|  |  |
| --- | --- |
| PHÒNG GD&ĐT HUYỆN THANH TRÌ  **TRƯỜNG TIỂU HỌC THANH LIỆT**  **Tuần: 28** | **KẾ HOẠCH BÀI DẠY**  **MÔN: TỰ NHIÊN XÃ HỘI**  **Ngày dạy:** …**27/03/2023**… |
| **BÀI: VẬN ĐỘNG VÀ NGHỈ NGƠI (TIẾT 1)** | |

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

- Xác định được tên một số hoạt động vận động và nghỉ ngơi có lợi cho sức khỏe.

- Liên hệ đến những hoạt động hằng ngày của bản thân và đưa ra được hoạt động nào cần dành nhiều thời gian để cơ thể khoẻ mạnh.

- Phát triển năng lực: tự phục vụ, chăm sóc sức khỏe bản thân,giao tiếp, hợp tác.

- HS yêu thích luyện tập thể dục thể thao và nghỉ ngơi hợp lý.

**II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC**

- GAĐT, máy chiếu.

**III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TG** | **HOẠT ĐỘNG CỦA THẦY** | **HOẠT ĐỘNG CỦA TRÒ** |
| 1’  3’ | **1. Hoạt động mở đầu**  **\* Khởi động**  ChoHS hát bài: Nắng sớm  **\* Kết nối**  - Bài học hôm trước là bài gì?  - Vì sao phải ăn uống hàng ngày?  - NX bạn TL  -> GV nx chung | - Cả lớp hát  - Ăn uống hàng ngày  - HSTL  - HS xn bạn  - HS lắng nghe |
| 10’  1’ | GV giới thiệu bài: Như SGV- Tr 153  -> Gv viết tên bài lên bảng  - YC cả lớp đọc  **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới**  **a. Hoạt động 1: Quan sát và thảo luận về các hoạt động vận động và nghỉ ngơi**  *\*Bước 1: Làm việc theo cặp*  - YC HS quan sát các hình trang 112, 113 (SGK), thảo luận nhóm đôi và trả lời câu hỏi: Các bạn trong hình đang làm gì? Việc làm đó có tác dụng gì?  - GV QS giúp đỡ HS lúng túng.  \* *Bước 2: Làm việc cả lớp*  - Đại diện một số cặp chỉ và nói tên hoạt động được vẽ trong từng hình ở trang 112, 113 (SGK) và nói tác dụng của hoạt động đó.  -> GV nhận xét.  - GV yêu cầu cả lớp thảo luận câu hỏi: Trong số những hoạt động các em vừa nêu, hoạt động nào đòi hỏi cơ thể vận động, di chuyển và hoạt động nào không đòi hỏi sự vận động của cơ thể.  - ? Vì sao con cho rằng nhảy dây là hoạt động đòi hỏi cơ thể vận động, di chuyển?  - Tương tự hỏi hình 3,4,5,6 ?( Vì sao con cho rằng chạy, đạp xe, …là hoạt động đòi hỏi cơ thể vận động, di chuyển?  - ? Còn tranh 1,7,10, 12? Vì sao con cho rằng xem, ngủ là hoạt động không đòi hỏi cơ thể vận động, di chuyển?  -> GV nhận xét.  \* Hãy nói về những hoạt động của em sau giờ học?  GV yc cá nhân trả lời.    => GV: Các con nên chơi sau giờ học buổi chiều, không nên chơi những trò chơi nguy hiểm nhé.  => GV chốt: Qua hoạt động này các con đã xác định đúng và thực hiện được các hoạt động và nghỉ ngơi có lợi cho sức khỏe.Con người luôn luôn phải làm việc nhưng cũng cần phải nghỉ ngơi một cách hợp lý.  \* **Nghỉ giữa giờ:** Hát và vận động theo nhạc: Bài thể dục buổi sáng  \* GV chuyển ý sang hoạt động 2: Hằng đêm chúng ta đều đi ngủ. Ngủ là một trong những cách nghỉ ngơi cần thiết đối với mỗi người. | - HS lắng nghe  - 1, 2HS đọc  - ĐT  - HS qs và TL nhóm bàn. Một HS chỉ vào từng hình vẽ để hỏi bạn về nội dung của hình. Sau đó lại đổi nhau.  - HS đại diện TL (như Phụ lục 1)  - HS lắng nghe.  - Cả lớp thảo luận và TL (như Phụ lục 2)  - HS TL  - HSTL  - HSTL  - HS lắng nghe.  - HS TL: Chơi nhảy dây, đá cầu, …  - HS lắng nghe.  - HS vận động |
| 15’ | **b. Hoạt động 2: Thảo luận về những việc nên làm và không nên làm để có giấc ngủ tốt**  **?** Con thường đi ngủ lúc mấy giờ?  \* *Bước 1: Làm việc nhóm 4*  - YCHS hỏi và thảo luận với bạn theo các câu hỏi:  1. Chúng ta có nên thức khuya không? Vì sao?  2. Theo bạn, vào buổi tối trước khi đi ngủ chúng ta nên làm gì và không nên làm gì?  *- YC 1 HS đọc lại 2 câu hỏi*  *- YC HS thảo luận nhóm 4 và TLCH 1,2*  - GV QS giúp đỡ nhóm nào lúng túng.  *\*Bước 2: Làm việc cả lớp*  - YC đại diện các nhóm trình bày kết quả thảo luận.  - Gọi HS khác bổ sung.  - GV chốt.  -> Cơ thể chúng ta cũng như một cỗ máy làm việc nhiều máy cũng phải hỏng và bảo dưỡng nên con người khi làm việc cũng phải nghỉ ngơi hợp lý. | - 3,4 HS TL  - 1 HS đọc  - HS TL nhóm 4  - 2 nhóm HS hỏi và TL  - HS bổ sung(nếu có)  - HS lắng nghe |
|  | - GV liên hệ với HS trong lớp, các con thức khuya hôm sau sẽ rất mệt mỏi và ngủ gật trên lớp…..  - YC HS đọc mục “Em có biết? trang 114 (SGK).  - Giấc ngủ có quan trọng với chúng ta không?  - GV chốt như SGV. | - HS đọc CN, ĐT  - 2,3 HS TL |
| 5’ | **3. Hoạt động vận dụng:**  - Kể tên các hoạt động vận động và nghỉ ngơi?  - Cách nghỉ ngơi nào là tốt nhất cho cơ thể?  - Nhận xét giờ học và chuẩn bị bài sau: Vận động và nghỉ ngơi (T2) | - HS TL  - HS TL  - HS lắng nghe |

***Điều chỉnh sau bài dạy:***

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………