|  |  |
| --- | --- |
| Môn: Thể dục  Tiết : 57 Tuần: 29  Lớp: 4ABCD  Giáo viên: Nguyễn Thị Thu Hằng | **KẾ HOẠCH BÀI DẠY**  Thứ ba ngày 5 tháng 4 năm 2022 |

**- Môn thể thao tự chọn( ném bóng):**

**+ Tập phối hợp cách cầm bóng và tư thế đứng chuẩn bị lấy đà ném bóng.**

**- Ôn nhảy dây kiểu chân trước, chân sau.**

**I. Mục Tiêu**: Sau bài học, học sinh có khả năng:

1. Kiến thức: Ôn cách cầm bóng và TTCB ném bóng; nhảy dây kiểu chân trước, chân sau.

2. Kĩ năng: thực hiện các động tác ở mức cơ bản đúng, có thể tập với bóng.

3. Thái độ: khéo léo, tự giác, tích cực luyện tập, yêu thích môn học, đoàn kết với các bạn trong học tập, vui chơi.

**II. Địa Điểm - Phương Tiện:**

Sân trường.

Còi, bóng cao su, dây nhảy.

**III. Nội Dung và Phương Pháp Lên Lớp:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Phần** | **Nội Dung** | **Định Lượng** | **Phương Pháp - Hình Thức Tổ Chức** |
| Mở đầu | 1. Gv nhận lớp,phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học.    2. Chạy nhẹ nhàng vòng quanh sân tập.  3.Khởi động: xoay các khớp theo nhịp hô.  4. Chơi trò chơi:  5. ktbc: Nêu tên các động tác bổ trợ ném bóng đã học?  Thực hiện động tác ném bóng? | 5 -7ph  1ph  2ph  2x8nh  1-2ph  1-2ph | LT báo cáo sĩ số, chúc Gv.  GV quan tâm sức khoẻ học sinh.  LT (Gv ) điều khiển lớp tập khởi động và chơi trò chơi.  HS trả lời và thực hiện động tác theo nhịp, HS nhận xét bạn , GV bổ sung, nhận xét, đánh giá. |
| Cơ bản | 1. Ôn 2 trong 4 động tác bổ trợ ném bóng:  - Tung bóng từ tay nọ sang tay kia.  - Vặn mình chuyển bóng từ tay nọ sang tay kia.  - Ngồi xổm tung và bắt bóng.  - Cúi người chuyển bóng từ tay nọ sang tay kia qua khoeo chân.  2. Ôn cách cầm bóng và  tư thế chuẩn bị ngắm đích:  \* Tập phối hợp cách cầm bóng và TTCB ngắm đích ( chưa ném bóng)  3.Luyện tập nhảy dây kiểu chân trước chân sau.  \* chia nhóm tập:  \* Thi đua: | 4-6ph  2-3 lần  7-10ph  8-10 ph  3ph  1ph | HS nêu tên các động tác bổ trợ cho hs tập. chú ý đảm bảo an toàn trong khi tập.      Cán sự nhóm điều khiển và gv quan sát.    HS thực hiện cách cầm bóng ,TTCB, sau đó cho các em tập tại chỗ 1 số lần với bóng.  Gọi 1 số hs thực hiện tương đối đúng lên làm mẫu và sửa sai cho các em. khi có lệnh các em mới được ném bóng đi.  GV tổ chức cho các em luyện tập theo nhóm, chú ý đảm bảo an toàn trong khi tập.    Gv mời đại diện của các nhóm lên thi xem nhóm nào thắng cuộc được tuyên dương và nhóm thua phải hát. |
| Kết thúc | 1. Thực hiện 1 số độngt ác thả lỏng.  2. GV - Hs cùng nhau hệ thống nội dung bài.  HS giao lưu, chia sẻ kiến thức. GV chia sẻ, nhận xét.  3. Gv nhận xét giờ học,  nêu ưu điểm, tồn tại của lớp, cá nhân cần phát huy và cố gắng luyện tập.  4. Dặn dò học sinh,kết thúc giờ học. | 5 ph | Gv – LT hô nhịp cho các bạn tập 1 số động tác thả lỏng hồi tĩnh.  Cán sự lớp điều khiển các bạn chia sẻ, giao lưu nội dung kiến thức bài học.  Hs trả lời,Hs nhận xét, Gv bổ sung đánh giá.  Đội hình xuống lớp. |

Điều chỉnh sau bài dạy: GV dạy trực tuyến (Zoom) cho học sinh quan sát động tác qua video, hình ảnh, tranh minh họa động tác; phối hợp với CMHS để hỗ trợ HS tập luyện. Gửi phiếu học tập cho học sinh luyện tập tại nhà trong thời gian phòng dịch Covid.

|  |  |
| --- | --- |
| Môn: Thể dục  Tiết : 58 Tuần: 29  Lớp: 4ABCD  Giáo viên: Nguyễn Thị Thu Hằng | **KẾ HOẠCH BÀI DẠY**  Thứ tư ngày 6 tháng 4 năm 2022 |

**- Môn thể thao tự chọn( ném bóng):**

**+ Tập phối hợp cách cầm bóng và tư thế đứng chuẩn bị lấy đà ném bóng.**

**- Ôn nhảy dây kiểu chân trước, chân sau.**

**I. Mục Tiêu:** Sau bài học, học sinh có khả năng:

1. Kiến thức: Ôn cách cầm bóng và TTCB ném bóng; nhảy dây kiểu chân trước, chân sau.

2. Kĩ năng: thực hiện các động tác ở mức cơ bản đúng.

3. Thái độ: yêu thích môn học, đoàn kết với các bạn trong học tập, vui chơi.

**II. Địa Điểm - Phương Tiện:**

Sân trường.

Còi, bóng cao su, dây nhảy.

**III. Nội Dung và Phương Pháp Lên Lớp:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Phần** | **Nội Dung** | **Định Lượng** | **Phương Pháp - Hình Thức Tổ Chức** |
| Mở đầu | 1. Gv nhận lớp,phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học.    2. Chạy nhẹ nhàng vòng quanh sân tập.  3.Khởi động: xoay các khớp theo nhịp hô.  4. Chơi trò chơi:  5. ktbc: Thực hiện động tác cầm bóng và TTCB? | 5 -7ph  1ph  2ph  2x8nh  1-2ph  1-2ph | LT báo cáo sĩ số, chúc Gv.  GV quan tâm sức khoẻ học sinh.  LT (Gv ) điều khiển lớp tập khởi động và chơi trò chơi.  HS trả lời và thực hiện động tác theo nhịp, HS nhận xét bạn , GV bổ sung, nhận xét, đánh giá. |
| Cơ bản | 1. Ôn 2 trong 4 động tác bổ trợ ném bóng:  - Tung bóng từ tay nọ sang tay kia.  - Vặn mình chuyển bóng từ tay nọ sang tay kia.  - Ngồi xổm tung và bắt bóng | 6ph  2-3 lần | Cả lớp thực hiện các động tác bổ trợ theo hiệu lệnh của GV. chú ý đảm bảo an toàn trong khi tập. |
|  | - Cúi người chuyển bóng từ tay nọ sang tay kia qua khoeo chân.  2. Ôn cách cầm bóng và  tư thế chuẩn bị ngắm đích:  \* Tập phối hợp cách cầm bóng và TTCB ngắm đích ( chưa ném bóng)  3.Luyện tập nhảy dây kiểu chân trước chân sau.  \* chia nhóm tập:  \* Thi đua: | 12-14ph  6-8 ph  3ph  1ph | Cán sự nhóm điều khiển và gv quan sát.  HS tập cách cầm bóng và tập mẫu TTCB, sau đó cho các em tập tại chỗ 1 số lần với bóng.  Gọi 1 số hs thực hiện tương đối đúng lên làm mẫu và sửa sai cho các em. khi có lệnh các em mới được ném bóng đi.  GV tổ chức cho các em luyện tập theo nhóm, chú ý đảm bảo an toàn trong khi tập.    Gv mời đại diện của các nhóm lên thi xem nhóm nào thắng cuộc được tuyên dương và nhóm thua phải hát. |
| Kết thúc | 1. Thực hiện 1 số độngt ác thả lỏng.  2. GV - HScùng nhau hệ thống nội dung bài.  HS giao lưu, chia sẻ kiến thức. GV chia sẻ, nhận xét  3. Gv nhận xét giờ học,  nêu ưu điểm, tồn tại của lớp, cá nhân cần phát huy và cố gắng luyện tập.  4. Dặn dò học sinh,kết thúc giờ học. | 5 ph | Gv – LT hô nhịp cho các bạn tập 1 số động tác thả lỏng hồi tĩnh.  Cán sự lớp điều khiển các bạn chia sẻ, giao lưu nội dung kiến thức bài học.  Hs trả lời,Hs nhận xét, Gv bổ sung đánh giá.  Đội hình xuống lớp. |

Điều chỉnh sau bài dạy: GV gửi Video, phiếu học tập cho HS; phối hợp với CMHS để hỗ trợ HS tập luyện tại nhà trong thời gian phòng chống dịch Covid.