

Ngày soạn: 20/ 09/ 2024

Ngày giảng: 23+24/ 09/ 2024 Lớp 6A

Ngày giảng: 23+27/ 09/ 2024 Lớp 6B

CHỦ ĐỀ1: CHẠY CỤ LI NGẮN

TIẾT 3: Các động tác hỗ trợ kỹ thuật chạy cự li ngắn: Ôn chạy bước nhỏ chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, trò chơi Các yếu tố ảnh hưởng đến sức khỏe và sự phát triển thể chất

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, biết được yếu tố ảnh hưởng sức khỏe và phát triển thể chất
- Năng lực vận động cơ bản: HS thực hiện được chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, đạp sau, 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: HS chủ động quan sát giáo viên thị phạm, 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 sức nhanh theo yêu cầu của giáo viên.

2. 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: Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi.
- Trách nhiệm, nhân ái: HS có trách nhiệm với nhiệm vụ được giao và biết giúp đỡ bạn tập luyện.



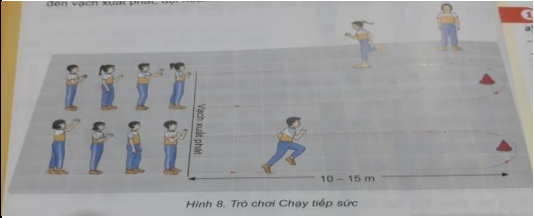
II. Thiết bị, học liệu.




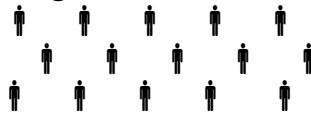
1. Giáo viên: Còi, nắm thấp nắm cao

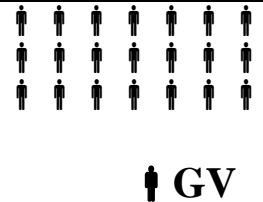
2. Học sinh: Vệ sinh sân bãi; chuẩn bị trang phục, dụng cụ tập luyện.

3. Tiến trình bài dạy

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

<p>A. Hoạt động 1: Mở đầu.</p> <p>1. Nhận lớp</p> <p>2. Khởi động chung & Khởi động chuyên môn</p> <p>* Khởi động chung:</p> <p>* Nội dung: Xoay các khớp, ép dẻo.</p> <p>* Khởi động chuyên môn:</p> <p>* Nội dung:</p> <p>+ Chạy nhẹ nhàng.</p> <p>+ Xoay các khớp.</p> <p>+ Ép dọc, ép ngang.</p> <p>* Trò chơi: “Chạy tiếp sức”</p> <p>3. Kiểm tra đầu giờ:</p> <p>? Em hãy thực hiện kỹ thuật chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau?</p> <p>* Sản phẩm: HS Chuyển trạng thái cơ thể từ 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 Quan sát hỗ trợ HS trong quá trình tc trò chơi</p> <p>GV Quan sát học sinh thực hành, đánh giá</p>	<p>- Cán sự: điểm số và báo</p>  <p>- Cán sự lớp điều hành.</p> <p>- Đội hình: khởi động</p>  <p>CS</p>  <p>Hình 8. Trò chơi Chạy tiếp sức</p> <p>- HS xung phong thực hiện kỹ thuật</p> <p>- Số HS còn lại quan sát nhận xét</p>
<p>B. Hoạt động 2 Hình thành kiến thức mới:</p> <p>* Nội dung:</p> <p>Thực hiện kỹ thuật chạy đạp sau, chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi</p> <p>- Các yếu tố ảnh hưởng đến sức khỏe: Sức khỏe và sự phát triển thể chất của con người phụ thuộc vào nhiều yếu tố trong đó có 3 yếu tố quan trọng : Dinh dưỡng, vận động cơ thể, nghỉ ngơi.</p> <p>* Sản phẩm: HS biết được yếu tố nào ảnh hưởng đến sức khỏe => tích cực cực vận</p>	<p>GV trao đổi với HS tìm hiểu về yếu tố nào ảnh hưởng đến sức khỏe?</p> <p>Ngủ đúng giờ có tốt cho sức khỏe không?</p> <p>Vận động cơ thể như thế nào là hợp lý?</p> <p>GV chốt kiến thức</p>	<p>HS thảo luận nhóm và trả lời các câu hỏi</p> <p>Các nhóm khác cùng chia sẻ trao đổi</p>

<p>động ăn đủ chất, nghỉ ngơi hợp lý.</p>		
<p>C. Hoạt động 3: Luyện tập * Nội dung: Thực hiện kĩ thuật chạy đạp sau, chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi</p> <p>*HS thực hiện được 3 động tác bổ trợ vào Biết được cs yếu tố ảnh hưởng đến sức khỏe và sự phát triển thể chất *Sản phẩm: HS thực hiện 3 đt có sự liên kết nhịp nhàng hơn</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. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cá nhân học sinh tự tập - Thực hiện theo nhóm, nhóm trưởng điều hành - HS hoạt động cặp đôi. - Tập theo nhóm <div style="text-align: center;">  <p>Hình 6. Luyện tập động tác đạp sau</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>TTCB Hình 5. Động tác đạp sau</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Hình 7. Luyện tập các động tác bổ trợ chạy cự li ngắn</p> </div>
<p>D. Hoạt động 4: Vận dụng. * Nội dung: Vận dụng: động tác bổ trợ chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau *Sản phẩm: HS vận dụng để lập luyện hàng ngày.</p>	<ul style="list-style-type: none"> + GV cho HS rút thăm lên trình diễn sản phẩm + GV nhận xét đánh giá, khích lệ HS kịp thời. 	<ul style="list-style-type: none"> - HS thực hiện báo cáo trình diễn, tự nhận xét đánh giá. - HS các nhóm khác quan sát đánh giá.
<p>E. Hoạt động 5: Kết thúc 1. Hồi tĩnh: Thực hiện các động tác thả lỏng. 2. Nhận xét: 3. Xuống lớp</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Điều khiển cho học sinh thả lỏng. - Nhận xét, đánh giá giờ học. 	<p>HS thả lỏng tích cực</p> <div style="text-align: center;">  <p>CS</p> </div> <p>Chú ý lắng nghe.</p> <p>Đội hình xuống lớp.</p>

		
--	--	------------------------------------------------------------------------------------

CHỦ ĐỀ1: CHẠY CỤ LI NGẮN

TIẾT 4: Các động tác hỗ trợ kỹ thuật chạy cự li ngắn: Ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, trò chơi. Dinh dưỡng đối với sức khỏe và phát triển thể chất.

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, Chế độ dinh dưỡng đối với sức khỏe
- Năng lực vận động cơ bản: HS thực hiện được chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, đạp sau, 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: HS chủ động quan sát giáo viên thị phạm, 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 sức nhanh theo yêu cầu của giáo viên.

2. Phẩm chất:

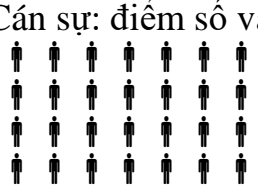
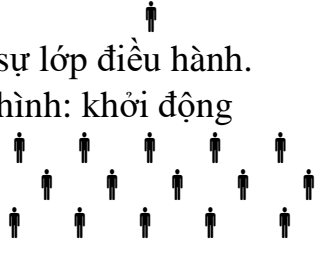
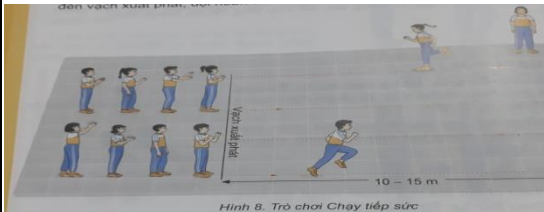
- Trung thực: HS tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.
- Chăm chỉ: Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi.
- Trách nhiệm, nhân ái: HS có trách nhiệm với nhiệm vụ được giao và biết giúp đỡ bạn tập luyện.



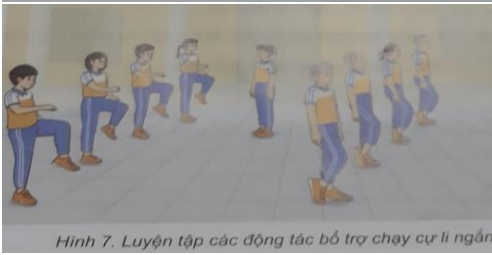
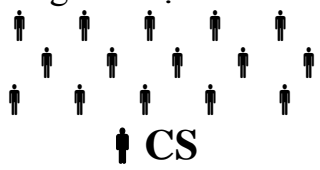
II.Thiết bị, học liệu.

1. Giáo viên: Còi, các mốc di động

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. Hoạt động 1: Mở đầu.</p> <p>1. Nhận lớp</p> <p>2. Khởi động chung & Khởi động chuyên môn</p> <p>* Khởi động chung:</p> <p>* Nội dung: Xoay các khớp, ép dẻo.</p> <p>* Khởi động chuyên môn:</p> <p>* Nội dung</p> <p>+ Chạy nhẹ nhàng.</p> <p>+ Xoay các khớp.</p> <p>+ Ép dọc, ép ngang.</p> <p>* Trò chơi: “Chạy tiếp sức”</p> <p>3. Kiểm tra đầu giờ:</p> <p>? Em hãy thực hiện kỹ thuật chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau?</p> <p>* Sản phẩm: Chuyển trạng thái cơ thể từ trạng thái vận động bình thường sang trạng thái vận động thể dục thể thao.</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 Quan sát hỗ trợ HS trong quá trình tc trò chơi</p> <p>GV Quan sát học sinh thực hành, đánh giá</p>	<p>- Cán sự: điểm số và báo</p>  <p>- Cán sự lớp điều hành.</p> <p>- Đội hình: khởi động</p>  <p>CS</p>  <p>Hình 8. Trò chơi Chạy tiếp sức</p> <p>- HS xung phong thực hiện kỹ thuật</p> <p>- Số HS còn lại quan sát nhận xét</p>
<p>B. Hoạt động 2</p> <p>Hình thành kiến thức mới:</p> <p>* Nội dung:</p> <p>- Dinh dưỡng đối với sức khỏe và phát triển thể chất.</p> <p>* Sản phẩm: HS biết được những dinh dưỡng nào cần thiết cho cơ thể phát triển</p>	<p>GV trao đổi với HS về những dinh dưỡng mà các em đã biết. Hỗ trợ những dinh dưỡng mà HS chưa biết.</p> <p>GV Chốt kiến thức</p>	<p>HS cùng traothảo luận và chia sẻ cùng lớp</p>
<p>C. Hoạt động 3: Luyện tập</p> <p>* Nội dung:</p>	<p>- Giao nhiệm vụ cho nhóm trưởng điều hành</p>	<p>- Cá nhân học sinh tự tập</p>

<p>Thực hiện kĩ thuật chạy đạp sau, chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi</p> <p>*Sản phẩm: HS thực hiện được 3 động tác bổ trợ</p>	<ul style="list-style-type: none"> - GV quan sát hỗ trợ sửa sai khi HS mắc lỗi. + GV cho HS rút thăm lên trình diễn sản phẩm + GV nhận xét đánh giá, khích lệ HS kịp thời. 	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện theo nhóm, nhóm trưởng điều hành - HS hoạt động cặp đôi. - Tập theo nhóm  <p>Hình 6. Luyện tập động tác đạp sau</p>  <p>TTCB Hình 5. Động tác đạp sau</p>  <p>Hình 7. Luyện tập các động tác bổ trợ chạy cự li ngắn</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS thực hiện báo cáo trình diễn, tự nhận xét đánh giá. - HS các nhóm khác quan sát đánh giá.
<p>D. Hoạt động 4: Vận dụng.</p> <p>* Nội dung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Các chất dinh dưỡng thiết yếu đối với đời sống và phát triển con người là những chất nào? <p>*Sản phẩm: HS vận dụng để nâng cao thể trạng cơ thể hàng ngày.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Giao HS viết vào vở GDTC 	<ul style="list-style-type: none"> - HS nghiêm túc thực hiện nhiệm vụ
<p>E. Hoạt động 5: Kết thúc</p> <p>1. Hồi tĩnh: Thực hiện các động tác thả lỏng.</p> <p>2. Nhận xét:</p> <p>3. Xuống lớp</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Điều khiển cho học sinh thả lỏng. - Nhận xét, đánh giá giờ học. 	<p>HS thả lỏng tích cực</p>  <p>Chú ý lắng nghe.</p>

Đội hình xuống lớp.



GV