|  |  |
| --- | --- |
| Môn: Thể dục  Tiết : 45 Tuần: 23  Lớp: 3ABCD  Giáo viên: Nguyễn Thị Thu Hằng | **KẾ HOẠCH BÀI DẠY**  Thứ hai ngày 21 tháng 2 năm 2022 |

**- Ôn nhảy dây kiểu chụm 2 chân.**

**- Trò chơi: chuyển bóng tiếp sức.**

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

- kiến thức: HS nắm được kỹ thuật nhảy dây và chơi trò chơi.

- kỹ năng:HS thực hiện động tác nhảy dây ở mức cơ bản đúng, bước đầu nâng cao thành tích.

- Thái độ: rèn hs tự giác,tích cực, đoàn kết vui vẻ, nhanh nhẹn .

**II. Địa Điểm - Phương Tiện:**

Sân trường.

Còi, bóng, dây nhảy, nhạc.

**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.Khởi động: xoay các khớp theo nhịp  3. Chơi trò chơi: Gv chọn và điều khiển chơi.  4. ktbc: theo yêu cầu của gv? | 5 -7ph  2x8nh  1-2ph  1-2ph | LT báo cáo sĩ số, chúc Gv.  GV quan tâm sức khoẻ học sinh.    LT(Gv ) điều khiển lớp .  HS trả lời và thực hiện động tác, hs nhận xét, gv bổ sung, đánh giá. |
| Cơ bản | 1. Ôn nhảy dây cá nhân kiểu chụm 2 chân:    \* Chia tổ luyện tập:  \* Thi đua giữa các tổ:  2. Trò chơi:  Chuyển bóng tiếp sức. | 18- 20ph  5ph  3ph  6-8ph  1-2lần | o o o o o  o o o o o  o o o o o  Tại chỗ cho hs tập cách so dây, chao dây, quay dây, chụm chân bật nhảy bằng tay không 1 số lần.  Gv phân tổ, nhóm luyện tập nhảy dây.quan sát sửa sai cho từng em.  Tuỳ theo điều kiện sân tập mà gv tổ chức cho các thi chọn ra bạn có số lần nhảy nhiều nhất.  o o o o o  o o o o o  GV nêu tên, nhắc lại cách chơi, tổ chức cho các em chơi thử . |
| Kết thúc | 1. Thả lỏng:  2. GV - Hs hệ thống nội dung chính của bài học.  3. Gv nhận xét giờ học.  4. Dặn dò - kết thúc giờ học . | 5 ph |  |

Điều chỉnh sau bài dạy: ....................................................................................................................................................................................................................................................................................

|  |  |
| --- | --- |
| Môn: Thể dục  Tiết : 46 Tuần: 23  Lớp: 3ABCD  Giáo viên: Nguyễn Thị Thu Hằng | **KẾ HOẠCH BÀI DẠY**  Thứ hai ngày 21 tháng 2 năm 2022 |

**- Ôn nhảy dây kiểu chụm 2 chân.**

**- Trò chơi: chuyển bóng tiếp sức.**

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

- kiến thức: HS nắm được kỹ thuật nhảy dây và chơi trò chơi.

- kỹ năng:HS thực hiện động tác nhảy dây ở mức cơ bản đúng, nâng cao thành tích.

- Thái độ: rèn hs tự giác,tích cực, đoàn kết vui vẻ, nhanh nhẹn .

**II. Địa Điểm - Phương Tiện:**

Sân trường;Còi, bóng, dây nhảy, nhạc.

**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.khởi động:xoay các khớp tay, chân,gối, hông.  3. Chơi trò chơi: Gv chọn và điều khiển chơi.  4. ktbc: theo yêu cầu của gv? | 5 -7ph  1-2ph  2x8nh  1-2ph  1-2ph | LT báo cáo sĩ số, chúc Gv.  GV quan tâm sức khoẻ học sinh.      LT(Gv ) điều khiển lớp .  Gv điều khiển chơi  HS trả lời và thực hiện động tác, hs nhận xét, gv bổ sung, đánh giá. |
| Cơ bản | 1. Ôn nhảy dây cá nhân kiểu chụm 2 chân:    \* Chia tổ luyện tập:  \* Thi đua giữa các tổ:  2. Trò chơi:  Chuyển bóng tiếp sức. | 18- 20ph  5ph  3ph  6-8ph  1-2lần | o o o o o  o o o o o  o o o o o  Tại chỗ cho hs tập cách so dây, chao dây, quay dây, chụm chân bật nhảy bằng tay không 1 số lần.  Gv phân tổ, nhóm luyện tập nhảy dây.quan sát sửa sai cho từng em.  Tuỳ theo điều kiện sân tập mà gv tổ chức cho các thi chọn ra bạn có số lần nhảy nhiều nhất.  GV nêu tên, nhắc lại cách chơi, tổ chức cho các em chơi thử . |
| Kết thúc | 1. Thả lỏng:  2. GV - Hs hệ thống nội dung chính của bài học.  3. Gv nhận xét giờ học.  4. Dặn dò - kết thúc giờ học. | 5 ph |  |

Điều chỉnh sau bài dạy: ....................................................................................................................................................................................................................................................................................