

Ngày soạn: 20/09/2024

Ngày giảng: 23+25/09/2024 Lớp 8A

Ngày giảng: 24+26/09/2024 Lớp 8B

CHỦ ĐỀ 1: CHẠY CỰ LI NGẮN

TIẾT 2 - BÀI 1: Ôn: Kỹ thuật xuất phát thấp. Học: Chạy lao sau xuất phát. Trò chơi: Đuổi bắt theo hiệu lệnh

I. Mục tiêu.

1. Năng lực

1.1. Năng lực đặc thù

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Học sinh biết chọn vị trí, vệ sinh sân tập
- Năng lực vận động cơ bản: HS thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp, chạy lao sau xuất phát và trò chơi.
- Năng lực hoạt động TDTT: Học sinh tham gia trò chơi tích cực và có trách nhiệm.

1.2. Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh chủ động quan sát tranh ảnh phục vụ bài học.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết hợp tác chia sẻ để trình bày thông tin về động tác và biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập.
- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: HS thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi phát triển sự khéo léo theo yêu cầu của giáo viên.

3. Phẩm chất

- Trung thực: HS tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.
- Chăm chỉ: HS chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi.
- Trách nhiệm, nhân ái: Học sinh có trách nhiệm với nhiệm vụ được giao và biết giúp đỡ bạn tập luyện.

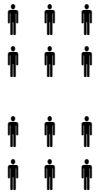
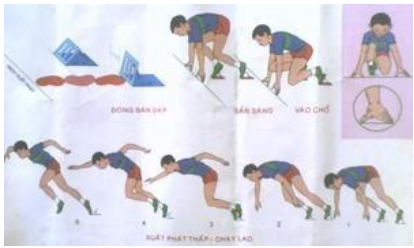
II. Thiết bị, học liệu.

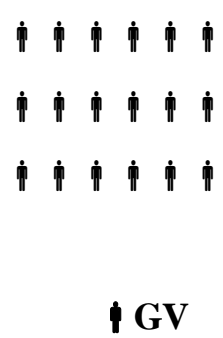
1. Giáo viên: Còi

2. Học sinh: Vệ sinh sân bãi; chuẩn bị trang phục, dụng cụ tập luyện.

3. Tiến trình bài dạy

Nội dung	Hoạt động dạy học	
	Hoạt động của GV	Hoạt động của HS

		 <p>N3 N4</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS chú ý quan sát, lắng nghe. - HS thực hiện hoạt động cá nhân. - HS thực hiện hoạt động nhóm. - Các nhóm còn lại quan sát và nhận xét.
<p>C.HĐ3: Luyện tập</p> <p>1. Ôn kỹ thuật xuất phát thấp.</p> <p>2. Học: kỹ thuật chạy lao sau xuất phát</p> <p>* Luyện tập cá nhân</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tự cá nhân HS tập luyện xuất phát thấp - chạy lao sau xuất phát. <p>* Luyện tập nhóm</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS 3,4 HS 1 nhóm cùng thực hiện theo khẩu lệnh. <p>* Sản phẩm: HS biết hô và thực hiện kỹ thuật xuất phát thấp, chạy lao sau xuất phát, biết điều</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Giao nhiệm vụ cho nhóm trưởng điều hành - GV quan sát hỗ trợ sửa sai khi HS mắc lỗi. + GV cho HS rút thăm lên trình diễn sản phẩm, nhận xét đánh giá, khích lệ HS kịp thời. 	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện theo nhóm, nhóm trưởng điều hành - Tập theo nhóm  <ul style="list-style-type: none"> - Đại diện các nhóm thực hiện báo cáo - Các nhóm còn lại quan sát, đánh giá

khiến nhóm tập luyện, biết sửa sai cho các bạn trong nhóm		
D. HĐ4: Vận dụng. - Vận dụng: kỹ thuật xuất phát thấp - chạy lao sau xuất phát.	- GV hướng dẫn HS sử dụng các kỹ thuật đã học để tự luyện tập ở nhà...	- HS nghiêm túc thực hiện nhiệm vụ giáo viên giao về nhà.
E. HĐ5: Kết thúc 1. Hồi tĩnh: - Thực hiện các động tác thả lỏng. 2. Nhận xét: - Ưu điểm; hạn chế cần khắc phục 3. Xuống lớp:	- Điều khiển cho học sinh thả lỏng. - Nhận xét, đánh giá giờ học.	Thả lỏng tích cực. - Chú ý lắng nghe. Đội hình xuống lớp. 

TIẾT 3 - BÀI 1: Học: Phối hợp xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.

Trò chơi: Đổi vị trí

I. Mục tiêu.

1. Năng lực

1.1. Năng lực đặc thù

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Học sinh biết chọn vị trí, vệ sinh sân tập.
- Năng lực vận động cơ bản: HS thực hiện được kỹ thuật phối hợp xuất phát thấp, chạy lao sau xuất phát và trò chơi.
- Năng lực hoạt động TDDT: Học sinh tham gia trò chơi tích cực và có trách nhiệm.

1.2. Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh chủ động quan sát tranh ảnh phục vụ bài học.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết hợp tác chia sẻ để trình bày thông tin về động tác và biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập.

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: HS thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi phát triển sự khéo léo theo yêu cầu của giáo viên.

3. Phẩm chất

- Trung thực: HS tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- Chăm chỉ: HS chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi.

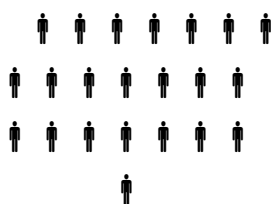
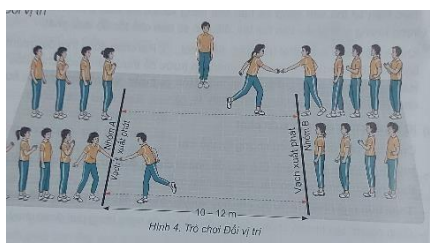
- Trách nhiệm, nhân ái: Học sinh có trách nhiệm với nhiệm vụ được giao và biết giúp đỡ bạn tập luyện.

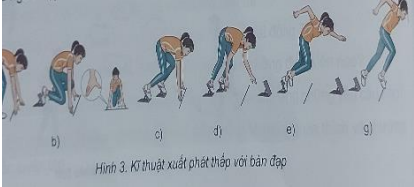

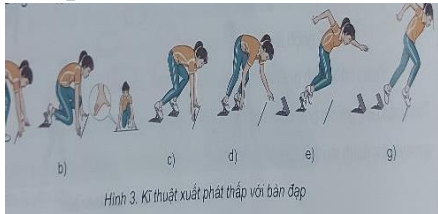

II. Thiết bị, học liệu.





1. Giáo viên: Còi

2. Học sinh: Vệ sinh sân bãi; chuẩn bị trang phục, dụng cụ tập luyện.

3. Tiến trình bài dạy

Nội dung	Hoạt động dạy học	
	Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<p>A. HĐ1: Mở đầu.</p> <p>1. Nhận lớp</p> <p>2. Khởi động:</p> <p>+ Chạy nhẹ nhàng.</p> <p>+ Xoay các khớp.</p> <p>+ Ép dọc, ép ngang.</p> <p>* Trò chơi: Đổi vị trí</p> <p>3. Kiểm tra đầu giờ</p> <p>- Không</p> <p>*Sản phẩm: Chuyển trạng thái cơ thể từ hoạt động tĩnh sang trạng thái hoạt động vận động.</p>	<p>- Nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học.</p> <p>- Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn học sinh</p> <p>- Gv hướng dẫn và tổ chức cho hs chơi.</p>	<p>- Cán sự: điểm số và báo cáo</p> <p style="text-align: center;">  </p> <p>- Cán sự lớp điều hành.</p> <p style="text-align: center;">  </p> <p style="text-align: center;">Đội hình trò chơi</p>

<p>B.HĐ2: Hình thành kiến thức mới:</p> <p>- Học: Phối hợp xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát</p>   <p>* Sản phẩm: HS thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.</p>	<p>- Chia nhóm, cho HS quan sát tranh yêu cầu HS trả lời câu hỏi:</p> <p>+ Cách thực hiện của kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát?</p> <p>+ Gọi HS bất kỳ lên báo cáo sản phẩm bằng lời nói và thực hành.</p> <p>+ GV chốt kiến thức (phân tích, thị phạm).</p>	<p>Hoạt động nhóm</p> <p>+ Nhóm trưởng các nhóm nhận tài liệu, điều hành thảo luận và trả lời câu hỏi.</p> <p>(N1) † GV (N2)</p> <p>(N3)</p> <p>- HS chú ý quan sát, lắng nghe.</p> <p>- HS thực hiện hoạt động cá nhân.</p> <p>- HS thực hiện hoạt động nhóm.</p> <p>- HS được gọi thực hiện kỹ thuật xuất phát thấp</p> <p>- Các nhóm còn lại quan sát và nhận xét.</p>
<p>C.HĐ3: Luyện tập</p> <p>1. Thực hiện kỹ thuật xuất phát thấp</p> <p>* Luyện tập nhóm</p> <p>- HS luân phiên chỉ huy, quan sát đánh giá kết quả tập luyện của các bạn trong nhóm</p> <p>2. Thực hiện kỹ thuật chạy lao sau xuất phát</p> <p>* Luyện tập nhóm</p> <p>- HS luân phiên chỉ huy, quan sát đánh giá kết quả tập luyện của các bạn trong nhóm</p> <p>* Sản phẩm: HS biết hô và thực hiện kỹ thuật xuất phát thấp, chạy lao sau xuất phát, biết điều khiển nhóm tập</p>	<p>- Giao nhiệm vụ cho nhóm trưởng điều hành</p> <p>- GV quan sát hỗ trợ sửa sai khi HS mắc lỗi.</p> <p>+ GV cho HS rút thăm lên trình diễn sản phẩm, nhận</p>	<p>- Thực hiện theo nhóm, nhóm trưởng điều hành</p> <p>- Tập theo nhóm</p>   <p>- Đại diện các nhóm thực hiện báo cáo</p> <p>- Các nhóm còn lại quan sát, đánh giá</p>

luyện, biết sửa sai cho các bạn trong nhóm.	xét đánh giá, khích lệ HS kịp thời.	
D. HĐ4: Vận dụng. - Vận dụng: Tự xuất phát cao khi tập thể dục buổi sáng ...	- GV hướng dẫn HS xuất phát cao khi tập thể dục buổi sáng	- HS nghiêm túc thực hiện nhiệm vụ giáo viên giao về nhà.
E. HĐ5: Kết thúc 1. Hồi tĩnh: - Thực hiện các động tác thả lỏng. 2. Nhận xét: - Ưu điểm; hạn chế cần khắc phục 3. Xuống lớp:	- Điều khiển cho học sinh thả lỏng. - Nhận xét, đánh giá giờ học.	Thả lỏng tích cực.   GV - Chú ý lắng nghe. Đội hình xuống lớp.   GV

CHỦ ĐỀ 1: CHẠY CỤ LI NGẮN

TIẾT 4 - BÀI 2: Học: Phối hợp xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát, giữa quãng. Trò chơi: Xuất phát nhanh theo lệnh

I. Mục tiêu.

1. Năng lực

1.1. Năng lực đặc thù

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Học sinh biết chọn vị trí, vệ sinh sân tập.
- Năng lực vận động cơ bản: HS thực hiện được kỹ thuật phối hợp xuất phát thấp, chạy lao sau xuất phát và trò chơi.
- Năng lực hoạt động TDTT: Học sinh tham gia trò chơi tích cực và có trách nhiệm.

1.2. Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh chủ động quan sát tranh ảnh phục vụ bài học.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết hợp tác chia sẻ để trình bày thông tin về động tác và biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập.

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: HS thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi phát triển sự khéo léo theo yêu cầu của giáo viên.

3. Phẩm chất

- Trung thực: HS tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- Chăm chỉ: HS chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi.


- Trách nhiệm, nhân ái: Học sinh có trách nhiệm với nhiệm vụ được giao và biết giúp đỡ bạn tập luyện.

II. Thiết bị, học liệu.

1. Giáo viên: Còi

2. Học sinh: Vệ sinh sân bãi; chuẩn bị trang phục, dụng cụ tập luyện.

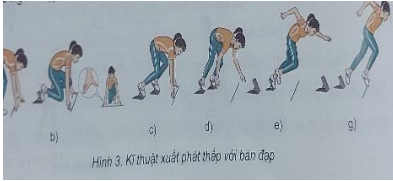
3. Tiến trình bài dạy:

Nội dung	Hoạt động dạy học	
	Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<p>A. HD1: Mở đầu.</p> <p>1. Nhận lớp</p> <p>2. Khởi động:</p> <p>+ Chạy nhẹ nhàng.</p> <p>+ Xoay các khớp.</p> <p>+ Ép dọc, ép ngang.</p> <p>* Trò chơi: Xuất phát chạy nhanh theo lệnh</p> <p>3. Kiểm tra đầu giờ</p> <p>- Không</p> <p>*Sản phẩm: Chuyên trạng thái cơ thể từ hoạt động</p>	<p>- Nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học.</p> <p>- Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn học sinh</p> <p>- Gv hướng dẫn và tổ chức cho hs chơi.</p>	<p>- Cán sự: điểm số và báo cáo</p> <p>- Cán sự lớp điều hành.</p> <p style="text-align: center;">Đội hình trò chơi</p>  <p style="text-align: center;"><small>Hình 4. Đội hình luyện tập kĩ thuật xuất phát</small></p>

tình sang trạng thái hoạt động vận động.

B.HĐ2: Hình thành kiến thức mới:

- Học: Phối hợp xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát, giữa quãng



* **Sản phẩm:** HS thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.

- Chia nhóm, cho HS quan sát tranh yêu cầu HS trả lời câu hỏi:

+ Cách thực hiện của kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng

+ Gọi HS bất kỳ lên báo cáo sản phẩm bằng lời nói và thực hành.

+ GV chốt kiến thức (phân tích, thị phạm).

- Hoạt động nhóm
+ Nhóm trưởng các nhóm nhận tài liệu, điều hành thảo luận và trả lời câu hỏi.

(N1) (N2)

GV

(N3) (N4)

- HS chú ý quan sát, lắng nghe.
- HS thực hiện hoạt động cá nhân.
- HS thực hiện hoạt động nhóm.
- HS được gọi thực hiện kỹ thuật xuất phát thấp
- Các nhóm còn lại quan sát và nhận xét.

C.HĐ3: Luyện tập

1. Thực hiện kỹ thuật xuất phát thấp, giữa quãng

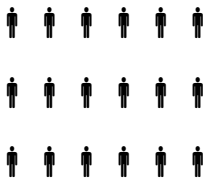

*** Luyện tập nhóm**

- HS luân phiên chỉ huy, quan sát đánh giá kết quả tập luyện của các bạn trong nhóm

2. Thực hiện kỹ thuật

- Giao nhiệm vụ cho nhóm trưởng điều hành
- GV quan sát hỗ trợ sửa sai khi HS mắc lỗi.

- Thực hiện theo nhóm, nhóm trưởng điều hành
- Tập theo nhóm

<p>* Luyện tập nhóm</p> <p>- HS luân phiên chỉ huy, quan sát đánh giá kết quả tập luyện của các bạn trong nhóm</p> <p>* Sản phẩm: HS biết hô và thực hiện kỹ thuật xuất phát thấp, chạy lao sau xuất phát, biết điều khiển nhóm tập luyện, biết sửa sai cho các bạn trong nhóm.</p>	<p>+ GV cho HS rút thăm lên trình diễn sản phẩm, nhận xét đánh giá, khích lệ HS kịp thời.</p>	<p>- Đại diện các nhóm thực hiện báo cáo</p> <p>- Các nhóm còn lại quan sát, đánh giá</p>
<p>D. HD4: Vận dụng.</p> <p>-Vận dụng: Tự xuất phát cao khi tập thể dục buổi sáng ...</p>	<p>- GV hướng dẫn HS xuất phát cao khi tập thể dục buổi sáng</p>	<p>- HS nghiêm túc thực hiện nhiệm vụ giáo viên giao về nhà.</p>
<p>E. HD5: Kết thúc</p> <p>1. Hồi tĩnh:</p> <p>- Thực hiện các động tác thả lỏng.</p> <p>2. Nhận xét:</p> <p>- Ưu điểm; hạn chế cần khắc phục</p> <p>3. Xuống lớp:</p>	<p>- Điều khiển cho học sinh thả lỏng.</p> <p>- Nhận xét, đánh giá giờ học.</p>	<p>Thả lỏng tích cực.</p> <p>- Chú ý lắng nghe.</p> <p>Đội hình xuống lớp.</p> <p style="text-align: center;">  </p> <p style="text-align: center;">  GV </p>

