**Ngày soạn: 6/11/2024**

**Ngày dạy:9/11/2024**

**GIÁO ÁN THAO GIẢNG CHÀO MỪNG 20-11**

**CHỦ ĐỀ 2: CHẠY CỰ LI NGẮN**

**Tiết: 18 - *Bài 4: CHẠY VỀ ĐÍCH***. LỚP: 6A2

**I. MỤC TIÊU:**

**1. Năng lực:**

 - ***Năng lực chung:***

+ Năng lực tư duy, tự chủ, tự học: Học sinh chủ động nghiên cứu qua internet, sưu tầm tranh ảnh, phục vụ cho bài học và vận dụng tự tập hàng ngày

+ Năng lực giao tiếp, hợp tác: Học sinh biết sử dụng thuật ngữ chuyên môn, kết hợp với tranh, ảnh để trình bày thông tin về động tác, biết hợp tác trong nhóm để thực hiện nhiệm vụ được giao

 ***- Năng lực chuyên biệt:***

*+* Nhận biết được nội dung yêu cầu các bài tập bổ trợ trong chạy về đích.Luyện tập chạy về đích.

+ Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện và khắc phục trong quá trình luyện tập, phát hiện và tự sửa chữa trong quá trình tập luyện.

+ Biết và luyện tập các bài tập trong chạy về đích.

**2. Phẩm chất:**

 **-** Hình thành thói quen tập luyện TDTT hằng ngày,có thái độ nghiêm túc trong tập luyện, kiên trì nỗ lực khắc phục mệt mỏi trong tập luyện.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU:**

 **1. Giáo viên:** - Giáo án, SGK, SGV, tranh ảnh, dây đích.

 **2. Học sinh:** - SGK, Trang phục gọn gàng, có đầy đủ giày.

 - Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC:**

 **1. Ổn định tổ chức**: 1’

 **2. Kiểm tra:** *2-3’*

 Em hãy thực hiện kỹ thuật xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát ?

**3. Bài mới:** *40’*

|  |
| --- |
| **HOẠT ĐỘNG 1: MỞ ĐẦU *(5-7’)*** |
| **Mục tiêu**:- Chuyển trạng thái cơ thể thích nghi với các hoạt độn vận động- Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học |
| **Tổ chức thực hiện** | **Nội dung/Sản phẩm** |
|  - Giáo viên nhận lớp, kiểm tra sĩ số,- Giới thiệu GV dự giờ.- Kiểm tra trang phục, sức khỏe học sinh, giới thiệu nội dung và phổ biến mục tiêu, yêu cầu, kỷ luật của giờ học. - Lớp trưởng tập trung lớp báo cáo sĩ số, trang phục sức khỏe HS -> HS khác chú ý lắng nghe, ghi nhớ**Đội hình nhận lớp** **(GV)** **LT**    - Giáo viên hướng dẫn và yêu cầu học sinh khởi động chung- HS cả lớp thực hiện khởi động theo sự chỉ dẫn của GV - Giáo viên quan sát, chỉnh sửa, uốn nắn học sinh**Đội hình khởi động**  **LT**  **(GV)**    - GV cho cả lớp tập đồng loạt- Chú ý quan sát và sử sai cho HS- Yêu cầu tập với tần số nhanh- Gv gọi 2 HS lên kiểm tra.Gọi HS khác nhận xét.- GV nhận xét kết luận. | **1. Nhận lớp:**- Giới thiệu nội dung tiết học. Nêu mục tiêu, yêu cầu, kỷ luật của giờ học: **2. Khởi động**:*\* Khởi động chung:* - Xoay các khớp: Cổ tay, cổ chân, khuỷu tay, vai, hông, gối…- Ép dẻo: Ép dọc, ép ngang.- Bài thể dục tay không 6 động tác (2 x 8n)*+ Động tác tay.**+Động tác chân.**+ Động tác lườn.**+ Động tác bụng.**+ Động tác vặn mình**+ Bật nhảy* *\* Khởi động chuyên môn:* 2x15m- Chạy bước nhỏ- Chạy nâng cao đùi- Chạy đạp sau**3. KTBC:**Em hãy thực hiện kỹ thuật xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát ? |
| **HOẠT ĐỘNG 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI *(3-5’)*****Mục tiêu**: HS nhận biết và thực hiện được kỹ thuật chạy về đích. |
| **Tổ chức thực hiện** | **Nội dung/Sản phẩm** |
| - GV gọi 1-2 HS trả lời- HS khác nhận xét- GV nhận xét, kết luận- HS quan sát tranh chạy về đích- Gọi 1-2 HS lên thực hiện.HS khác nhận xét.-GV phân tích, làm mẫu động tác về đích trong chạy cự li ngắn.*\*Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác:*  **GV**    - 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 . |  - Có mấy cách đánh đích? Là những cách nào?( có 2 cách đánh đích là đánh đích bằng ngực và đánh đích bằng vai)**\*** **Chạy về đích:**-Chạy về đích là giai đoạn cuối của cự li chạy,người chạy phải nỗ lực duy trì tốc độ cao nhất.Ở bước cuối cùng gập thân nhanh ra trước khi vượt qua vạch đích.- VĐV được coi là về đích khi thân trên của họ chạm tới mặt phẳng thẳng đứng của vạch đích( trừ đầu, cổ, tay, chân, bàn tay, bàn chân)-Hoạt động sau khi về đích: Không dừng lại đột ngột, chạy chậm dần chuyển thành đi bộ và kết hợp thả lỏng. |
| **HOẠT ĐỘNG 3: LUYỆN TẬP *(20-25 phút)*** **Mục tiêu**: -Biết cách luyện tập các bài tập bổ trợ trong chạy về đích -Biết cách chơi và tự tổ chức trò chơi phát triển sức nhanh |
| **Tổ chức thực hiện** | **Nội dung/Sản phẩm** |
| - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV( mô phỏng)- Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập- GV quan sát sữa sai cho từng hs.\* Đội hình tập đồng loạt.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 LT🚹*\*Đội hình tập luyện:*XxxxxxxxxXxxxxxxxxXxxxxxxxxXX 15-20mXXCSL GV-Từng nhóm 3-4 em vào thực hiện- GV chú ý quan sát và sửa sai.- Gọi 2 HS lên thực hiện kỹ thuật- HS khác nhận xét- GV nhận xét KL- GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luật chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật.\*Đội hình trò chơi.- HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ, đúng luật | **1. Luyện tập : Các bài tập bổ trợ chạy về đích**- Tập tại chỗ đánh đích: ( 2-3L)- Đi 3 bước tập đánh đích:( 2-3L)- Xuất phát và chạy tốc độ vừa phải tập đánh đích (1-2 lần x 15-20m)-Phối hợp 4 giai đoạn: Xuất phát- Chạy lao- Chạy giữa quãng- về đích.( 1-3L)\* Củng cố: Kỹ thuật đánh đích**2. Trò chơi** : **Chạy tiếp sức (2-3L).**+Chuẩn bị: HS tham gia chơi chia làm 4 nhóm theo 4 tổ thành 4 hàng dọc sau vạch xuất phát, chia đều số người chơi ở các tổ.+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh các bạn đầu hàng nhanh chóng chạy vòng qua nấm rồi chạy về chạm vào tay bạn tiếp theo, bạn tiếp theo xuát phát. Trò chơi cứ như vậy đội nào xong trước, ít phạm quy là đội thắng cuộc.**\*Phạm quy**: Chạy không vòng qua nấm, xuất phát trước khi bạn chạy về chạm vào tay bạn đầu hàng. |
| **HOẠT ĐỘNG 4: VẬN DỤNG (3-5’)****Mục tiêu:**- Biết cách vận dung các bài tập để tập luyện đúng và an toàn. |
| **Tổ chức thực hiện** | **Nội dung/Sản phầm** |
| - GV cho cả lớp cùng nghiên cứu, tìm hiểu.- Gọi 1-2 HS trả lời.- Gọi HS khác nhận xét- GV nhận xét,KL ( Dễ bị ngã hoặc chấn thương cơ, khớp…) | ? Tại sao không được dừng lại đột ngột sau khi chạy về đích?(Dễ bị ngã hoặc chấn thương cơ, khớp…) |
| **HOẠT ĐỘNG 5: HỒI TĨNH (4-5’)****Mục tiêu:**- Biết cách hồi tĩnh sau tập luyện để cơ thể trở về trạng thái bình thường. |
| **Tổ chức thực hiện** | **Nội dung/Sản phầm** |
| - Giáo viên yêu cầu học sinh tập hợp đội hình và hướng dẫn các động tác thả lỏng.  **Đội hình thả lỏng** **🚹(GV)** 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 - Học sinh thực hiện- Giáo viên nhận xét tinh thần, thái độ khích lệ học sinh tập luyện TDTT thường xuyên để tăng cường thể lực. - Giáo viên yêu cầu tập hợp đội hình xuống lớp -> Hô đáp khẩu hiệu *“Giải tán”!* **Đội hình xuống lớp****🚹(GV)** 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹- Học sinh tập hợp dội hình và hô đáp khâu hiệu *“Khỏe”!* | - Thực hiện một số động tác thả lỏng: Lắc cổ tay, đùi, rũ tay chân. - Nhận xét tinh thần thái độ học tập của học sinh. - Kết quả học tập của học sinh. - Hô đáp khẩu hiệu xuống lớp. |

**4. Hướng dẫn học ở nhà:1’**

- Tiếp tục luyện tập đánh đích.

- Ôn chạy nhanh 60m chuẩn bị kiểm tra giữa kì I.