

TÊN CHỦ ĐỀ: ÔN TẬP BÀI THỂ DỤC PHÁT TRIỂN CHUNG

Tiết 19 (theo ppct):

Ôn tập Bài thể dục phát triển chung 45 động tác (nam, nữ riêng).

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).

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. - **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 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.


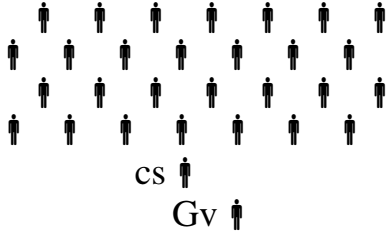
- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

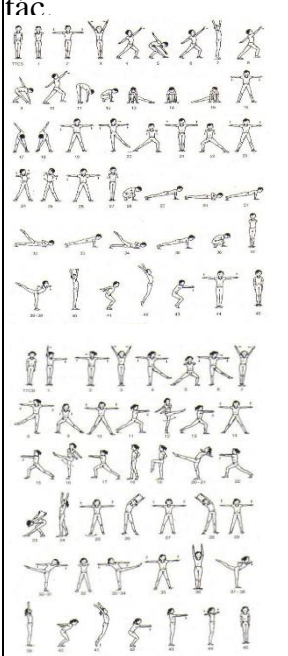
II. Chuẩn bị.



+ **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)			
<p>- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập.</p> <p>- Hoàn thành LVĐ 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 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>Bước 3: Tổ chức báo cáo.</p>

			<p>- 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</p>
<p>2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8p)</p>			
<p>Bài Thể dục: - Ôn từ nhịp 1 - 45 (nam,). - Ôn từ nhịp từ 1 - 45 (nữ). chạy giữa quãng về đích.</p>	<p>- Nghiên cứu tranh, ảnh, tài liệu, cách thực hiện các động tác.  - Nghiên cứu tranh và mô tả cách thức thực hiện kỹ thuật.</p>	<p>(SP1): HS nhớ 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 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. - 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. + Đạt: Mô tả được kỹ thuật động tác + Chưa đạt: Thực hiện chưa được kỹ thuật động tác.</p>

<p>3. Hoạt động 3: Luyện tập (20 phút)</p>			
<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 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</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>  <p style="text-align: center;">CS ♀ Gv ♀</p> <p>- Đội hình bài TD nữ</p>  <p style="text-align: center;">CS ♀</p> <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo - Nhóm Trưởng của 2 nhóm lên báo kết quả thực hiện nhiệm vụ - 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 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, đúng biên độ , phương hướng , nhịp điệu.</p> <p>- (SP1): Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác.</p>
4. Hoạt động 4: Vận dụng (8phút)			
- Kết hợp với âm nhạc vào bài thể dục	Thực hiện đúng nhịp của bài hát của GV yêu cầu.	(SP1): Biết cách kết hợp với nhạc cho bài thể dục.	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập GV chọn từ 2-4 em lên thực hiện lại nội dung BTĐ</p> <p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện</p> <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo - HS nhận xét kết quả thực hiện.</p> <p>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 (4phút)			
- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.	Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng tài liệu và tự luyện tập	- 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 - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học</p> <p>- Hướng dẫn HS sử dụng tài liệu để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kỹ thuật động tác).</p> <p>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>

KIỂM TRA GIỮA HỌC KÌ I; CHẠY NGẮN

Kiểm tra kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100m

Thời gian thực hiện: (1tiết)

I. Mục tiêu bài học.

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết, thực hiện được kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100m đạt thành tích cao.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** thực hiện được kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100m đạt thành tích cao.

- **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, phát triển thể lực.

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 và trò chơi vận 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.

+ *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 (10 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 đôn đốc học sinh. <p>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. <p>- Đội hình nhận lớp.</p> <pre> XXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXX △ XXXXXXXXXXXXXXX </pre> <p style="text-align: center;">(x)</p> <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 tại chỗ; Cúi gập đánh tay tại chỗ; Vặn mình . - Đội hình khởi động. <pre> x </pre> <p style="text-align: center;">(x) △</p> <p>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</p>

			- Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động.				
2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (không)							
3. Hoạt động 3: Luyện tập (20 phút)							
- Học sinh biết và thực hiện tốt kỹ thuật chạy cự ly ngắn 60m đạt thành tích cao	- Thực hiện kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100 m, tính thời gian	- Học sinh biết và thực hiện được kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100m đạt thành tích cao	- Giáo viên lần cho lần lượt 2 học sinh lên thực hiện - Lần lượt 2 học sinh lên thực hiện. - Đội hình tập luyện. XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX <table border="1"><tr><td>x</td><td></td></tr><tr><td>x</td><td></td></tr></table> △ - Giáo viên quan sát đánh giá.	x		x	
x							
x							
4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)							
- Học sinh Biết vận dụng phần vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.	- Vận dụng phần xạ tốc độ kỹ thuật chạy cự ly ngắn 60m	- Biết Biết vận dụng phần xạ vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học. - Dùng tốc độ đã học nội dung chạy cự ly ngắn trong đời sống hàng ngày như; chạy tránh mưa....	Bước 1: GV giao nhiệm vụ: - Giáo viên phổ biến nội dung yêu cầu hs về nhà vận dụng Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ: - Học sinh chú ý lắng nghe ghi nhớ				
5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)							
- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. - Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà.	Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập	- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng SGK 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.
--	--	--	--

IV. Hồ sơ dạy học:

4.1. Tiết kiểm tra kỹ thuật chạy cự ly ngắn lớp 9 (Đã được tổ bộ môn thống nhất biên soạn từ sách giáo viên và sách học sinh hoặc kết hợp với các nguồn khác cho phù hợp với học sinh tại đơn vị)

4.2. Các hồ sơ khác: Thang đánh giá.

*** Bảng đánh giá mức độ thể hiện kỹ thuật của học sinh.**

Tiêu chí	Mức độ thể hiện kỹ thuật của học sinh	
	Đạt	Chưa đạt
Thực hiện kỹ thuật	Biết và thực hiện tương đối được 4 giai đoạn kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100m.	Chưa nắm được và Thực hiện sai một trong 4 giai đoạn kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100m
Thành tích	< 12,3 giây (nam)	> 12,3 giây (nam)
	< 13,3 giây (nữ)	> 13,3 giây (nữ)