

KẾ HOẠCH BÀI DẠY

Bài 1 : CƠ QUAN VẬN ĐỘNG

I. MỤC TIÊU

- Nhận ra cơ quan vận động gồm có bộ xương và hệ cơ.
 - Nhận ra sự phối hợp của cơ quan và xương trong các cử động của cơ thể.
- Nêu được ví dụ sự phối hợp cử động của cơ và xương.
- Nêu tên và chỉ được vị trí các bộ phận chính của cơ quan vận động trên tranh vẽ hoặc mô hình.

II. CHUẨN BỊ

- GV: Tranh vẽ cơ quan vận động (cơ – xương)

III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC CHỦ YẾU

HOẠT ĐỘNG CỦA GIÁO VIÊN	HOẠT ĐỘNG CỦA HỌC SINH
<p>1. Khởi động</p> <p>2. Bài cũ</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kiểm tra ĐDHT. <p>3. Bài mới</p> <p>Giới thiệu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cơ quan vận động. <p><i>Phát triển các hoạt động</i></p> <p>❖ <i>Hoạt động 1:</i> Thực hành</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Mục tiêu:</i> HS nhận biết được các bộ phận cử động của cơ thể. • <i>Phương pháp:</i> Thực hành, trực quan. <ul style="list-style-type: none"> - Yêu cầu 1 HS thực hiện động tác “lườn”, “vặn mình”, “lưng bụng”. - GV hỏi: Bộ phận nào của cơ thể bạn cử động nhiều nhất? - Chốt: Thực hiện các thao tác thể dục, chúng ta đã cử động phối hợp nhiều bộ phận cơ thể. Khi hoạt động thì đầu, mình, tay, chân cử động. Các bộ phận này hoạt động nhịp nhàng là nhờ cơ quan vận động <p>❖ <i>Hoạt động 2:</i> Giới thiệu cơ quan vận động:(ĐDDH: Tranh)</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Mục tiêu:</i> <ul style="list-style-type: none"> - HS biết xương và cơ là cơ quan vận động của cơ thể. - HS nêu được vai trò của cơ và xương. 	<p>- Hát</p> <p>- HS thực hành trên lớp.</p> <p>- Lớp quan sát và nhận xét.</p> <p>- HS nêu: Bộ phận cử động nhiều nhất là đầu, mình, tay, chân.</p> <p>- Hoạt động nhóm.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • <i>Phương pháp:</i> Quan sát, trực quan, thảo luận. - <u>Bước 1:</u> Sờ nắn để biết lớp da và xương thịt. - GV sờ vào cơ thể: cơ thể ta được bao bọc bởi lớp gì? - GV hướng dẫn HS thực hành: sờ nắn bàn tay, cổ tay, ngón tay của mình: dưới lớp da của cơ thể là gì? - GV yêu cầu HS quan sát tranh 5, 6/ trang 5. - Tranh 5, 6 vẽ gì? - Yêu cầu nhóm trình bày lại phần quan sát. * Chốt ý: Qua hoạt động sờ nắn tay và các bộ phận cơ thể, ta biết dưới lớp da cơ thể có xương và thịt (vừa nói vừa chỉ vào tranh: đây là bộ xương cơ thể người và kia là cơ thể người có thịt hay còn gọi là hệ cơ bao bọc). GV làm mẫu. -<u>Bước 2:</u> Cử động để biết sự phối hợp của xương và cơ. - GV tổ chức HS cử động: ngón tay, cổ tay. - Qua cử động ngón tay, cổ tay phần cơ thịt mềm mại, co giãn nhịp nhàng đã phối hợp giúp xương cử động được. - Nhờ có sự phối hợp nhịp nhàng của cơ và xương mà cơ thể cử động. - Xương và cơ là cơ quan vận động của cơ thể. - GV đính kiến thức. - Sự vận động trong hoạt động và vui chơi bổ ích sẽ giúp cho cơ quan vận động phát triển tốt. Cô sẽ tổ chức cho các em tham gia trò chơi vật tay. ❖ <i>Hoạt động 3:</i> Trò chơi: Người thừa thứ 3 • <i>Mục tiêu:</i> HS hiểu hoạt động và vui chơi bổ ích sẽ giúp cho cơ quan vận động phát triển tốt. • <i>Phương pháp:</i> Trò chơi. - GV phổ biến luật chơi. - GV quan sát và hỏi: - Ai thắng cuộc? Vì sao có thể chơi thắng bạn? - Tay ai khỏe là biểu hiện cơ quan vận động khỏe. Muốn cơ quan vận động phát triển tốt cần thường xuyên luyện tập, ăn uống đủ chất, đều đặn. - GV chốt ý: Muốn cơ quan vận động khỏe, ta cần năng tập thể dục, ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng để cơ săn chắc, xương cứng cáp. Cơ quan vận động khỏe chúng ta nhanh nhẹn. <p>4. <u>Củng cố – Dặn dò</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lớp da. - HS thực hành. - Xương và thịt. - HS nêu - HS thực hành. - HS nhắc lại. - HS nêu.
--	--

<ul style="list-style-type: none"> - Cơ quan vận động gồm các bộ phận nào? - GV nhận xét tiết học - Chuẩn bị bài: Hệ xương 	
--	--

RÚT KINH NGHIỆM TIẾT DẠY:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tuần 2

Thứ.....ngày.....tháng.....năm.....

KẾ HOẠCH BÀI DẠY

Bài 2 : BỘ XƯƠNG

I. MỤC TIÊU

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Nêu được tên và chỉ được vị trí các vùng xương chính của bộ xương: xương đầu, xương mặt, xương sườn, xương sống, xương tay, xương chân. | <ul style="list-style-type: none"> - Biết tên các khớp xương của cơ thể. - Biết được nếu bị gãy xương sẽ rất đau và đi lại khó khăn |
|---|---|

II. CHUẨN BỊ

- GV: Tranh. Mô hình bộ xương người. Phiếu học tập
- HS: SGK

III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC CHỦ YẾU

HOẠT ĐỘNG CỦA GIÁO VIÊN	HOẠT ĐỘNG CỦA HỌC SINH
<p>1. Khởi động</p> <p>2. Bài cũ Cơ quan vận động</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nêu tên các cơ quan vận động? - Nêu các hoạt động mà tay và chân cử động nhiều? - GV nhận xét <p>3. Bài mới</p> <p>Giới thiệu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cơ và xương được gọi là cơ quan vận động. Hôm nay chúng ta sẽ tìm hiểu kỹ hơn về bộ xương. <p><i>Phát triển các hoạt động</i></p> <p>❖ <i>Hoạt động 1:</i> Giới thiệu xương, khớp xương của cơ thể</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Mục tiêu:</i> HS nhận biết vị trí và tên gọi một số 	<ul style="list-style-type: none"> - Hát - Cơ và xương - Thể dục, nhảy dây, chạy đua <p style="margin-top: 20px;">→ ĐDDH: tranh, mô hình bộ xương.</p>

<p>xương và khớp xương</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Phương pháp</i>: Thực hành, hỏi đáp <p>Bước 1 : Cá nhân</p> <ul style="list-style-type: none"> - Yêu cầu HS tự sờ nắn trên cơ thể mình và gọi tên, chỉ vị trí các xương trong cơ thể mà em biết <p>Bước 2 : Làm việc theo cặp</p> <ul style="list-style-type: none"> - Yêu cầu HS quan sát hình vẽ bộ xương SGK chỉ vị trí, nói tên một số xương. - GV kiểm tra <p>Bước 3 : Hoạt động cả lớp</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV đưa ra mô hình bộ xương. - GV nói tên một số xương: Xương đầu, xương sống <ul style="list-style-type: none"> - Ngược lại GV chỉ một số xương trên mô hình. <p>Bước 4: Cá nhân</p> <ul style="list-style-type: none"> - Yêu cầu HS quan sát, nhận xét vị trí nào xương có thể gập, duỗi, hoặc quay được. → Các vị trí như bả vai, cổ tay, khuỷu tay, háng, đầu gối, cổ chân, ... ta có thể gập, duỗi hoặc quay được, người ta gọi là khớp xương. - GV chỉ vị trí một số khớp xương. <p>❖ <i>Hoạt động 2</i>: Đặc điểm và vai trò của bộ xương</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Mục tiêu</i>: HS biết được đặc điểm và vai trò của bộ xương. • <i>Phương pháp</i>: Thảo luận <p>Bước 1: Thảo luận nhóm</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV đưa bảng phụ ghi các câu hỏi - Hình dạng và kích thước các xương có giống nhau không? - Hộp sọ có hình dạng và kích thước như thế nào? Nó bảo vệ cơ quan nào? - Xương sườn cùng xương sống và xương ức tạo thành lồng ngực để bảo vệ những cơ quan nào? - Nếu thiếu xương tay ta gặp những khó khăn gì? - Xương chân giúp ta làm gì? - Vai trò của khớp bả vai, khớp khuỷu tay, khớp đầu gối? 	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện yêu cầu và trả lời: Xương tay ở tay, xương chân ở chân . . . - HS thực hiện - HS chỉ vị trí các xương đó trên mô hình. - HS nhận xét - HS đứng tại chỗ nói tên xương đó - HS nhận xét. - HS chỉ các vị trí trên mô hình và tự kiểm tra lại bằng cách gập, xoay cổ tay, cánh tay, gập đầu gối. - HS đứng tại chỗ nói tên các khớp xương đó. → ĐDDH: tranh. - Không giống nhau - Hộp sọ to và tròn để bảo vệ bộ não. - Lồng ngực bảo vệ tim, phổi . . . - Nếu không có xương tay, chúng ta không cầm, nắm, xách, ôm được các vật. - Xương chân giúp ta đi, đứng, chạy, nhảy, trèo <ul style="list-style-type: none"> * Khớp bả vai giúp tay quay được. * Khớp khuỷu tay giúp tay co vào và duỗi ra. * Khớp đầu gối giúp chân co và duỗi.
--	---

→ GV giảng thêm + giáo dục: Khớp khuỷu tay chỉ có thể giúp ta co (gập) về phía trước, không gập được về phía sau. Vì vậy, khi chơi đùa các em cần lưu ý không gập tay mình hay tay bạn về phía sau vì sẽ bị gãy tay. Tương tự khớp đầu gối chỉ giúp chân co về phía sau, không co được về phía trước.

Bước 2: Giảng giải

Kết luận: Bộ xương cơ thể người gồm có rất nhiều xương, khoảng 200 chiếc với nhiều hình dạng và kích thước khác nhau, làm thành một khung nâng đỡ và bảo vệ các cơ quan quan trọng. Nhờ có xương, cơ phối hợp dưới sự điều khiển của hệ thần kinh mà chúng ta cử động được.

❖ **Hoạt động 3**: Giữ gìn, bảo vệ bộ xương.

• **Mục tiêu**: HS biết cách và có ý thức bảo vệ bộ xương

• **Phương pháp**: Hỏi đáp

Bước 1: HS làm phiếu học tập cá nhân

- Đánh dấu x vào ô trống ứng với ý em cho là đúng.
- Để bảo vệ bộ xương và giúp xương phát triển tốt, chúng ta cần:
 - Ngồi, đi, đứng đúng tư thế
 - Tập thể dục thể thao.
 - Làm việc nhiều.
 - Leo trèo.
 - Làm việc và nghỉ ngơi hợp lý.
 - An nhiên, vận động ít.
 - Mang, vác, xách các vật nặng.
 - An uống đủ chất.
- GV cùng HS chữa phiếu bài tập.

Bước 2: Hoạt động cả lớp.

- Để bảo vệ bộ xương và giúp xương phát triển tốt, chúng ta cần làm gì?
- Chúng ta cần tránh những việc làm nào có hại cho bộ xương?
- Điều gì sẽ xảy ra nếu hàng ngày chúng ta ngồi, đi đứng không đúng tư thế và mang, vác, xách các vật nặng.
- GV treo 02 tranh /SGK
- GV chốt ý + giáo dục HS: Thường xuyên tập

→ ĐDDH: phiếu học tập, tranh.

- HS làm bài.

- HS quan sát

- Chia 2 nhóm

<p>thể dục, làm việc nghỉ ngơi hợp lý, không mang vác các vật nặng để bảo vệ xương và giúp xương phát triển tốt.</p> <p>4. <u>Củng cố – Dẫn dò</u></p> <p>Bước 1: Trò chơi</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV phát cho mỗi nhóm một bộ tranh : Bộ xương cơ thể đã được cắt rời. Yêu cầu HS gấp SGK lại. <p>Bước 2: Hướng dẫn cách chơi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Các nhóm thảo luận và gấp các hình để tạo bộ xương của cơ thể. - Nêu cách đánh giá: <ul style="list-style-type: none"> + Mỗi hình ghép đúng được 10 điểm + Mỗi hình ghép sai được 5 điểm - Nhóm nào nhiều điểm hơn sẽ thắng. - Nếu hai nhóm bằng điểm thì nhóm nào nhanh hơn sẽ thắng <p>Bước 3: GV tổ chức chơi</p> <p>Bước 4: Kiểm tra kết quả</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhận xét – tuyên dương - Chuẩn bị: Hệ cơ 	<ul style="list-style-type: none"> - HS lắng nghe - 2 đội tham gia - Nhận xét
--	--

RÚT KINH NGHIỆM TIẾT DẠY:

.....

.....

.....

.....

.....

Thứ.....ngày.....tháng.....năm.....

Tuần 3

KẾ HOẠCH BÀI DẠY

Bài 3 : HỆ CƠ

I. MỤC TIÊU

- | | | |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Nêu được tên và chỉ được vị trí các vùng cơ chính: cơ đầu, cơ ngực, cơ lưng, cơ bụng, cơ tay, cơ chân | | <ul style="list-style-type: none"> - Biết được sự co duỗi của bắp cơ khi cơ thể hoạt động. |
|---|--|---|

II. CHUẨN BỊ

- GV: Mô hình (tranh) hệ cơ
Hai bộ tranh hệ cơ và 2 bộ thẻ chữ có ghi tên 1 số cơ
- HS: SGK

III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC CHỦ YẾU

HOẠT ĐỘNG CỦA GIÁO VIÊN	HOẠT ĐỘNG CỦA HỌC SINH
<p>1. Khởi động</p> <p>2. Bài cũ Bộ xương</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kể tên 1 số xương trong cơ thể. - Để bảo vệ bộ xương và giúp xương phát triển tốt ta cần phải làm gì? - Nhận xét <p>3. Bài mới Hệ cơ</p> <p>Giới thiệu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Yêu cầu từng cặp HS quan sát và mô tả khuôn mặt, hình dáng của bạn. - Nhờ đâu mà mỗi người có khuôn mặt và hình dáng nhất định. <p><u>Phát triển các hoạt động</u></p> <p>❖ <i>Hoạt động 1:</i> Giới thiệu hệ cơ</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Mục tiêu:</i> Nhận biết vị trí và tên gọi của 1 số cơ. • <i>Phương pháp:</i> Trực quan, thảo luận nhóm đôi <p>Bước 1: Hoạt động theo cặp</p> <ul style="list-style-type: none"> - Yêu cầu HS quan sát tranh 1. <p>Bước 2: Hoạt động lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV đưa mô hình hệ cơ. - GV nói tên 1 số cơ: Cơ mặt, cơ mông . . . - GV chỉ vị trí 1 số cơ trên mô hình (không nói tên) - Tuyên dương. - Kết luận: Cơ thể gồm nhiều loại cơ khác nhau. Nhờ bám vào xương mà cơ thể cử động được. <p>❖ <i>Hoạt động 2:</i> Sự co giãn của các cơ.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Mục tiêu:</i> Hiểu được đặc điểm của cơ: co và giãn được. • <i>Phương pháp:</i> Thực hành <p>Bước 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Yêu cầu HS làm động tác gập cánh tay, quan sát, sờ nắn và mô tả bắp cơ cánh tay. - Làm động tác duỗi cánh tay và mô tả xem nó thay đổi ntn so với khi co lại? <p>Bước 2: Nhóm</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV mời đại diện nhóm lên trình diễn trước lớp. 	<ul style="list-style-type: none"> - Hát - Xương sống, xương sườn . . . - Ăn đủ chất, tập thể dục thể thao .. - HS nêu - Nhờ có cơ phủ toàn bộ cơ thể. → ĐDDH: Mô hình hệ cơ. - 1 số cơ của cơ thể là: Cơ mặt, cơ bụng, cơ lưng . . . - HS chỉ vị trí đó trên mô hình - HS gọi tên cơ đó. - HS xung phong lên bảng vừa chỉ vừa gọi tên cơ - Lớp nhận xét. - Vài em nhắc lại. - HS thực hiện và trao đổi với bạn bên cạnh. - Đại diện nhóm vừa làm động tác vừa mô tả sự thay đổi của cơ khi co và duỗi. - Nhận xét

<ul style="list-style-type: none"> - GV bổ sung. - Kết luận: Khi cơ cứng và chắc hơn. Khi duỗi cơ dài ra và mềm hơn. <p>Bước 3: Phát triển</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV nêu câu hỏi: + Khi bạn ngửa cổ phần cơ nào co, phần cơ nào duỗi. + Khi uốn ngực, cơ nào co, cơ nào giãn. <p>❖ <i>Hoạt động 3</i>: Làm thế nào để cơ phát triển tốt, săn chắc?</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Mục tiêu</i>: Có ý thức bảo vệ cơ • <i>Phương pháp</i>: Trực quan, đàm thoại. - Chúng ta phải làm gì để giúp cơ phát triển săn chắc? - Những việc làm nào có hại cho hệ cơ? * Chốt: Nêu lại những việc nên làm và không nên làm để cơ phát triển tốt. <p>4. <u>Củng cố – Dẫn dò</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Trò chơi tiếp sức - Chia lớp làm 2 nhóm - Cách chơi: HS chọn thẻ chữ và gắn đúng vào vị trí trên tranh. - Tuyên dương. 	<ul style="list-style-type: none"> - Nhắc lại. - HS làm mẫu từng động tác theo yêu cầu của GV: ngửa cổ, cúi gập mình, uốn ngực . . . - Phần cơ sau gáy co, phần cơ phía trước duỗi. - Cơ lưng co, cơ ngực giãn → ĐDDH: 2 tranh hệ cơ giống nhau, 2 bộ thẻ chữ ghi tên các cơ. - Tập thể dục thể thao, làm việc hợp lí, ăn đủ chất . . . - Nằm ngòai nhiều, chơi các vật sắc, nhọn, ăn không đủ chất . . . - Cổ vũ và nhận xét.
---	--

RÚT KINH NGHIỆM TIẾT DẠY:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Thứ.....ngày.....tháng.....năm.....

Tuần 4

KẾ HOẠCH BÀI DẠY

Bài 4: LÀM GÌ ĐỂ CƠ VÀ XƯƠNG PHÁT TRIỂN TỐT

I. MỤC TIÊU

- Biết được tập thể dục hằng ngày, lao động vừa sức, ngồi học đúng cách và ăn uống đầy đủ sẽ giúp cho hệ cơ và xương phát triển tốt
- Biết đi, đứng, ngồi đúng tư thế và mang vác vừa sức để phòng tránh cong vẹo cột sống.
- Giải thích tại sao không nên mang vác vật quá nặng

II. CÁC KỸ NĂNG SỐNG CƠ BẢN ĐƯỢC GIÁO DỤC TRONG BÀI:

- Kỹ năng ra quyết định: nên và không nên làm gì để xương và cơ phát triển tốt.
- Kỹ năng làm chủ bản thân: đảm nhận trách nhiệm thực hiện các hoạt động để xương và cơ phát triển tốt.

III. PHƯƠNG TIỆN DẠY HỌC

-Các hình trong bài 4 . SGK trang 10,11 được phóng to.

V. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC CHỦ YẾU

HOẠT ĐỘNG CỦA GIÁO VIÊN	HOẠT ĐỘNG CỦA HỌC SINH
<p>1. Khởi động (</p> <p>2. Bài cũ Hệ cơ</p> <ul style="list-style-type: none">- Cơ có đặc điểm gì?- Ta cần làm gì để giúp cơ phát triển và săn chắc?- Nhận xét. <p>3. Bài mới</p> <p>a/. Khám Phá : Trò chơi vật tay</p> <p>-GV hướng dẫn cách chơi: 2 bạn cạnh nhau tì khuỷu tay lên bàn. 2 cánh tay đan chéo vào nhau, khi GV hô bắt đầu cả 2 cùng dùng sức ở cánh tay mình kéo cánh tay bạn.</p> <p>-Tuyên dương.</p> <p>-GV hỏi: Vì sao em có thể thắng bạn?</p> <p>-GV nói: Các bạn có thể giữ tay chắc và giành chiến thắng trong trò chơi là do có cơ tay và xương phát triển mạnh. Bài học hôm nay sẽ giúp các em biết rèn luyện để cơ và xương phát triển tốt.</p> <p>-GV ghi tựa bài lên bảng.</p> <p>b/. KẾT NỐI</p> <p>❖ <i>Hoạt động 1:</i> Làm thế nào để cơ và xương phát triển tốt</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Mục tiêu:</i> Biết những việc nên làm để cơ và xương phát triển tốt. <p>*Bước 1: Giao việc</p> <p>-Chia lớp thành 4 nhóm và mời đại diện nhóm lên bốc thăm.</p> <p>*Bước 2: Họp nhóm</p> <p>-Nhóm 1: Muốn cơ và xương phát triển tốt ta phải ăn</p>	<p>- Hát</p> <p>- Cả lớp chơi</p> <p>- Em khỏe hơn, giữ tay chắc hơn</p> <p>- HS lặp lại</p> <p>→ ĐDDH: tranh, SGK.</p> <p>- Các nhóm trưởng nhận nhiệm vụ.</p> <p>- Quan sát hình 1/SGK.</p> <p>- Ăn đủ chất: Thịt, trứng, sữa, cơm, rau quả. . .</p> <p>- Quan sát hình 2/SGK.</p>

<p>uống thế nào? Hằng ngày em ăn uống những gì?</p> <p>-Nhóm 2: Bạn HS ngồi học đúng hay sai tư thế? Theo em vì sao cần ngồi học đúng tư thế?</p> <p>-Nhóm 3: Bơi có tác dụng gì? Chúng ta nên bơi ở đâu? Ngoài bơi, chúng ta có thể chơi các môn thể thao gì?</p> <p>-GV lưu ý: Nên bơi ở hồ nước sạch có người hướng dẫn.</p> <p>-Nhóm 4: Bạn nào sử dụng dụng cụ tưới cây vừa sức? Chúng ta có nên xách các vật nặng không? Vì sao?</p> <p>*Bước 3: Hoạt động lớp.</p> <p>-GV chốt ý: Muốn cơ và xương phát triển tốt chúng ta phải ăn uống đủ chất đạm, tinh bột, vitamin . . . ngoài ra chúng ta cần đi, đứng, ngồi đúng tư thế để tránh cong vẹo cột sống. Làm việc vừa sức cũng giúp cơ và xương phát triển tốt.</p> <p>c/. THỰC HÀNH</p> <p>❖ <i>Hoạt động 2:</i> Trò chơi: Nhấc 1 vật</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Mục tiêu:</i> Biết cách nhấc 1 vật nặng <p>*Bước 1: Chuẩn bị</p> <p>-GV chia lớp thành 4 nhóm, xếp thành 4 hàng dọc.</p> <p>-Đặt ở vạch xuất phát của mỗi nhóm 1 chậu nước.</p> <p>*Bước 2: Hướng dẫn cách chơi.</p> <p>-Khi GV hô hiệu lệnh, từ em nhấc chậu nước đi nhanh về đích sau đó quay lại đặt chậu nước vào chỗ cũ và chạy về cuối hàng. Đội nào làm nhanh nhất thì thắng cuộc.</p> <p>*Bước 3: GV làm mẫu và lưu ý HS cách nhấc 1 vật.</p> <p>*Bước 4: GV tổ chức cho cả lớp chơi.</p> <p>*Bước 5: Kết thúc trò chơi.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV nhận xét, tuyên dương - GV mời 1 em làm đúng nhất lên làm cho cả lớp xem. - GV sửa động tác sai cho HS. <p>4. <u>Củng cố – Dẫn dò</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhận xét tiết học <p>Chuẩn bị: Cơ quan tiêu hóa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Bạn ngồi học sai tư thế. Cần ngồi học đúng tư thế để không vẹo cột sống. - Quan sát hình 3/SGK. - Bơi giúp cơ săn chắc, xương phát triển tốt. - Quan sát hình 4,5/SGK. - Bạn ở tranh 4 sử dụng dụng cụ vừa sức. Bạn ở tranh 5 xách xô nước quá nặng. - Chúng ta không nên xách các vật nặng làm ảnh hưởng xấu đến cột sống. - Đại diện nhóm trình bày. - Lớp nhận xét, bổ sung. <p>- HS xung phong nhắc lại → ĐDDH: 4 chậu nước.</p> <p>- Theo dõi</p> <p>- Quan sát</p> <p>- Cả lớp tham gia</p> <p>- HS xung phong lên làm.</p> <p>HS nhắc lại bài học.</p>
--	--

RÚT KINH NGHIỆM TIẾT DẠY:

.....

.....