

KẾ HOẠCH DẠY HỌC - TKB TUẦN 28

(Từ ngày 31/3 - 04/4/2025)

Buổi	Tiết	Thứ hai	Thứ ba	Thứ tư	Thứ năm	Thứ sáu	Ghi chú
Sáng	1						
	2						
	3						
	4						
Chiều	1		4A				
	2		4B	4E			
	3		4C	4D			

KẾ HOẠCH DẠY HỌC

KHỐI	TIẾT	TÊN BÀI DẠY	GHI CHÚ
4	55	Ôn giữa kỳ II	
	56	Động tác dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân (tiết 1)	

BGH duyệt

.....
.....
.....

KẾ HOẠCH BÀI DẠY TUẦN 28

(Từ ngày 31/3 - 04/4/2025)

ÔN GIỮA KÌ II

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Về kiến thức:

- Thực hiện được các động tác bài tập chụm chân, bật nhảy tách chân, bật nhảy quay các hướng và bài tập tăng bóng bằng mu bàn chân, để tập luyện và tự sửa sai động tác và vận dụng được vào trong các hoạt động tập thể.

2. Về năng lực chung:

- xem lại các bài tập chụm chân, bật nhảy tách chân, bật nhảy quay các hướng và bài tập tăng bóng bằng mu bàn chân . quan sát tranh ảnh, động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện và tự sửa sai động tác trong sách giáo khoa.
- Thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.
- Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.
- Thông qua việc học tập tích cực, chủ động tiếp nhận kiến thức và tập luyện.

3. Về phẩm chất:

- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Thể hiện sự yêu thích, hình thành thói quen thường xuyên tập luyện thể dục thể thao.

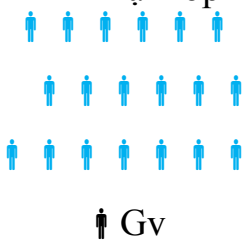
II. ĐỒ DÙNG – DẠY HỌC :

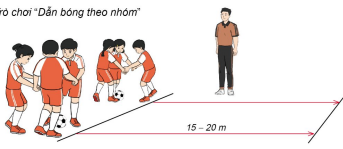
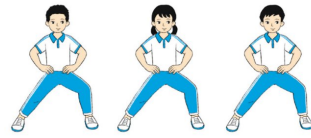
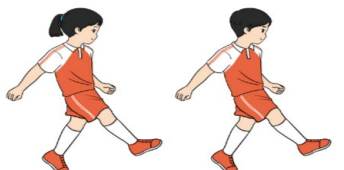
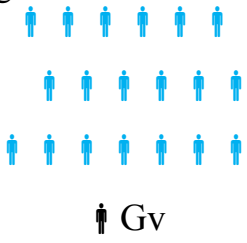
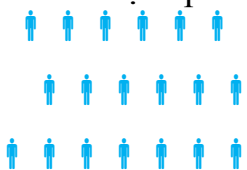
- Giáo viên chuẩn bị: trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.
- Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao hoặc dép quai hậu...

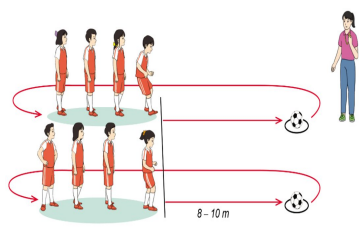
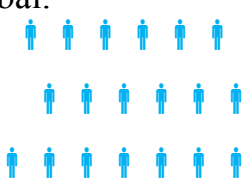
III. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, áp dụng chiến lược 6C vào trò chơi và thi đấu.
- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt (tập thể), tập theo nhóm, tập luyện theo cặp.

IV. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

Nội dung	LV Đ	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động GV	Hoạt động HS
I. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU - Nhận lớp - Khởi động: Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... - kéo giãn cơ	5 - 7' 2 x 8 N 2 x 8 N	Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học - Gv HD học sinh khởi động - GV hướng dẫn HS dẫn cơ	Đội hình nhận lớp  - Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp cho GV.

- Chạy hắt lòng bàn chân chạm tay, chạy đá chân ra trước, chạy hắt bàn chân sang hai bên - Trò chơi “ Dẫn bóng theo nhóm ” Trò chơi “Dẫn bóng theo nhóm” 	2 x 8 N	- GV hướng dẫn HS thực hiện - GV hướng dẫn HS chơi	-HS thực hiện khởi động theo hướng dẫn   - Hs chơi đúng luật, nhiệt tình sôi nổi và đảm bảo an toàn.
II. Hoạt động hình thành kiến thức. 1. Ôn bài tập chụm chân, bật nhảy tách chân, bật nhảy quay các hướng và bài tập tăng bóng bằng mu bàn chân 2. Ôn động tác tăng bóng bằng mu bàn chân	20-22’	- GV nhắc lại nội dung bài tập làm mẫu động tác - Hô nhịp và thực hiện động tác mẫu, hướng dẫn Hs thực hiện đt. - Gv quan sát, uốn nắn và sửa sai cho Hs. - GV nhắc lại nội dung bài tập làm mẫu động tác - Hô nhịp và thực hiện động tác mẫu, hướng dẫn Hs thực hiện đt. - Gv quan sát, uốn nắn và sửa sai cho Hs.	- Hs lắng nghe, tiếp thu và ghi nhớ.  - Tập luyện theo sự hướng dẫn của Gv. - Hs lắng nghe, tiếp thu và ghi nhớ. - Tập luyện theo sự hướng dẫn của Gv.
2.Hoạt động luyện tập. 2.1.Tập đồng loạt - Tập động tác theo nhịp đếm chậm và động tác mẫu của GV - Tập theo nhịp hô đếm nhanh, chậm của GV. 2.2.Tập theo tổ nhóm.	1-2 lần	- Gv hô nhịp 1 lần và giao cán sự lớp hô. - Hs tập theo Gv. - Gv quan sát, sửa sai cho Hs. - Yêu cầu Tổ trưởng	- Hs tiến hành tập luyện theo sự hướng dẫn của Gv và cán sự lớp. 

2.3.Tập luyện cặp đôi 2.4.Tập cá nhân 2.5.Thi đua trình diễn	1-2 lần 1-2 lần 1-2 lần 1-2 lần	cho các bạn luyện tập theo khu vực. - Gv quan sát, uốn nắn, sửa sai cho Hs. - GV cho 2 bạn quay mặt vào nhau hô cho nhau tập luyện - GV cho học sinh tự tập - luyện tập theo khu vực. - Gv quan sát, uốn nắn, sửa sai cho Hs. -Từng tổ lên thi đua trình diễn.	♂ Gv - Hs thay phiên nhau hô nhịp. - HS tự tập luyện - Từng tổ lên thi đua trình diễn
3.Trò chơi “Di chuyển tầng bóng tiếp sức” 		- GV nêu tên trò chơi, phổ biến luật chơi, cách chơi. - Cùng hs nhắc lại luật chơi và cách chơi. - Cho Hs chơi thử. - Tổ chức cho Hs chơi.	Hs nhắc lại luật chơi, cách chơi. - Hs tiến hành chơi trò chơi dưới sự chỉ huy của Gv. - Chơi trò đúng luật, nhiệt tình, sôi nổi và an toàn.
III. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG * Thả lỏng cơ toàn thân. * Nhận xét, đánh giá chung của buổi học. Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà * Xuống lớp	4 - 6’	- GV hướng dẫn. - Gv cùng hs hệ thống lại bài (đưa câu hỏi). - Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của Hs. - HD sử dụng SGK để Hs ôn lại bài và chuẩn bị bài sau.	- HS thực hiện thả lỏng - Hs cùng Gv hệ thống lại bài.  ♂ Gv - HS tập chung thực hiện theo hướng dẫn của GV và nhận hướng dẫn tập luyện ở nhà.

ĐỘNG TÁC DỪNG BÓNG LĂN SẼT BẰNG LÒNG BÀN CHÂN (Tiết 1)

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Về kiến thức:

- Thực hiện được các động tác dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân, để tập luyện và tự sửa sai động tác và vận dụng được vào trong các hoạt động tập thể.

2. Về năng lực chung:

- Biết quan sát tranh ảnh trong sách giáo khoa, động tác làm mẫu của GV để tập luyện động tác dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân. quan sát tranh ảnh, động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện và tự sửa sai động tác.

- Thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

- Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.

3. Về phẩm chất:

- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Thể hiện sự yêu thích, hình thành thói quen thường xuyên tập luyện thể dục thể thao.

- Vui vẻ, hòa đồng với mọi người.

II. ĐỒ DÙNG – DẠY HỌC :

- Giáo viên chuẩn bị: trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.

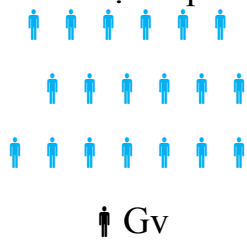
- Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao...

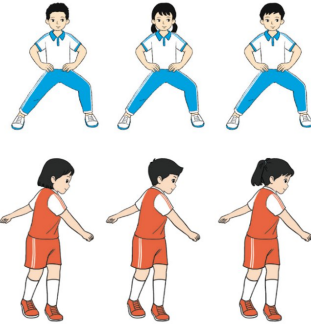
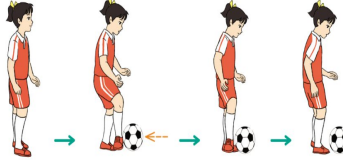
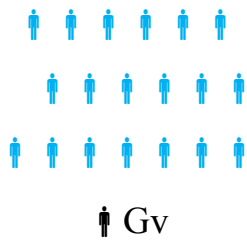
III. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC

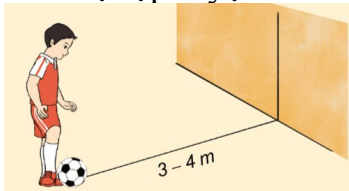
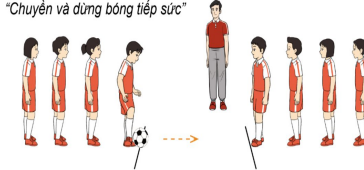
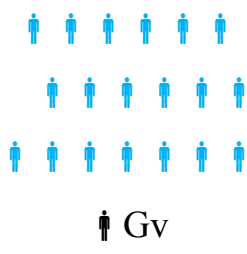
- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, áp dụng chiến lược 6C vào trò chơi và thi đấu.

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt (tập thể), tập theo nhóm, tập luyện theo cặp.

IV. TIỀN TRÌNH DẠY HỌC

Nội dung	LV Đ	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động GV	Hoạt động HS
I. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU - Nhận lớp - Khởi động: Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... - kéo dẫn cơ - Chạy nhẹ nhàng, chạy bước nhỏ, chạy hất lòng bàn chân, chạy đá chân ra trước, chạy vận hông.	5 - 7' 2 x 8 N 2 x 8 N 2 x 8 N	Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học - Gv HD học sinh khởi động - GV hướng dẫn HS dẫn cơ - GV hướng dẫn HS thực hiện	Đội hình nhận lớp  - Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp cho GV. - HS thực hiện khởi động theo hướng dẫn

- trò chơi “ Đội tăng bóng khéo ” <i>“Đội tăng bóng khéo”</i> 		- GV hướng dẫn HS chơi	 - Hs chơi đúng luật, nhiệt tình sôi nổi và đảm bảo an toàn.
II. Hoạt động hình thành kiến thức. 1. Học động tác dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân +TTCB: Đứng tự nhiên, mắt quan sát bóng đến. + động tác: khi bóng lăn đến, xoay mũi bàn chân trụ (chân không thuận) về hướng bóng hơi trùng gối, nhấc chân thuận hướng lòng bàn chân về phía bóng đến để đón bóng, khi lòng bàn chân đón bóng kéo nhẹ bàn chân về sau để giảm sự tác động của bóng. +Kết thúc: về tư thế đứng tự nhiên 	20-22’	- GV cho HS xem tranh - GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kĩ thuật động tác. - Hô nhịp và thực hiện động tác mẫu, hướng dẫn Hs thực hiện đt. - Gv quan sát, uốn nắn và sửa sai cho Hs.	- HS xem tranh  - Hs lắng nghe, tiếp thu và ghi nhớ. - Tập luyện theo sự hướng dẫn của Gv.
2.Hoạt động luyện tập. 2.1.Tập đồng loạt - Tập động tác theo nhịp đếm chậm và động	1-2 lần	- Gv hô nhịp 1 lần và giao cán sự lớp hô. - Hs tập theo Gv.	- Hs tiến hành tập luyện theo sự hướng dẫn của Gv và cán sự lớp.

tác mẫu của GV - Tập theo nhịp hô đếm nhanh, chậm của GV. 2.2. Tập theo tổ nhóm. 2.3. Tập luyện cặp đôi 2.4. Tập cá nhân 2.5. Thi đua trình diễn	1-2 lần 1-2 lần 1-2 lần 1-2 lần	- Gv quan sát, sửa sai cho Hs. - Yêu cầu Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực. - Gv quan sát, uốn nắn, sửa sai cho Hs. - GV cho 2 bạn quay mặt vào nhau hô cho nhau tập luyện - GV cho học sinh tự tập - luyện tập theo khu vực. - Gv quan sát, uốn nắn, sửa sai cho Hs. - Từng tổ lên thi đua trình diễn.	 - Hs thay phiên nhau hô nhịp.  - HS tự tập luyện  - Từng tổ lên thi đua trình diễn
3. Trò chơi “Chuyền và dừng bóng tiếp sức” 		- GV nêu tên trò chơi, phổ biến luật chơi, cách chơi. - Cùng hs nhắc lại luật chơi và cách chơi. - Cho Hs chơi thử. - Tổ chức cho Hs chơi.	Hs nhắc lại luật chơi, cách chơi. - Hs tiến hành chơi trò chơi dưới sự chỉ huy của Gv. - Chơi trò đúng luật, nhiệt tình, sôi nổi và an toàn.
III. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG * Thả lỏng cơ toàn thân. * Nhận xét, đánh giá chung của buổi học. - Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà * Xuống lớp	4 - 6'	- GV hướng dẫn. - Gv cùng hs hệ thống lại bài (đưa câu hỏi). - Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của Hs. - HD sử dụng SGK để Hs ôn lại bài và chuẩn bị bài sau.	- HS thực hiện thả lỏng - Hs cùng Gv hệ thống lại bài  Gv - HS tập chung thực hiện theo hướng dẫn của GV và nhận hướng dẫn tập luyện ở nhà.

