

TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY NGẮN

Bài 2: Cũng cố kỹ thuật chạy giữa quãng và về đích

- Luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (100m).
- Trò chơi phát triển sức nhanh: Lò cò tiếp sức.

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện đúng phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (100m); 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 phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (100m); 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.

- Đối với HSKT chỉ cần tham gia chạy 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.

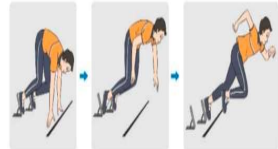
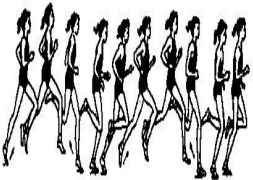

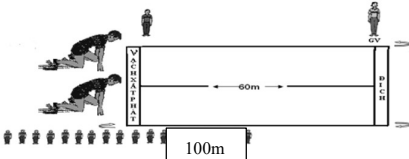
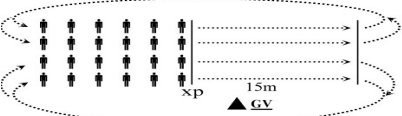
- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

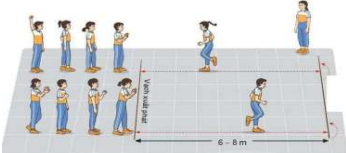
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

- + **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.

<p>li ngắn (100m).</p>	<p>(100m)..</p>  <p>Hình 2. Tư thế xuất phát thấp và bước chạy đầu tiên</p>  	<p>giai đoạn chạy cự li ngắn (100m).</p>	<p>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>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tập luyện cá nhân: + Hs tại chỗ tự thực hiện - Tập luyện cặp đôi - Học sinh luân phiên hô khẩu lệnh cho bạn thực hiện.  <ul style="list-style-type: none"> - Tập luyện nhóm: + Nhóm 4 học sinh lần lượt lên thực hiện.  <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. <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. + Đạt: Thực hiện đúng kỹ thuật động tác. + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác.
<p>4. Hoạt động 4: Vận dụng (10 phút)</p>			
<ul style="list-style-type: none"> - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi. - Biết phối hợp các giai đoạn chạy cự 	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện; trò chơi phát triển sức nhanh: Lò cò tiếp sức - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng. + Em hãy thực hiện 	<ul style="list-style-type: none"> - SP1: Hs thực hiện được trò chơi. - SP2: Học sinh thực 	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>li ngắn (100m)..</p>	<p>phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (100m). ?</p>	<p>hiện được phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (100m)..</p>	<p>- Gv đặt câu hỏi vận dụng. 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>- 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 Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</p>
<p>5. Hoạt động: Kết thúc (5 phút)</p>			
<p>- Biết cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. - Biết sử dụng sgk và tự học, luyện tập ở nhà.</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. - Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.</p>	<p>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. 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>

TÊN CHỦ ĐỀ: NHẢY CAO KIỂU NẢM NGHIÊNG

Bài 1. Kỹ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy.

- Giới thiệu kỹ thuật nhảy cao nả nghiêng.
- Học kỹ thuật giậm nhảy.
- Trò chơi phát triển sức mạnh: Cùng bạn về đích.

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết được kỹ thuật nhảy cao nả nghiêng, biết và thực hiện được kỹ thuật giậm nhảy, 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 kỹ thuật nhảy cao nả nghiêng, biết và thực hiện được kỹ thuật giậm nhảy, trò chơi phát triển sức mạnh “Bật nhảy tiếp sức”.
- **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.

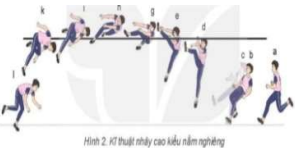
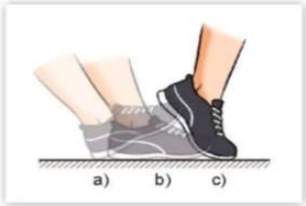
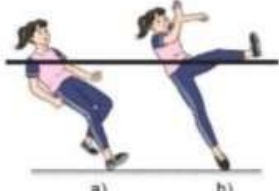
3. Về phẩm chất.

- **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.

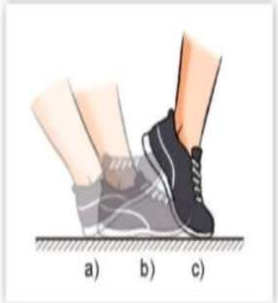
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

- + **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.

<p>đoạn nhảy cao và mô tả kỹ thuật giậm nhảy</p>	 <p>Hình 2. Kỹ thuật nhảy cao kiểu ném nghiêng</p> <p>- Học kỹ thuật giậm nhảy.</p>  <p>Hình 3. Thứ tự tiếp đất của bàn chân khi giậm nhảy</p>  <p>Hình 4. Tư thế cơ thể ở thời điểm kết thúc giậm nhảy đá lăng</p>	<p>kỹ thuật giậm nhảy</p>	<p>nghiên cứu và thực hiện.</p> <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 luận và thực hiện. - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến. - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích. <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, 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 sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá
--	--	---------------------------	--

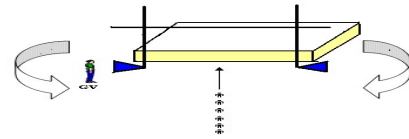
3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)

<p>- Hs biết kỹ thuật giậm nhảy .</p>	<p>Luyện tập:</p> <p>- Kỹ thuật giậm nhảy.</p>  <p>Hình 3. Thứ tự tiếp đất của bàn chân khi giậm nhảy</p>	<p>- SP1:Thực hiện đúng kỹ thuật giậm nhảy..</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 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tập luyện đồng tại chỗ + Tại chỗ tập đặt chân giậm phối hợp giậm nhảy đá lăng và đánh tay từ chậm đến nhanh. + ĐH luyện <pre> x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x (x) (x) </pre>
---------------------------------------	--	--	--

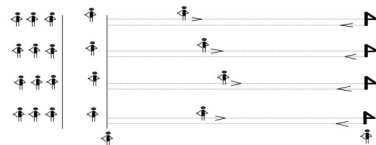


Hình 4. Tư thế cơ thể ở thời điểm kết thúc giậm nhảy đá lăng

- Tập luyện cá nhân:
- + Hs tại chỗ tập đặt chân giậm nhảy; Đứng chân trước chân sau tập đặt chân giậm nhảy thực hiện 5 -7 lần.
- + ĐH tập luyện.



- + Chạy 3 – 5 bước thực hiện giậm nhảy đá lăng đá lăng liên tục trên đường thẳng.



- Luân phiên nhóm:
- + Học sinh luân phiên vào thực theo chỉ huy.



Hình 7. Chạy đá chéo 30 - 40 độ với xà kết hợp giậm nhảy đá lăng cao ngang xà

Bước 3: Tổ chức báo cáo

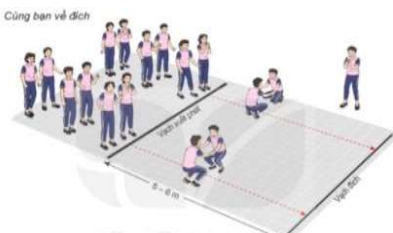
- GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gọi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.

Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận

- 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.

4. Hoạt động 4: Vận dụng (10 phút)

- Học sinh	- Thực hiện;	- SP1: Hs	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ
------------	--------------	-----------	-------------------------------------

<p>biết vận dụng chơi trò chơi.</p> <p>- Biết kỹ thuật giậm nhảy</p>	<p>trò chơi phát triển sức mạnh; Cùng bạn về đích.</p> <p>- Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng. + Em hãy cho biết kỹ thuật giậm có tác dụng gì?</p>	<p>thực hiện được trò chơi.</p> <p>- SP2: Hiểu tác dụng kỹ thuật giậm nhảy trong nhảy cao nằm nghiêng</p>	<p>học tập</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>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</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>Bước 3: Tổ chức báo cáo</p> <p>- HS báo cáo kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng</p> <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <p>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</p>
<p>5. Hoạt động: Kết thúc (5 phút)</p>			
<p>- Biết cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.</p> <p>- Biết sử dụng sgk và tự học, luyện tập ở nhà.</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>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 SGK để tự tập luyện.</p> <p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <p>- HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh</p>

			- HS chú ý lắng nghe. - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.
--	--	--	--
