

KIỂM TRA GIỮA HỌC KÌ I CHẠY CỰ LI NGẮN

I. NỘI DUNG KIỂM TRA

- Thực hiện được đúng cơ bản các bước trong cự li chạy 60m, gồm:
 - + Xuất phát
 - + Chạy lao sau xuất phát
 - + Chạy giữa quãng
 - + Về đích

II. YÊU CẦU

- *Chuẩn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, còi, cờ đích, bàn ghế gv,
- *Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (đồng phục, giày TT).

III. CÁCH THỰC HIỆN

- Kiểm tra lần lượt 3 học sinh, mỗi học sinh được thực hiện 1 lần.

IV. TIÊU CHÍ ĐÁNH GIÁ

- Đánh giá theo thang đo qua 2 tiêu chí.
- *Đối với học sinh khuyết tật, chỉ cần hoàn thành cự li là đạt.*

*** Bảng đánh giá mức độ thể hiện kỹ thuật của học sinh.**

Tiêu chí		Mức độ thể hiện kỹ thuật của học sinh	
		Đạt	Chưa đạt
Thực hiện động tác	Nam	<ul style="list-style-type: none">- Học sinh biết và thực hiện được đúng ít nhất 3 bước trong chạy cự li 60m.- Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	<ul style="list-style-type: none">- Học sinh thực hiện không đủ hoặc chưa đúng 2 bước trong chạy cự li 60m.- Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động tập luyện.
	Nữ	<ul style="list-style-type: none">- Học sinh biết và thực hiện được đúng ít nhất 3 bước trong chạy cự li 60m.- Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	<ul style="list-style-type: none">- Học sinh thực hiện không đủ hoặc chưa đúng 2 bước trong chạy cự li 60m.- Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động tập luyện.

CHỦ ĐỀ 2 NÉM BÓNG

BÀI 3: CHUẨN BỊ CHẠY ĐÀ VÀ CHẠY ĐÀ

I. Mục tiêu bài học

1. Kiến thức

Biết được tư thế chuẩn bị cơ bản trong ném bóng.

- Học mới: Chuẩn bị chạy đà

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung:

- Tự chủ và tự học: **Tự xem trước tư thế chuẩn bị cơ bản trong ném bóng**, trò chơi phát triển sức mạnh của tay (Đẩy gậy). trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

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 ra sức cuối cùng, ném bóng bằng một tay trên cao 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. Biết được tư thế chuẩn bị cơ bản trong ném bóng.

3. Về phẩm chất: Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

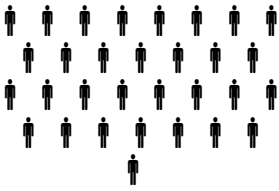


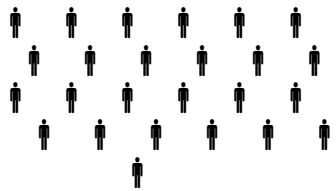
II. Phương tiện:

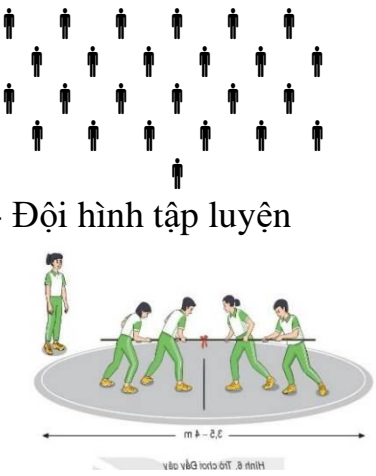
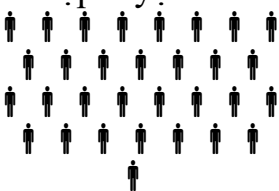
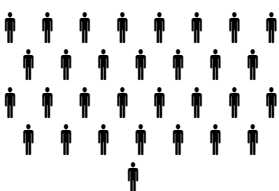
+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phụ thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ 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.

Nội dung	LVĐ	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động GV	Hoạt động HS
<p>1. Hoạt động mở đầu + Nhận lớp - HS tập hợp báo cáo. - GV nhận lớp + Khởi động - Chạy khởi động 2 vòng sân - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc...</p>	<p>8'</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>2. Hoạt động hình thành kiến thức</p> <p>- Giới thiệu nội dung bài học .</p> <p>- Học mới: Chuẩn bị chạy đà</p>  <p>Hình 1. Chuẩn bị chạy đà</p>	<p>20'</p>	<p>GV giới thiệu về kỹ thuật ném bóng. phân tích, làm mẫu từng kỹ thuật động tác, Tư thế chuẩn bị cơ bản trong ném bóng. 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.</p> <p>- Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác</p> <p>- Thực hiện các động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của giáo viên.</p> <p>- HS lắng nghe</p>
<p>3 Hoạt động tập luyện</p> <p>Chuẩn bị chạy đà</p>	<p>10'</p>	<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</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>Trò chơi phát triển sức mạnh của tay (Đẩy gậy)</p>		<p>dẫn học sinh tập luyện. - Sửa sai cho học sinh.</p> <p>- GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luân chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật.</p>	 <p>- Đội hình tập luyện</p> <p>- HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ.</p>
<p>4. Hoạt động vận dụng</p> <p>- Tư thế chuẩn bị cơ bản trong ném bóng.</p>	<p>3'</p>	<p>- 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. - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng. - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng</p>	<p>- Thực hiện theo yêu cầu vận dụng. - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv. Đội hình tập luyện theo nhóm</p>  <p>- Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập.</p>
<p>5. Hoạt động tìm tòi mở rộng</p> <p>- Phục hồi sau tập luyện - Nhận xét về các hoạt động học tập và Giao nhiệm vụ học tập về nhà - Xuống lớp</p>	<p>4'</p>	<p>- GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK Xuống lớp: Gv hô giải tán.</p>	 <p>- HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV. - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện - HS đáp khỏe</p>