

Tuần 2
Tiết 3

CHỦ ĐỀ 1:
CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)
BÀI 2: CHẠY GIỮA QUÃNG

I. Mục tiêu bài học

1. Kiến thức:

- Làm quen với nội dung và yêu cầu của giai đoạn chạy giữa quãng trên đường thẳng.
- Ôn tập: ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.
- Nhận biết được động tác và bước đầu biết cách luyện tập.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực chung:

- Tự chủ và tự học: **Tự xem trước các động tác chạy giữa quãng.** Ôn tập chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, trò chơi phát triển sức nhanh (Người thừa thứ ba) 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 giữa quãng, 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 giữa quãng.

- Đối với HS khuyết tật, chỉ cần hoàn thành đường chạy là được.

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

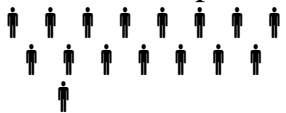
- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.



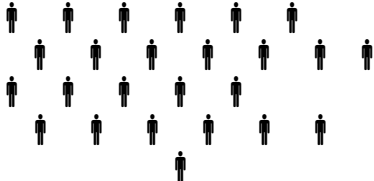
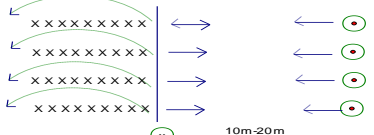

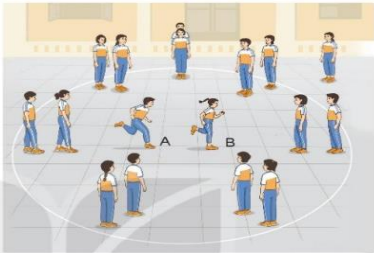
II. Thiết bị dạy học và học liệu

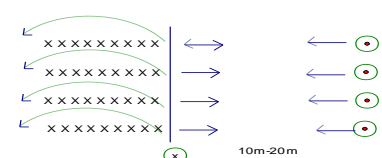
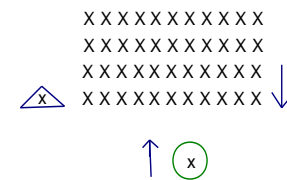
- + Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phụ thể thao, còi phục vụ trò chơi.
- + Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

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, tập luyện theo cặp.

Nội dung	LVD	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động GV	Hoạt động HS
1. Hoạt động mở đầu + Nhận lớp - HS tập hợp báo cáo. - GV nhận lớp + Khởi động	5'	Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học	Đội hình nhận lớp  - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.

<ul style="list-style-type: none"> - Chạy khởi động 2 vòng sân - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc... 		<ul style="list-style-type: none"> - GV HD học sinh khởi động. 	
<p>2. Hoạt động hình thành kiến thức</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ôn tập: ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau. - Học mới: Chạy giữa quãng. 	<p>20'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>GV phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác chạy giữa quãng.</p> <p>và cho hs quan sát tranh GV quan sát sửa sai cho từng hs.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ. 	<p>HS th- HS nhận nhiệm vụ mới</p>  <p><i>Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 đồng loạt. 
<p>3 Hoạt động tập luyện</p> <p>Luyện tập chạy giữa quãng</p> <p>Trò chơi phát triển sức nhanh (Người thừa thứ ba)</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. <p>- GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luân chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - HS lắng nghe - Tập luyện theo cá nhân - Tập luyện theo cặp đôi - Tập luyện theo nhóm  <p>- Đội hình tập luyện</p> 

			- HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ.
<p>4. Hoạt động vận dụng</p> <p>- Luyện tập chạy giữa quãng và các yêu cầu vận dụng của GV</p>	5'	<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>- 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 tập luyện</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>	5'	<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>

CHỦ ĐỀ 1:
CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)
BÀI 2: CHẠY GIỮA QUĂNG

I. Mục tiêu bài học

1. Kiến thức:

- Làm quen với nội dung và yêu cầu của giai đoạn chạy giữa quăng trên đường thẳng.
- Ôn tập: ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.
- Nhận biết được động tác và bước đầu biết cách luyện tập.

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung:

- Tự chủ và tự học: **Tự xem trước các động tác thở trong chạy giữa quăng.** Ôn tập 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, chạy đạp sau chạy giữa quăng kết hợp với thở khi chạy. 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 thở trong chạy giữa quăng.
- Đối với HS khuyết tật, chỉ cần hoàn thành đường chạy là được.

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

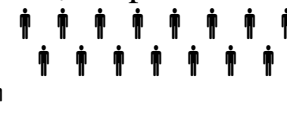
- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.


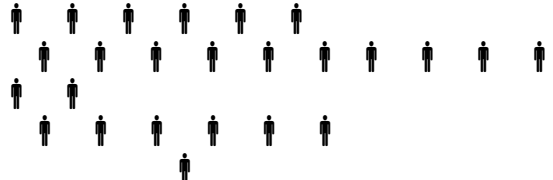
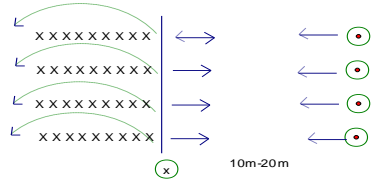
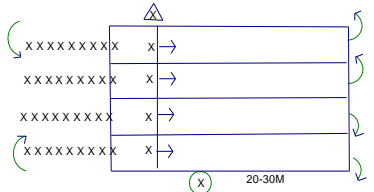
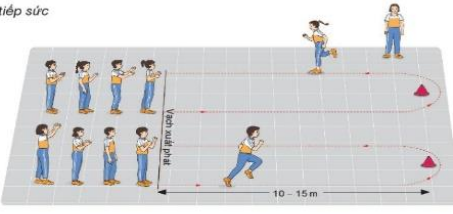
II. Thiết bị dạy học và học liệu

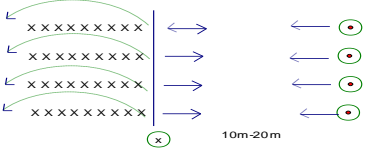
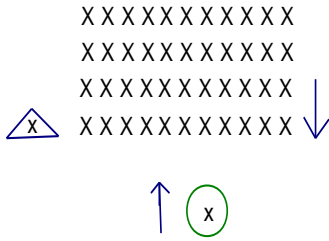
- + Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.
- + Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

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	LVD	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động GV	Hoạt động HS
1. Hoạt động mở đầu + Nhận lớp - HS tập hợp báo cáo. - GV nhận lớp	5'	Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học	Đội hình nhận lớp  - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.

<p>+ Khởi động</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy khởi động 2 vòng sân - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc... 		<ul style="list-style-type: none"> - GV HD học sinh khởi động. 	
<p>2. Hoạt động hình thành kiến thức</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ôn tập: ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau. <p>- Học mới: Thở trong tập luyện cự li ngắn</p>	<p>20'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 thở trong chạy cự li ngắn. và cho hs quan sát GV quan sát sửa sai cho từng hs. - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ. 	<p>HS th- HS nhận nhiệm vụ mới</p>  <p><i>Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 đồng loạt. 
<p>3 Hoạt động tập luyện</p> <p>Luyện tập chạy giữa quãng, kết hợp với thở</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. <p>- GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luân</p>	<ul style="list-style-type: none"> - HS lắng nghe - Tập luyện theo cá nhân - Tập luyện theo cặp đôi - Tập luyện theo nhóm  <p>- Đội hình tập luyện</p> <p>Tổ chức trò chơi phát triển sức nhanh</p> <p>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.

		chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật.	
<p>4. Hoạt động vận dụng</p> <p>- Luyện tập chạy giữa quãng và các yêu cầu vận dụng của GV</p>	5'	<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>- 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>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>	5'	<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>