

TÊN CHỦ ĐỀ:

CHẠY NGẮN

Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn.

- Ôn tập một số bài tập bổ trợ; Tại chỗ chạy nâng cao đùi; bật nhảy đổi chân trước sau; bật nhảy nâng cao hai đùi
- Ôn tập phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn (100m).
- Trò chơi phát triển sức nhanh: Bật nhảy chụm hai chân đến đích..

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ. Biết phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn (100m), trò chơi phát triển sức nhanh “Bật nhảy chụm hai chân đến đích.”.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ. Biết phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn (100m)., trò chơi phát triển sức nhanh “Bật nhảy chụm hai chân đến đích.”.

- **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, đảm bảo hoàn thành cự li là đạt.

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.


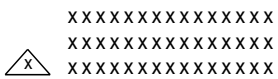
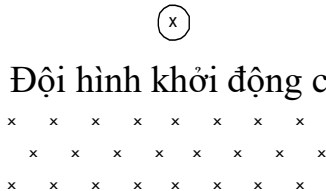
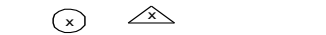
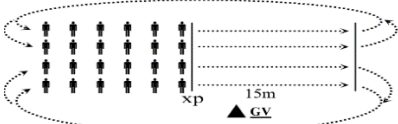
- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

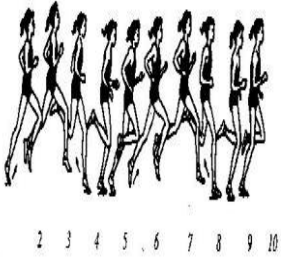


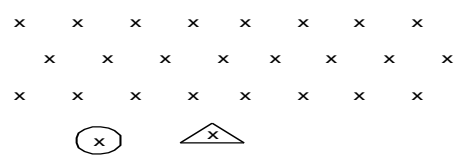
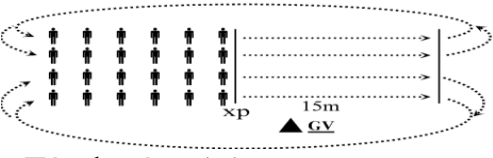
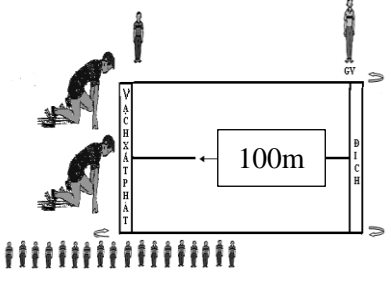
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

- + **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.

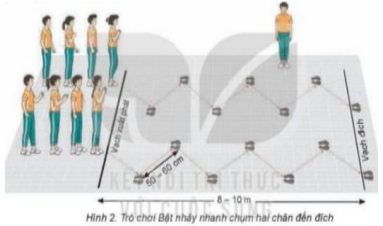
III. Tiến trình dạy và học.

1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)			
<p>* Mục tiêu: Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVD khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.</p> <p>* Sản phẩm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập; - SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động 			
Nội dung	LVD	Tổ chức thực hiện	
		Hoạt động của Gv	Hoạt động của HS
<p>* Nhận lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. <p>* Khởi động chung.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân; - Xoay các khớp; ép dọc, ép ngang. <p>* Khởi động chuyên môn.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đập sau. <p>* Trò chơi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chuyển bóng. 	<p>1 Vòng</p> <p>2¹ x 8ⁿ</p> <p>2¹ x 8ⁿ</p> <p>1- 2 lần</p> <p>1- 2 lần</p> <p>1- 2 lần</p> <p>2 – 3 lượt</p>	<p>Bước 1: GV giao nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV nhận lớp, hỏi han tình hình 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 phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi <p>Bước 4: GV kết luận, nhận định.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. 	<p>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhận lớp.   <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình khởi động chung.  <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình khởi động CM.  <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
2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (0 phút)			
3. Hoạt động 3: Luyện tập (20 phút)			
<p>* Mục tiêu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hs biết tại chỗ chạy nâng cao đùi; bật nhảy đổi chân trước sau; bật nhảy nâng cao hai đùi. - Hs biết phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích. - Hs biết kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. <p>* Sản phẩm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - SP1: Thực hiện đúng kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. - SP2:Hs biết phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích. 			

<p>* Thực hiện tập luyện bổ trợ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tại chỗ chạy nâng cao đùi; bật nhảy đổi chân trước sau; bật nhảy nâng cao hai đùi. <p>- Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích</p>   <p>Hình 2. Khoảng cách đặt hai bàn chân theo chiều phải, trái giảm dần trong giai đoạn chạy lao</p> 	<p>2- 4 lần</p> <p>3- 4 lần</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 loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai. <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức. - 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. 	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tập luyện đồng loạt bài tập bổ trợ + ĐH luyện tập bổ trợ  <ul style="list-style-type: none"> - Tập luyện cá nhân: + Học sinh chạy chậm cự li 16 – 20m liên tục thực hiện động tác đánh đích bằng ngực. + ĐH tập luyện.  <ul style="list-style-type: none"> - Tập luyện nhóm: + Luân phiên nhóm 2 - 4 hs lên thực hiện. + ĐH tập luyện.  <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.
--	---------------------------------	--	--

4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)

<p>* Mục tiêu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi. - Biết các giai đoạn trong chạy cự ly ngắn 100m. <p>* Sản phẩm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - SP1: Hs thực hiện được trò chơi. - SP2: kể tên được các giai đoạn trong chạy cự ly ngắn 			
<p>- Thực hiện; trò chơi phát triển sức nhanh ‘Bật nhảy chụm hai chân đến</p>	<p>3 hiệp 5-7 phút)</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV chia lớp thành 	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi.

<p>đích’.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng. + Em hãy cho biết chạy cự ly ngắn 100m gồm bao nhiêu giai đoạn? kể tên các giai đoạn đó? 	<p>3 – 5 phút</p>	<p>02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gv đặt câu hỏi vận dụng. <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. 	<ul style="list-style-type: none"> - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. - Đội hình trò chơi.  <ul style="list-style-type: none"> - Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng. <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS báo cáo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng
---	-------------------	---	---

5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

<p>* Mục tiêu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Học sinh biết cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. - Học sinh biết cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà <p>* Sản phẩm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS. 			
---	--	--	--

<p>* Hồi tĩnh:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng) <p>* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục - Hướng dẫn tập luyện ở nhà <p>* Xuống lớp:</p>	<p>3 phút</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 kỹ thuật động tác). 	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.
--	---------------	---	---

TÊN CHỦ ĐỀ:

NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA

Bài 1. Kỹ thuật giậm nhảy đá lăng.

- Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; Một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy ba bước giậm nhảy đá lăng.
- Tìm hiểu kỹ thuật nhảy cao.
- Học kỹ thuật giậm nhảy đá lăng.
- Trò chơi phát triển sức mạnh: Bật nhảy tiếp sức.

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ. Tìm hiểu được các kỹ thuật nhảy cao, biết và thực hiện được kỹ thuật giậm nhảy đá lăng, trò chơi phát triển sức mạnh.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ. Tìm hiểu được các kỹ thuật nhảy cao, biết và thực hiện được kỹ thuật giậm nhảy đá lăng, trò chơi phát triển sức mạnh “Bật nhảy tiếp sức”.

- **Năng lực hoạt động TĐTT:** 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.

3. Về phẩm chất.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

- **Nhân ái:** Học sinh giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **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.


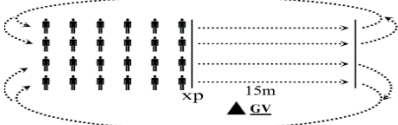
- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

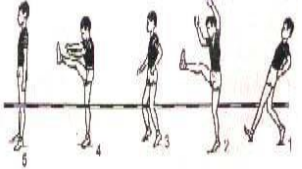



II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, kế hoạch bài dạy, còi, cột xà, đệm, 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 (10 phút)			
<p>* Mục tiêu: Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVD khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.</p> <p>* Sản phẩm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập; - SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động 			
Nội dung	LVD	Tổ chức thực hiện	
		Hoạt động của Gv	Hoạt động của HS
<p>* Nhận lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. <p>* Khởi động chung.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Xoay các khớp. - Tại chỗ đá lăng chân trước, sau. - Chạy tại chỗ. - Ép dọc, ép ngang. <p>* Khởi động chuyên môn.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đạp sau. <p>* Trò chơi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vượt sông  <p>Hình 1. Trò chơi Vượt sông</p>	<p>1 Vòng</p> <p>2¹ x 8ⁿ</p> <p>2¹ x 8ⁿ</p> <p>1- 2 lần</p> <p>1- 2 lần</p> <p>1- 2 lần</p> <p>2 – 3 lượt</p>	<p>Bước 1: GV giao nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV nhận lớp, hỏi han tình hình 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 phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi <p>Bước 4: GV kết luận, nhận định.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. 	<p>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhận lớp. <pre> XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX X XXXXXXXXXXXXXXXXXX </pre> <p style="text-align: center;">(x)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình khởi động chung. <pre> x </pre> <p style="text-align: center;">(x) (x)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình khởi động CM.  <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
2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8 phút)			
<p>* Mục tiêu: Bước đầu học sinh nhận biết các giai đoạn nhảy cao và mô tả kỹ thuật giậm nhảy đá lăng.</p> <p>* Sản phẩm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - SP1: Nhớ được các giai đoạn nhảy cao - SP2: Thực hiện được kỹ thuật giậm nhảy đá lăng. 			
<ul style="list-style-type: none"> - Nghiên cứu tranh và mô tả cách thức thực hiện. - Tìm hiểu kỹ thuật 		<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh ảnh cho 	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo

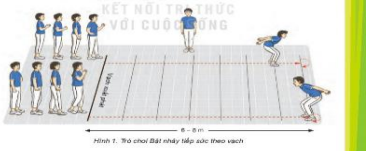
			<p>, tường ...) tập đặt chân giậm nhảy, giậm nhảy đá lăng. 5 – 7 lần.</p>  <p>- Tập luyện nhóm: + Chạy 3 – 5 bước thực hiện giậm nhảy đá lăng đá lăng liên tục trên đường thẳng.</p>  <p>+ Luân phiên nhóm 4 hs lên thực hiện giậm nhảy hướng lên quả bóng. + ĐH tập luyện.</p>  <p><i>Hình 4. Giậm nhảy đá lăng hướng lên quả bóng treo</i></p> <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.</p>
---	--	--	--

4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)

*** Mục tiêu:**
 - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.
 - Biết kỹ thuật giậm nhảy đá lăng trong nhảy cao có sự khác so với kỹ thuật giậm nhảy bước bộ trong nhảy xa

*** Sản phẩm:**
 - SP1: Hs thực hiện được trò chơi.
 - SP2: Hiểu và trình bày được kỹ thuật giậm nhảy đá lăng trong nhảy cao có sự khác biệt so với kỹ thuật giậm nhảy bước bộ trong nhảy xa.

<p>- Thực hiện; trò chơi phát triển sức mạnh; ‘Bật nhảy tiếp sức’.</p> <p>- Hs suy nghĩ trả lời</p>	<p>3 hiệp 5-7 phút)</p> <p>3 – 5</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - 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. - Gv đặt câu hỏi vận dụng.</p> <p>Bước 4: Đánh giá kết quả</p>	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi. - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. - Đội hình trò chơi.</p>
---	--	---	--

<p>câu hỏi vận dụng. + Em hãy cho biết kỹ thuật giậm nhảy đá lăng trong nhảy cao có sự khác biệt như thế nào so với kỹ thuật giậm nhảy bước bộ trong nhảy xa?</p>	<p>phút</p>	<p>thực hiện, kết luận - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</p>	 <p>- Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng. Bước 3: Tổ chức báo cáo - HS báo cáo kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng</p>
---	-------------	---	---

5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

*** Mục tiêu:**

- Học sinh biết cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.
- Học sinh biết cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà

*** Sản phẩm:**

- SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.
- SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.

*** Hồi tĩnh:**

- Thả lỏng cơ toàn thân
(nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)

*** 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:**

3 phút

2 phút

Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập

- 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 kỹ thuật động tác).

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.