

TÊN BÀI DẠY: BÀI THỂ DỤC - CHẠY NGẮN – CHẠY BỀN.

- **Bài thể dục:** Ôn từ nhịp 1 - 40 (nam, nữ). Học từ nhịp 41- 45 (nữ, nam).
- **Chạy ngắn:** Ôn xuất phát thấp - chạy lao và chạy giữa quãng (cự ly 50m).
- **Chạy bền:** Chạy trên địa hình tự nhiên.

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện các động tác của BTĐ từ nhịp 1-45(nam, nữ). Kỹ thuật hiện xuất phát thấp - chạy lao và chạy giữa quãng (cự ly 50m). Chạy trên địa hình tự nhiên.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện kỹ thuật được các động tác của BTĐ từ 1-45 (nam, nữ). Phối hợp được các giai đoạn xuất phát- chạy lao và chạy giữa quãng (cự ly 50m). Thực hiện chạy trên địa hình tự nhiên

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

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 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, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

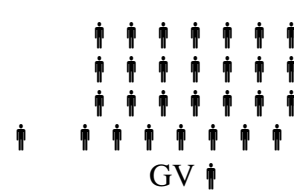
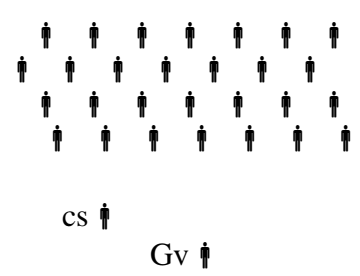
- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

II. Chuẩn bị.

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

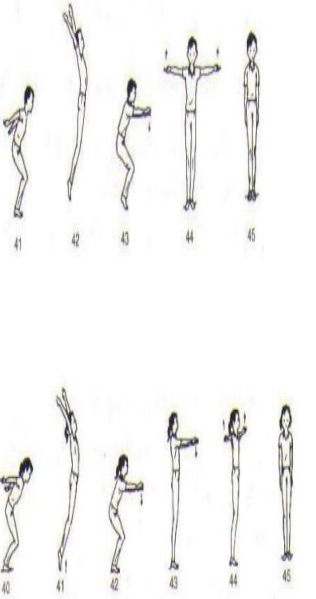
+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

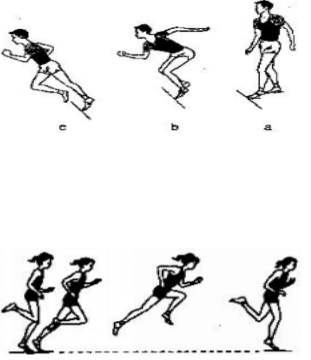
III. Tiến trình dạy và học.

Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
1. Hoạt động 1: Mở đầu (5 phút)			
- Tiếp nhận nội dung học tập. - Hoàn thành LVD khởi động. Khởi động chung và khởi động chuyên môn.	* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học	(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.	<p>Bước 1: GV giao nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 3 hoặc 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Đội hình nhận lớp. <div style="text-align: center;">  </div> <p>* Khởi động chung: Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân; Xoay các khớp; ép dọc, ép ngang.</p> <p>* Khởi động chuyên môn.</p> <ul style="list-style-type: none"> + Chạy bước nhỏ tại chỗ; Chạy nâng đùi tại chỗ; Chạy gót chạm hông tại chỗ + Đội hình khởi động. <div style="text-align: center;">  </div>

<p>- HS thực hiện được phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng</p>	<p>- Suy nghĩ và trả lời câu hỏi sau: ? Em hãy lên thực hiện phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng.</p>	<p>(SP2): Thực hiện phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng</p>	<p>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 Bước 4: GV kết luận, nhận định: - 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</p>
---	--	--	---



2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8p)

<p>Bài Thể dục: - Ôn từ nhịp 1 - 40 (nam, nữ). - Học từ nhịp từ 40 - 45 (nam). - Học từ nhịp 40 - 45 (nữ).</p> <p>Chạy ngắn: - Xuất phát thấp – chạy lao và chạy giữa quãng (cự ly 50m) -Giao đoạn chạy giữa quãng: Đây là giai đoạn cần</p>	<p>- Nghiên cứu tranh, ảnh, tài liệu, cách thực hiện các động tác.</p>  <p>- Nghiên cứu tranh và mô tả cách thức thực hiện kĩ thuật.</p>	<p>(SP1): HS nhớ và thực hiện đúng phương hướng nhịp điệu, biên độ 45 động tác BTĐ (nam, nữ)</p> <p>(SP2): HS nhớ và biết cách thực hiện các giai đoạn Xuất phát- chạy lao- chạy giữa quãng.</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV Chia lớp thành 03 nhóm, các nhóm tự nghiên cứu - GV phân tích, hướng dẫn cả lớp quan sát và lắng nghe. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tài liệu, tranh ảnh, thảo luận - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến. Bước 3: Tổ chức báo cáo - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kĩ thuật động tác, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét. Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS. - 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</p>
---	--	---	---

<p>chạy với tốc độ cao nhất của bản thân.</p> <p>Chạy bền: - Chạy trên địa hình tự nhiên (Nữ 5 vòng, Nam 10 vòng)</p>	<p>- Quan sát động tác mẫu, nghe GV phân tích cách phối hợp trong giai đoạn xuất phát chạy lao và chạy giữa quãng.</p>  <p>- Nghiên cứu tranh và mô tả cách thức thực hiện kỹ thuật.</p> <p>- Chú ý lắng nghe cách thực hiện chạy trên địa hình tự nhiên, biết cách phân phối sức khi chạy.</p>	<p>(SP3): HS nhớ và biết cách phân phối sức khi thực hiện nội dung chạy bền.</p>	<p>Chưa đạt: Thực hiện chưa được kỹ thuật động tác</p> <p>- (SP3) GV đánh giá bằng PP hỏi đáp, công cụ thang đo cho theo 2 mức: + Đạt: Mô tả được kỹ thuật động tác + Chưa đạt: Mô tả chưa được tư thế</p>
--	--	--	--

3. Hoạt động 3: Luyện tập (20 phút)

<p>Bài Thể dục:</p> <p>- Ôn từ nhịp 1 - 40 (nam, nữ).</p> <p>- Học từ nhịp từ 40 - 45 (nam).</p> <p>- Học từ nhịp 40 - 45 (nữ).</p>	<p>* Thực hiện tập luyện BTĐ theo nhóm, hoặc cặp đôi.</p>	<p>(SP1): HS tập luyện theo nhóm và thực hiện đúng phương hướng nhịp điệu, biên độ 45 động tác BTĐ (nam, nữ)</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</p> <p>- GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức (nhóm đồng loạt, chia nhóm và lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.</p> <p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <p>-Tập luyện theo nhóm luân phiên nội dung giữa 2 nhóm</p> <p>+Nhóm 1(Nam)Tập luyện đồng loạt BTĐ</p>
--	---	--	---

<p>Chạy ngắn: -Xuất phát thấp - chạy lao và chạy giữa quãng (cự ly 50m). -Giai đoạn chạy giữa quãng: Đây là giai đoạn cần chạy với tốc độ cao nhất của bản thân.</p> <p>Chạy bền: - Chạy trên địa hình tự nhiên (Nữ 5 vòng, Nam 10 vòng)</p>	<p>(SP2): HS thực hiện theo nhóm, thực hiện các giai đoạn Xuất phát- chạy lao- chạy giữa quãng.</p> <p>(SP 3) HS phân phối sức hợp lí trong suốt quãng đường chạy</p>	<p>+ Hs thành 3 - 4 hàng ngang lên thực theo hiệu của cán sự nhóm.</p> <p>- Đội hình tập luyện BTĐ nam,</p> <div style="text-align: center;">  <p>cs ↓</p> </div> <p>+Nhóm 2 thực hiện Chạy ngắn quay vòng.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo</p> <p>- Nhóm Trưởng của 2 nhóm lên báo kết quả thực hiện nhiệm vụ</p> <p>- 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.</p> <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <p>GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí:</p> <ul style="list-style-type: none"> - (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 đúng kĩ thuật. - (SP3): Đạt: Thực hiện được kĩ thuật động tác - (SP3): Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật
---	--	---

4. Hoạt động 4: Vận dụng (7phút)

<p>- Kết hợp với âm nhạc vào bài thể dục</p>	<p>Thực hiện đúng nhịp của bài hát của GV yêu cầu.</p>	<p>(SP1): Biết cách kết hợp với nhạc cho bài thể dục.</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập GV chọn từ 2-4 em lên thực hiện lại nội dung BTĐ Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện Bước 3: Tổ chức báo cáo - HS nhận xét kết quả thực hiện. Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận (SP1): GV đánh giá thông qua kết quả của HS, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS.</p>
--	--	---	--

5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

<p>- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.</p>	<p>Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng tài liệu và tự luyện tập</p>	<p>- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng tài liệu để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kỹ 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.</p>
--	---	--	--

Tuần 8
Tiết 16

Ngày soạn: 22/10/2023

TÊN BÀI DẠY: LÝ THUYẾT

- Một số hướng dẫn tập luyện phát triển sức bền (phần 2)

I. Mục tiêu bài học.

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết được Một số hướng dẫn tập luyện phát triển sức bền (phần 2)

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù

- Biết được một số bài tập phát triển sức bền. Phương pháp tập luyện phát triển sức bền. Có thói quen tự rèn luyện bản thân.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh biết được một số quy định khi học tập bộ môn. Học sinh biết được cách phòng tránh chấn thương khi hoạt động TĐTT.

- **Năng lực hoạt động TĐTT:** Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực. Phân biệt được bài tập phát triển sức bền với các bài tập khác.

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 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, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **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. Chuẩn bị.

+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, (trong lớp)

+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục vở ghi chép, tài liệu phù hợp với tiết học.

Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
1. Hoạt động 1: Mở đầu (7 phút)			
<p>- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập.</p> <p>- Kích thích học sinh tìm hiểu về bài tập phát triển sức bền.</p>	<p>* Nhận lớp.</p> <p>- Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học</p>	<p>(SP1): Cho ví dụ về bài tập phát triển sức bền.</p>	<p>Bước 1: GV giao nhiệm vụ:</p> <p>- GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.</p> <p>- Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh.</p> <p>- GV đặt câu hỏi cho HS suy nghĩ và trả lời câu hỏi mục Nội dung.</p> <p>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>- HS quan sát, lắng nghe nội dung câu hỏi</p> <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo.</p> <p>- HS trả lời câu</p> <p>Bước 4: GV kết luận, nhận định:</p> <p>- Hs nhận xét câu trả lời</p> <p>-GV kết luận</p>
2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (25p)			
<p>Hoạt động 1</p> <p>-Bước đầu tìm hiểu được một số nguyên tắc tập luyện phát triển sức bền (phần 2)</p>	<p>* Một số nguyên tắc:</p> <p>- Tập phù hợp với sức khoẻ của mỗi người: Tùy theo lứa tuổi, giới tính và sức khoẻ của mỗi người mà tập luyện ho vừa sức.</p> <p>VD: HS lớp 9 chạy bền phải từ 6 phút hoặc từ 500m trở lên mới có tác dụng.</p> <p>- Tập từ nhẹ đến nặng dần: Những buổi đầu tập nhẹ nhàng sau nâng dần thời gian, khoảng cách và tốc độ.</p> <p>- Tập thường xuyên hàng ngày hoặc 3-4 buổi trong tuần một cách kiên trì</p>	<p>(SP1): HS biết được một số nguyên tắc tập luyện phát triển sức bền</p> <p>(SP2): HS nhớ và biết cách thực hiện các giai đoạn</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</p> <p>- GV đưa ra các câu hỏi sau:</p> <p>Nhóm 1:? Em đã chạy bền bao giờ chưa.</p> <p>Nhóm 2:? Một HS chưa tập chạy bền mà ngay buổi đầu tập chạy đã chạy 1000m, theo em như vậy có tốt không.</p> <p>Nhóm 3:? Em có định tập sức bền ở nhà không, tập theo hình thức và kế hoạch như thế nào.</p> <p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <p>- Gv phân 3 nhóm, các nhóm thảo luận trả lời các câu hỏi trên.</p> <p>Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tài liệu, tranh ảnh, thảo luận</p> <p>- Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.</p> <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo</p>

<p>Hoạt động 2</p> <p>Một số hình thức và phương pháp tập luyện đơn giản</p>	<p>không nóng vội.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Song song với tập chạy phải rèn luyện bước chạy, cách thở, phân phối sức và hồi tĩnh, cách vượt chướng ngại vật. <p>* Một số hình thức và phương pháp tập luyện đơn giản</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tập sức bền bằng trò chơi vận động hoặc một số bài tập như : Nhảy dây bền,tâng cầu... - Tập sức bền bằng đi bộ hoặc chạy trên địa hình tự nhiên. - Tập sức bền bằng một số môn có tác dụng như : Đi bộ thể thao,cầu lông,bóng đá... - Có thể tập theo cá nhân hoặc theo nhóm 	<p>Xuất phát- chạy lao- chạy giữa quãng.</p> <p>(SP2): HS biết được các hình thức tập luyện phát triển bền và biết cách phân phối sức khi thực hiện nội dung chạy bền.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - GV mời đại diện một số nhóm trả lời câu hỏi, mời các nhóm còn lại nhận xét. <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS. <p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV đưa ra các câu hỏi sau: <i>Lấy ví dụ về bài tập phát triển sức bền</i> <p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS hoạt động cá nhân suy nghĩ trả lời câu hỏi. <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV mời HS trả lời câu hỏi. - HS nhận xét câu trả lời . <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS qua câu trả lời.
<p>3. Hoạt động 3: Luyện tập (7 phút)</p>			
<p>Giúp HS luyện tập củng cố những gì đã biết phương pháp tập luyện phát triển sức bền</p>	<p>Vào buổi sáng sớm hoặc buổi chiều. Duy trì thời gian tập luyện hợp lý.</p>	<p>(SP1): HS biết được thời điểm tập luyện phát triển sức bền.</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV đưa ra các câu hỏi sau: ?Luyện tập chạy bền vào thời gian nào trong ngày là hợp lý? <p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS hoạt động cá nhân suy nghĩ trả lời câu hỏi. <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV mời HS trả lời câu hỏi. - HS nhận xét câu trả lời . <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p>

			- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS qua câu trả lời.
4. Hoạt động 4: Vận dụng (4phút)			
- Giúp HS củng cố lại những kỹ năng kiến thức về phương pháp tập luyện phát triển sức bền	Áp dụng trong tập luyện hằng ngày	(SP) Tìm hiểu thêm về một số bài tập phát triển sức bền	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập HS về nhà tìm hiểu
5. Hoạt động: Kết thúc (2phút)			
- GV củng cố lại nội dung đã học		- Hs chú ý lắng nghe	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV nêu lại yêu cầu cần đạt của nội dung bài học. - Hướng dẫn HS sử dụng tài liệu để tự tập luyện Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS chú ý lắng nghe. - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.