

**CHỦ ĐỀ 1:**  
**CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)**  
**BÀI 4: VỀ ĐÍCH**

**I. Mục tiêu bài học**

**1. Kiến thức**

- Làm quen với chạy về đích (chạy băng qua đích) và phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn.
- Nhận biết yêu cầu và cách thực hiện động tác.

**2. Về năng lực:**

**2.1. Năng lực chung:**

- Tự chủ và tự học: Tự xem trước Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (Xuất phát - Chạy lao sau xuất phát - Chạy giữa quãng - Về đích) Ôn tập một số nội dung đã học, 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 phối hợp các động tác xuất phát cao, chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng và về đích. 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 phối hợp được các động tác XP- chạy lao - giữa quãng và Về đích.

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

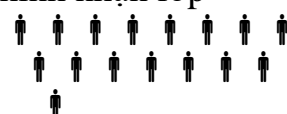
- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.


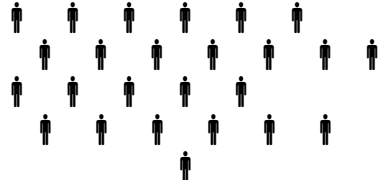
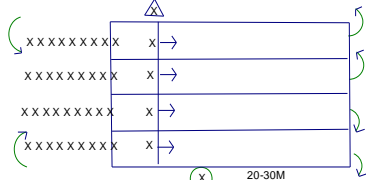
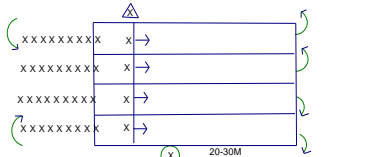
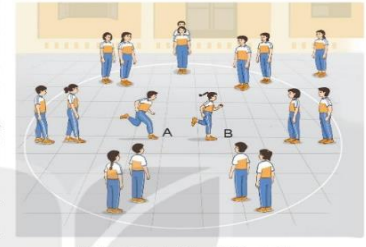
**II. Thiết bị dạy học và học liệu**

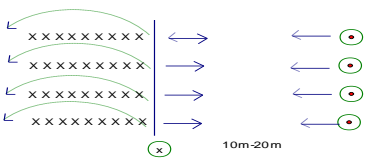
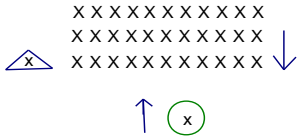
- + Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phụ thể thao, còi phục vụ trò chơi.
- + Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

**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
<b>1. Hoạt động mở đầu</b> + <b>Nhận lớp</b> - HS tập hợp báo cáo. - GV nhận lớp + <b>Khởi động</b> - Chạy khởi động 2	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>vòng sân - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc...</p>		<p>- GV HD học sinh khởi động.</p>	
<p><b>2. Hoạt động hình thành kiến thức</b></p> <p>- Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn( Xuất phát - Chạy lao sau xuất phát - Chạy giữa quãng - Về đích)</p>	<p>20'</p>	<p>- 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> <p>GV phân tích, làm mẫu động tác về đích trong chạy cự li ngắn. và cho hs quan sát GV quan sát sửa sai cho từng hs.</p>	<p>HS th- 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. - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác thực hiện theo dòng chảy.</p> 
<p><b>3 Hoạt động tập luyện</b></p> <p>Luyện tập xuất phát - Chạy lao sau xuất phát - Chạy giữa quãng - Về đích</p> <p>Trò chơi phát triển sức nhanh ( Người thừa thứ ba)</p>	<p>10'</p>	<p>- 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> <p>- GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luân chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật.</p>	<p>- HS lắng nghe - Tập luyện theo cá nhân - Tập luyện theo cặp đôi - Tập luyện theo nhóm</p>  <p>- <b>Đội hình tập luyện</b></p>  <p><i>Hình 2. Trò chơi Người thừa thứ ba</i></p> <p>- HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ.</p>
<p><b>4. Hoạt động vận dụng</b></p>	<p>5'</p>	<p>- Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài</p>	<p>- Thực hiện theo yêu cầu vận dụng. - Thảo luận, trả lời câu hỏi</p>

<p>- Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật và các yêu cầu vận dụng của GV</p>		<p>tập, tăng độ chính xác về tư thế.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.</li> <li>- Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn</li> </ul>	<p>của Gv. Đội hình tập luyện theo nhóm</p>  <p>- Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện</p>
<p><b>5. Hoạt động tìm tòi mở rộng</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Phục hồi sau tập luyện</li> <li>- Nhận xét về các hoạt động học tập và Giao nhiệm vụ học tập về nhà</li> <li>- Xuống lớp</li> </ul>	<p>5'</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân</li> <li>- GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS</li> <li>- Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK</li> <li>- Xuống lớp: Gv hô giải tán.</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.</li> <li>- HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện</li> <li>- HS đáp khỏe</li> </ul>

**CHỦ ĐỀ 1:**  
**CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)**  
**BÀI 4: VỀ ĐÍCH**

**I. Mục tiêu bài học**

**1. Kiến thức**

- Làm quen với chạy về đích (chạy băng qua đích) và phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn.. Học 1 số điểm luật
- Nhận biết yêu cầu và cách thực hiện động tác.

**2. Về năng lực:**

**2.1. Năng lực chung:**

- Tự chủ và tự học: Tự xem trước một số điều luật thi đấu các môn chạy, và ôn Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn(Xuất phát - Chạy lao sau xuất phát - Chạy giữa quãng - Về đích) 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 phối hợp các động tác xuất phát cao, chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng và về đích. - Học mới: Một số điều luật thi đấu các môn 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 phối hợp được các động tác XP- chạy lao - giữa quãng và Về đích.

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



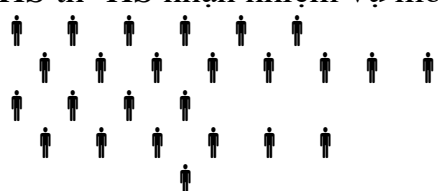
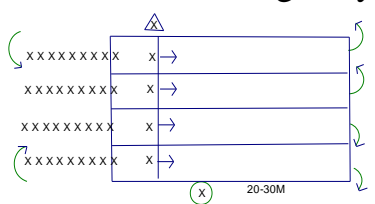
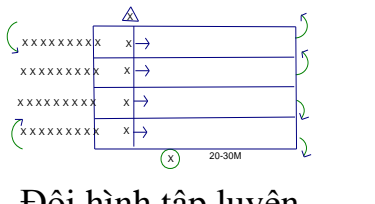
- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

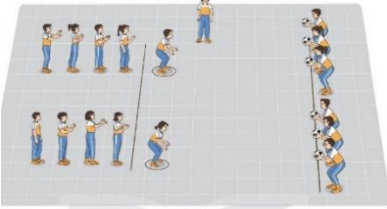
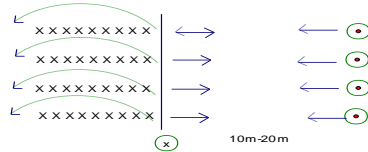
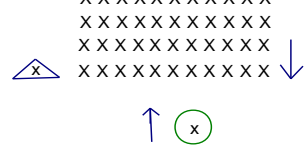
**II. Thiết bị dạy học và học liệu**

- + 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	LVB	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động GV	Hoạt động HS
<p><b>1. Hoạt động mở đầu</b>  <b>+ Nhận lớp</b>                      - HS tập hợp báo cáo.                      - GV nhận lớp  <b>+ Khởi động</b>                      - 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><b>2. Hoạt động hình thành kiến thức</b>                      - Ôn tập: Xuất phát cao, chạy lao, chạy giữa quãng, về đích.</p> <p>- Học mới: Một số điều luật thi đấu các môn chạy</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 một số điểm luật trong thi đấu chạy cự li ngắn.</p> <p>và cho hs quan sát</p> <p>GV quan sát sửa sai cho từng hs.</p>	<p>HS th- HS nhận nhiệm vụ mới</p>  <p>Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác</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 thực hiện theo dòng chảy.</p> 
<p><b>3 Hoạt động tập luyện</b></p> <p>- Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật và các yêu cầu vận dụng của GV</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>- Đội hình tập luyện</p>

<p>Trò chơi phát triển sức nhanh (Bắt bóng nhanh)</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luân chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật.</li> </ul>	 <p>Hình 4. Trò chơi Bắt bóng nhanh</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ.</li> </ul>
<p><b>4. Hoạt động vận dụng</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật và các yêu cầu vận dụng của GV</li> </ul>	<p>5'</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.</li> <li>- Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.</li> <li>- Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.</li> <li>Đội hình tập luyện theo nhóm</li>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện</li> </ul> </ul>
<p><b>5. Hoạt động tìm tòi mở rộng</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Phục hồi sau tập luyện</li> <li>- Nhận xét về các hoạt động học tập và Giao nhiệm vụ học tập về nhà</li> <li>- Xuống lớp</li> </ul>	<p>5'</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân</li> <li>- GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS</li> <li>- Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK</li> <li>- Xuống lớp: Gv hô giải tán.</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.</li> <li>- HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện</li> <li>- HS đáp khỏe</li> </ul>