

Tuần: 16
Tiết :31 (PPCT)

Ngày soạn: 17/12/2023

TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH
Bài 3: PHỐI HỢP TRONG GIA ĐOẠN TRONG CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH
(Tiết 2)

- Ôn luyện một số động tác bài tập hỗ trợ kỹ thuật, chạy theo đường hình số 8, Chạy luôn cộc. Chạy theo đường đích dắc.
- Luyện tập phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình
- Trò chơi: làm theo hiệu lệnh.

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập hỗ trợ, chạy luôn cộc, , kỹ thuật phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình, trò chơi “làm theo hiệu lệnh”.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được, chạy luôn cộc, kỹ thuật phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình, trò chơi “làm theo hiệu lệnh”.
- **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. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tinh cảm thái độ, hành vi của bản thân.
- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức 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.


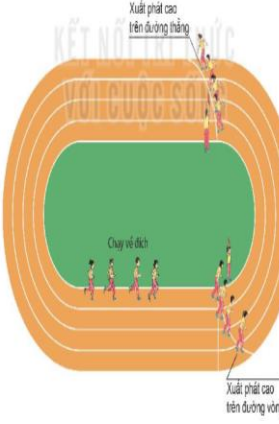
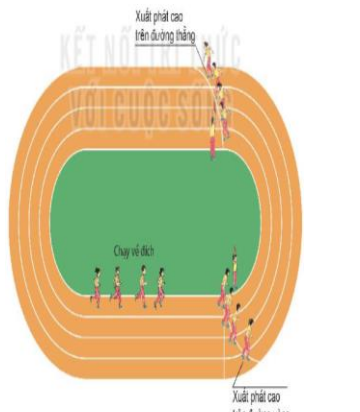
- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.
- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.
- **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 quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,
- **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. Thiết bị dạy học và học liệu.

- + **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.

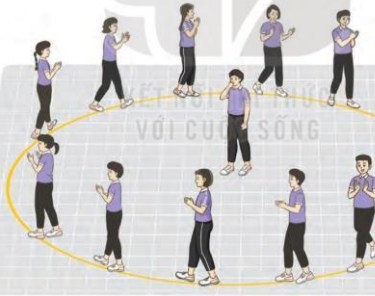
1. Hoạt động 1: Mở đầu (8 phút)				
Mục tiêu: Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động, nghiêm túc tập luyện.				
Nội dung	LVD	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện	
			Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<p>- Nhận lớp.</p> <p>- Khởi động:</p> <p>* Khởi động chung.</p> <p>+ Chạy trên địa hình tự nhiên.</p> <p>+ Xoay các khớp.</p> <p>+ Ép dọc ép ngang.</p> <p>* Khởi động chuyên môn.</p> <p>+ chạy bước nhỏ</p> <p>+ chạy nâng cao đùi</p> <p>+ chạy gót chạm mông</p> <p>+ chạy đập sau</p> <p>- Kiểm tra bài cũ.</p> <p>+ Em hãy lên thực hiện phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát</p>	<p>2'</p> <p>6'</p> <p>1V</p> <p>2LX8N</p> <p>2LX8N</p> <p>10m/2l</p> <p>10m/2l</p> <p>10m/2l</p> <p>10m/2l</p>	<p>HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.</p> <p>HS thực hiện được động tác phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát</p>	<p>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>Gọi 2-3 hs kiểm tra</p>	<p>- Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.</p> <p>- Đội hình nhận lớp.</p> <p>XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p>△ x</p> <p>⊗</p> <p>- Cán sự cho cả lớp khởi động chung.</p>  <p>- Đội hình khởi động.</p> <p>x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x</p> <p>⊗ △</p> <p>- Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên.</p>
2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (không có)				
3. Hoạt động 3: Luyện tập (29 phút)				
* Mục tiêu: - - Học sinh thực hiện được động tác. Chạy theo đường hình số 8. chạy luôn cọc. Chạy theo đường đích đặc. Học sinh biết thực hiện phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình				
Học sinh thực hiện được động tác chạy luôn cọc.	3-4/1HS	(SP1): Thực hiện được. chạy luôn cọc.	- GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài	- Tập luyện nước chảy: - Chạy tăng tốc độ cự li 100 -120 m kết hợp đánh đích.

 <p>Hình 2. Chạy luân cộc</p> <p>-Kĩ thuật phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình</p>  <p>Xuất phát cao trên đường thẳng</p> <p>Chạy về đích</p> <p>Xuất phát cao trên đường vòng</p>	<p>(SP2): Thực hiện được phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình</p>	<p>tập theo hình thức nhóm đồng loạt, chia nhóm và lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.</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>GV đánh giá thông qua quan sát,</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Chạy nhanh cự li 120 - 150 m xen kẽ với quãng nghỉ 3-4 phút. + Lần lượt 4-5 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự <p>Chạy toàn cự li 250 - 350 m đối với nữ, 400 - 500 m đối với nam, tốc độ tăng dần thông qua các buổi tập tiếp theo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thi đấu tập cự li: 300 m đối với nữ, 500 m đối với nam. - Đội hình tập luyện.  <p>Xuất phát cao trên đường thẳng</p> <p>Chạy về đích</p> <p>Xuất phát cao trên đường vòng</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4. Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)

Mục tiêu: Học sinh vận dụng chơi trò chơi. Vận dụng Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau. luyện ngoài giờ.

<p>Trò chơi “làm theo hiệu lệnh.”.</p>	<p>1L/2 HS</p>	<p>Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.</p>	<p>- GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.</p>	<p>- HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi</p> <p>- Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.</p> <p>- Đội hình trò chơi.</p>
----------------------------------------	----------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

				 <p>Hình 1. Trò chơi Làm theo hiệu lệnh</p>
<p>5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)</p>				
<p>Mục tiêu: Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà</p>				
<p>* Hồi tĩnh: - Thả lỏng cơ toàn thân * Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà: - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục - Hướng dẫn tập luyện ở nhà * Xuống lớp</p>		<p>- Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tĩnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học.</p>	<p>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 kĩ thuật động tác).</p>	<p>- Học sinh thả lỏng tích cực.</p> <p>x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x</p> <p>(x) (x)</p> <p>- Học sinh lắng nghe. - Đội hình xuống lớp.</p> <p>xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx</p> <p>(x)</p>

Tuần: 16
Tiết :32 (PPCT)

Ngày soạn: 17/12/2023

TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH
Bài 3: PHỐI HỢP TRONG GIA ĐOẠN TRONG CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH
(Tiết 3)

- Ôn luyện một số động tác bài tập hỗ trợ kỹ thuật, chạy theo đường hình số 8, Chạy theo đường đích dắc.
- Luyện tập phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình
- Trò chơi: đổi chỗ.

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập hỗ trợ, chạy theo đường hình số 8, chạy theo đường đích dắc, kỹ thuật phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình, Trò chơi: đổi chỗ

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được chạy theo đường hình số 8, chạy luôn cộc, chạy theo đường đích dắc, kỹ thuật phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình, Trò chơi: đổi chỗ
- **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. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tinh cảm thái độ, hành vi của bản thân.
- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức 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.

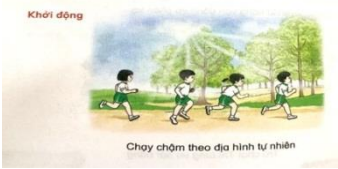
3. Về phẩm chất.



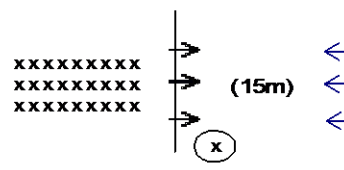
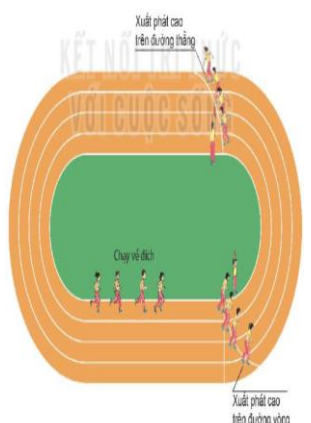
- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.
- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.
- **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 quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,
- **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. Thiết bị dạy học và học liệu.

- + **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.

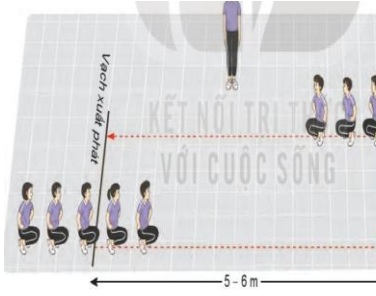
III. Tiến trình dạy và học.

1. Hoạt động 1: Mở đầu (8 phút)				
Mục tiêu: Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động, nghiêm túc tập luyện.				
Nội dung	LVD	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện	
			Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<p>- Nhận lớp.</p> <p>- Khởi động:</p> <p>* Khởi động chung.</p> <p>+ Chạy trên địa hình tự nhiên.</p> <p>+ Xoay các khớp.</p> <p>+ Ép dọc ép ngang.</p> <p>* Khởi động chuyên môn.</p> <p>+ chạy bước nhỏ</p> <p>+ chạy nâng cao đùi</p> <p>+ chạy gót chạm mông</p> <p>+ chạy đập sau</p> <p>- Kiểm tra bài cũ.</p> <p>+ Em hãy lên thực hiện phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát</p>	<p>2'</p> <p>6'</p> <p>1V</p> <p>2LX8N</p> <p>2LX8N</p> <p>10m/2l</p> <p>10m/2l</p> <p>10m/2l</p> <p>10m/2l</p>	<p>HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.</p> <p>HS thực hiện được động tác phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát</p>	<p>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>Gọi 2-3 hs kiểm tra</p>	<p>- Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.</p> <p>- Đội hình nhận lớp.</p> <p>XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p>△ x</p> <p>⊗</p> <p>- Cán sự cho cả lớp khởi động chung.</p>  <p>Chạy chậm theo địa hình tự nhiên</p> <p>- Đội hình khởi động.</p> <p>x x x x x x x x x</p> <p>x x x x x x x x x</p> <p>x x x x x x x x x</p> <p>⊗ △</p> <p>- Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên.</p>
2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (10 phút)				
3. Hoạt động 3: Luyện tập (19 phút)				
* Mục tiêu: - - Học sinh thực hiện được động tác. Chạy theo đường hình số 8. chạy luân cọc. Chạy theo đường đích dắc. Học sinh biết thực hiện phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình				
Học sinh thực hiện được động tác Chạy theo đường hình số 8. Chạy theo đường đích dắc.	3-4/1HS	(SP1): Thực hiện được Chạy theo đường hình số 8. Chạy theo đường đích dắc	- 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	- Tập luyện nước chảy: + Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt 3 – 4 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự - Đội hình tập luyện.

 <p>Hình 1. Chạy theo đường hình số 8</p>  <p>Kỹ thuật phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình</p>		<p>(SP2): Thực hiện được phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình</p>	<p>sai sót thường gặp và cách sửa sai. 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. GV đánh giá thông qua quan sát,</p>	 <p>(15m)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tập luyện nhóm luân phiên: + Lần lượt 4-5 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự - Đội hình tập luyện.  <p>Xuất phát cao trên đường thẳng Chạy về đích Xuất phát cao trên đường vòng</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	---------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------





4. Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)

Mục tiêu: Học sinh vận dụng chơi trò chơi. Vận dụng Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau. luyện ngoài giờ.

<p>Trò chơi “đổi chỗ.”</p>	<p>1L/2 HS</p>	<p>Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.</p>	<p>- GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.</p>	<p>- HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi</p> <p>- Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.</p> <p>- Đội hình trò chơi.</p>  <p>Hình 1. Trò chơi Đổi chỗ</p>
----------------------------	----------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

5. Hoạt động: Kết thúc (5 phút)

Mục tiêu: Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà

<p>* Hồi tỉnh: - Thả lỏng cơ toàn thân</p> <p>* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà: - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục - Hướng dẫn tập luyện ở nhà</p> <p>* Xuống lớp</p>		<p>- Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tỉnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học.</p>	<p>Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học</p> <p>- Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác).</p>	<p>- Học sinh thả lỏng tích cực.</p> <p>x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x</p> <p> </p> <p>- Học sinh lắng nghe.</p> <p>- Đội hình xuống lớp.</p> <p>xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx</p> <p> </p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------