

BÀI THỂ DỤC - CHẠY NGẮN - CHẠY BỀN.

- **Bài thể dục:** Ôn từ nhịp 1 – 45 nam, từ 1- 45 (nữ).

- **Chạy ngắn:** Ôn bài tập phát triển sức nhanh, chạy bước nhỏ, chạy đạp sau, kỹ thuật xuất phát thấp - chạy lao và chạy giữa quãng về đích.

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện các động tác của BTD Ôn từ nhịp 1 – 45 nam, từ 1- 45 (nữ).

- Học sinh biết và thực hiện được bài tập phát triển sức nhanh, chạy bước nhỏ, chạy đạp sau, kỹ thuật xuất phát thấp - chạy lao và chạy giữa quãng về đích.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được từ nhịp 1 - 45 (nữ), từ 1-45 (nam) chú ý biên độ. Học sinh hiểu và thực hiện được một số bài tập hỗ trợ phát triển sức nhanh, chạy bước nhỏ, chạy đạp sau, kỹ thuật xuất phát thấp - chạy lao và chạy giữa quãng về đích.

- **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.

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.


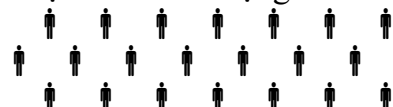
- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

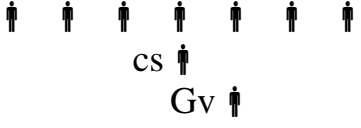
- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

II. Chuẩn bị.


- + **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh địch, đồng hồ bấm giây. Tranh ảnh
- + **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

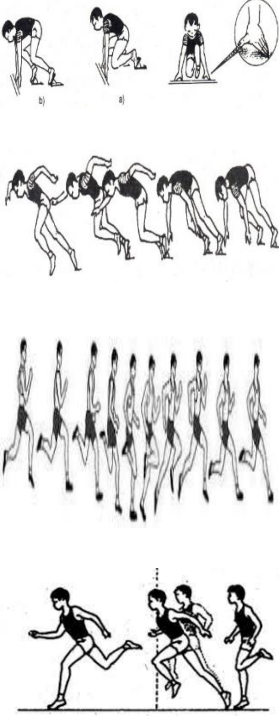
III. Tiến trình dạy và học.

Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
1. Hoạt động 1: Mở đầu (5 phút)			
- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập. - Hoàn thành LVD khởi động.	* 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 đơn độc 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 mông tại chỗ <p>+ Đội hình khởi động.</p> <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 style="text-align: center;">  </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</p> <p>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 kỹ thuật động tác - (SP2): Chưa đạt: Thực hiện chưa được kỹ thuật động tác</p>
---	---	--	--

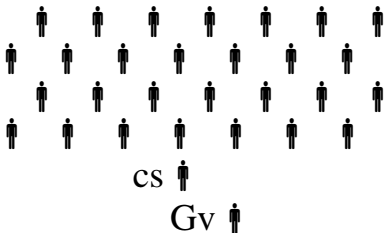
2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (7p)

<p>Bài Thể dục: - Ôn từ nhịp 1 - 45 (nam,).</p> <p>- Ôn từ nhịp từ 1 - 45 (nữ).</p> <p>Chạy ngắn: Bài tập phát triển sức nhanh, chạy</p>	<p>- Nghiên cứu tranh, ảnh, tài liệu, cách thực hiện các động tác.</p>  <p>Thực hiện kỹ thuật.</p> <p>- Quan sát động tác mẫu, nghe GV phân</p>	<p>(SP1): HS nhớ và thực hiện đúng phương hướng nhịp điệu, biên độ 45 động tác BTD (nam, nữ)</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.</p> <p>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.</p> <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kỹ thuật động tác, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.</p> <p>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.</p>
--	--	---	---

<p>bước nhỏ, chạy đạp sau, kỹ thuật xuất phát thấp - xuất phát thấp - chạy lao và chạy giữa quãng và về đích.</p>	<p>tích cách phối hợp trong giai đoạn xuất phát chạy lao chạy giữa quãng và về đích.</p> 	<p>(SP2): HS nhớ và biết cách thực hiện các giai đoạn Xuất phát - chạy lao - chạy giữa quãng và về đích.</p>	<p>- 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 kỹ thuật động tác Chưa đạt: Thực hiện chưa được kỹ thuật động tác - (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: - Ôn từ nhịp 1 - 45 (nam, nữ).</p> <p>Chạy ngắn: Bài tập phát triển sức nhanh, chạy bước nhỏ, chạy đạp sau, kỹ thuật</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 - 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 -Tập luyện theo nhóm luân phiên nội dung giữa 2 nhóm +Nhóm 1(Nam)Tập luyện đồng loạt BTĐ + Hs thành 3 - 4 hàng ngang lên thực theo hiệu của cán sự nhóm.</p>
--	---	--	--

<p>xuất phát thấp - chạy lao và chạy giữa quãng về đích</p>		<p>(SP2): HS thực hiện theo nhóm, bài tập phát triển sức nhanh, chạy bước nhỏ, chạy đạp sau, kỹ thuật xuất phát thấp - chạy lao và chạy giữa quãng về đích</p>	<p>- Đội hình tập luyện BTĐ nam,</p>  <p>+Nhóm 2 thực hiện Chạy ngắn quay vòng.</p> <p>***** → <input type="checkbox"/></p> <p>***** → <input type="checkbox"/></p> <p>***** → <input type="checkbox"/></p> <p>***** → <input type="checkbox"/></p> <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 gọi 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> <p>- (SP1): Đạt: Thực hiện được kỹ thuật động tác</p> <p>- (SP1): Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật</p> <p>- (SP2): Đạt: Thực hiện được kỹ thuật động tác</p> <p>- (SP2): Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật.</p>
<p>4. Hoạt động 4: Vận dụng (8phút)</p>			
<p>- Kết hợp với âm nhạc vào bài thể dục</p>	<p>Thực hiện đúng nhiệm vụ 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</p> <p>GV chọn từ 2-4 em lên thực hiện lại nội dung BTĐ</p> <p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</p>

			<ul style="list-style-type: none"> - 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.
5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)			
<ul style="list-style-type: none"> - Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. 	<ul style="list-style-type: none"> Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng tài liệu và tự luyện tập 	<ul style="list-style-type: none"> - Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS. 	<ul style="list-style-type: none"> 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.

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

- **Bài thể dục:** Ôn từ nhịp 1 – 45 nam, từ 1- 45 (nữ).

- **Chạy ngắn:** Ôn bài tập phát triển sức nhanh, chạy bước nhỏ, chạy đạp sau, kỹ thuật xuất phát thấp - chạy lao và chạy giữa quãng về đích.

- **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 Ôn từ nhịp 1 – 45 nam, từ 1- 45 (nữ).

- Học sinh biết và thực hiện được bài tập phát triển sức nhanh, chạy bước nhỏ, chạy đạp sau, kỹ thuật xuất phát thấp - chạy lao và chạy giữa quãng về đích. 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 được từ nhịp 1 - 45 (nữ), từ 1-45 (nam) chú ý biên độ. Học sinh hiểu và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh, chạy bước nhỏ, chạy đạp sau, kỹ thuật xuất phát thấp - chạy lao và chạy giữa quãng về đích. Chạy trên địa hình tự nhiên.

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

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

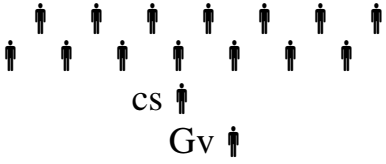
II. Chuẩn bị.

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

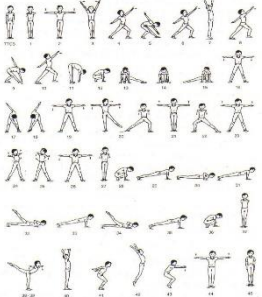

+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

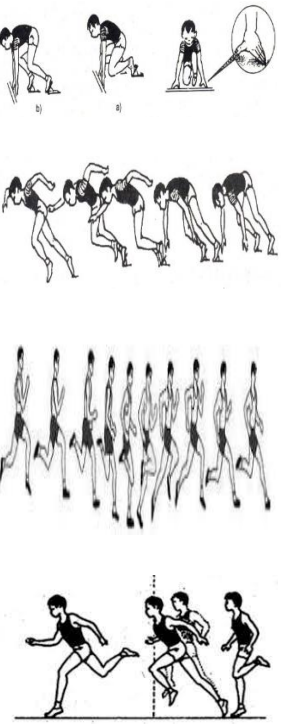
III. Tiến trình dạy và học.

Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
1. Hoạt động 1: Mở đầu (5 phút)			
<p>- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập. Học sinh biết cách báo cáo số số và thực hiện được bài khởi động, nghiêm túc tập luyện</p> <p>- Hoàn thành LVD khởi động.</p>	<p>* Nhận lớp.</p> <p>- Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học</p>	<p>(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.</p>	<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 số 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 mông tại chỗ <p>+ Đội hình khởi động.</p> <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 kỹ thuật động tác - (SP2): Chưa đạt: Thực hiện chưa được kỹ thuật động tác</p>
---	--	--	---

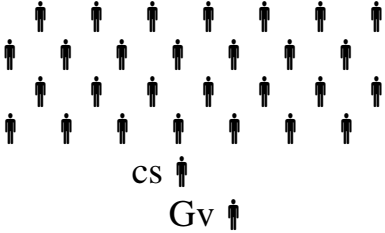
2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (7p)

<p>Bài Thể dục: - Ôn từ nhịp 1 - 45 (nam,). -Ôn từ nhịp từ 1 - 45 (nữ).</p>	<p>- Nghiên cứu tranh, ảnh, tài liệu, cách thực hiện các động tác.</p>  	<p>(SP1): HS nhớ và thực hiện đúng phương hướng nhịp điệu, biên độ 45 động tác BTD (nam, nữ)</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 kỹ 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.</p>
---	---	---	--

<p>Chạy ngắn: Học sinh bước đầu làm giai đoạn về đích, cách đánh đích. Bài tập phát triển sức nhanh, chạy bước nhỏ, chạy đạp sau, kỹ thuật xuất phát thấp chạy lao và chạy giữa quãng về đích.</p>	<p>- Nghiên cứu tranh và mô tả cách thức thực hiện kỹ thuật. - Quan sát động tác mẫu, nghe GV phân tích cách phối hợp trong giai đoạn xuất phát chạy lao chạy giữa quãng và về đích.</p> 	<p>(SP2): HS nhớ và biết cách thực hiện các giai đoạn Xuất phát chạy lao- chạy giữa quãng và về đích.</p>	<p>- 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 kỹ thuật động tác Chưa đạt: Thực hiện chưa được kỹ thuật động tác - (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: - Ôn từ nhịp 1 - 45 (nam, 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</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức</p>
--	---	---	--

<p>Chạy ngắn: Bài tập phát triển sức nhanh, chạy bước nhỏ, chạy đạp sau, kỹ thuật xuất phát thấp - chạy lao và chạy giữa quãng về đích</p> <p>Chạy bền: - Chạy trên địa hình tự nhiên (Nữ 5 vòng, Nam 10 vòng)</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>độ 45 động tác BTĐ (nam, nữ)</p> <p>(SP2): HS thực hiện theo nhóm, bài tập phát triển sức nhanh, chạy bước nhỏ, chạy đạp sau, kỹ thuật xuất phát thấp - chạy lao và chạy giữa quãng về đích</p> <p>(SP3): HS nhớ và biết cách phân phối sức khi thực hiện nội dung chạy bền</p>	<p>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 + 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;">  </div> <p>+Nhóm 2 thực hiện Chạy ngắn quay vòng.</p> <p>***** → <input type="checkbox"/></p> <p>***** → <input type="checkbox"/></p> <p>***** → <input type="checkbox"/></p> <p>***** → <input type="checkbox"/></p> <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 gọi 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> <p>- (SP1): Đạt: Thực hiện được kỹ thuật động tác</p>
--	---	--	---

			<ul style="list-style-type: none"> - (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.
4. Hoạt động 4: Vận dụng (8phút)			
<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp giai đoạn chạy lao sau xuất phát giai đoạn chạy giữa quãng giai đoạn về đích, cách đánh đích. 	<ul style="list-style-type: none"> - Thực kỹ thuật xuất phát thấp_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát_ giai đoạn chạy giữa quãng_ giai đoạn về đích, cách đánh đích. 	<ul style="list-style-type: none"> (SP1): Biết cách - Thực kỹ thuật xuất phát thấp_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát_ giai đoạn chạy giữa quãng_ giai đoạn về đích, cách đánh đích. 	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</p> <p>GV chọn từ 2-4 em lên thực hiện lại nội dung chạy ngắn</p> <p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS nhận xét kết quả thực hiện. <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <p>(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)			
<ul style="list-style-type: none"> - Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. 	<ul style="list-style-type: none"> Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng tài liệu và tự luyện tập 	<ul style="list-style-type: none"> - Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS. 	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 kĩ thuật động tác). <p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.