PHÒNG GDĐT HUYỆN VĨNH THUẬN
TRƯỜNG THCS THỊ TRẤN

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập – Tự do – Hạnh phúc

Số: 188/KH-THCS

TT Vĩnh Thuận, ngày 18 tháng 09 năm 2023

KẾ HOẠCH
Về thực hiện bài thể dục đầu giờ và giữa giờ năm học 2023-2024

Căn cứ Thông tư số 32/2020/TT-BGDĐT ngày 15/9/2020 của Bộ Giáo dục và Đào tạo, về ban hành Điều lệ trường trung học cơ sở, trường trung học phổ thông và trường phổ thông có nhiều cấp học;

Căn cứ Quyết định số 1968/QĐ-UBND ngày 08/08/2023 của UBND tỉnh Kiên Giang, về Ban hành khung kế hoạch thời gian năm học 2023-2024 đối với giáo dục mầm non, giáo dục phổ thông và giáo dục thường xuyên;

Căn cứ Kế hoạch số 793/KH-THCS ngày 07/09/2023 của Phòng Giáo dục và Đào tạo huyện Vĩnh Thuận về hướng dẫn thực hiện nhiệm vụ năm học 2023-2024;

Căn cứ Kế hoạch số 171/KH-THCS ngày 31/08/2023 của trường THCS Thị Trấn, về Kế hoạch năm học 2023-2024;

Trường THCS Thị Trấn lập kế hoạch thực hiện bài thể dục giữa giờ cho học sinh trong năm học 2023 - 2024 như sau:

I . MỤC ĐÍCH – YÊU CẦU

1. Mục đích

- Nhằm tạo sinh khí vui tươi và đưa cơ thể thích nghi với yêu cầu của một ngày học tập của học sinh.

- Tạo tinh thần đoàn kết, gắn bó, thân thiện trong học sinh, thúc đẩy phong trào tập luyện TDTT với khẩu hiệu "Khỏe để học tập, rèn luyện tốt vì ngày mai lập nghiệp".

2. Yêu cầu:

- Các học sinh tập nhanh chóng tập trung đội hình theo hiệu lệnh, tiếng trống của bài thể dục buổi sáng.

- Lãnh đạo phân công Tổng phụ trách Đội, giáo viên chủ nhiệm, giáo viên bộ môn của tiết 1 ngày hôm đó hỗ trợ, quan sát, kiêm tra, đôn đốc học sinh thực hiện nghiêm túc trong tập luyện bài thể dục buổi sáng vào các ngày thứ 4 và thứ 6 trong tuần.

II . Nội dung tập bài thể dục giữa giờ: Bao gồm 5 động tác

1. **Động tác 1 (Vươn thở):** Thực hiện 2 lần 8 nhịp;
2. **Động tác 2 (Tay):** Thực hiện 2 lần 8 nhịp;
3. **Động tác 3 (Tay ngực):** Thực hiện 2 lần 8 nhịp;

4. **Động tác 4 (Chân):** Thực hiện 2 lần 8 nhịp;

5. **Động tác 5 (bụng):** Thực hiện 2 lần 8 nhịp.

III. Thời gian tập luyện

- Bắt đầu từ ngày 18/9 đến ngày 30/9/2020 (Tuần 3 và Tuần 4).

IV. Thời gian triển khai hàng tuần

- Bắt đầu từ tuần 5 HK1 vào ngày thứ 4 đến thứ 6 hàng tuần

V. Địa điểm triển khai tập thể dục

- Sân trường THCS Thị Trấn, đồng chí Lùng đảm nhiệm phân công vị trí cho từng lớp đứng tập thể dục.

VI. Đối tượng tập luyện

- Học sinh từ lớp 6 đến lớp 9 của trường THCS Thị Trấn năm học 2023 – 2024.

VII. Tổ chức thực hiện

1. Tổng phụ trách Đội

- Chịu trách nhiệm bố trí cơ sở vật chất, phương tiện (Trống, bài thể dục) đảm bảo tiến hành xuyên suốt trong năm học;

- Phân công và kiểm tra việc thực hiện của các cá nhân phụ trách (TPT đội, GVCN, GV bộ môn);

- Chịu trách nhiệm gửi bài thể dục cho GVCN, GV Thể dục.

- Kiến nghị Hiệu trưởng khen thưởng các cá nhân, tập thể thực hiện tốt; đề xuất phê bình hoặc kỉ luật các cá nhân, tập thể thực hiện chưa tốt hoặc không thực hiện đúng theo kế hoạch đề ra.

2. Các giáo viên giảng dạy môn Thể dục

- Có trách nhiệm triển khai và tổ chức tập luyện bài tập thể dục giữa giờ cho học sinh.

3. Phân công người phụ trách tập luyện cụ thể như sau:

3.1. Thầy Dương Hoàng Duy

- Hướng dẫn cho học sinh thực hiện và tập 5 động tác giữa giờ cho các lớp được phân công dạy thể dục đầu năm giao.

3.2. Thầy Nguyễn Tuấn Kiệt

- Hướng dẫn cho học sinh thực hiện và tập các lớp được phân công dạy thể dục đầu năm giao, tuần thực hiện đầu tiên hướng dẫn cho học sinh đánh trống.

3.3. Thầy Nguyễn Văn Lùng

- Hướng dẫn cho học sinh thực hiện và tập 5 động tác giữa giờ cho các lớp được phân công dạy thể dục đầu năm giao, và bố trí vị trí đứng tập cho các em học sinh để chuẩn bị cho tuần đầu.

3.4. Thầy Võ Văn Sớm

- Hướng dẫn cho học sinh thực hiện và tập 5 động tác giữa giờ cho các lớp được phân công dạy thể dục đầu năm giao.

3.5. Giáo viên bộ môn

- Giáo viên bộ môn của tiết 1 ngày có thể dục đầu giờ có nhiệm vụ đôn đốc học sinh ra vị trí tập thể dục, nhắc nhở học sinh thực hiện nghiêm túc.

3.6. Giáo viên chủ nhiệm lớp

- GVCN có nhiệm vụ đôn đốc học sinh ra vị trí tập thể dục, nhắc nhở học sinh thực hiện nghiêm túc.

- Chịu trách nhiệm triển khai kế hoạch đến lớp mình phụ trách.

3.7. Học sinh:

- Thực hiện được cơ bản 5 động tác bài thể dục và thuộc được hiệu lệnh trống khi tập thể dục giữa giờ như sau:

+ Tập trung xuống sân trường gồm có 3 hồi trống 1 hồi trống, mỗi hồi trống cách nhau 1 phút.

+ Sau hồi trống thứ 3 có 2 tiếng cất cất là bắt đầu tiếng trống (tùng) là nhịp 1 của động tác thể dục đầu tiên, đến nhịp thứ 8 sẽ có 1 tiếng cất nữa đó là bắt đầu lại lần 2 của động tác thứ nhất, cho đến hết nhịp thứ 8 của lần 2 (là kết thúc 2 lần 8 nhịp của động tác thứ nhất), sao đó sẽ có 2 tiếng cất cất là bắt đầu tiếng (tùng) là bắt đầu nhịp 1 của động tác thứ 2 của động tác thể dục tiếp theo tương tự thực hiện cho hết 5 động tác sẽ có 3 tiếng trống (cất, cất, cất) tất cả học sinh đều hô to (thể dục khoẻ), kết thúc buổi thể dục giữa giờ là 1 hồi trống dài.

Trên đây là Kế hoạch thể dục giữa giờ của trường THCS Thị Trấn năm học 2023-2024. Nhận được Kế hoạch đề nghị các bộ phận có liên quan, GVCN các lớp tuyên truyền đến học sinh để tổ chức thực hiện./.

Nơi nhận:
- Lãnh đạo đơn vị (b/c);
- GVCN (thực hiện);
- TPT đội (phối hợp);
- Lưu:VT.

HIỆU TRƯỞNG

Nguyễn Thanh Phong