

TÊN CHỦ ĐỀ: NHẢY XA- CHẠY BÈN

- **Nhảy xa:** Một số bài tập bổ trợ phát triển sức mạnh chân, hoàn thiện các giai đoạn nhảy xa kiểu ngồi.

- **Chạy bền:** Chạy trên địa hình tự nhiên

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết thực hiện một số bài tập bổ trợ phát triển sức mạnh chân, hoàn thiện các giai đoạn nhảy xa kiểu ngồi. Biết cách 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 một số động tác bổ trợ của nhảy xa. Chạy trên địa hình tự nhiên.

- **Năng lực hoạt động TĐTT:** 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 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.

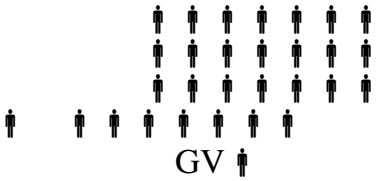
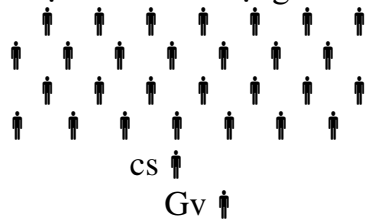
- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

II. Chuẩn bị.

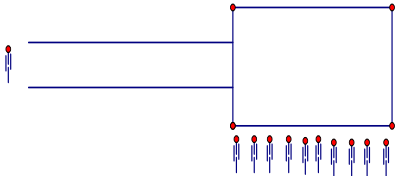
+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây. Tranh ảnh

+ **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 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 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 hông tại chỗ <p>+ Đội hình khởi động.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động. 1- 2 hs lên thực

			<p>Bước 4: GV kết luận, nhận định:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (5p)</p>			
<p>Nhảy xa: HS hình thành được cách chạy đà giảm nhảy trên không tiếp đất bằng hai chân, một số động tác bổ trợ, bài tập phát triển sức mạnh chân.</p> <p>-Chạy bền:</p> <p>Chạy trên địa hình tự nhiên</p>	<p>- Nghiên cứu tranh và mô tả cách thức thực hiện kỹ thuật.</p> <p>-Phối hợp chạy đà giảm nhảy trên không tiếp đất bằng hai chân bài tập phát triển sức mạnh chân.</p> <p>Chạy trên địa hình tự nhiên</p>	<p>(SP1): HS nhớ và biết cách phối hợp chạy đà giảm nhảy trên không tiếp đất bằng hai chân bài tập phát triển sức mạnh chân.</p> <p>(SP2): HS nhớ và biết cách phân phối sức chạy trên địa hình tự nhiên</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV Chia lớp thành 03 nhóm, các nhóm tự nghiên cứu - GV phân tích, hướng dẫn cả lớp quan sát và lắng nghe. <p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>Bước 3: Tổ chức báo cáo</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. (SP2) Đánh giá qua quan sát. + Đạt: Mô tả được kỹ thuật động tác + Chưa đạt: Thực hiện chưa được kỹ thuật động tác.
<p>3. Hoạt động 3: Luyện tập (20 phút)</p>			

<p>Nhảy xa: HS thực hiện được cách chạy đà giậm nhảy trên không tiếp đất bằng hai chân, một số động tác bổ trợ, bài tập phát triển sức mạnh chân</p>	<p>-HS thực hiện nhiệm vụ dưới sự hướng dẫn của cs nhóm. -Phối hợp chạy đà giậm nhảy trên không tiếp đất bằng hai chân bài tập phát triển sức mạnh chân.</p>	<p>(SP1) HS thực hiện được cách chạy đà giậm nhảy trên không tiếp đất bằng hai chân, một số động tác bổ trợ, bài tập phát triển sức mạnh chân.</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 nhóm nam, nữ -Hs thành 3 - 4 hàng ngang lên thực theo hiệu của cán sự nhóm. - Đội hình tập luyện</p> <div style="text-align: center;">  <p>cs † Gv †</p> </div> <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo - Nhóm Trưởng 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: - (SP1): Đạt: Thực hiện được kỹ thuật động tác. Thực hiện được chạy đà 3-5 bước - (SP1): Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác</p>
---	--	--	--

<p>-Chạy bền:</p> <p>Chạy trên địa hình tự nhiên</p>	<p>Thực hiện chạy trên địa hình tự nhiên</p>	<p>(SP2): HS nhớ và biết cách phân phối sức chạy trên địa hình tự nhiên</p>	<p>(SP2): Đạt: Biết cách phân phối sức khi chạy</p> <p>- (SP2): Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác</p>
<p>4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)</p>			
<p>-HS thực hiện được cách chạy đà giậm nhảy trên không tiếp đất bằng hai chân,</p>	<p>Phối hợp được 4 giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngòi.</p>	<p>(SP1): -HS ghi nhớ và thực hiện được kỹ thuật được 4 giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngòi.</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> <p>- HS quan sát, lắng nghe và thực hiện</p> <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo</p> <p>- HS nhận xét kết quả thực hiện.</p> <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>
<p>5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)</p>			
<p>- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.</p>	<p>Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng tài liệu và tự luyện tập</p>	<p>- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.</p> <p>- Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</p> <p>- 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</p> <p>- HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh</p> <p>- HS chú ý lắng nghe.</p> <p>- HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.</p>

TÊN CHỦ ĐỀ: NHẢY XA- CHẠY BÈN

- **Nhảy xa:** Một số bài tập bổ trợ phát triển sức mạnh chân, hoàn thiện các giai đoạn nhảy xa kiểu ngồi.

- **Chạy bền:** Chạy trên địa hình tự nhiên

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết thực hiện một số bài tập bổ trợ phát triển sức mạnh chân, hoàn thiện các giai đoạn nhảy xa kiểu ngồi. Biết cách 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 một số động tác bổ trợ của nhảy xa. Chạy trên địa hình tự nhiên.

- **Năng lực hoạt động TĐTT:** 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 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.

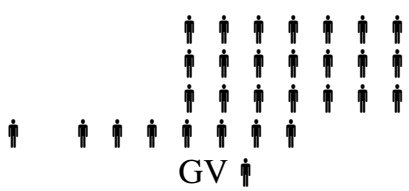
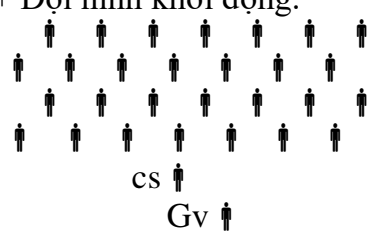
- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

II. Chuẩn bị.

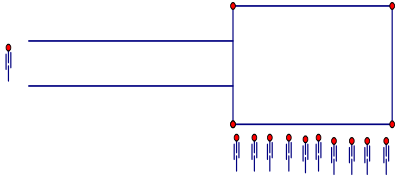
+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây. Tranh ảnh

+ **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 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 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> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động. 1- 2 hs lên thực <p>Bước 4: GV kết luận, nhận định:</p>

			<ul style="list-style-type: none"> - 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
2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (5p)			
<p>Nhảy xa: HS hình thành được cách chạy đà giậm nhảy trên không tiếp đất bằng hai chân, một số động tác hỗ trợ, bài tập phát triển sức mạnh chân.</p> <p>-Chạy bền:</p> <p>Chạy trên địa hình tự nhiên</p>	<p>- Nghiên cứu tranh và mô tả cách thức thực hiện kỹ thuật.</p> <p>-Phối hợp chạy đà giậm nhảy trên không tiếp đất bằng hai chân bài tập phát triển sức mạnh chân.</p> <p>Chạy trên địa hình tự nhiên</p>	<p>(SP1): HS nhớ và biết cách phối hợp chạy đà giậm nhảy trên không tiếp đất bằng hai chân bài tập phát triển sức mạnh chân.</p> <p>(SP2): HS nhớ và biết cách phân phối sức chạy trên địa hình tự nhiên</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV Chia lớp thành 03 nhóm, các nhóm tự nghiên cứu - GV phân tích, hướng dẫn cả lớp quan sát và lắng nghe. <p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>Bước 3: Tổ chức báo cáo</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. (SP2) Đánh giá qua quan sát. + Đạt: Mô tả được kỹ thuật động tác + Chưa đạt: Thực hiện chưa được kỹ thuật động tác.
3. Hoạt động 3: Luyện tập (20 phút)			
<p>Nhảy xa: HS thực hiện được cách</p>	<p>- HS thực hiện nhiệm vụ dưới sự</p>	<p>(SP1) HS thực hiện được cách chạy đà giậm nhảy trên không tiếp đất bằng hai</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng

<p>chạy đà giậm nhảy trên không tiếp đất bằng hai chân, một số động tác hỗ trợ, bài tập phát triển sức mạnh chân</p> <p>-Chạy bền: Chạy trên địa</p>	<p>hướng dẫn của cs nhóm.</p> <p>-Phối hợp chạy đà giậm nhảy trên không tiếp đất bằng hai chân bài tập phát triển sức mạnh chân.</p>	<p>chân, một số động tác hỗ trợ, bài tập phát triển sức mạnh chân.</p> <p>(SP2): HS nhớ và biết cách phân phối sức chạy trên địa</p>	<p>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 nhóm nam , nữ</p> <p>-Hs thành 3 - 4 hàng ngang lên thực theo hiệu của cán sự nhóm.</p> <p>- Đội hình tập luyện</p> <div style="text-align: center;">  <p>cs † Gv †</p> </div> <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo</p> <p>- Nhóm Trưởng 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 gợi 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. Thực hiện được chạy đà 3-5 bước</p> <p>- (SP1): Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác</p> <p>(SP2): Đạt: Biết cách phân phối sức khi chạy</p> <p>- (SP2): Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác</p>
---	--	--	---

hình tự nhiên	Thực hiện chạy trên địa hình tự nhiên	hình tự nhiên	
4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)			
-HS thực hiện được cách chạy đà giậm nhảy trên không tiếp đất bằng hai chân,	Phối hợp được 4 giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi.	(SP1): -HS ghi nhớ và thực hiện được kỹ thuật được 4 giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi.	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập GV chọn từ 2-4 em lên thực hiện lại nội dung BTD</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 (5phút)			
- 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>