

## **CHỦ ĐỀ 2: NÉM BÓNG**

### **BÀI 3: CHUẨN BỊ CHẠY ĐÀ VÀ CHẠY ĐÀ**

#### **I. Mục tiêu bài học**

**1. Kiến thức:** Biết tên và cách thực hiện các kỹ thuật ném bóng

- Ôn tập: Kỹ thuật ra sức cuối cùng, và giữ thẳng bằng
- Ôn chuẩn bị chạy đà.
- Học: giai đoạn chạy đà

**2. Về năng lực:**

**2.1. Năng lực chung:**

- Tự chủ và tự học: **Tự xem trước các động kỹ thuật ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng**, trò chơi phát triển sức mạnh của tay (đội nào ném bóng xa hơn). 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. Thực hiện được các động tác ra sức cuối cùng.
- *Đối với hs kt, tham gia ném bóng là đạt.*

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



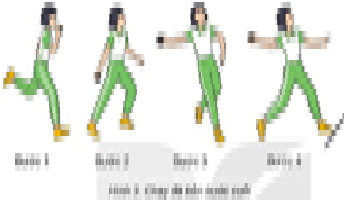

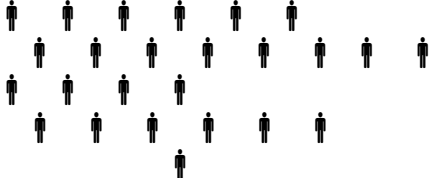
- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.


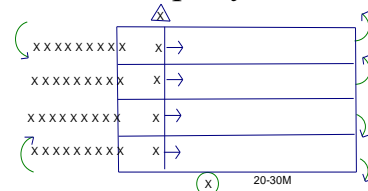
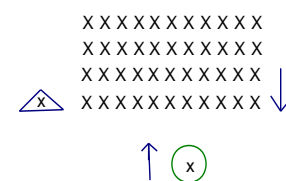
#### **II. Thiết bị dạy học và học liệu**

- + 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><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’          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 .                      Ôn chuẩn bị chạy đà và 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, chuẩn bị chạy đà và chạy đà. 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><i>Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác</i></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</p> <p>- 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>Ôn chuẩn bị chạy đà và chạy đà</p>	<p>10’</p>	<p>- GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.                      - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.                      - Quan sát, đánh giá, chỉ</p>	<p>- HS lắng nghe                      - Tập luyện theo cá nhân                      - Tập luyện theo cặp đôi                      - Tập luyện theo nhóm</p>

<p>Trò chơi phát triển sức mạnh của tay (con sâu đo)</p>		<p>đẫn 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>Hình 4. Trò chơi Con sâu đo</p> <p>- HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ.</p>
<p><b>4. Hoạt động vận dụng</b></p> <p>Ôn chuẩn bị chạy đà và chạy đà.</p>	<p>5'</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.</p> <p>- Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.</p> <p>- 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.</p> <p>- Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.</p> <p>Đội hình tập luyện theo nhóm</p>  <p>- Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập.</p>
<p><b>5. Hoạt động tìm tòi mở rộng</b></p> <p>- Phục hồi sau tập luyện</p> <p>- Nhận xét về các hoạt động học tập và Giao nhiệm vụ học tập về nhà</p> <p>- Xuống lớp</p>	<p>5'</p>	<p>- GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân</p> <p>- GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động.</p> <p>- Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK</p> <p>xuống lớp: Gv hô giải tán.</p>	 <p>- HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.</p> <p>- HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện</p> <p>- HS đáp khỏe</p>

**CHỦ ĐỀ 2: NÉM BÓNG**  
**BÀI 3: CHUẨN BỊ CHẠY ĐÀ VÀ CHẠY ĐÀ**

**I. Mục tiêu bài học**

**1. Kiến thức:** Biết tên và cách thực hiện các kỹ thuật ném bóng

- Ôn chuẩn bị chạy đà, và giai đoạn chạy đà

**2. Về năng lực:**

**2.1. Năng lực chung:**

- Tự chủ và tự học: **Tự xem trước các động kỹ thuật ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng,** trò chơi phát triển sức mạnh của tay (đội nào ném bóng xa hơn). 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. Thực hiện được các động tác ra sức cuối cùng.

- *Đối với hskt, tham gia ném bóng là đạt.*

**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.

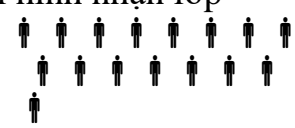



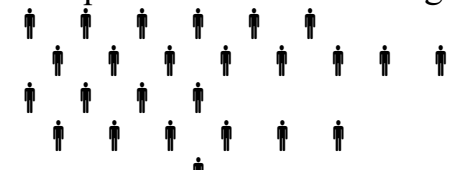
**II. Thiết bị dạy học và học liệu**

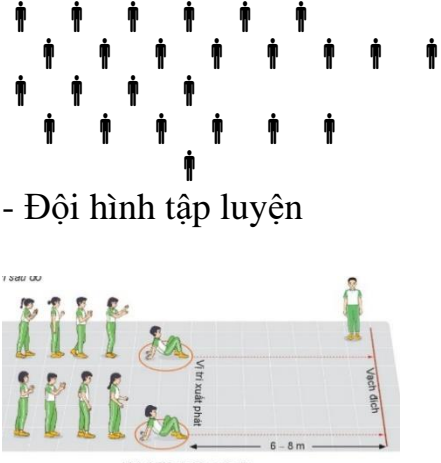
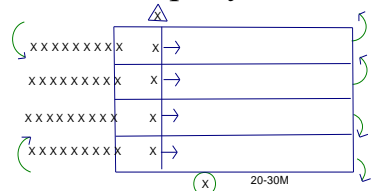
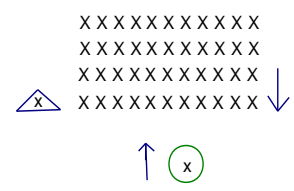
+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phụ thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ 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	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>	<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 .                      Ôn chuẩn bị chạy đà và 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, chuẩn bị chạy đà và chạy đà. 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</p> <p>- 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>Ôn chuẩn bị chạy đà và chạy đà</p>	<p>10'</p>	<p>- GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.                      - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.                      - Quan sát, đánh giá, chỉ</p>	<p>- HS lắng nghe                      - Tập luyện theo cá nhân                      - Tập luyện theo cặp đôi                      - Tập luyện theo nhóm</p>

<p>Trò chơi phát triển sức mạnh của tay (con sâu đo)</p>		<p>đẫn 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><b>4. Hoạt động vận dụng</b></p> <p>Ôn chuẩn bị chạy đà và chạy đà.</p>	<p>5'</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.</p> <p>- Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.</p> <p>- 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.</p> <p>- Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.</p> <p>Đội hình tập luyện theo nhóm</p>  <p>- Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập.</p>
<p><b>5. Hoạt động tìm tòi mở rộng</b></p> <p>- Phục hồi sau tập luyện</p> <p>- Nhận xét về các hoạt động học tập và Giao nhiệm vụ học tập về nhà</p> <p>- Xuống lớp</p>	<p>5'</p>	<p>- GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân</p> <p>- GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động.</p> <p>- 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.</p> <p>- HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện</p> <p>- HS đáp khỏe</p>