|  |  |
| --- | --- |
| Môn: Thể dục  Tiết : 45 Tuần: 23  Lớp: 4ABCD  Giáo viên: Nguyễn Thị Thu Hằng | **KẾ HOẠCH BÀI DẠY**  Thứ ba ngày 22 tháng 2 năm 2022 |

**- Bật xa.**

**- Trò chơi: Con sâu đo.**

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

1. Kiến thức: Học bật xa, trò chơi Con sâu đo.

2. Kỹ năng: thực hiện động tác ở mức độ tương đối đúng, tham gia chơi chủ động, đảm bảo an toàn, đúng luật.

3.Thái độ: Rèn luyện sức bật, nhanh nhẹn, tập trung chú ý cao.

**II. Địa Điểm - Phương Tiện:**

Sân trường.

Còi,Tranh, đệm.

**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:  Lộn cầu vồng  5. ktbc: Thực hiện theo yêu cầu của GV? | 5 -7ph  1ph  2ph  2x8nh  1-2ph  1-2ph  2x8nh | 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.Học kĩ thuật Bật xa:  TTCB: 2 tay ra trước lên cao kết hợp dướn thân, 2 bàn chân kiễng.  -Vung 2 tay từ trên cao xuống thấp ra sau, khuỵu gối, 2 chân chạm đất bằng cả bàn chân, thân trên ngả ra trước. Hai bàn chân đạp mạnh xuống đất kết hợp với đánh tay lấy đà để bật người rời khỏi mặt đất lên cao ra trước. Khi bàn chân chạm đất chùng chân để giảm chấn động phối hợp với đưa hai tay về trước để giữ thăng bằng.  \* Chia nhóm luyện tập:  \* Thi đua giữa các nhóm:  2. Trò chơi: SGK 27  Con sâu đo (có 2 cách).  Cách chơi: các em ngồi xổm, mặt hướng về vạch đích, 2 tay chống phía sau lưng, bụng hướng lên. Khi có lệnh các em dùng sức của 2 tay và toàn thân di chuyển về vạch đích, em nào về trước là em đó thắng.  Cách 2: các em bò bằng 2 tay và 2 chân về phía trước. | 16- 18ph  1-2 l  5ph  3ph  8ph  1-2lần | Gv nêu tên, giải thích và tập mẫu động tác. cho hs quan sát tranh và nhấn mạnh điểm mấu chốt của động tác.  GV cho các em tập tạo đà tại chỗ 1 số lần. sau đó cho hs lần lượt tập bật nhảy vào tấm xốp.gv quan sát kết hợp nhắc nhở, sửa sai cho từng hs.    Gv chia lớp thành 2 nhóm nam và nữ tập dưới sự điều khiển của cán sự.Gv quan sát chung và kết hợp sửa sai cho các em.  Nhóm nam và nhóm nữ cử đại diện bật xa nhất lên thi đua.  GV nêu tên, giải thích cách chơi, cho 1 nhóm chơi mẫu, tổ chức cho các em chơi.    GV trải tấm xốp cho các em tham gia chơi an toàn. Sau mỗi lần chơi, GV nhận xét, rút kinh nghiệm cho các em để lần chơi tiếp theo tốt hơn. |
| Kết thúc | 1.Thực hiện 1 số động t 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: ..............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

|  |  |
| --- | --- |
| Môn: Thể dục  Tiết : 46 Tuần: 23  Lớp: 4ABCD  Giáo viên: Nguyễn Thị Thu Hằng | **KẾ HOẠCH BÀI DẠY**  Thứ ba ngày 22 tháng 2 năm 2022 |

**- Bật xa.**

**- Tập phối hợp chạy, nhảy.**

**- Trò chơi: Con sâu đo.**

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

1. Kiến thức: Ôn kĩ thuật bật xa và học phối hợp chạy nhảy, trò chơi con sâu đo.

2. Kỹ năng: biết thực hiện động tác Bật xa ở mức cơ bản đúng . Biết cách thực hiện động tác phối hợp chạy, nhảy cơ bản đúng; Tham gia chơi tương đối đúng luật, nhanh nhẹn, đảm bảo an toàn.

3.Thái độ: Rèn luyện sức bật, nhanh nhẹn, tập trung chú ý cao.

**II. Địa Điểm - Phương Tiện:**

Sân trường.

Còi,đệm.

**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 động tác Bật xa đã học? Khi thực hiện động tác con cần chú ý điều gì? | 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 kĩ thuật Bật xa:    2. Học phối hợp chạy, nhảy:  \* Chia nhóm luyện tập:  \* Thi đua giữa các nhóm:  3. Trò chơi:  Con sâu đo. | 10- 12ph  1-2 l  12-18ph  2-3 lần  3ph  1-2lần  5-7ph  1-2 lần | Gv chia lớp thành nhóm nam, nữ tập kết hợp sửa sai.  Gọi 1 số hs có kĩ thuật tốt lên tập cho cả lớp quan sát, và 1 số hs có kĩ thuật chưa đúng lên tập để gv sửa sai.    Gv nêu tên, giải thích và tập mẫu động tác. cho hs quan sát tranh và nhấn mạnh điểm mấu chốt của động tác.  GV cho các em tập thử 1 số lần. sau đó cho hs lần lượt tập chạy, bật nhảy vào tấm xốp.gv quan sát kết hợp nhắc nhở, sửa sai cho từng hs.    Gv chia lớp thành 2 nhóm nam và nữ tập dưới sự điều khiển của cán sự.Gv quan sát chung.  Nhóm nam và nhóm nữ cử đại diện bật xa nhất lên thi đua.  HS nêu tên, nhắc lại cách chơi, tổ chức cho các em chơi. |
| Kết thúc | 1. Thực hiện 1 số động t 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: ....................................................................................................................................................................................................................................................................................