Ngày soạn: 15/09/2025

Ngày dạy:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **6A** | **6B** | **6C** |
| 16/09/25 | 17/09/25 | 17/09/25 |

**Tiết 3**

**CHỦ ĐỀ 1: CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)**

**BÀI 2: CHẠY GIỮA QUÃNG.**

**\* Luyện tập:** Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.

**\* Học mới:** Chạy giữa quãng.

**\* Trò chơi phát triển sức nhanh:** “Chạy tiếp sức.”

**I. Mục tiêu bài học:**

***1. Mục tiêu:*** Làm quen với nội dung và yêu cầu của giai đoạn chạy giữa quãng trên đường thẳng. ***2. Yêu cầu cần đạt: - Kiến thức:*** Nhận biết được động tác và bước đầu biết cách luyện tập. ***- Kĩ năng:*** Bước đầu thực hiện được động tác theo hướng dẫn của GV. ***- Thể lực:*** Bước đầu có sự phát triền về năng lực liên kết vận động, sức mạnh tốc độ và sức nhanh tần số. ***- Thái độ:*** Luôn nỗ lực hoàn thành các bài tập vận động, mạnh dạn, chủ động trong luyện tập nhóm. . **II. Thiết bị dạy học và học liệu:** - Giáo viên chuẩn bị:

+ Tranh ảnh.

+ Chuẩn bị bài soạn theo KHGD.

+ Trang phục thể thao, còi TT. - Học sinh chuẩn bị: Trang phục thể thao phù hợp. **III. Phương pháp và hình thức 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 đôi. **IV. Tiến trình dạy học: 1. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU: 8 phút. a. Mục tiêu:**Tạo tâm thế hứng thú cho người học và từng bước làm quen với bài học. Cơ thể HS đạt trạng thái sẵn sàng thực hiện các bài tập vận động. **b. Nội dung:** Giới thiệu nội dung tiết học, thu hút sự tập trung chú ý của HS. Khởi động tư duy, chuẩn bị tâm thế và khởi động cơ thể. **c. Sản phẩm:** HS tiếp nhận được nhiệm vụ học tập. Hoàn thành các hoạt động khởi động chung, chuyên môn và tham gia tích cực trò chơi hỗ trợ khởi động. **d. Tổ chức hoạt động:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **I. Hoạt động mở đầu:*****1. Nhận lớp.*** - Kiểm tra vệ sinh sân tập, trang phục - Tiếp nhận tình hình của lớp; sĩ số, sức khoẻ,… - Phổ biến nội dung yêu cầu giờ học ***2. Khởi động chung:*** + Tập bài tập dân vũ: … + Xoay các khớp: Khớp cổ, khớp vai, cánh tay, khuỷu tay, khớp hông, khớp gối, cổ tay - cổ chân    + Ép dây chằng dọc, ngang.    ***3. Khởi động chuyên môn:*** + Chạy bước nhỏ, chạy nângcao đùi, chạy đạp sau, chạytăng tốc.    - **Trò chơi hỗ trợ khởi động: *“Giành cờ”.***    (Nội dung, chuẩn bị, cách thực hiện: SGK GDTC 6 trang 9) | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***    - GV nắm bắt tình hình lớp học và đặc điểm của HS. - Giúp HS tiếp nhận nội dung, yêu cầu của tiết học. - Giới thiệu, trao đổi với HS về nội dung yêu cầu giờ học.  - Sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu về hình ảnh kĩ thuật chạy giữa quãng.  - Khởi động cùng HS. - Di chuyển để dễ quan sát - nhắc nhở - sửa sai kĩ thuật động tác. - Động viên học sinh tích cực trong tập luyện.  - Tương tác, trao đổi, đặt câu hỏi cho HS để giới thiệu trò chơi.  -Gv hướng dẫn hs chơi trò chơi (cách chơi - luật chơi - tổ chức - thực hiện trò chơi).  - Động viên hs tích cực tham gia và thực hiện đúng kỹ thuật. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập***  Đội hình nhận lớp.  🚹🚹🚹🚹🚹  🚺🚺🚺🚺🚺  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  - HS điều chỉnh trang phục tập luyện. - Chú ý quan sát, lắng nghe GV, ghi nhớ.  Đội hình khởi động.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  Đội hình khởi động.    - Hs lắng nghe và thực hiện khẩu lệnh của chỉ huy.  - Hs thực hiện khởi động theo hướng dẫn của cán sự lớp và Gv. - Tự giác - tích cực trong luyện tập.  - Đảm bảo an toàn trong khi thực hiện. |

**2. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC: 12 phút.**

**a. Mục tiêu:** Hs thực hiện được các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy cự li ngắn. Tổ chức cho HS tiếp cận với động tác mới, bài tập mới.

**b. Nội dung:** Giới thiệu khái quát kĩ thuật động tác bằng hình ảnh, mô phỏng động tác. Hướng dẫn học sinh phương pháp quan sát và nhận biết thông tin từ hình ảnh. Tổ chức luyện tập dưới sự chỉ đạo của GV.

**c. Sản phẩm:** Hs lắng nghe, quan sát hình ảnh, ghi nhớ và biết cách thực hiện được kĩ thuật động tác.

**d. Tổ chức hoạt động:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***1. Giới thiệu nội dung kiến thức***: *\* Ôn tập:* + Chạy bước nhỏ.  + Chạy nâng cao đùi    *+* Chạy đạp sau.  C:\Users\MyPC\Downloads\Screenshot_2021-07-15-11-34-11-14.jpg  (Nội dung, chỉ dẫn kĩ thuật SGK GDTC 6 trang 10, 11). ***\* Học mới: Chạy giữa quãng.***  (Nội dung, chỉ dẫn kĩ thuật SGK GDTC 6 trang 10, 14). ***2. Hướng dẫn học sinh thực hiện động tác.*** | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***    - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của Gv.  - Chỉ dẫn hs những sai sót thường gặp trong khi tập.  - GV giới thiệu kĩ thuật chạy giữa quãng, cho hs quan sát tranh vẽ. - Gv phân tích, làm mẫu từng động tác kĩ thuật chạy giữa quãng. - Gv quan sát sửa sai cho từng hs. - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Hs tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của Gv. - Hs nhận nhiệm vụ mới. - Hs chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh. - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng vềđộng tác.  Đội hình luyện tập. |

**3. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP: 17 phút.**

**a. Mục tiêu:** Hình thành và phát triển ở HS tính tích cực, chủ động trong học tập, khả năng quan sát, phối hợp giải quyết nhiệm vụ học tập.

**b. Nội dung:** Tổ chức HS luyện tập theo các hình thức cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp. Dẫn dắt HS thực hiện nhiệm vụ vận động với sự tăng dần về độ khó và khắc sâu kiến thức mới.

**c. Sản phẩm:** HS có sự tăng trưởng về thể lực đặc biệt là khả năng phối hợp vận động, tổ chức cặp đôi, nhóm luyện tập. Thực hiện được KT chạy giữa quãng.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***1. Nội dung tập luyện:*** - Chạy bước nhỏ.-Chạy nâng cao đùi. - Chạy đạp sau.- Kĩ thuật chạy giữa quãng. ***2. Các hình thức luyện tập:*** - Luyện tập cá nhân.- Luyện tập cặp đôi.- Luyện tập nhóm.  ***3. Trò chơi bổ trợ kĩ thuật: “***Chạy tiếp sức***”.***  (Chuẩn bị - cách thực hiện: SGK GDTC 6 trang 12). | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***    - 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 dẫn học sinh tập luyện. - Sửa sai cho học sinh. - Gv giới thiệu trò chơi. - Gv hướng dẫn học sinh cách chơi - luật chơi. - Tổ chức cho học sinh chơi.  - Quan sát - theo dõi -đánh giá, nhận xét. - Công bố kết quả. Khen thưởng, khích lệ HS. | ***Học sinh thực hiện***  ***nhiệm vụ học tập.***  Đội hình luyện tập.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  - Hs lắng nghe. - Thực hiện bài tập theo hình thức: ***+ Luyện tập cá nhân.***    ***+ Luyện tập nhóm.***  Đội hình luyện tập.    - Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.  - Hs chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |

**4. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG: 3 phút**

**a. Mục tiêu:**Hình thành và phát triển năng lực tự học, tự luyện tập, vận dụng bài tập, kĩ năng để đáp ứng nhu cầu của bản thân và yêu cầu thực tiễn của cuộc sống.

**b. Nội dung:** Giải quyết nhiệm vụ vận động trên cơ sở phối hợp nhóm và tự luyện tập ở nhà. Thực hành kiến thức, kĩ năng mới trong điều kiện mới, tình huống mới.

**c. Sản phẩm:** HS biết vận dụng các kiến thức, kĩ năng đã học để phục vụ hoạt động học tập

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Củng cố kiến thức. - Hướng dẫn HS sử dụng bài tập chạy giữa quãng và trò chơi để rèn luyện sức khỏe trong tiết học và tự luyện tập và vui chơi cùng các bạn. | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***    - Phát triển khả năng thực hiện bài tập vận động trong các điều kiện khó khăn, phức tạp hơn: Tăng tốc độ, tăng mức độ dùng sức, tăng mức độ chính xác, tăng độ khó của ĐK thực hiện. - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện và vui chơi. | ***Học sinh thực hiện***  ***nhiệm vụ học tập.***  - [Thực hiện bài tập vận dụng theo yêu cầu của GV](https://blogtailieu.com/bo-60-tro-choi-power-point/). - Tự giải quyết nhiệm vụ vận động trên cơ sở phối hợp nhóm, tự tập luyện ở nhà. - Tự đánh giá kết quả luyện tập. |

**5. HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC: 5 phút.**

**a. Mục tiêu:** Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động TDTT về trạng thái hoạt động bình thường. Hình thành và phát triển khả năng tự học, tự tìm kiếm thông tin, biết liên hệ với những hoạt động vận động trong học tập và đời sống.

**b. Nội dung:** Thả lỏng các cơ - khớp đã tham gia hoạt động. Giao nhiệm vụ tìm kiếm và mở rộng thông tin có liên quan đến nội dung học tập. c. **Sản phẩm:** Cơ thể khỏe mạnh, tinh thần thoải mái tạo ra nhu cầu cần tìm hiểu kiến thức, ham học tập và tập luyện TDTT.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Hồi tĩnh: Thả lỏng các cơ - khớp đã tham gia vận động: + Cúi thả lỏng. + Rũ chân tay. + Rung, lắc các cơ đã tham gia vận động. - Nhận xét hoạt động luyện tập. - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị cho bài học mới. - Hô - đáp khẩu hiệu. | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***    -Gv hướng dẫn lớp thả lỏng các cơ, khớp đã tham gia vào vận động.  - Gv nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên hs kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK, tự học. - Gv hô khẩu hiệu to - rõ ràng. | ***Học sinh thực hiện***  ***nhiệm vụ học tập.***  Đội hình xuống lớp  🚹🚹🚹🚹🚹  🚺🚺🚺🚺🚺  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  - Hs tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của Gv. - Hs nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện bài tập. - Hs hô to - rõ ràng, đều nhịp. |

Ngày soạn: 15/09/2025

Ngày dạy:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **6A** | **6B** | **6C** |
| 19/09/25 | 18/09/25 | 18/09/25 |

**Tiết 4**

**CHỦ ĐỀ 1 CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)**

**BÀI 2: CHẠY GIỮA QUÃNG.**

**\* Luyện tập:**

+ Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.

+ Chạy giữa quãng.

**\* Học mới:** Thở trong tập luyện chạy cự li ngắn.

**\* Trò chơi:** Chạy tiếp sức.

**I. Mục tiêu bài học:**

***1. Mục tiêu:*** Làm quen với nội dung và yêu cầu của giai đoạn chạy giữa quãng trên đường thẳng, thở trong tập luyện chạy cự li ngắn. ***2. Yêu cầu cần đạt: - Kiến thức:*** Nhận biết được động tác và bước đầu biết cách luyện tập. ***- Kĩ năng:*** Bước đầu thực hiện được động tác theo hướng dẫn của GV. ***- Thể lực:*** Bước đầu có sự phát triền về năng lực liên kết vận động, sức mạnh tốc độ và sức nhanh tần số. ***- Thái độ:*** Luôn nỗ lực hoàn thành các bài tập vận động, mạnh dạn, chủ động trong luyện tập nhóm. . **II. Thiết bị dạy học và học liệu:** - Giáo viên chuẩn bị:

+ Tranh ảnh.

+ Chuẩn bị bài soạn theo KHGD.

+ Trang phục thể thao, còi TT. - Học sinh chuẩn bị: Trang phục thể thao phù hợp. **III. Phương pháp và hình thức 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 đôi. **IV. Tiến trình dạy học: 1. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU: 8 phút. a. Mục tiêu:**Tạo tâm thế hứng thú cho người học và từng bước làm quen với bài học. Cơ thể HS đạt trạng thái sẵn sàng thực hiện các bài tập vận động. **b. Nội dung:** Giới thiệu nội dung tiết học, thu hút sự tập trung chú ý của HS. Khởi động tư duy, chuẩn bị tâm thế và khởi động cơ thể. **c. Sản phẩm:** HS tiếp nhận được nhiệm vụ học tập. Hoàn thành các hoạt động khởi động chung, chuyên môn và tham gia tích cực trò chơi hỗ trợ khởi động. **d. Tổ chức hoạt động:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **I. Hoạt động mở đầu:*****1. Nhận lớp.*** - Kiểm tra vệ sinh sân tập, trang phục - Tiếp nhận tình hình của lớp; sĩ số, sức khoẻ,… - Phổ biến nội dung yêu cầu giờ học ***2. Khởi động chung:*** + Xoay các khớp: Khớp cổ, khớp vai, cánh tay, khuỷu tay, khớp hông, khớp gối, cổ tay - cổ chân    + Ép dây chằng dọc, ngang.    **3. Khởi động chuyên môn:** + Chạy bước nhỏ.+ Chạy nâng cao đùi.+ Chạy đạp sau.+ Chạy tăng tốc.    - **Trò chơi hỗ trợ khởi động: *“Giành cờ”.***    (Nội dung, chuẩn bị, cách thực hiện: SGK GDTC 6 trang 9) | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***    - GV nắm bắt tình hình lớp học và đặc điểm của HS. - Giúp HS tiếp nhận nội dung, yêu cầu của tiết học. - Giới thiệu, trao đổi với HS về nội dung yêu cầu giờ học.  - Khởi động cùng HS. - Di chuyển để dễ quan sát - nhắc nhở - sửa sai kĩ thuật động tác. - Động viên học sinh tích cực trong tập luyện.  - Tương tác, trao đổi, đặt câu hỏi cho HS để giới thiệu trò chơi. -Gv hướng dẫn hs chơi trò chơi (cách chơi - luật chơi - tổ chức - thực hiện trò chơi). - Động viên hs tích cực tham gia và thực hiện đúng kỹ thuật. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***  Đội hình nhận lớp.  🚹🚹🚹🚹🚹 🚺🚺🚺🚺🚺 🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  - HS điều chỉnh trang phục tập luyện. - Chú ý quan sát, lắng nghe GV, ghi nhớ.  Đội hình khởi động.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  Đội hình khởi động.    - Hs lắng nghe và thực hiện khẩu lệnh của chỉ huy.  - Hs thực hiện khởi động theo hướng dẫn của cán sự lớp và Gv. - Tự giác - tích cực trong luyện tập. - Đảm bảo an toàn trong khi thực hiện. |

**2. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC: 12 phút.**

**a. Mục tiêu:** Hs thực hiện được các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy cự li ngắn. Tổ chức cho HS tiếp cận với động tác mới, bài tập mới.

**b. Nội dung:** Giới thiệu khái quát kĩ thuật động tác bằng hình ảnh, mô phỏng động tác. Hướng dẫn học sinh phương pháp quan sát và nhận biết thông tin từ hình ảnh. Tổ chức luyện tập dưới sự chỉ đạo của GV.

**c. Sản phẩm:** Hs lắng nghe, quan sát hình ảnh, ghi nhớ và biết cách thực hiện được kĩ thuật động tác.

**d.Tổ chức hoạt động:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***1. Giới thiệu nội dung kiến thức***: ***\* Ôn tập:*** *+ Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi.*  C:\Users\MyPC\Downloads\Screenshot_2021-07-15-11-33-19-32.jpgC:\Users\MyPC\Downloads\Screenshot_2021-07-15-11-33-38-70.jpg  *+ Chạy đạp sau.*  C:\Users\MyPC\Downloads\Screenshot_2021-07-15-11-34-11-14.jpg  ***+*** *Chạy giữa quãng.*  (Nội dung, chỉ dẫn kĩ thuật SGK GDTC 6 trang 10, 11, 14). ***\* Học mới: Thở trong tập luyện chạy cư li ngắn.*** (Nội dung, chỉ dẫn kĩ thuật SGK GDTC 6 trang 14).  ***2. Hướng dẫn học sinh thực hiện động tác.*** | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***    - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của Gv.  - Chỉ dẫn hs những sai sót thường gặp trong khi tập. - Gv phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác thở trong chạy cự li ngắn và cho hs quan sát - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ. - Gv quan sát sửa sai cho từng hs. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Hs tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của Gv. - Hs nhận nhiệm vụ mới. - 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.  Đội hình luyện tập. |

**3. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP: 17 phút**

**a. Mục tiêu:** Hình thành và phát triển ở HS tính tích cực, chủ động trong học tập, khả năng quan sát, phối hợp giải quyết nhiệm vụ học tập.

**b. Nội dung:** Tổ chức HS luyện tập theo các hình thức cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp. Dẫn dắt HS thực hiện nhiệm vụ vận động với sự tăng dần về độ khó và khắc sâu kiến thức mới.

**c. Sản phẩm:** HS có sự tăng trưởng về thể lực đặc biệt là khả năng phối hợp vận động, tổ chức cặp đôi, nhóm luyện tập. Thực hiện được KT chạy giữa quãng

**d.Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***1. Nội dung luyện tập:*** - Chạy bước nhỏ.-Chạy nâng cao đùi. - Chạy đạp sau.- Kĩ thuật chạy giữa quãng. ***2. Các hình thức luyện tập:*** - Luyện tập cá nhân.- Luyện tập nhóm.  ***3. Trò chơi bổ trợ kĩ thuật: “***Chạy tiếp sức***”.***  (Chuẩn bị - cách thực hiện: SGK GDTC 6 trang 12). | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***    - 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 dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh. - Gv giới thiệu trò chơi. - Gv hướng dẫn học sinh cách chơi - luật chơi. - Tổ chức cho học sinh chơi . - Quan sát - theo dõi - đánh giá, nhận xét. - Công bố kết quả. Khen thưởng, khích lệ HS. | ***Học sinh thực hiện***  ***nhiệm vụ học tập.***  Đội hình luyện tập.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  - Hs lắng nghe. - Thực hiện bài tập theo hình thức: ***+ Luyện tập cá nhân.***    ***+ Luyện tập nhóm.***  Đội hình luyện tập.    - Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm. - Hs chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |

**4. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG: 3 phút**

**a. Mục tiêu:**Hình thành và phát triển năng lực tự học, tự luyện tập, vận dụng bài tập, kĩ năng để đáp ứng nhu cầu của bản thân và yêu cầu thực tiễn của cuộc sống.

**b. Nội dung:** Giải quyết nhiệm vụ vận động trên cơ sở phối hợp nhóm và tự luyện tập ở nhà. Thực hành kiến thức, kĩ năng mới trong điều kiện mới, tình huống mới.

**c. Sản phẩm**: HS biết vận dụng các kiến thức, kĩ năng đã học để phục vụ hoạt động học tập và đời sống.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Củng cố kiến thức. - Hướng dẫn HS sử dụng bài tập chạy giữa quãng và trò chơi để rèn luyện sức khỏe trong tiết học và tự luyện tập và vui chơi cùng các bạn. | ***Giáo viên chuyển giao***  ***nhiệm vụ học tập.***    - Phát triển khả năng thực hiện bài tập vận động trong các điều kiện khó khăn, phức tạp hơn: Tăng tốc độ, tăng mức độ dùng sức, tăng mức độ chính xác, tăng độ khó của ĐK thực hiện. - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện và vui chơi. | ***Học sinh thực hiện***  ***nhiệm vụ học tập.***  - [Thực hiện bài tập vận dụng theo yêu cầu của GV](https://blogtailieu.com/bo-60-tro-choi-power-point/). - Tự giải quyết nhiệm vụ vận động trên cơ sở phối hợp nhóm, tự tập luyện ở nhà. - Tự đánh giá kết quả luyện tập. |

**5. HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC: 5 phút.**

**a. Mục tiêu:** Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động TDTT về trạng thái hoạt động bình thường. Hình thành và phát triển khả năng tự học, tự tìm kiếm thông tin, biết liên hệ với những hoạt động vận động trong học tập và đời sống.

**b. Nội dung:** Thả lỏng các cơ - khớp đã tham gia hoạt động. Giao nhiệm vụ tìm kiếm và mở rộng thông tin có liên quan đến nội dung học tập. c. **Sản phẩm:** Cơ thể khỏe mạnh, tinh thần thoải mái tạo ra nhu cầu cần tìm hiểu kiến thức, ham học tập và tập luyện TDTT.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Hồi tĩnh: Thả lỏng các cơ - khớp đã tham gia vận động: + Cúi thả lỏng. + Rũ chân tay. + Rung, lắc các cơ đã tham gia vận động. - Nhận xét hoạt động luyện tập. - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị cho bài học mới. - Hô - đáp khẩu hiệu. | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***    -Gv hướng dẫn lớp thả lỏng các cơ, khớp đã tham gia vào vận động.  - Gv nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên hs kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK, tự học. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***  Đội hình xuống lớp  🚹🚹🚹🚹🚹  🚺🚺🚺🚺🚺  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  - Hs tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của Gv. - Hs nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện bài tập. - Hs hô to - rõ ràng, đều nhịp. |