

**CHỦ ĐỀ 2:
NÉM BÓNG
BÀI 3: CHUẨN BỊ CHẠY ĐÀ VÀ CHẠY ĐÀ**

I. Mục tiêu bài học

1. Kiến thức: Biết tên và cách thực hiện các kỹ thuật ném bóng

- Ôn tập: Kỹ thuật chạy đà, ra sức cuối cùng, và giữ thăng bằng

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung:

- Tự chủ và tự học: **Tự xem trước các động tác kỹ thuật phối hợp bốn bước chạy đà**, trò chơi phát triển sức mạnh của tay (đội nào ném bóng xa hơn). 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 tư thế chuẩn bị, ra sức cuối cùng, giữ thăng bằng 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 được các động tác phối hợp bốn bước chạy đà trong kỹ thuật 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.



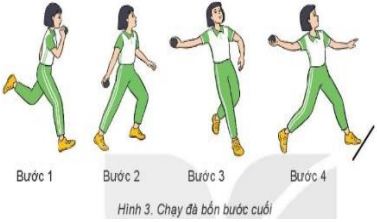
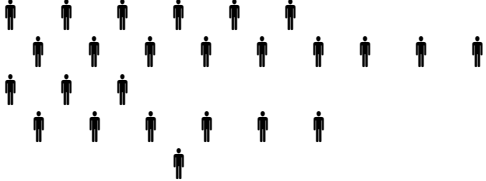
II. Thiết bị dạy học và học liệu

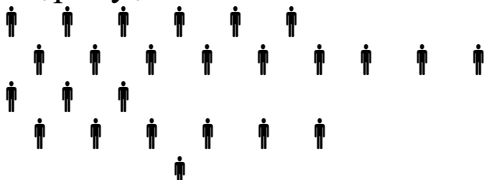
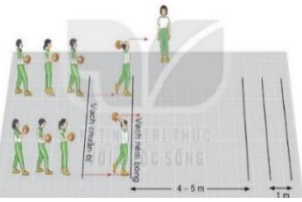
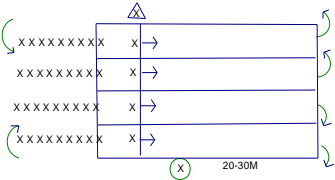
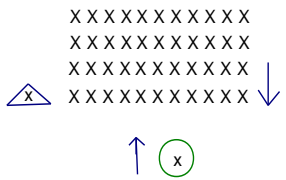
+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phụ thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ 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.

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>5'</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 . - Học một số điều luật trong ném bóng - Ôn tập: Kỹ thuật chạy đà, ra sức cuối cùng, và giữ thăng bằng</p>  <p>Hình 3. Chạy đà bốn bước cuối</p>	<p>20'</p>	<p>GV giới thiệu về kỹ thuật ném bóng. phân tích, làm mẫu từng kỹ thuật động tác, chạy đà, ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng. 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>Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác</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</p> <p>- 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>Kỹ thuật ra sức cuối</p>	<p>10'</p>	<p>- GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.</p>	<p>- HS lắng nghe - Tập luyện theo cá nhân - Tập luyện theo cặp đôi</p>

<p>cùng, và giữ thăng bằng</p> <p>Trò chơi phát triển sức mạnh của tay (đội nào ném bóng xa hơn)</p>		<ul style="list-style-type: none"> - 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>- GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luân chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tập luyện theo nhóm  <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình tập luyện  <ul style="list-style-type: none"> - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ.
<p>4. Hoạt động vận dụng</p> <p>Kỹ thuật ra sức cuối cùng, và giữ thăng bằng, tư thế chuẩn bị.</p>	<p>5'</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. 	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng. - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv. <p>Đội hình tập luyện theo nhóm</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập.
<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 	<p>5'</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 	 <ul style="list-style-type: none"> - HS tập trung thực hiện theo chỉ

- Xuống lớp		động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK xuống lớp: Gv hỗ trợ giải tán	dẫn của GV. - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện - HS đáp khỏe
-------------	--	---	--

CHỦ ĐỀ 3: CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH

BÀI 1: CÁC ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KỸ THUẬT CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH

I. Mục tiêu bài học

1. kiến thức

- Luyện tập các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy cự li trung bình
- Ôn Chạy bước nhỏ. Chạy nâng cao đùi; Chạy đạp sau.

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung:

- Tự chủ và tự học: **Tự xem trước các động tác, đi, chạy thở sâu theo nhịp đơn. chạy bước nhỏ. chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau** .trò chơi phát triển sức bền(Chuyên bóng nhanh qua hai chân và trên đầu) 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.

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.

2.2. Năng lực đặc thù:



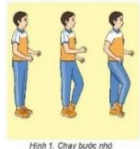

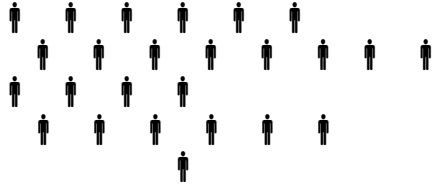
- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.
- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi và tự tổ chức trò chơi vận động
- Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được các động tác chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, đi chạy thở sâu theo nhịp đơn.

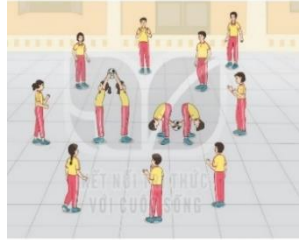
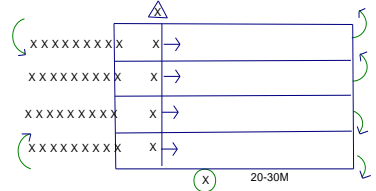
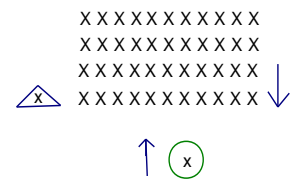
II. Thiết bị dạy học và học liệu

- + 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
<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>5'</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 - Giới thiệu nội dung bài học về chạy cự li ngắn - Ôn Chạy bước nhỏ. Chạy nâng cao đùi Chạy đập sau Học: đi chạy thở sâu theo nhịp đơn, nhịp kép.</p>  <p>Hình 1. Chạy bước nhỏ</p>  <p>Hình 2. Chạy nâng cao đùi</p>	<p>20'</p>	<p>GV phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi và chạy đập sau. đi chạy thở sâu theo nhịp đơn.</p> <p>Sau đó cho 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. - 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 quan sát sửa sai cho từng hs.</p>  <p>Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác</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>Luyện tập chạy bước nhỏ</p> <p>Chạy nâng cao đùi</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.</p>	<p>- HS lắng nghe - Tập luyện theo cá nhân - Tập luyện theo cặp đôi - Tập luyện theo nhóm</p>

<p>Chạy đạp sau</p> <p>Trò chơi phát triển sức nhanh (Chạy tiếp sức)</p> <p>đi chạy thở sâu theo nhịp đơn, nhịp kép.</p>		<p>- 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 style="text-align: right;">10m-20m</p> <p>Đội hình tập luyện</p>  <p>Hình 5. Trò chơi Chuyển bóng nhanh qua hai chân và trên đầu</p> <p>- HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ.</p>
<p>4. Hoạt động vận dụng</p> <p>- Luyện tập chạy bước nhỏ</p> <p>- Chạy nâng cao đùi</p>	<p>5'</p>	<p>- 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.</p> <p>- Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.</p> <p>- Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn.</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>20-30M</p> <p>Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập.</p>
<p>5. Hoạt động tìm tòi mở rộng</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>	<p>5'</p>	<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 và chuẩn bị bài mới</p> <p>- Xuống lớp: Gv hô giải tán.</p>	 <p>↑ (x)</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>