

CHỦ ĐỀ 4

BÀI TẬP THỂ DỤC

A - NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

I – NỘI DUNG CHỦ ĐỀ

TT	Tên bài	Nội dung	Số tiết
1	Bài thể dục liên hoàn	– Từ nhịp 1 đến nhịp 11 – Trò chơi phát triển khéo léo	2
2	Bài thể dục liên hoàn	– Từ nhịp 12 đến nhịp 23 – Trò chơi phát triển khéo léo	2
3	Bài thể dục liên hoàn	– Từ nhịp 24 đến nhịp 30 – Trò chơi phát triển khéo léo	3

II – KẾ HOẠCH DẠY HỌC

TT	Nội dung	Kế hoạch thực hiện		
		Tiết 1 – 2	Tiết 3 – 4	Tiết 5 – 7
1	Bài thể dục liên hoàn (Từ nhịp 1 đến nhịp 11)	+		
2	Bài thể dục liên hoàn (Từ nhịp 12 đến nhịp 23)		+	
3	Bài thể dục liên hoàn (Từ nhịp 24 đến nhịp 30)			+

B - MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT CỦA CHỦ ĐỀ

I – MỤC TIÊU

- Trang bị cho HS kiến thức, kĩ năng thực hành bài tập thể dục liên hoàn.
- Rèn luyện tư thế, phát triển năng lực liên kết vận động, năng lực định hướng trong không gian và nhịp điệu.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Kiến thức

- Nhận biết được mục đích, tác dụng luyện tập bài tập thể dục.
- Nhận biết và ghi nhớ được hình thái biểu hiện, tên gọi các động tác.
- Biết cách đếm nhịp, cách thực hiện các động tác.
- Nhận biết được một số sai sót đơn giản trong luyện tập, cách sửa chữa.
- Nhận biết yêu cầu và cách hoạt động nhóm, biết hợp tác với bạn để luyện tập.
- Biết cách vận dụng bài tập để tự rèn luyện thân thể.

2. Kỹ năng

- Thực hiện cơ bản đúng các động tác theo nhịp.
- Phát hiện và tự sửa chữa được một số sai sót đơn giản trong luyện tập.
- Thực hành được bài tập theo nhịp tự hô để rèn luyện thân thể.

3. Thể lực

Có sự phát triển về năng lực liên kết động tác, năng lực định hướng và nhịp điệu.

4. Thái độ

- Tích cực, chủ động trong phối hợp nhóm, tổ để luyện tập.
- Bước đầu có thói quen và nhu cầu tự luyện tập.

C - NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ