

**Tuần 2**

Ngày soạn: 15/9/2024

Tiết 3 (theo PPCT)

**TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY NGẮN**

**Bài 1: Cũng cố kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.**

- Học một số điều luật thi đấu chạy cự li ngắn.
- Luyện tập kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.
- Trò chơi phát triển sức nhanh: Đổi vị trí.

**I. Mục tiêu bài học**

**1. Về kiến thức:**

- Học sinh biết và thực hiện đúng kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát; biết một số điều luật thi đấu chạy cự li ngắn ; biết cách chơi trò chơi phát triển sức nhanh.

**2. Về năng lực:**

**2.1 Năng lực đặc thù.**

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh biết và thực hiện đúng kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát; áp dụng một số điều luật thi đấu chạy cự li ngắn; biết cách chơi trò chơi phát triển sức nhanh.

- **Năng lực hoạt động TĐTT:** Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. 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 nội dung bài học, tự điều chỉnh tình 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, tương 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. Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

**3. Về phẩm chất.**

- **Nhân ái:** Học sinh 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 hoàn thành nội dung tập luyện.

- **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.

- **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.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu.**



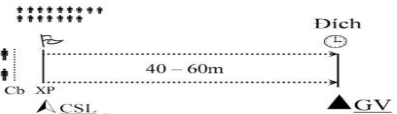
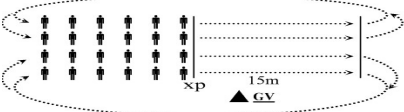
+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh.


+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**



			- GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá.
<b>2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (9 phút)</b>			
- Bước đầu học sinh nhận biết một số điều luật thi đấu chạy cự li ngắn	- Nghiên cứu và tìm hiểu một số điều luật thi đấu chạy cự li ngắn  - Quan sát mẫu, nghe GV phân tích và thực hiện.	- SP1: Hs hiểu áp dụng được một số điều luật thi đấu chạy cự li ngắn	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh ảnh cho các nhóm tự nghiên cứu và thực hiện.</li> <li>- GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện, kết hợp với quan sát và sửa sai.</li> </ul> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện.</li> <li>- Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.</li> <li>- HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.</li> </ul> <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức: + Đạt: Thực hiện đúng kỹ thuật động tác. + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác..</li> </ul>
<b>3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)</b>			
- Hs biết kỹ thuật xuất phát thấp và chạy	* Thực hiện tập luyện kỹ thuật xuất	- SP1: Hs thực hiện được kỹ thuật xuất phát	<b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.</b>

<p>lao sau xuất phát.</p>	<p>phát thấp và chạy lao sau xuất phát.</p>  <p>Hình 2. Tư thế xuất phát thấp và bước chạy đầu tiên</p>	<p>thấp và chạy lao sau xuất phát.</p>	<p>- GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.</p> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.</b></p> <p>- Tập luyện cá nhân: + Hs tại chỗ tự thực hiện</p>  <p>Hình 2. Tư thế xuất phát thấp và bước chạy đầu tiên</p> <p>- Tập luyện cặp đôi + Học sinh luân phiên hô khẩu lệnh cho bạn thực hiện.</p>  <p>- Tập luyện nhóm: + Nhóm 4 học sinh lần lượt lên thực hiện.</p>  <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <p>- GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.</p> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <p>- GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức. + Đạt: Thực hiện đúng kỹ thuật động tác.</p>
---------------------------	--	--	--

			+ Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác.
<b>4. Hoạt động 4: Vận dụng (10 phút)</b>			
<p>- Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.</p> <p>- Biết thực hiện kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát bằng một số hiệu lệnh</p>	<p>- Thực hiện trò chơi phát triển sức nhanh: Đồi vị trí</p> <p>- Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng.</p> <p>+ Em hãy thực hiện kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát bằng một số hiệu lệnh mà em biết?</p>	<p>- SP1: Hs thực hiện được trò chơi.</p> <p>- SP2: Hiểu và thực hiện kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát bằng một số hiệu lệnh..</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></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>- Gv đặt câu hỏi vận dụng.</p> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></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>- Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.</p> <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <p>- HS báo cáo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng</p> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <p>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</p>
<b>5. Hoạt động: Kết thúc (5 phút)</b>			
<p>- Biết cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.</p> <p>- Biết sử dụng sgk và tự học,</p>	<p>Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng sgk 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><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học</p>

luyện tập ở nhà.			<ul style="list-style-type: none"><li>- Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện.</li><li><b><i>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</i></b></li><li>- HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh</li><li>- HS chú ý lắng nghe.</li><li>- HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.</li></ul>
------------------	--	--	---

**TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY NGẮN**

**Bài 1: Cũng cố kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.**

- Luyện tập kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.
- Trò chơi phát triển sức nhanh: Xuất phát nhanh theo hiệu lệnh.

**I. Mục tiêu bài học**

**1. Về kiến thức:**

- Học sinh biết và thực hiện đúng kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát; biết một số điều luật thi đấu chạy cự li ngắn ; biết cách chơi trò chơi phát triển sức nhanh.

**2. Về năng lực:**

**2.1 Năng lực đặc thù.**

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh biết và thực hiện đúng kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát; áp dụng một số điều luật thi đấu chạy cự li ngắn; biết cách chơi trò chơi phát triển sức nhanh.

- **Năng lực hoạt động TĐTT:** Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. 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 nội dung bài học, tự điều chỉnh tình 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, tương 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. Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

**3. Về phẩm chất.**

- **Nhân ái:** Học sinh 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 hoàn thành nội dung tập luyện.

- **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.

- **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.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu.**



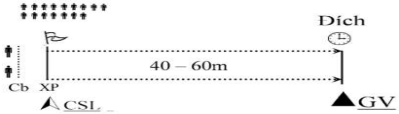
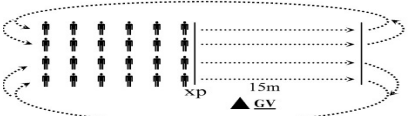
+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh.

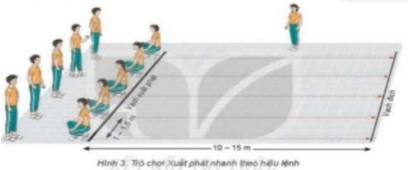
+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**





			<p>- GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá.</p>
<p><b>2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (0 phút)</b></p>			
<p><b>3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)</b></p>			
<p>- Hs biết kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.</p>	<p>* Thực hiện tập luyện kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.</p>  <p>Hình 2. Tư thế xuất phát thấp và bước chạy đầu tiên</p>	<p>- SP1: Hs thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.</b></p> <p>- GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.</p> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.</b></p> <p>- Tập luyện cá nhân: + Hs tại chỗ tự thực hiện</p>  <p>Hình 2. Tư thế xuất phát thấp và bước chạy đầu tiên</p> <p>- Tập luyện cặp đôi + Học sinh luân phiên hô khẩu lệnh cho bạn thực hiện.</p>  <p>- Tập luyện nhóm: + Nhóm 4 học sinh lần lượt lên thực hiện.</p>  <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <p>- GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.</p>

			<p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.</li> <li>+ Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác.</li> <li>+ Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác.</li> </ul>
<p><b>4. Hoạt động 4: Vận dụng (10 phút)</b></p>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.</li> <li>- Biết thực hiện kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện trò chơi phát triển sức nhanh: Xuất phát nhanh theo hiệu lệnh'</li> <li>- Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng.</li> <li>+ Em hãy thực hiện kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SP1: Hs thực hiện được trò chơi.</li> <li>- SP2: Hiểu và thực hiện kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.</li> </ul>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Gv đặt câu hỏi vận dụng.</li> </ul> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi.</li> <li>- Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.</li> <li>- Đội hình trò chơi.</li> </ul>  <p>Hình 3. Trò chơi (Xuất phát nhanh theo hiệu lệnh)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.</li> </ul> <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS báo cáo kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p>

			- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.
<b>5. Hoạt động: Kết thúc (5 phút)</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Biết cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.</li> <li>- Biết sử dụng sgk và tự học, luyện tập ở nhà.</li> </ul>	<p>Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng sgk và tự luyện tập</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.</li> <li>- Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.</li> </ul>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học</li> <li>- Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện.</li> </ul> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh</li> <li>- HS chú ý lắng nghe.</li> <li>- HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.</li> </ul>