**TRƯỜNG THCS ĐÔNG TÂY HƯNG**

**TUẦN 3 - TIẾT 5**

**TÊN CHỦ ĐỀ 1: CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)**

**BÀI 3 : XUẤT PHÁT VÀ CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT(Tiết 1)**

Thời gian thực hiện: (03tiết)

- Ôn: Các động tác bổ trợ: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.

- Học: Kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát

- Trò chơi: “Nhảy vào ô tiếp sức ”.

**I. Mục tiêu bài học**

**1. Kiến thức**

- Làm quen với xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát

- Ôn tập: ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau chạy giữa quãng.

- Học mới: Xuất phát cao trong chạy cự li ngắn

- Nhận biết được khẩu lệnh xuất phát, thứ tự thực hiện và cấu trúc động tác.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: **Tự xem trước các động tác Xuất phát cao**. Ôn tập chạy chạy bước nhỏ. chạy nâng cao đùi, trò chơi phát triển sức nhanh (Bắt bóng nhanh) trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau chạy giữa quãng kết hợp với thở khi chạy, xuất phát cao. Và tự tổ chức trò chơi vận động

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.Thực hiện được các động tác xuát phát cao.

**3.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phụ thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

**III. Tiến trình dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu.

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt( tập thể), tập theo nhóm, tập luyện theo cặp.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động 1: Mở đầu (8 phút)** | | | | | | | | | | |
| **\*Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | | **LVĐ** | | | **Sản phẩm** | **Tổ chức thực hiện** | | | |
| **Hoạt động của GV** | | **Hoạt động của HS** | |
| 1.Nhận lớp. - NhËn líp  -KiÓm tra søc kháe HS  -Phổ biến mục tiêu bài học.  **2..Khëi ®éng:**  **a.Khởi động chung:**  - Xoay c¸c khíp.  -TËp ®éng t¸c v­ư¬n thë, tay, ngùc, bông, ch©n, vÆn m×nh, phèi hîp.  - Ðp ngang, Ðp däc.  **b. Khởi động chuyên môn:**  +Chạy bước nhỏ  + Chạy nâng cao đùi  + Chạy gót chạm mông  + Chạy đạp sau  **3. Kiểm tra bài cũ:**  Thực hiện các động tác bổ trợ | | | 2’  6’  1V  2lx8n  2lx10m  2lx10m  2lx10m  2lx10m  1l | | | HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn. | - GV nhận lớp chúc SK HS, kiểm tra SK HS, nêu yêu cầu nội quy lớp học và phổ biến ngắn gọn MT bài học  - GV h­ưíng dÉn häc sinh khëi ®éng  **-** GV quan sát nhắc nhở HS tập luyện đúng biên độ và yêu cầu kỹ thuật  - GV điều khiển HS tập luyện theo nhịp vỗ tay nhanh dần.  - GV gọi HS thực hiện, yêu cầu lớp quan sát nhận xét.  - GV nhận xét và xếp loại. | | - Lớp trưởng tập trung báo cáo và chúc SK GV  **\* §HNL:**  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹  - Lớp trưởng điều khiển lớp tập luyện bằng nhịp hô dưới sự hướng dẫn của GV  - HS tập luyện đồng loạt theo hiệu lệnh của lớp trưởng.  - Đội hình khởi động.    - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. | |
| **Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (10 phút)** | | | | | | | | | | |
| **\*Mục tiêu:** Bước đầu học sinh nhận biết và mô phỏng được kỹ thuật xuất phát cao | | | | | | | | | | |
| Nghiên cứu SGK và mô tả cách thức thực hiện kỹ thuật.  - Quan sát động tác mẫu , nghe GV phân tích và thực hiện kỹ thuật động tác.  - Ôn tập: ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau chạy giữa quãng.  - Học mới: Xuất phát cao trong chạy cự li ngắn | | |  | | | Động tác mô phỏng đúng phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng | | - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV  - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập  GV phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác xuất phát cao trong chạy cự li ngắn.  và cho hs quan sát  GV quan sát sữa sai cho từng hs.  - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ. | | HS th- HS nhận nhiệm vụ mới  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  *Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác*  - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.  - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng vềđộngtác  thực hiện đồng loạt. |
| **Hoạt động 3: Luyệntập (19 phút)** | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** - Học sinh thực hiện được động tác; Xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát | | | | | | | | | | |
| **1.Nội dung:**  - Luyện tập xuất phát cao chạy giữa quãng, kết hợp với thở | | 3l/HS | | | | -Ghi nhớ được kiến thức về dinh dưỡng  - Biết cách tập từng động tác theo động tác hướng dẫn của GV. | | - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh. | | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Tập luyện theo cặp đôi  - Tập luyện theo nhóm    - Đội hình tập luyện |
| **Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)** | | | | | | | | | | |
| **\*Mục tiêu:** Học sinh vận dụng chơi trò chơi- Vận dụng phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phátvào tập luyện ngoài giờ. | | | | | | | | | | |
| -Thực hiện  + Trò chơi phát triển sức nhanh (Bắt bóng nhanh | | 1L | | | Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | - GV chia lớp thành 04 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  - GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, đội nào có sốhiệp thực hiện nhanh nhất thì xếp trên, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS  . | | - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - Đội hình trò chơi.  C:\Users\MyPC\Downloads\Screenshot_2021-07-15-11-04-26-65.jpg |
| **Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | | | |
| **\*Mục tiêu:** Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà | | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  **\* Xuống lớp** |  | | | - Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tỉnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | | Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học  - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác). | | - Học sinh thả lỏng tích cực.     * Học sinh lắng nghe. * Đội hình xuống lớp. |

…………………………………..

**TRƯỜNG THCS ĐÔNG TÂY HƯNG**

**TUẦN 03 - TIẾT 6**

**TÊN CHỦ ĐỀ 1 CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)**

**BÀI 3: XUẤT PHÁT VÀ CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT(Tiết 2)**

Thời gian thực hiện: (03tiết)

- Ôn: + Các động tác bổ trợ: chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.

+ Kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát

- Học: Chạy lao sau xuất phát.

- Trò chơi: “Chạy tiếp sức”

**I. Mục tiêu bài học**

**1. Kiến thức**

- Làm quen với xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát

- Ôn tập: ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau chạy giữa quãng.

- Học mới: Chạy lao sau xuất phát

- Nhận biết được khẩu lệnh xuất phát, thứ tự thực hiện và cấu trúc động tác.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: **Tự xem trước các động tác Xuất phát cao**. Ôn tập chạy chạy bước nhỏ. chạy nâng cao đùi, trò chơi phát triển sức nhanh (Bắt bóng nhanh) trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau chạy giữa quãng kết hợp với thở khi chạy, xuất phát cao. Và tự tổ chức trò chơi vận động

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.Thực hiện được các động tác xuát phát cao.

**3.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phụ thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

**III. Tiến trình dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu.

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt( tập thể), tập theo nhóm, tập luyện theo cặp.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động 1: Mở đầu (8 phút)** | | | | | | | | |
| **\*Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | | **LVĐ** | | **Sản phẩm** | **Tổ chức thực hiện** | | |
| **Hoạt động của GV** | | **Hoạt động của HS** |
| 1.Nhận lớp. - NhËn líp  -KiÓm tra søc kháe HS  -Phổ biến mục tiêu bài học.  **2..Khëi ®éng:**  **a.Khởi động chung:**  - Xoay c¸c khíp.  -TËp ®éng t¸c v­ư¬n thë, tay, ngùc, bông, ch©n, vÆn m×nh, phèi hîp.  - Ðp ngang, Ðp däc.  **b. Khởi động chuyên môn:**  +Chạy bước nhỏ  + Chạy nâng cao đùi  + Chạy gót chạm mông  + Chạy đạp sau  **3. Kiểm tra bài cũ:**  Thực hiện động tác xuất phát cao chạy lao sau xuất phát | | | 2’  6’  1V  2lx8n  2lx10m  2lx10m  2lx10m  2lx10m  1l | | HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn. | - GV nhận lớp chúc SK HS, kiểm tra SK HS, nêu yêu cầu nội quy lớp học và phổ biến ngắn gọn MT bài học  - GV h­ưíng dẫn học sinh khởi động  **-** GV quan sát nhắc nhở HS tập luyện đúng biên độ và yêu cầu kỹ thuật  - GV điều khiển HS tập luyện theo nhịp vỗ tay nhanh dần.  - GV gọi HS thực hiện, yêu cầu lớp quan sát nhận xét.  - GV nhận xét và xếp loại. | | - Lớp trưởng tập trung báo cáo và chúc SK GV  **\* §HNL:**  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹  - Lớp trưởng điều khiển lớp tập luyện bằng nhịp hô dưới sự hướng dẫn của GV  - HS tập luyện đồng loạt theo hiệu lệnh của lớp trưởng.  - Đội hình khởi động.    - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. |
| **Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (10 phút)** | | | | | | | | |
| **\*Mục tiêu:** Bước đầu học sinh nhận biết và mô phỏng được cách phối hợp các giai đoạn xuất phát cao – chạy lao sau xuất phát | | | | | | | | |
| -Nghiên cứu SGK và mô tả cách thức thực hiện kỹ thuật.  - Quan sát động tác mẫu , nghe GV phân tích và thực hiện kỹ thuật động tác.      -Tập phối hợp giai đoạn xuất phát và chạy lao sau xuất phát trong cự li ngắn. | | |  | | Động tác mô phỏng đúng phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn.  HS biết phối hợp giai đoạn xuất phát và chạy lao sau xuất phát trong cự li ngắn. | | - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV  - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập  GV phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác xuất phát cao trong chạy cự li ngắn.  và cho hs quan sát  GV quan sát sữa sai cho từng hs.  - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ. | HS th- HS nhận nhiệm vụ mới  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  *Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác*  - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.  - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng vềđộngtác  thực hiện đồng loạt. |
| **Hoạt động 3: Luyệntập (19 phút)** | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** - Học sinh thực hiện được động tác; Xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát , phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn.. | | | | | | | | |
| **-**Luyện tập xuất phát cao chạy giữa quãng, kết hợp với thở | | 3l/HS | | -Ghi nhớ được kiến thức về dinh dưỡng  - Biết cách tập từng động tác theo hướng dẫn của GV. | | | - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh. | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Tập luyện theo cặp đôi  - Tập luyện theo nhóm    - Đội hình tập luyện |
| **Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)** | | | | | | | | |
| **\*Mục tiêu:** Học sinh vận dụng chơi trò chơi- Vận dụng phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phátvào tập luyện ngoài giờ. | | | | | | | | |
| Thực hiện  -Trò chơi phát triển sức nhanh (Người thừa thứ ba) | | 1L/2HS | | Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  - GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, đội nào có số hiệp thực hiện nhanh nhất thì xếp trên, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS. | HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - Đội hình trò chơi.  - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ.C:\Users\MyPC\Downloads\Screenshot_2021-07-15-11-19-43-16.jpg |
| **Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | |
| **\*Mục tiêu:** Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  **\* Xuống lớp** |  | | | - Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tỉnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học  - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác). | - Học sinh thả lỏng tích cực.     * Học sinh lắng nghe. * Đội hình xuống lớp. |

***……………………………………***

**TRƯỜNG THCS ĐÔNG TÂY HƯNG**

**TUẦN 04 - TIẾT 7**

**TÊN CHỦ ĐỀ 1 CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)**

**BÀI 3: XUẤT PHÁT VÀ CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT(Tiết 3 )**

Thời gian thực hiện: (03tiết)

- Ôn tập một số bài tập bổ trợ chạy bước nhỏ, chạy nâng đùi, chạy đạp sau.

- Ôn tập kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát \_ chạy giữa quãng.

- Trò chơi: Chạy tiếp sức..

**I. Mục tiêu bài học.**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ chạy bước nhỏ, chạy nâng đùi, chạy đạp sau, kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát\_ kĩ thuật chạy giữa quãng, trò chơi “Chạy tiếp sức.”

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ chạy bước nhỏ, chạy nâng đùi, chạy đạp sau , kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát \_ kĩ thuật chạy giữa quãng, trò chơi “Chạy tiếp sức.”.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung.**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất.**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

# II. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh*.*

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mục tiêu** | **Nội dung** | | **Sản phẩm** | **Tổ chức thực hiện** |
| **Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)** | | | | |
| - Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập.  - Hoàn thành LVĐ khởi động.  HS thực hiện được kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát | \* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học  - Suy nghĩ và trả lời câu hỏi sau:  + Em hãy lên thực hiện kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát? | | (SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.  (SP2): Thực hiện được kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát. | ***Bước 1: GV giao nhiệm vụ:***  -GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh.  - GV đặt câu hỏi cho HS suy nghĩ và trả lời câu hỏi mục Nội dung.  ***Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ:***  - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.  - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Đội hình nhận lớp. **\* Khởi động chung:** Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân; Xoay các khớp; ép dọc, ép ngang.  **\* Khởi động chuyên môn.**  **-**  Chạy tại chỗ; Cúi gập đánh tay tại chỗ; Vặn mình .  - Đội hình khởi động.    Thảo luận câu hỏi giáo viên giao cho và lên thực hiện .  ***Bước 3; Tổ chức báo cáo.***  - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động.  1- 2 hs lên thực hiện kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát. ***.***  ***Bước 4: GV kết luận, nhận định:***  - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói. qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí:  - (SP1): Đánh giá qua quan sát  - (SP2): Đạt: Thực hiện được kĩ thuật động tác  - (SP2): Chưa đạt: Thực hiện chưa được kĩ thuật động tác |
| **Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (không)** | | | | |
| **Hoạt động 3: Luyện tập (20 phút)** | | | | |
| - Học sinh thực hiện được động tác chạy bước nhỏ, nâng cao đùi;Chạy đạp sau   * Học sinh thực hiện được kĩ thuật xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát.\_ kĩ thuật chạy giữa quãng. | \* Thực hiện tập luyện;  - Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng đùi.  - Chạy đạp sau   * Xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát\_ kĩ thuật chạy giữa quãng | | (SP1): Thực hiện được các bài tập, động tác; Chạy bước nhỏ, Nâng cao đùi ;Chạy đạp sau  Thực hiện được kĩ thuật xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng. | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập***  - Tập luyện nước chảy:  + Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt 3 – 4 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự  - Đội hình tập luyện.     * Tập luyện nhóm cặp đôi luân phiên:   + Lần lượt 2 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự  - Đội hình tập luyện.   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | xxxxxxxxx  xxxxxxxxx  xxxxxxxxx  xxxxxxxxx   |  |  | | --- | --- | | x |  | | x |  | |   ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí:  - (SP1): Đạt: Thực hiện được kĩ thuật động tác  - (SP1): Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật  - (SP2): Đạt: Thực hiện được kĩ thuật động tác  - (SP2): Chưa đạt: Thực hiện chưa được kĩ thuật |
| **Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)** | | | | |
| Học sinh vận dụng chơi trò chơi  - Vận dụng kĩ thuật giai đoạn kĩ thuật xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát\_ chạy giữa quãng vào tập luyện ngoài giờ. | Thực hiện  Trò chơi “Bật nhảy vào ô tiếp sức”. | (SP1): Số hiệp thực hiện nhanh nhất của 2 đội (chỉ tính khi thực hiện luật chơi)  (SP2): Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - GV chia lớp thành 02 nhóm bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập***  - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - Đội hình trò chơi.  Description: Description: Description: IMG_20210809_220116 (1)  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - HS báo các kết quả thực hiện trò chơi  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  (SP1): GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS. |
| **Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | |
| - Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.  - Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà. | Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập | - Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.  - Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS. | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học  - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác).  ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập***  - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh  - HS chú ý lắng nghe.  - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng. |