

KIỂM TRA GIỮA HỌC KÌ I CHẠY CỤ LI NGẮN

I. Mục tiêu bài học

1. Kiến thức:

Kiểm tra kĩ thuật và thành tích xuất phát cao - chạy 60m

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung:

- Tự chủ và tự học: **Nội dung kiểm tra: kĩ thuật và thành tích xuất phát cao - chạy 60m :**

- 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 hoàn thành chạy cự li 60m

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.

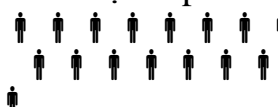

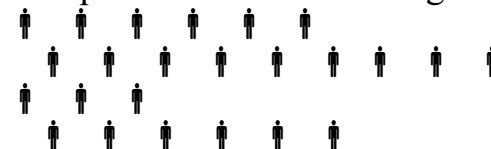
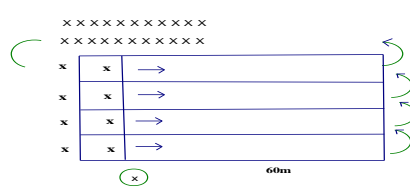
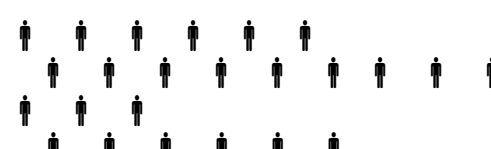
II. Phương tiện:

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phụ thể thao, đồng hồ, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

III. Tiến trình dạy học

- Phương pháp dạy học chính: Sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu.

Nội dung	LVD	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động GV	Hoạt động HS
<p>1. Hoạt động mở đầu + Nhận lớp - HS tập hợp báo cáo. - GV nhận lớp + Khởi động - Chạy khởi động 2 vòng sân - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc...</p>	<p>8'</p> <p>2 x 8N</p>	<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>2. Hoạt động hình thành kiến thức</p> <p>- Giới thiệu nội dung nội bài học .</p> <p>- kiểm tra: kĩ thuật và thành tích xuất phát cao - chạy 60m :</p>	<p>20'</p>	<p>GV giới thiệu về nội dung kiểm tra</p> <p>- Kiểm tra làm nhiều đợt, mỗi đợt 2-3 học sinh (xác định thời gian của mỗi hs bằng 1 đồng hồ)</p> <p>- GV theo dõi để đánh giá</p> <p>- Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập</p>	<p>GV quan sát sửa sai cho từng hs.</p>  <p>- Mỗi hs được quyền tham gia kiểm tra 1 lần trường hợp đặc biệt cho kiểm tra lần 2</p> 
<p>3 Hoạt động tập luyện: Kĩ thuật và thành tích xuất phát cao - chạy 60m :</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 kiểm tra</p>	<p>- HS lắng nghe - Tập luyện theo cá nhân - Tập luyện theo cặp đôi - Tập luyện theo nhóm</p> 

		<table border="1"> <thead> <tr> <th>NỘI DUNG</th> <th>CHƯA HOÀN THÀNH (0 - 4 ĐIỂM)</th> <th>HOÀN THÀNH (5 - 7 ĐIỂM)</th> <th>HOÀN THÀNH TỐT (8 - 10 ĐIỂM)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">Chạy 30 m tốc độ cao</td> <td>NAM</td> <td>- Đạt được thành tích trên 6,60 giây. - Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.</td> <td>- Đạt được thành tích từ 5,60 - 6,60 giây. - Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.</td> <td>- Đạt được thành tích dưới 5,60 giây. - Chủ động và tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.</td> </tr> <tr> <td>NỮ</td> <td>- Đạt được thành tích trên 7,50 giây. - Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.</td> <td>- Đạt được thành tích từ 6,50 - 7,50 giây. - Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.</td> <td>- Đạt được thành tích dưới 6,50 giây. - Chủ động và tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Các động tác bổ trợ</td> <td>- Chưa thực hiện các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy. - Chưa tự giác, tích cực trong hoạt động rèn luyện.</td> <td>- Thực hiện được các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy. - Tích cực trong hoạt động rèn luyện.</td> <td>- Thực hiện đúng, đẹp các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy. - Chủ động và tích cực trong hoạt động rèn luyện. - Biết hỗ trợ bạn bè trong các hoạt động rèn luyện.</td> </tr> </tbody> </table>			NỘI DUNG	CHƯA HOÀN THÀNH (0 - 4 ĐIỂM)	HOÀN THÀNH (5 - 7 ĐIỂM)	HOÀN THÀNH TỐT (8 - 10 ĐIỂM)	Chạy 30 m tốc độ cao	NAM	- Đạt được thành tích trên 6,60 giây. - Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	- Đạt được thành tích từ 5,60 - 6,60 giây. - Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	- Đạt được thành tích dưới 5,60 giây. - Chủ động và tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	NỮ	- Đạt được thành tích trên 7,50 giây. - Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	- Đạt được thành tích từ 6,50 - 7,50 giây. - Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	- Đạt được thành tích dưới 6,50 giây. - Chủ động và tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	Các động tác bổ trợ		- Chưa thực hiện các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy. - Chưa tự giác, tích cực trong hoạt động rèn luyện.	- Thực hiện được các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy. - Tích cực trong hoạt động rèn luyện.	- Thực hiện đúng, đẹp các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy. - Chủ động và tích cực trong hoạt động rèn luyện. - Biết hỗ trợ bạn bè trong các hoạt động rèn luyện.
NỘI DUNG	CHƯA HOÀN THÀNH (0 - 4 ĐIỂM)	HOÀN THÀNH (5 - 7 ĐIỂM)	HOÀN THÀNH TỐT (8 - 10 ĐIỂM)																			
Chạy 30 m tốc độ cao	NAM	- Đạt được thành tích trên 6,60 giây. - Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	- Đạt được thành tích từ 5,60 - 6,60 giây. - Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	- Đạt được thành tích dưới 5,60 giây. - Chủ động và tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.																		
	NỮ	- Đạt được thành tích trên 7,50 giây. - Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	- Đạt được thành tích từ 6,50 - 7,50 giây. - Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	- Đạt được thành tích dưới 6,50 giây. - Chủ động và tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.																		
Các động tác bổ trợ		- Chưa thực hiện các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy. - Chưa tự giác, tích cực trong hoạt động rèn luyện.	- Thực hiện được các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy. - Tích cực trong hoạt động rèn luyện.	- Thực hiện đúng, đẹp các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy. - Chủ động và tích cực trong hoạt động rèn luyện. - Biết hỗ trợ bạn bè trong các hoạt động rèn luyện.																		
		<p>- Đội hình tập luyện</p> <p>- HS thực hiện kiểm tra theo đội hình trên.</p>																				
<p>4. Hoạt động vận dụng</p> <p>Luyện tập hàng ngày ở nhà</p>	3'	<p>- Nhận xét kết quả kiểm tra công bố điểm và dặn dò HS bài tập về nhà: Ôn các động tác đã học của bài đây liên hoàn và chạy bền</p> <p>- Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và</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 tập.</p>																				
<p>5. Hoạt động kết thúc</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>	4'	<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</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 2 NÉM BÓNG

BÀI 3: CHUẨN BỊ CHẠY ĐÀ VÀ CHẠY ĐÀ

I. Mục tiêu bài học

1. Kiến thức

Biết được tư thế chuẩn bị cơ bản trong ném bóng.

- Học mới: Chuẩn bị chạy đà

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung:

- Tự chủ và tự học: **Tự xem trước tư thế chuẩn bị cơ bản trong ném bóng**, trò chơi phát triển sức mạnh của tay (Đẩy gậy). 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 ra sức cuối cùng, ném bóng bằng một tay trên cao 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. Biết được tư thế chuẩn bị cơ bản trong ném bóng.

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.

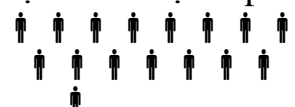


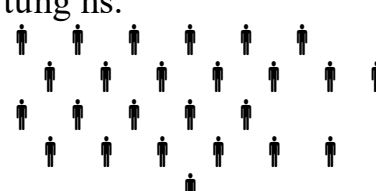
II. Phương tiện:

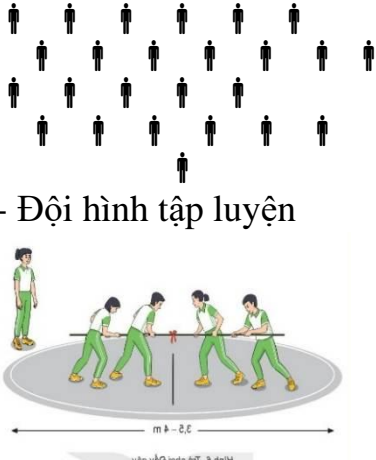

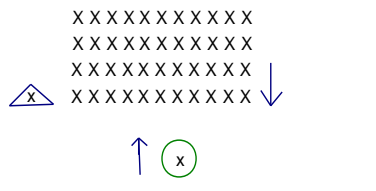
+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phụ thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ 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.

Nội dung	LVD	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động GV	Hoạt động HS
<p>1. Hoạt động mở đầu + Nhận lớp - HS tập hợp báo cáo. - GV nhận lớp + Khởi động - Chạy khởi động 2 vòng sân - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc...</p>	<p>8'</p> <p>2 x 8N</p>	<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>2. Hoạt động hình thành kiến thức</p> <p>- Giới thiệu nội dung bài học .</p> <p>- Học mới: Chuẩn bị chạy đà</p>  <p>Hình 1. Chuẩn bị chạy đà</p>	<p>20'</p>	<p>GV giới thiệu về kĩ thuật ném bóng. phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác, Tư thế chuẩn bị cơ bản trong ném bóng. hs quan sát</p> <p>GV quan sát sửa sai cho từng hs.</p> <p>- Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ.</p> <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 quan sát sửa sai cho từng hs.</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 các động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của giáo viên. - HS lắng nghe</p>
<p>3 Hoạt động tập luyện</p> <p>Chuẩn bị chạy đà</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.</p>	<p>- HS lắng nghe - Tập luyện theo cá nhân - Tập luyện theo cặp đôi - Tập luyện theo nhóm</p>

<p>Trò chơi phát triển sức mạnh của tay (Đẩy gậy)</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện. - Sửa sai cho học sinh. - GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luân chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật. 	 <p>- Đội hình tập luyện</p> <p>- HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ.</p>
<p>4. Hoạt động vận dụng</p> <p>- Tư thế chuẩn bị cơ bản trong ném bóng.</p>	<p>3'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng. - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và . 	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng. - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv. Đội hình tập luyện theo nhóm  <p>- Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập.</p>
<p>5. Hoạt động tìm tòi mở rộng</p> <ul style="list-style-type: none"> - Phục hồi sau tập luyện - Nhận xét về các hoạt động học tập và Giao nhiệm vụ học tập về nhà - Xuống lớp 	<p>4'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK .xuống lớp:Gv hô giải tán. 	 <ul style="list-style-type: none"> - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV. - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện - HS đáp khỏe