

IV. GỢI Ý KẾ HOẠCH DẠY HỌC CÁC CHỦ ĐỀ

Giáo viên có thể chủ động tùy chỉnh số tiết từng bài tùy vào tình hình thực tế dạy học nhưng tổng số tiết mỗi chủ đề không đổi.

GỢI Ý KẾ HOẠCH DẠY HỌC CÁC CHỦ ĐỀ

STT	Tên bài	Số tiết
PHẦN MỘT. KIẾN THỨC CHUNG		
1	Vệ sinh cá nhân, đảm bảo an toàn trong tập luyện	
PHẦN HAI. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN		
2	Chủ đề. Đội hình đội ngũ	14
	Bài 1. Chuyển đội hình hàng dọc, hàng ngang thành đội hình vòng tròn	5
	Bài 2. Chuyển đội hình vòng tròn thành đội hình hàng dọc, hàng ngang	5
	Bài 3. Giậm chân tại chỗ, đứng lại	4

3	Chủ đề. Bài tập thể dục	7
	Bài 1. Động tác vươn thở và động tác tay	1
	Bài 2. Động tác chân và động tác lườn	2
	Bài 3. Động tác bụng và động tác toàn thân	2
	Bài 4. Động tác nhảy và động tác điều hoà	2
4	Chủ đề. Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản	24
	Bài 1. Đi theo hướng thẳng	4
	Bài 2. Đi thay đổi hướng	5
	Bài 3. Chạy theo hướng thẳng	5
	Bài 4. Chạy thay đổi hướng	4
	Bài 5. Các động tác ngồi cơ bản	3
	Bài 6. Các động tác quỳ cơ bản	3
PHẦN BA. THỂ THAO TỰ CHỌN		
5	Chủ đề. Thể dục nhịp điệu	18
	Bài 1. Các tư thế đầu cổ kết hợp chân cơ bản	4
	Bài 2. Các tư thế tay kết hợp chân cơ bản	4
	Bài 3. Các tư thế của thân kết hợp nhún gối	5
	Bài 4. Các tư thế của chân kết hợp nhún gối	5
6	Chủ đề. Bóng đá	18
	Bài 1. Bài tập không bóng	3
	Bài 2. Làm quen với bóng	5
	Bài 3. Đá bóng	5
	Bài 4. Dẫn bóng	5