

CHỦ ĐỀ: BÀI THỂ DỤC – CHẠY NGẮN – CHẠY BỀN

I. Mục tiêu bài học:

Học xong tiết này học sinh có khả năng:

1. Về kiến thức:

Nắm bắt được yếu lĩnh kỹ thuật và biết cách thực hiện động tác:

- + Biết cách thực hiện từ nhịp 1- 10 bài thể dục nam riêng nữ riêng.
- + Biết cách thực hiện trò chơi: “chạy tiếp sức con thoi”, tư thế sẵn sàng xuất phát.
- + Biết cách thực hiện chạy trên địa hình tự nhiên, biết hiện tượng cực điểm và cách khắc phục.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Giúp Hs hiểu biết về sức bền và phương pháp tập luyện, để các em tập luyện phát triển sức bền

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

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức 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.

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

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, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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.

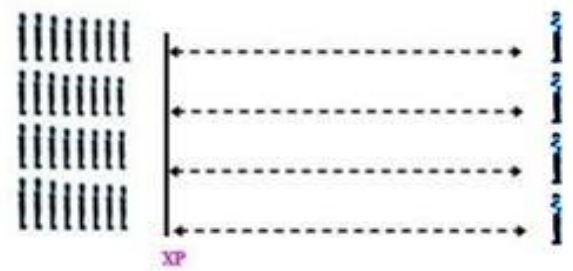
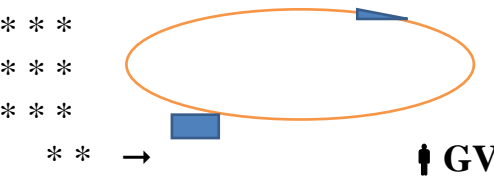
+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh.

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

III. Tiến trình hoạt động:

NỘI DUNG	ĐỊNH LƯỢNG		HOẠT ĐỘNG CỦA GV – HS
	Số lần	Thời gian	
<p>1. Hoạt động mở đầu.</p> <p>1.1. Nhận lớp: - Ôn định tổ chức</p> <p>1.2. Phổ biến nội dung, mục tiêu giờ học: - Bài thể dục. - Chạy ngắn. - Chạy bền.</p> <p>1.3. Khởi động: - Khởi động chung: + Xoay các khớp: cổ - tay – chân; khuỷu tay, cánh tay, gối, xoay hông. + Ép dọc, ép ngang - Khởi động chuyên môn: + Tại chỗ chạy bước nhỏ -nâng cao đùi – gót chạm mông. + Chạy đạp sau. + Tăng tốc</p>	<p>2lx8 n</p> <p>2lx8 n</p>	<p>7 p</p>	<p>- Tập trung lớp 4 hàng ngang. - Giáo viên nhận lớp, nắm bắt tình hình sĩ số, hiện diện, sức khỏe học sinh, kiểm tra dụng cụ học tập, phổ biến nội dung, mục tiêu dạy học. - Lớp trưởng: tập trung lớp, điểm danh, báo cáo giáo viên.</p> <p>Đội hình tập trung</p> <p style="text-align: center;">↓ GV</p> <p style="text-align: center;">x x</p> <p>- Giáo viên hướng dẫn học sinh khởi động. - Học sinh: thực hiện theo khẩu lệnh. + Đội hình 4 hàng ngang, so le</p> <p style="text-align: center;">↓ GV</p> <p style="text-align: center;">x x</p>
<p>2. Hoạt động hình thành kiến thức.</p> <p>2.1. <u>Ôn</u> - Bài thể dục: Từ nhịp 1 – 10 (Nam riêng, nữ riêng). - Chạy nhanh: Ôn: - Tư thế sẵn sàng xuất phát.</p> <p>2.2. <u>Nghiên cứu tranh ảnh, tài liệu, tự tập:</u> Giao nhiệm vụ: <u>Chủ đề 1:</u> Nghiên cứu tài liệu bài thể dục. <u>Chủ đề 2:</u> Nghiên cứu tài liệu kỹ thuật chạy ngắn.</p>		<p>5p</p>	<p>- GV cho HS xem lại tranh ảnh KT, nhắc lại yếu lĩnh KT, thị phạm động tác. - GV: Nhắc lại yếu lĩnh KT, thị phạm động tác.- HS: quan sát, phát biểu ý kiến</p> <p>Đội hình chữ L</p> <p style="text-align: right;">x x</p> <p style="text-align: center;">↓ GV</p> <p style="text-align: right;">x x x x x x x x</p> <p style="text-align: right;">x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x</p> <p>- Giáo viên: hướng dẫn học sinh tự nghiên cứu tài liệu, tự tập luyện</p>

<p>- Tư thế sẵn sàng xuất phát.</p>			<p>- Học sinh: Nhóm trưởng điều khiển, quản lý nhóm. * Nghiên cứu cá nhân, thảo luận nhóm. * Từng học sinh tự tập luyện, tự nghiên cứu, - Từng học sinh thực hiện, cả nhóm quan sát, hỗ trợ tập luyện, nhận xét. - Chia lớp thành 4 nhóm: nghiên cứu tự tập luyện - Đội hình:</p> <pre style="margin-left: 40px;"> N₁ N₂ x x x x x x x x x x x x x x x x N₃ N₄ x x x x x x x x x x x x x x x x </pre>
<p>3. Hoạt động luyện tập. Ôn: 3.1. Bài thể dục: - Ôn từ nhịp 1-10 bài thể dục</p> <p>3.2. Chạy nhanh: - Tư thế sẵn sàng xuất phát:</p>  <p>3.3 Trò chơi:”Chạy con thoi tiếp sức”. - GV nêu rõ luật và cách thực hiện trò chơi - HS thực hiện trò chơi với tinh thần đoàn kết nhiệt tình....</p>		<p>31p 10p</p> <p>11p</p> <p>3p</p>	<p>- Đội hình luyện tập:</p> <pre style="margin-left: 40px;"> x x x x x x x x x x x (Nam) X GV x x x x x x x x x x x (Nữ) X </pre> <p>GV hướng dẫn mẫu sau đó HS thực hiện</p> <p>Đội hình tập luyện:</p> <pre style="margin-left: 40px;"> x x x —————→ x x x —————→ x x x —————→ GV Đích </pre> <p>-GV quan sát nhắc nhở - Đội hình tổ chức trò chơi: GV phổ biến cách chơi và luật chơi cho HS nắm - Đội hình tổ chức trò chơi</p>

<p>3.4. Chạy bền trên địa hình tự nhiên: chạy theo nhóm sức khỏe, giới tính. Nam: 1000m Nữ: 800m</p> <p>3.5. Thả lỏng, hồi tĩnh. - Bài tập: Động tác tay không, chân.</p> <p>3.5 Lớp trưởng báo cáo tình hình học tập của lớp</p> <p>3.6. Nhận xét giờ học: - Thái độ, tinh thần học tập (mức độ đạt và chưa đạt so với mục tiêu)</p>	<p>2p</p> <p>2p</p> <p>1'</p>	 <p>GV tổ chức cho HS chơi</p> <p>- HS chạy hết cự li về thực hiện một số động tác hồi tĩnh, thả lỏng cơ thể</p>  <p>- Giáo viên: hướng dẫn học sinh thả lỏng.</p> <p>Đội hình thả lỏng</p> <p>GV</p> <p>X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X</p> <p>Đội hình tập trung</p> <p>GV</p> <p>X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X</p>
<p>4. Hoạt động vận dụng. Bài tập về nhà: - Luyện tập Bài TD. - Chạy ngắn.</p>	<p>2p</p>	<p>Đội hình tập trung</p> <p>GV</p> <p>X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X</p>

+Rút kinh nghiệm thực hiện giáo án.....

CHỦ ĐỀ: BÀI THỂ DỤC – CHẠY NGẮN.

I. Mục tiêu bài học:

Học xong tiết này học sinh có khả năng:

- Kiến thức:** Nắm bắt được yếu lĩnh kỹ thuật và biết cách thực hiện động tác:
+ Biết cách thực hiện các động tác từ nhịp 11 – 18 (của nữ) và từ nhịp 11 – 19 (của nam).
+ Biết cách thực hiện trò chơi: “chạy đuổi”. Ngồi mặt hướng chạy xuất phát, tư thế sẵn sàng xuất phát.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Giúp Hs hiểu biết về sức bền và phương pháp tập luyện, để các em tập luyện phát triển sức bền
- **Năng lực hoạt động TDDT:** Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.
- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức 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.
- Đối với học sinh khuyết tật, chỉ cần đảm bảo hoạt động trong giờ thể dục là được.

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, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.
- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.
- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,
- **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.

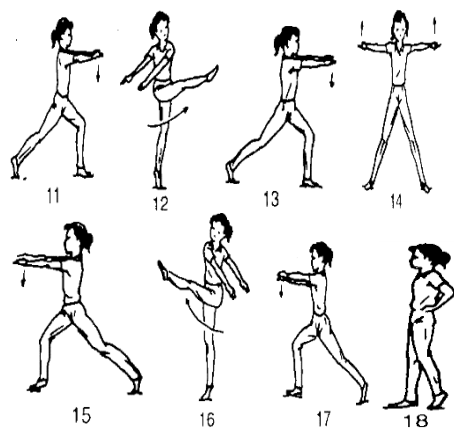
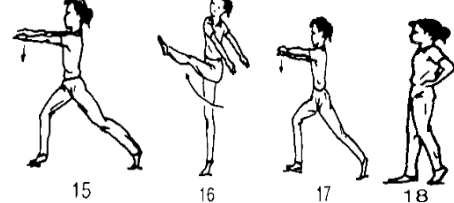

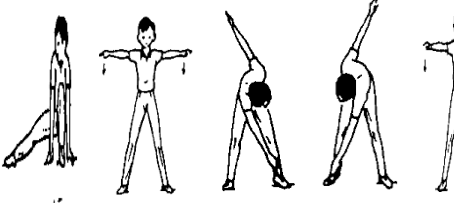

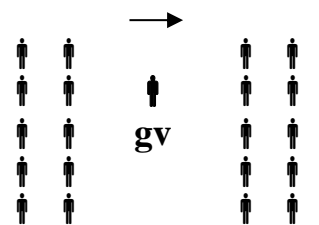
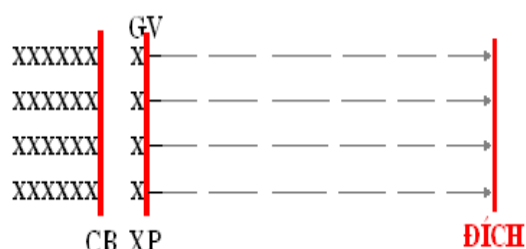
+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh.

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

III. Tiến trình hoạt động:

NỘI DUNG	ĐỊNH LƯỢNG		HOẠT ĐỘNG CỦA GV – HS
	Số lần	Thời gian	
1. Hoạt động mở đầu. 1.1. Nhận lớp: - Ổn định tổ chức 1.2. Phổ biến nội dung, mục tiêu giờ học: - Bài thể dục. - Chạy ngắn.		7 p	- Tập trung lớp 4 hàng ngang. - Giáo viên nhận lớp, nắm bắt tình hình sĩ số, hiện diện, sức khỏe học sinh, kiểm tra dụng cụ học tập, phổ biến nội dung, mục tiêu dạy học. - Lớp trưởng: tập trung lớp, điểm danh, báo cáo giáo viên.

<p>1.3. Khởi động: - Khởi động chung: + Xoay các khớp: cổ - tay – chân; khuỷu tay, cánh tay, gối, xoay hông. + Ép dọc, ép ngang - Khởi động chuyên môn: + Tại chỗ chạy bước nhỏ -nâng cao đùi – gót chạm mông. + Chạy đập sau. + Tăng tốc</p>	<p>2lx8 n 2lx8 n</p>		<p>Đội hình tập trung † GV X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X</p> <p>- Giáo viên hướng dẫn học sinh khởi động. - Học sinh: thực hiện theo khẩu lệnh. + Đội hình 4 hàng ngang, so le</p> <p>† GV X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X</p>
<p>2. Hoạt động hình thành kiến thức. 2.1. Ôn - Bài thể dục: Ôn: Từ nhịp 1 – 10. Học: Từ 11- 19(Nữ), từ 11-18 (Nam) - Chạy ngắn: - Ngồi mặt hướng chạy-xuất phát - Tư thế sẵn sàng xuất phát 2.2. <u>Nghiên cứu tranh ảnh, tài liệu, tự tập:</u> Giao nhiệm vụ: <u>Chủ đề 1:</u> Nghiên cứu tài liệu bài thể dục. Ôn: Từ nhịp 1 – 10. Học: Từ 11- 19(Nữ), từ 11-18 (Nam) <u>Chủ đề 2:</u> Nghiên cứu tài liệu kỹ thuật chạy ngắn. - Ngồi mặt hướng chạy-xuất phát - Tư thế sẵn sàng xuất phát</p>		<p>5p</p>	<p>- GV cho HS xem lại tranh ảnh KT, nhắc lại yếu lĩnh KT, thị phạm động tác. - GV: Nhắc lại yếu lĩnh KT, thị phạm động tác. - HS: quan sát, phát biểu ý kiến.</p> <p>Đội hình chữ L</p> <p>X X X X † GV X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X</p> <p>- Giáo viên: hướng dẫn học sinh tự nghiên cứu tài liệu, tự tập luyện - Học sinh: Nhóm trưởng điều khiển, quản lý nhóm. * Nghiên cứu cá nhân, thảo luận nhóm. * Từng học sinh tự tập luyện, tự nghiên cứu, - Từng học sinh thực hiện, cả nhóm quan sát, hỗ trợ tập luyện, nhận xét. - Chia lớp thành 4 nhóm: nghiên cứu tự tập luyện - Đội hình: N₁ N₂</p>

		<p style="text-align: center;"> X X X X X X X X X X X X X X X X N₃ N₄ X X X X X X X X X X X X X X X X </p>
<p>3. Hoạt động luyện tập. Ôn: 3.1. Bài thể dục: - Ôn: Từ nhịp 1 – 10. - Học từ nhịp 11-18(nữ)</p>  <p style="text-align: center;">11 12 13 14</p>  <p style="text-align: center;">15 16 17 18</p> <p>-Học từ nhịp 11-19 của nam</p>  <p style="text-align: center;">10 11 12 13 14</p>  <p style="text-align: center;">15 16 17 18 19</p> <p>3.2. Chạy nhanh: - Ngồi mặt hướng chạy-xuất phát - Tư thế sẵn sàng xuất phát</p> 	<p>31p 14p</p> <p>11p</p>	<p>- Gv phân tích giảng giải kĩ thuật. - GV làm mẫu chậm kết hợp với giải thích động tác ngắn gọn.</p>  <p>- Hs tập ngay trong quá trình tập giáo viên theo dõi sửa sai cho học sinh. Chia làm 2 nhóm tập luyện nam riêng nữ riêng</p> <p>- Đội hình luyện tập:</p> <p style="text-align: center;"> X X X X X X X X X X X X (Nam) X GV X X X X X X X X X X X X (Nữ) X </p> <p>GV hướng dẫn mẫu sau đó HS thực hiện</p>  <p style="text-align: center;"> XXXXXX GV XXXXXX X XXXXXX X XXXXXX X CB XP ĐÍCH </p> <p>-GV quan sát nhắc nhở sửa sai</p>

<p>3.3 Trò chơi: "Chạy đuổi". - GV nêu rõ luật và cách thực hiện trò chơi - HS thực hiện trò chơi với tinh thần đoàn kết nhiệt tình....</p> <p>3.4. Thả lỏng, hồi tĩnh. - Bài tập: Động tác tay không, chân.</p> <p>3.5. Lớp trưởng báo cáo kết quả luyện tập: Số lượng đạt, chưa đạt (gọi 1 hoặc 2 học sinh thực hiện)</p> <p>3.6. Nhận xét giờ học: - Thái độ, tinh thần học tập (mức độ đạt và chưa đạt so với mục tiêu)</p>		<p>2p</p> <p>2p</p> <p>2p</p>	<p>GV phổ biến cách chơi và luật chơi cho HS nắm</p> <p>- Đội hình tổ chức trò chơi</p> <pre> o o o o → ↻ o o o o → ↻ o o o o → ↻ o o o o → 30m↻ </pre> <p>GV</p> <p>- Giáo viên: hướng dẫn học sinh thả lỏng.</p> <p>Đội hình thả lỏng</p> <p>‡ GV</p> <pre> x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x </pre> <p>Đội hình tập trung</p> <p>‡ GV</p> <pre> x </pre>
<p>4. Hoạt động vận dụng. Bài tập về nhà: - Luyện tập Bài TD. - Chạy ngắn.</p>		<p>2p</p>	<p>Đội hình tập trung</p> <p>‡ GV</p> <pre> x </pre>

+Rút kinh nghiệm thực hiện giáo án.....
