

**CHỦ ĐỀ 1**  
**CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)**  
**BÀI 1: CÁC ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KỸ THUẬT CHẠY CỰ LI NGẮN**

**I. Mục tiêu bài học****1. Về kiến thức:**

- Học sinh biết và thực hiện đúng cách bố trí bàn đạp xuất phát, hiểu được tầm quan trọng của dinh dưỡng đối với hoạt động TDDT; 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 cách bố trí bàn đạp xuất phát, hiểu được tầm quan trọng của dinh dưỡng đối với hoạt động TDDT; biết cách chơi trò chơi phát triển sức nhanh.

- **Năng lực hoạt động TDDT:** Học sinh lựa chọn 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 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.

- *Đối với học sinh khuyết tật, chỉ cần đảm bảo hoạt động trong giờ thể dục là được.*

**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.

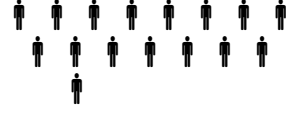

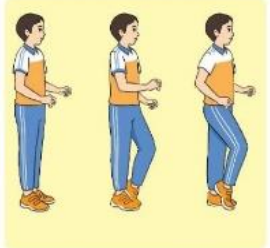
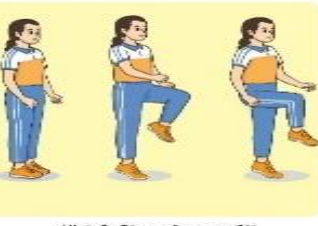
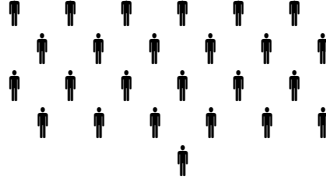
- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

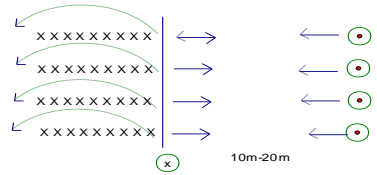
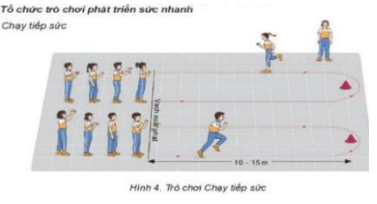
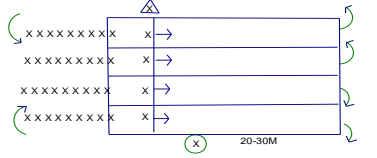
**II. Thiết bị dạy học và học liệu.**

+ **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.**

Nội dung	LVĐ	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động GV	Hoạt động HS
<p><b>1. Hoạt động mở đầu</b>                      + <b>Nhận lớp</b>                      - HS tập hợp báo cáo.                      - GV nhận lớp                      + <b>Khởi động</b>                      - 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><b>2. Hoạt động hình thành kiến thức</b></p> <p>- Giới thiệu nội dung bài học về chạy cự li ngắn</p> <p>- Học mới: Chạy bước nhỏ.                      Chạy nâng cao đùi</p>  <p>Hình 1. Chạy bước nhỏ</p>  <p>Hình 2. Chạy nâng cao đùi</p> <p>- Các yếu tố ảnh hưởng đến sức khỏe và sự phát triển thể chất.                      - Dinh dưỡng đối với sức khỏe và phát triển thể chất.</p>	<p>20'</p>	<p>GV phân tích, làm mẫu từng kỹ thuật động tác chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi và 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.</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                      - Thực hiện các động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của giáo viên.                      - HS lắng nghe</p>

<p><b>3 Hoạt động tập luyện</b></p> <p>Luyện tập chạy bước nhỏ</p> <p>Chạy nâng cao đùi</p> <p>Trò chơi phát triển sức nhanh (Chạy tiếp sức)</p>	<p>10'</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.</li> <li>- Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.</li> <li>- Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.</li> <li>- Sửa sai cho học sinh.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luân chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- HS lắng nghe</li> <li>- Tập luyện theo cá nhân</li> <li>- Tập luyện theo cặp đôi</li> <li>- Tập luyện theo nhóm</li> </ul>  <p>10m-20m</p> <p><b>- Đội hình tập luyện</b></p>  <p>Hình 4. Trò chơi Chạy tiếp sức</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ.</li> </ul>
<p><b>4. Hoạt động vận dụng</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Luyện tập chạy bước nhỏ</li> <li>- Chạy nâng cao đùi</li> </ul> <p>- Các yếu tố ảnh hưởng đến sức khỏe và sự phát triển thể chất.</p> <p>- Dinh dưỡng đối với sức khỏe và phát triển thể chất.</p>	<p>5'</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.</li> <li>- Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn.</li> </ul> <p>? Sức khỏe và sự phát triển thể chất của con người phụ thuộc vào những yếu tố nào?</p> <p>? Chất dinh dưỡng thiết yếu đối với sự sống và phát triển của con người là những chất nào?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.</li> <li>- Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.</li> <li>Đội hình tập luyện theo nhóm</li> </ul>  <p>20-30M</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập.</li> <li>- HS trả lời sau khi nghiên cứu SGK.</li> </ul>
<p><b>5. Hoạt động tìm tòi mở rộng</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Phục hồi sau tập luyện</li> </ul>	<p>5'</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân</li> <li>- GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"><li>- Nhận xét về các hoạt động học tập và Giao nhiệm vụ học tập về nhà</li><li>- Xuống lớp</li></ul>		<p>động viên HS kịp thời qua từng hoạt động.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới</li><li>-Xuống lớp: Gv hô giải tán.</li></ul>	<p>☺</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.</li><li>- HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện</li><li>- HS đáp khỏe</li></ul>
---	--	---	---

**CHỦ ĐỀ 1:  
CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)****BÀI 1: CÁC ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KỸ THUẬT CHẠY CỰ LI NGẮN****I. Mục tiêu bài học****1. Về kiến thức:**

- Học sinh biết và thực hiện đúng cách bố trí bàn đạp xuất phát, hiểu được tầm quan trọng của dinh dưỡng đối với hoạt động TDDT; 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 cách bố trí bàn đạp xuất phát, hiểu được tầm quan trọng của dinh dưỡng đối với hoạt động TDDT; biết cách chơi trò chơi phát triển sức nhanh.

- **Năng lực hoạt động TDDT:** Học sinh lựa chọn 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 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.

- *Đối với học sinh khuyết tật, chỉ cần đảm bảo hoạt động trong giờ thể dục là được.*

**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.**

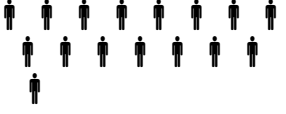


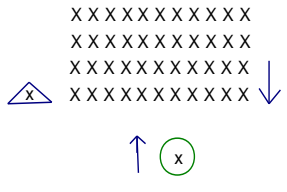
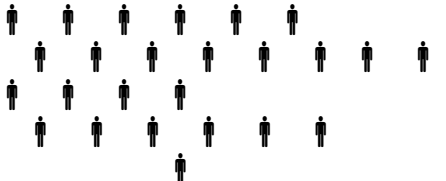
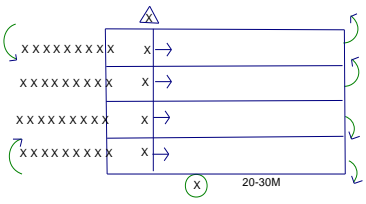
+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh.

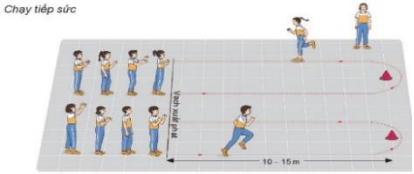
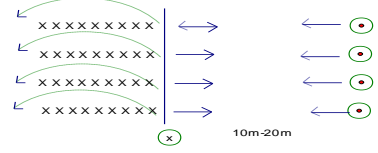
+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

- 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, theo cặp.

Nội dung	LVĐ	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động GV	Hoạt động HS
<p><b>1. Hoạt động mở đầu</b>                      + <b>Nhận lớp</b>                      - HS tập hợp báo cáo.                      - GV nhận lớp                      + <b>Khởi động</b>                      - Chạy khởi động 2 vòng sân                      - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc...</p>	5'	<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><b>2. Hoạt động hình thành kiến thức</b></p> <p>- Ôn tập: ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi</p> <p>- Học mới: Chạy đạp sau</p> 	20'	<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 phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác chạy đạp sau và 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.</p>	 <p>- HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.</p> <p>- HS nhận nhiệm vụ mới</p>  <p><i>Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác</i></p> <p>- HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.</p> <p>- Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác</p>
<p><b>3 Hoạt động tập luyện</b></p> <p>Luyện tập chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau</p> <p>Trò chơi phát triển sức</p>	10'	<p>- GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.</p> <p>- Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.</p> <p>- Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.</p> <p>- Sửa sai cho học sinh.</p>	<p>- HS lắng nghe</p> <p>- Tập luyện theo cá nhân</p> <p>- Tập luyện theo cặp đôi</p> <p>- Tập luyện theo nhóm</p>  <p>- Đội hình tập luyện</p>

<p>nhANH (Chạy tiếp sức)</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luân chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật.</li> </ul>	<p>Tổ chức trò chơi phát triển sức nhanh Chạy tiếp sức</p>  <p>Hình 4. Trò chơi Chạy tiếp sức</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ.</li> </ul>
<p><b>4. Hoạt động vận dụng</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Luyện tập chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau</li> <li>- Chế độ dinh dưỡng hợp lí trong quá trình tập luyện TĐTT</li> </ul>	<p>5'</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.</li> <li>- Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn</li> <li>? Kể tên 1 số lương thực, thực phẩm có các chất dinh dưỡng thiết yếu đối với bản thân khi hoạt động TĐTT</li> <li>- GV kể thêm các loại thực phẩm</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.</li> <li>- Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.</li> <li>Đội hình tập luyện theo nhóm</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện</li> <li>- HS trả lời câu hỏi</li> </ul>
<p><b>5. Hoạt động tìm tòi mở rộng</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Phục hồi sau tập luyện</li> <li>- Nhận xét về các hoạt động học tập và Giao nhiệm vụ học tập về nhà</li> <li>- Xuống lớp</li> </ul>	<p>5'</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân</li> <li>- GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động.</li> <li>- Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới</li> <li>- Xuống lớp: Gv hô giải tán.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.</li> <li>- HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện</li> <li>- HS đáp khỏe</li> </ul>