

CHỦ ĐỀ 1
CHẠY CỤ LI NGẮN (60 m)
BÀI 1: CÁC ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KỸ THUẬT CHẠY CỤ LI NGẮN

I. Mục tiêu bài học

1. Kiến thức

- Trang bị cho HS một số kiến thức và kỹ năng ban đầu về chạy cự li ngắn.
 - Nhận biết được các động tác bổ trợ và biết cách luyện tập chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi.
- Trò chơi

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung:

- Tự chủ và tự học: **Tự xem trước các động tác, chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi**, trò chơi phát triển sức nhanh (Chạy tiếp sức) 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 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 chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi.

Đối với học sinh khuyết tật, chỉ cần đảm bảo hoạt động trong giờ thể dục là được.

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




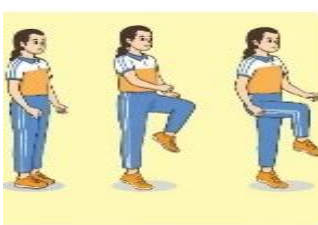
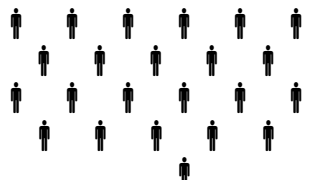
- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

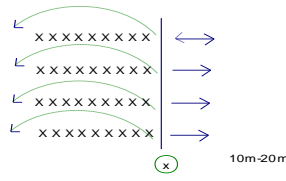
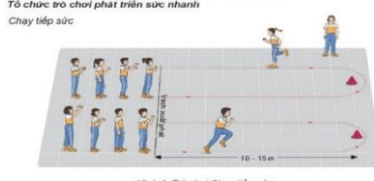
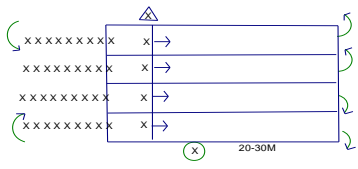
II. Thiết bị dạy học và học liệu

- + Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục 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.

Nội dung	LƯỖ	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động GV	Hoạt động HS
<p>1. Hoạt động mở đầu + Nhận lớp - HS tập hợp báo cáo. - GV nhận lớp + Khởi động - Chạy khởi động 2 vòng sân - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc...</p>	<p>5'</p> <p>2 x 8N</p>	<p>Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học</p> <p>- GV HD học sinh khởi động.</p>	<p>Đội hình nhận lớp</p>  <p>- GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.</p> 
<p>2. Hoạt động hình thành kiến thức</p> <p>- Giới thiệu nội dung bài học về chạy cự li ngắn</p> <p>- Học mới: Chạy bước nhỏ. Chạy nâng cao đùi</p>  <p>Hình 1. Chạy bước nhỏ</p>  <p>Hình 2. Chạy nâng cao đùi</p> <p>- Các yếu tố ảnh hưởng đến sức khỏe và sự phát triển thể chất. - Dinh dưỡng đối với</p>	<p>20'</p>	<p>GV phân tích, làm mẫu từng kỹ thuật động tác chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi và cho hs quan sát</p> <p>GV quan sát sửa sai cho từng hs.</p> <p>- Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ.</p> <p>- Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV</p> <p>- Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập</p>	<p>GV quan sát sửa sai cho từng hs.</p>  <p>Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác</p> <p>- HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh. - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác - Thực hiện các động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của giáo viên. - HS lắng nghe</p>

<p>sức khỏe và phát triển thể chất.</p>			
<p>3 Hoạt động tập luyện</p> <p>Luyện tập chạy bước nhỏ</p> <p>Chạy nâng cao đùi</p> <p>Trò chơi phát triển sức nhanh (Chạy tiếp sức)</p>	<p>10'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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. <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luân chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật. 	<ul style="list-style-type: none"> - HS lắng nghe - Tập luyện theo cá nhân - Tập luyện theo cặp đôi - Tập luyện theo nhóm  <p>10m-20m</p> <p>- Đội hình tập luyện</p>  <p>Tổ chức trò chơi phát triển sức nhanh Chạy tiếp sức</p> <p>Hình 4. Trò chơi Chạy tiếp sức</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ.
<p>4. Hoạt động vận dụng</p> <ul style="list-style-type: none"> - Luyện tập chạy bước nhỏ - Chạy nâng cao đùi <p>- Các yếu tố ảnh hưởng đến sức khỏe và sự phát triển thể chất.</p> <p>- Dinh dưỡng đối với sức khỏe và phát triển thể chất.</p>	<p>5'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế. - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng. - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn. <p>? Sức khỏe và sự phát triển thể chất của con người phụ thuộc vào những yếu tố nào?</p> <p>? Chất dinh dưỡng thiết yếu đối với sự sống và phát triển của con người là những chất nào?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng. - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv. Đội hình tập luyện theo nhóm  <p>20-30M</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập. - HS trả lời sau khi nghiên cứu SGK.
<p>5. Hoạt động tìm tòi mở rộng</p> <ul style="list-style-type: none"> - Phục hồi sau tập 	<p>5'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân - GV nhắc nhở nhẹ 	

<p>luyện</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhận xét về các hoạt động học tập và Giao nhiệm vụ học tập về nhà - Xuống lớp 	<p>nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới -Xuống lớp: Gv hô giải tán. 	<p style="text-align: center;">↑ (x)</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV. - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện - HS đáp khỏe
---	--	---

CHỦ ĐỀ 1:
CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)

BÀI 1: CÁC ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KỸ THUẬT CHẠY CỰ LI NGẮN

I. Mục tiêu bài học

1. Kiến thức

- Trang bị cho HS một số kiến thức và kỹ năng ban đầu về chạy cự li ngắn.
- Nhận biết được các động tác bổ trợ và biết cách luyện tập chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau. Trò chơi

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung:

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

Đối với học sinh khuyết tật, chỉ cần đảm bảo hoạt động trong giờ thể dục là được.

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




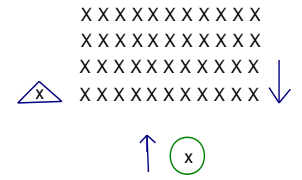
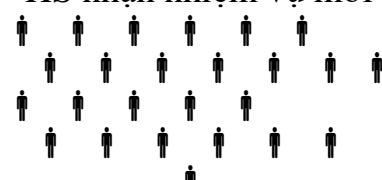
- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi

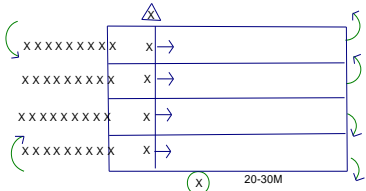
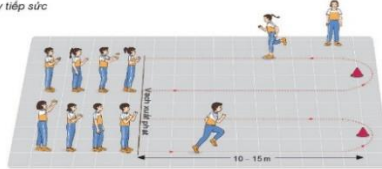
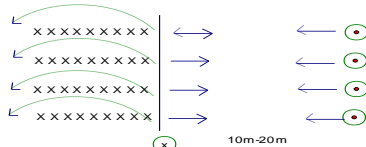
II .Thiết bị dạy học và học liệu

- + 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, theo cặp.

Nội dung	LVD	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động GV	Hoạt động HS
<p>1. Hoạt động mở đầu + Nhận lớp - HS tập hợp báo cáo. - GV nhận lớp + Khởi động - Chạy khởi động 2 vòng sân - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc...</p>	5'	<p>Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học</p> <p>- GV HD học sinh khởi động.</p>	<p>Đội hình nhận lớp</p>  <p>- GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.</p> 
<p>2. Hoạt động hình thành kiến thức</p> <p>- Ôn tập: ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi</p> <p>- Học mới: Chạy đạp sau</p>  <p>Hình 3. Chạy đạp sau</p>	20'	<p>- Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV</p> <p>- Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập</p> <p>GV phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác chạy đạp sau và cho hs quan sát</p> <p>GV quan sát sửa sai cho từng hs.</p> <p>- Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ.</p>	 <p>- HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.</p> <p>- HS nhận nhiệm vụ mới</p>  <p><i>Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác</i></p> <p>- HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.</p> <p>- Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác</p>
<p>3 Hoạt động tập luyện</p> <p>Luyện tập chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau</p>	10'	<p>- GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.</p> <p>- Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.</p> <p>- Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.</p> <p>- Sửa sai cho học sinh.</p>	<p>- HS lắng nghe</p> <p>- Tập luyện theo cá nhân</p> <p>- Tập luyện theo cặp đôi</p> <p>- Tập luyện theo nhóm</p>

<p>Trò chơi phát triển sức nhanh (Chạy tiếp sức)</p>		<p>- GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luân chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật.</p>	 <p>- Đội hình tập luyện Tổ chức trò chơi phát triển sức nhanh Chạy tiếp sức</p>  <p>Hình 4. Trò chơi Chạy tiếp sức</p> <p>- HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ.</p>
<p>4. Hoạt động vận dụng</p> <p>- Luyện tập chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau</p> <p>- Chế độ dinh dưỡng hợp lí trong quá trình tập luyện TDDT</p>	<p>5'</p>	<p>- Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế.</p> <p>- Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.</p> <p>- Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn</p> <p>? Kể tên 1 số lương thực, thực phẩm có các chất dinh dưỡng thiết yếu đối với bản thân khi hoạt động TDDT</p> <p>- GV kể thêm các loại thực phẩm</p>	<p>- Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.</p> <p>- Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.</p> <p>Đội hình tập luyện theo nhóm</p>  <p>- Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện</p> <p>- HS trả lời câu hỏi</p>
<p>5. Hoạt động tìm tòi mở rộng</p> <p>- Phục hồi sau tập luyện</p> <p>- Nhận xét về các hoạt động học tập và Giao nhiệm vụ học tập về nhà</p> <p>- Xuống lớp</p>	<p>5'</p>	<p>- GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân</p> <p>- GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động.</p> <p>- Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới</p> <p>- Xuống lớp: Gv hô giải tán.</p>	<p>- HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.</p> <p>- HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện</p> <p>- HS đáp khỏe</p>