

**CHỦ ĐỀ 1:**  
**CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)**  
**BÀI 2: CHẠY GIỮA QUĂNG**

**I. Mục tiêu bài học**

**1. Kiến thức:**

- Làm quen với nội dung và yêu cầu của giai đoạn chạy giữa quăng trên đường thẳng.
- Ôn tập: ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau
- Nhận biết được động tác và bước đầu biết cách luyện tập.

**2. Về năng lực:**

**2.1 Năng lực chung:**

- Tự chủ và tự học: **Tự xem trước các động tác chạy giữa quăng.** Ôn tập chạy: chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, trò chơi phát triển sức nhanh (Người thừa thứ ba) trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn

- **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

**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 giữa quăng, bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau 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 giữa quăng.

- *Đối với HS khuyết tật, chỉ cần hoàn thành đường chạy là được.*

**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**

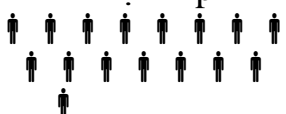


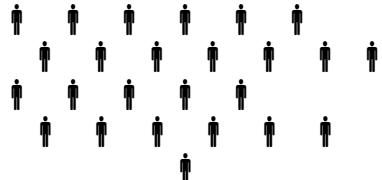
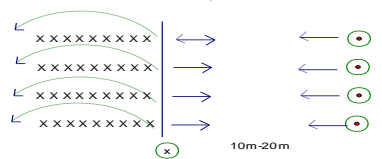
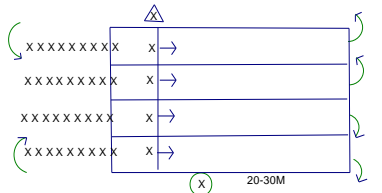
+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.

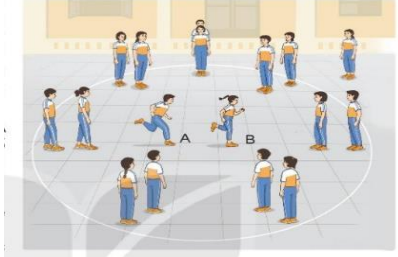
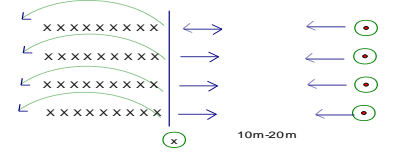
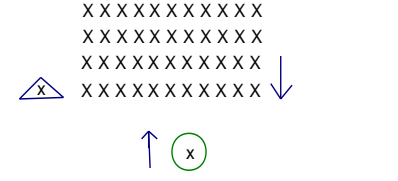
+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

**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><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>                      - Ôn tập: ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.</p> <p>- Học mới: Chạy giữa quãng.</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 giữa quãng.</p> <p>và cho hs quan sát tranh</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 th- HS nhận nhiệm vụ mới</p>  <p>Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác</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 thực hiện đồng loạt.</p> 
<p><b>3 Hoạt động tập luyện</b></p> <p>Luyện tập chạy giữa quãng</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 (Người thừa thứ ba)</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>Hình 2. Trò chơi Người thừa thứ ba</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 giữa quãng và các yêu cầu vận dụng của GV</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> </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 tập luyện</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>

**CHỦ ĐỀ 1:**  
**CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)**  
**BÀI 2: CHẠY GIỮA QUÃNG**

**I. Mục tiêu bài học**

**1. Kiến thức:**

- Làm quen với nội dung và yêu cầu của giai đoạn chạy giữa quãng trên đường thẳng.
- Ôn tập: ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.
- Nhận biết được động tác và bước đầu biết cách luyện tập.

**2. Về năng lực:**

**2.1 Năng lực chung:**

- Tự chủ và tự học: **Tự xem trước các động tác chạy giữa quãng.** Ôn tập chạy: chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, trò chơi phát triển sức nhanh (Người thừa thứ ba) trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn

- **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

**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 giữa quãng, bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau 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 giữa quãng.

- *Đối với HS khuyết tật, chỉ cần hoàn thành đường chạy là được.*

**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**

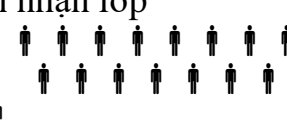

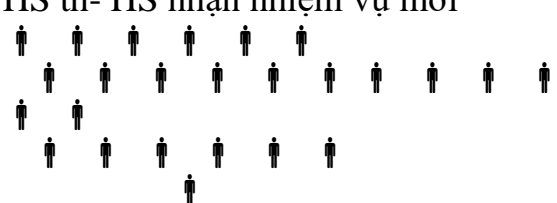
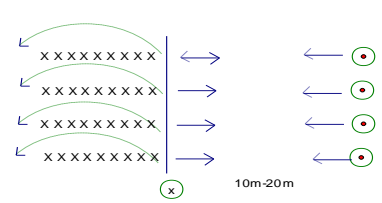
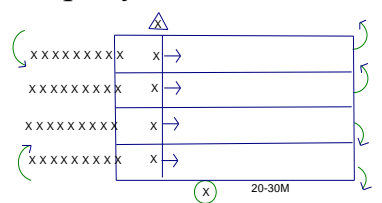
+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.

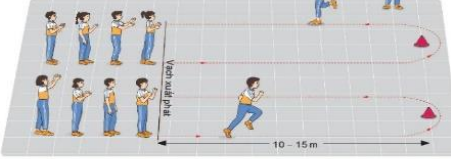
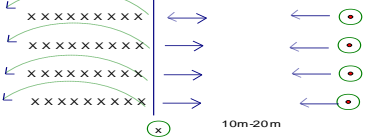
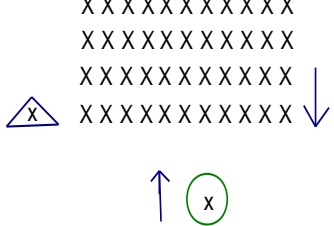
+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

**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><b>1. Hoạt động mở đầu</b></p> <p>+ <b>Nhận lớp</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS tập hợp báo cáo.</li> <li>- GV nhận lớp</li> </ul> <p>+ <b>Khởi động</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chạy khởi động 2 vòng sân</li> <li>- Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc...</li> </ul>	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> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn tập: ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.</li> </ul> <p>- Học mới: Thở trong tập luyện cự li ngắn</p>	20'	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV</li> <li>- Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập</li> </ul> <p>GV phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác thở trong chạy cự li ngắn.</p> <p>và cho hs quan sát</p> <p>GV quan sát sửa sai cho từng hs.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ.</li> </ul>	<p>HS th- HS nhận nhiệm vụ mới</p>  <p><i>Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.</li> <li>- Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác thực hiện đồng loạt.</li> </ul> 
<p><b>3 Hoạt động tập luyện</b></p> <p>Luyện tập chạy giữa quãng, kết hợp với thở</p>	10'	<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> </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>- <b>Đội hình tập luyện</b></p>

<p>Trò chơi phát triển sức nhanh (Chạy tiếp sức)</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sửa sai cho học sinh.</li> <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 giữa quãng và các yêu cầu vận dụng của GV</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> </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> </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>