|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: THCS ……**  **Tổ: ………………**  **Tuần 01\_ Tiết PPCT: 01** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : …./…./2024;  Ngày dạy: …./…./2024 |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 1: CHẠY CỰ LY NGẮN 100m**

**Bài 1. Củng cố kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát**

**(Tiết 1)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất

- Củng cố kĩ thuật xuất phát.

- Trò chơi phát triển sức nhanh: “Đổi bóng”

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**3. Phẩm chất**

- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật chạy cự ly ngắn, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Ai nhanh hơn”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Ai nhanh hơn”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)**

**2.1. Mục tiêu:**

- Biết sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất

- Biết và Thực hiện được các bài tập củng cố kĩ thuật xuất phát.

**2.2. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**2.3. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**2.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - **Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất**:  + Yếu tố không khí  + Yếu tố ánh sáng  + Yếu tố nước  + Yếu tố địa hình  **- Củng cố kĩ thuật xuất phát:** | 1-2 lần  2-3 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Cho HS nghiên cứu SGK về sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất; củng cố kĩ thuật xuất phát  - GV thị phạm động tác  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  - GV đưa ra một số lưu ý trong tập luyện củng cố kĩ thuật xuất phát thấp  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Quan sát hình ảnh động tác.  Học sinh quan sát ghi nhớ.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X  **\***  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Tổ 1, 2 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kĩ thuật xuất phát  - Tổ 3, 4 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kĩ thuật xuất phát  - Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung.  - Đại diện tổ 3 báo cáo, tổ 4 bổ sung.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Trình bày được then chốt KT các ĐT.*  *- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT* | *- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.*  *- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT* | |

**3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)  
3.1. Mục tiêu:**Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về bài tập củng cố xuất phát

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập củng cố xuất phát

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **\* Bài tập củng cố xuất phát**  **\* Củng cố** | 16-18’  1-2’ | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập các nội dung:  a) Luyện tập cá nhân:  - Xuất phát thấp theo khẩu lệnh tự hô, thực hiện 3 – 5 lần.  - Luyện tập bước chạy đầu tiên sau xuất phát từ chậm đến nhanh theo khẩu lệnh tự hộ, thực hiện 5 – 7 lần.  b) Luyện tập cặp đôi  Luân phiên hô khẩu lệnh giúp bạn củng cố kĩ thuật xuất phát thấp, chạy lao sau xuất phát:  - Xuất phát thấp theo khẩu lệnh, chạy ra trước 3 – 5 m với nỗ lực tối đa sau đó chạy theo quán tính, thực hiện 3 – 5 lần xen kẽ quãng nghỉ 2 – 3 phút  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo cặp đôi, nhóm  -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được*  *các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức nhanh: “Đổi bóng”  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức nhanh cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Đổi bóng”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm…………………………………………………………………………………………………………………………..**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: ………………**  **Tuần 01\_ Tiết PPCT: 02** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : …./…./2024;  Ngày dạy: …./…./2024 |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 1: CHẠY CỰ LY NGẮN 100m**

**Bài 1. Củng cố kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát**

**(Tiết 2)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Sử dụng các yếu tố dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất

- Củng cố kĩ thuật xuất phát.

- Trò chơi phát triển sức nhanh: “Ném xa bắt trúng”

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**3. Phẩm chất**

- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật chạy cự ly ngắn, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Ai nhanh hơn”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Ai nhanh hơn”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)**

**2.1. Mục tiêu:**

- Biết sử dụng các yếu tố dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất

**2.2. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**2.3. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**2.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Sử dụng các yếu tố**  **dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất**:  - Rèn luyện thể chất không chỉ để tăng cường sức khoẻ mà còn giúp phát triển các tổ chất thể lực. Trong quá trình vận động và hồi phục, cơ thể cần nhiều dinh dưỡng hơn để đáp ứng nhu cầu vận động, đầy nhanh quá trình hồi phục.  - Tỉ lệ năng lượng được khuyến nghị về protein chiếm khoảng 15%, lipid chiếm khoảng 25% và carbohydrate chiếm khoảng 60% tổng nhu cầu năng lượng của cơ thể. Đối với các bài tập rèn luyện sức mạnh sẽ có nhu cầu protein cao hơn, trong khi đó các bài tập rèn luyện sức bền lại cần nhiều carbohydrate hơn, hay như các bài tập phát triển thể lực toàn diện thì lại cần nhiều lipid trong khẩu phần hơn. | 5p | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV giới thiệu về sử dụng các yếu tố dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất  - GV yêu cầu HS thảo luận nhóm.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  Học sinh lắng nghe, ghi nhớ.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Tổ 1, 2 thảo luận về chế độ dinh dưỡng với các môn thể thao tốc độ  - Tổ 3, 4 thảo luận về chế độ dinh dưỡng với các môn thể thao tốc chất sức bền  - Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2bổ sung.  - Đại diện tổ 2 báo cáo, tổ 4 bổ sung.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Trình bày được then chốt câu hỏi GV đưa ra* | *- Chưa trình bày được then chốt câu hỏi GV đưa ra* | |

**3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)  
3.1. Mục tiêu:**Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về bài tập củng cố xuất phát

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập củng cố xuất phát

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **\* Bài tập củng cố xuất phát**  **\* Củng cố** | 16-18’  1-2’ | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập các nội dung:  a) Luyện tập cá nhân:  - Xuất phát thấp theo khẩu lệnh tự hô, thực hiện 3 – 5 lần.  - Luyện tập bước chạy đầu tiên sau xuất phát từ chậm đến nhanh theo khẩu lệnh tự hộ, thực hiện 5 – 7 lần.  b) Luyện tập cặp đôi  Luân phiên hô khẩu lệnh giúp bạn củng cố kĩ thuật xuất phát thấp, chạy lao sau xuất phát:  - Xuất phát thấp theo khẩu lệnh, chạy ra trước 3 – 5 m với nỗ lực tối đa sau đó chạy theo quán tính, thực hiện 3 – 5 lần xen kẽ quãng nghỉ 2 – 3 phút  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo cặp đôi, nhóm  -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được*  *các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức nhanh: “Ném xa bắt trúng”  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức nhanh cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Ném xa bắt trúng”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm…………………………………………………………………………………………………………………………..**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: ………………**  **Tuần 02\_ Tiết PPCT: 03** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : …./…./2024;  Ngày dạy: …./…./2024 |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 1: CHẠY CỰ LY NGẮN 100m**

**Bài 1. Củng cố kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát**

**(Tiết 3)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Củng cố kĩ thuật xuất phát.

- Củng cố kĩ thuật chạy lao sau xuất phát

- Trò chơi phát triển sức nhanh: “Chuyển khéo – chuyển nhanh”

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**3. Phẩm chất**

- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật chạy cự ly ngắn, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Đoàn thuyền vượt biển”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Đoàn thuyền vượt biển”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)**

**2.1. Mục tiêu:**

- Biết và Thực hiện được các bài tập củng cố kĩ thuật chạy lao sau xuất phát.

**2.2. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**2.3. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**2.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Củng cố kĩ thuật chạy lao sau xuất phát:**  - Để củng cố kĩ thuật giai đoạn chạy lao sau xuất phát, cần đảm bảo những yêu cầu sau  - Phát huy sức mạnh đạp sau, tốc độ ban đầu và góc độ ngả thân ra trước đã được tạo ra từ xuất phát thấp.  - Thực hiện đúng tư thế và kĩ thuật bước chạy; luôn nỗ lực tăng độ dài bước chạy. - Đạt được sự ổn định về kĩ thuật và nhịp điệu thực hiện các bước chạy; đạt được  tốc độ cao nhất ở cuối giai đoạn chạy lao.  \* Các bài tập củng cố kĩ thuật chạy lao sau xuất phát:  - Xuất phát thấp theo hiệu lệnh, chạy lao 5 –7 m với nỗ lực tối đa.  - Xuất phát thấp theo hiệu lệnh, chạy lao 15 – 20 m với nỗ lực tối đa.  - Xuất phát thấp theo hiệu lệnh, chạy lao 25 – 30 m với nỗ lực tối đa.  - Chạy tăng tốc độ 15 – 20 m; chạy tốc độ cao 10 – 20 m.  - Trò chơi vận động phát triển sức nhanh, sức mạnh. | 1-2 lần  2-3 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Cho HS nghiên cứu SGK về củng cố kĩ thuật chạy lao sau xuất phát  - GV thị phạm động tác  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  - GV đưa ra một số lưu ý trong tập luyện củng cố kĩ thuật chạy lao sau xuất phát  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Quan sát hình ảnh động tác.  Học sinh quan sát ghi nhớ.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X  **\***  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Tổ 1, 2 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kĩ thuật chạy lao sau xuất phát  - Tổ 3, 4 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kĩ thuật chạy lao sau xuất phát  - Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung.  - Đại diện tổ 3 báo cáo, tổ 4 bổ sung.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Trình bày được then chốt KT các ĐT.*  *- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT* | *- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.*  *- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT* | |

**3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)  
3.1. Mục tiêu:**Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về bài tập củng cố xuất phát; chạy lao sau xuất phát

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập củng cố xuất phát; chạy lao sau xuất phát

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **\* Bài tập củng cố xuất phát**  **\* Củng cố** | 16-18’  1-2’ | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập cá nhân hoặc nhóm các nội dung:  a) Luyện tập cá nhân  - Phối hợp xuất phát thấp và chạy lao theo khẩu lệnh tự hô cự li 15 – 20 m, thực hiện  2 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 – 5 phút  - Chạy tăng tốc độ 15 – 20 m; chạy tốc độ cao 10 – 20 m. Mỗi bài tập thực hiện 2 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 – 5 phút.  b) Luyện tập cặp đôi  Luân phiên hô khẩu lệnh giúp bạn củng cố kĩ thuật xuất phát thấp, chạy lao sau xuất phát:  - Xuất phát thấp theo khẩu lệnh kết hợp chạy lao 5 – 7 m với nỗ lực tối đa sau đó chạy theo quán tính, thực hiện 3 – 5 lần xen kẽ quãng nghỉ 2 – 3 phút.  - Xuất phát thấp theo khẩu lệnh, chạy lao 15 – 20 m với nỗ lực tối đa, thực hiện 2 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 3 – 4 phút  c) Luyện tập nhóm  Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:  - Xuất phát thấp theo khẩu lệnh, phổi hợp chạy lao cự li 25 – 30 m với nỗ lực tối đa sau đó chạy theo quán tính, thực hiện 2 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 5 – 6 phút.  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo cặp đôi, nhóm  -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được*  *các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức nhanh: “Chuyển khéo – chuyển nhanh”  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức nhanh cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Chuyển khéo – chuyển nhanh”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm…………………………………………………………………………………………………………………………..**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: ………………**  **Tuần 02\_ Tiết PPCT: 04** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : …./…./2024;  Ngày dạy: …./…./2024 |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 1: CHẠY CỰ LY NGẮN 100m**

**Bài 1. Củng cố kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát**

**(Tiết 4)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Củng cố kĩ thuật xuất phát.

- Củng cố kĩ thuật chạy lao sau xuất phát

- Trò chơi phát triển sức nhanh: “Ném xa bắt trúng”

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**3. Phẩm chất**

- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật chạy cự ly ngắn, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Đoàn thuyền vượt biển”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Đoàn thuyền vượt biển”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)**

**3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)  
3.1. Mục tiêu:**Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về bài tập củng cố xuất phát; chạy lao sau xuất phát

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập củng cố xuất phát; chạy lao sau xuất phát

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **\* Bài tập củng cố xuất phát**  **\* Củng cố** | 22-23’  1-2’ | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập cá nhân hoặc nhóm các nội dung:  a) Luyện tập cá nhân  - Chạy tăng tốc độ 15 – 20 m; chạy tốc độ cao 10 – 20 m. Mỗi bài tập thực hiện 2 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 – 5 phút.  b) Luyện tập cặp đôi  Luân phiên hô khẩu lệnh giúp bạn củng cố kĩ thuật xuất phát thấp, chạy lao sau xuất phát:  - Xuất phát thấp theo khẩu lệnh, chạy lao 15 – 20 m với nỗ lực tối đa, thực hiện 2 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 3 – 4 phút  c) Luyện tập nhóm  Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:  - Xuất phát thấp theo khẩu lệnh, phổi hợp chạy lao cự li 25 – 30 m với nỗ lực tối đa sau đó chạy theo quán tính, thực hiện 2 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 5 – 6 phút.  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo cặp đôi, nhóm  -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được*  *các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức nhanh: “Ném xa bắt trúng”  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức nhanh cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Ném xa bắt trúng”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm…………………………………………………………………………………………………………………………..**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: ………………**  **Tuần 03\_ Tiết PPCT: 05** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : …./…./2024;  Ngày dạy: …./…./2024 |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 1: CHẠY CỰ LY NGẮN 100m**

**Bài 1. Củng cố kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát**

**(Tiết 5)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Một số điều luật cơ bản trong chạy cự li ngắn

- Củng cố kĩ thuật xuất phát.

- Củng cố kĩ thuật chạy lao sau xuất phát

- Trò chơi phát triển sức nhanh: “Nhanh chân”

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**3. Phẩm chất**

- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật chạy cự ly ngắn, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Đoàn thuyền vượt biển”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Đoàn thuyền vượt biển”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)**

**2.1. Mục tiêu:**

- Nắm được một số điều luật cơ bản trong chạy cự li ngắn

**2.2. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**2.3. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**2.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Một số điều luật cơ bản trong chạy cự li ngắn**:  - Bàn đạp xuất phát phải được sử dụng cho tất cả các cuộc thi có cự li từ 400 m trở xuống.  - Bàn đạp xuất phát phải có cấu trúc hoàn toàn cứng và không được tạo cho vận động viên lợi thế không chính đáng.  - Bàn đạp xuất phát phải được cố định vào đường chạy bằng một số ghim hoặc đinh được bố trí sao cho ít gây tổn hại nhất tới đường chạy. | 5p | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV giới thiệu về một số điều luật cơ bản trong chạy cự li ngắn  - GV yêu cầu HS thảo luận nhóm.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  Học sinh lắng nghe, ghi nhớ.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Tổ 1, 2, 3, 4 thảo luận về một số điều luật cơ bản trong chạy cự li ngắn  - Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung.  - Đại diện tổ 2 báo cáo, tổ 4 bổ sung.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Trình bày được then chốt câu hỏi GV đưa ra* | *- Chưa trình bày được then chốt câu hỏi GV đưa ra* | |

**3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)  
3.1. Mục tiêu:**Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về bài tập củng cố xuất phát; chạy lao sau xuất phát

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập củng cố xuất phát; chạy lao sau xuất phát

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **\* Bài tập củng cố xuất phát**  **\* Củng cố** | 2-3 lần  2-3 lần  2-3 lần  2-3 lần  2-3 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập cá nhân hoặc nhóm các nội dung:  + Xuất phát theo tín hiệu khác nhau cự li 8 – 10 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 1 - 2 phút.  + Đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay thả lỏng tự nhiên, chủ động ngả người ra trước cho đến khi mất thăng bằng thì bước một chân ra trước và chạy lao về phía trước 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.  + Xuất phát và chạy lao theo các tín hiệu khác nhau, cự li 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghi giữa các lần 2 – 3 phút.  + Xuất phát nhanh theo tín hiệu và chạy về trước 3 – 5 bước, lặp lại 2 – 3 lần.  + Xuất phát thấp theo hiệu lệnh và chạy lao 25 – 30 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo cặp đôi, nhóm  -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được*  *các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức nhanh: “Nhanh chân”  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức nhanh cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Nhanh chân”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm…………………………………………………………………………………………………………………………..**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: ………………**  **Tuần 03\_ Tiết PPCT: 06** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : …./…./2024;  Ngày dạy: …./…./2024 |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 1: CHẠY CỰ LY NGẮN 100m**

**Bài 2. Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích**

**(Tiết 1)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng

- Trò chơi phát triển sức nhanh: “Đổi chỗ”

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**3. Phẩm chất**

- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật chạy cự ly ngắn, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Bật nhảy theo vạch”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Bật nhảy theo vạch”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)**

**2.1. Mục tiêu:**

- Biết và Thực hiện được các bài tập củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng.

**2.2. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh

**2.3. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**2.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Củng cố kĩ thuật**  **chạy giữa quãng:**  Trong quá trình luyện đảm bảo các yêu cầu sau:  - Duy trì tốc độ tối đa đã đạt được ở cuối giai đoạn chạy lao, đảm bảo tính liên tục, nhịp điệu trong quá trình chuyển tiếp giữa chạy lao và chạy giữa quãng.  - Nâng cao khả năng duy trì tần số, độ dài bước chạy và tốc độ tối đa trên toàn cự li.  - Đạt được sự ổn định về tư thế, kĩ thuật và nhịp điệu bước chạy.  Các bài tập củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng  - Các bài tập xuất phát và chạy lao sau xuất phát cự li 25 – 30 m.  - Chạy tăng tốc độ và duy trì tốc độ tối đa cự li 30 – 40 m, 40 – 60 m.  - Xuất phát thấp theo hiệu lệnh, phối hợp chạy lao và chạy giữa quãng cự li 60 – 80 m  với tốc độ tối đa.  - Trò chơi vận động phát triển sức nhanh, sức mạnh, sức bền. | 1-2 lần  2-3 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Cho HS nghiên cứu SGK về củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng  - GV thị phạm động tác  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  - GV đưa ra một số lưu ý trong tập luyện củng cố kĩ thuật xuất chạy giữa quãng  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Quan sát hình ảnh động tác.  Học sinh quan sát ghi nhớ.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X  **\***  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Tổ 1, 2 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kĩ thuật chạy giữa quãng  - Tổ 3, 4 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kĩ thuật chạy giữa quãng  - Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung.  - Đại diện tổ 3 báo cáo, tổ 4 bổ sung.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Trình bày được then chốt KT các ĐT.*  *- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT* | *- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.*  *- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT* | |

**3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)  
3.1. Mục tiêu:**Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về bài tập củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **\* Bài tập củng cố**  **kĩ thuật chạy giữa quãng**  **\* Củng cố** | 3-4 lần  3-4 lần  3-4 lần  2-3 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập cá nhân hoặc nhóm các nội dung:  + Chạy đạp sau và chuyển thành chạy tăng tốc độ cự li 30 – 50 m, thực hiện 3 – 4 lần, nghi giữa các lần 4 – 5 phút.  + Chạy tăng tốc độ cự li 30 – 50 m, thực hiện 3 – 4 lần, nghi giữa các lần 4 – 5 phút.  + Chạy nâng cao đùi và chuyển thành chạy tăng tốc độ cự li 30 – 50 m, thực hiện 3 – 4 lần, nghỉ giữa các lần 4 – 5 phút.  + Xuất phát thấp, chạy nhanh cự li 60 – 80 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghi giữa các lần 2 – 3 phút.  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo cặp đôi, nhóm  -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được*  *các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức nhanh: “Đổi chỗ”  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức nhanh cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Đổi chỗ”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm…………………………………………………………………………………………………………………………..**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: ………………**  **Tuần 04\_ Tiết PPCT: 07** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : …./…./2024;  Ngày dạy: …./…./2024 |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 1: CHẠY CỰ LY NGẮN 100m**

**Bài 2. Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích**

**(Tiết 2)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng

- Củng cố kĩ thuật chạy về đích

- Trò chơi phát triển sức nhanh: “Ném xa bắt trúng”

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**3. Phẩm chất**

- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật chạy cự ly ngắn, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Nhanh chân”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“* *Nhanh chân”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)**

**2.1. Mục tiêu:**

- Biết và Thực hiện được các bài tập củng cố kĩ thuật chạy về đích.

**2.2. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**2.3. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**2.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***Củng cố kĩ thuật về đích:***  Trong quá trình luyện tập, để củng cố kĩ thuật giai đoạn về đích cần đảm bảo các yêu cầu sau:  - Duy trì tốc độ tối đa đã đạt được để vượt qua vạch đích; xác định được thời điểm đánh đích.  Lựa chọn được kĩ thuật đánh đích phù hợp với đặc điểm cá nhân. Thực hiện đúng và an toàn kỹ thuật đánh địch của hỏa họ điểm  \* Các bài tập củng cố kĩ thuật về đích:  - Chạy tăng tốc độ 15 – 20 m, thực hiện đánh địch.  - Chạy tăng tốc độ và duy trì tốc độ tối đa cự li 30 – 40 m phối hợp đánh địch.  - Chạy tăng tốc độ và duy trì tốc độ tối đa cự li 40 – 60 m phối hợp đánh địch.  - Trò chơi vận động phát triển các tố chất thể lực. | 1-2 lần  2-3 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Cho HS nghiên cứu SGK về củng cố kĩ thuật chạy về đích  - GV thị phạm động tác  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  - GV đưa ra một số lưu ý trong tập luyện củng cố kĩ thuật xuất chạy về đích  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Quan sát hình ảnh động tác.  Học sinh quan sát ghi nhớ.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X  **\***  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Tổ 1, 2 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kĩ thuật chạy về đích  - Tổ 3, 4 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kĩ thuật chạy về đích  - Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung.  - Đại diện tổ 3 báo cáo, tổ 4 bổ sung.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Trình bày được then chốt KT các ĐT.*  *- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT* | *- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.*  *- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT* | |

**3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)  
3.1. Mục tiêu:**Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về bài tập củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng; chạy về đích

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng; chạy về đích

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **\* Bài tập củng cố**  **kĩ thuật chạy giữa quãng**  **\* Bài tập củng cố**  **kĩ thuật chạy** **về đích**  **\* Củng cố** | 2-3 lần  3-5 lần  2-3 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập cá nhân hoặc nhóm các nội dung:  + Xuất phát thấp, chạy nhanh cự li 60 – 80 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghi giữa các lần 2 – 3 phút.  + Chạy tăng tốc độ 20 – 30 m thực hiện đánh đích, lặp lại 3 – 5 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.  + Chạy tốc độ cao 10 – 20 m kết hợp đánh đích 3 – 5 lần, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa  các lần 2 – 3 phút.  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo cặp đôi, nhóm  -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được*  *các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức nhanh: “Ném xa bắt trúng”  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức nhanh cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Ném xa bắt trúng”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm…………………………………………………………………………………………………………………………..**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: ………………**  **Tuần 04\_ Tiết PPCT: 08** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : …./…./2024;  Ngày dạy: …./…./2024 |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 1: CHẠY CỰ LY NGẮN 100m**

**Bài 2. Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích**

**(Tiết 3)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng

- Củng cố kĩ thuật chạy về đích

- Trò chơi phát triển sức nhanh: “Đoàn thuyền vượt biển”

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**3. Phẩm chất**

- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật chạy cự ly ngắn, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Nhanh chân”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“* *Nhanh chân”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)**

**3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)  
3.1. Mục tiêu:**Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về bài tập củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng; chạy về đích

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng; chạy về đích

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **\* Bài tập củng cố**  **kĩ thuật chạy giữa quãng**  **\* Bài tập củng cố**  **kĩ thuật chạy** **về đích**  **\* Củng cố** | 2-3 lần  3-5 lần  2-3 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập cá nhân hoặc nhóm các nội dung:  + Xuất phát thấp, chạy nhanh cự li 60 – 80 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghi giữa các lần 2 – 3 phút.  + Chạy tăng tốc độ 20 – 30 m thực hiện đánh đích, lặp lại 3 – 5 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.  + Chạy tốc độ cao 10 – 20 m kết hợp đánh đích 3 – 5 lần, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa  các lần 2 – 3 phút.  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo cặp đôi, nhóm  -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được*  *các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức nhanh: “Đoàn thuyền vượt biển”  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức nhanh cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Đoàn thuyền vượt biển”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm…………………………………………………………………………………………………………………………..**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: ………………**  **Tuần 05\_ Tiết PPCT: 09** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : …./…./2024;  Ngày dạy: …./…./2024 |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 1: CHẠY CỰ LY NGẮN 100m**

**Bài 2. Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích**

**(Tiết 4)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng

- Củng cố kĩ thuật chạy về đích

- Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn 100m

- Trò chơi phát triển sức nhanh: “Chuyển khéo – chuyển nhanh”

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**3. Phẩm chất**

- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật chạy cự ly ngắn, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Nhanh chân”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“* *Nhanh chân”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)**

**2.1. Mục tiêu:**

- Biết và Thực hiện được các bài tập phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (100 m).

**2.2. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**2.3. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**2.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (100 m):***  Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (100 m) là sự kết nối các giai đoạn thành một kĩ thuật hoàn chỉnh trên cơ sở đã hoàn thành các giai đoạn. Để phối hợp các giai đoạn cần sử dụng lặp lại một số bài tập sau: xuất phát thấp 30 – 60 m, bài tập xuất phát chạy 80 – 100 m, bài thi đấu tập, trò chơi vận động phát triển các tổ chất thể lực. Để phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn, người học cần lưu ý các điểm sau:  – Phối hợp giai đoạn xuất phát – chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng – về đích. Sau đó phối hợp toàn bộ các giai đoạn.  – Duy trì tốc độ chạy trong suốt cự li. | 1-2 lần  2-3 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Cho HS nghiên cứu SGK về phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (100 m)  - GV thị phạm động tác  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  - GV đưa ra một số lưu ý trong tập luyện phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (100 m)  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Quan sát hình ảnh động tác.  Học sinh quan sát ghi nhớ.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X  **\***  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Tổ 1, 2 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kĩ thuật chạy về đích  - Tổ 3, 4 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (100 m)  - Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung.  - Đại diện tổ 3 báo cáo, tổ 4 bổ sung.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Trình bày được then chốt KT các ĐT.*  *- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT* | *- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.*  *- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT* | |

**3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)  
3.1. Mục tiêu:**Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về bài tập củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng; chạy về đích; phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (100 m)

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng; chạy về đích; phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (100 m)

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **\* Bài tập củng cố**  **kĩ thuật chạy giữa quãng**  **\* Bài tập củng cố**  **kĩ thuật chạy** **về đích**  **\* Bài tập phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (100 m)**  **\* Củng cố** | 2-3 lần  3-5 lần  2-3 lần  2-3 lần  2-3 lần  2-3 lần  1-2 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập cá nhân hoặc nhóm các nội dung:  + Xuất phát thấp, chạy nhanh cự li 60 – 80 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghi giữa các lần 2 – 3 phút.  + Chạy tăng tốc độ 20 – 30 m thực hiện đánh đích, lặp lại 3 – 5 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.  + Xuất phát nhanh, chạy ra trước 3 – 5 bước, lặp lại 2-3 lần.  + Xuất phát chạy 30 m lặp lại 2 – 3 lần, nghĩ giữa 2 – 3 phút.  + Xuất phát chạy 60 m lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa 3 – 5 phút.  + Xuất phát chạy 100 m lặp lại 2 – 3 lần, nghi giữa 4 – 6 phút.  + Thi đấu ở các cự li 60 – 100 m.  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo cặp đôi, nhóm  -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được*  *các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức nhanh: “Chuyển khéo – chuyển nhanh”  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức nhanh cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Chuyển khéo – chuyển nhanh”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi.  - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm…………………………………………………………………………………………………………………………..**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: ………………**  **Tuần 05\_ Tiết PPCT: 10** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : …./…./2024;  Ngày dạy: …./…./2024 |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 1: CHẠY CỰ LY NGẮN 100m**

**Bài 2. Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích**

**(Tiết 5)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng

- Củng cố kĩ thuật chạy về đích

- Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn 100m

- Trò chơi phát triển sức nhanh: “Đoàn thuyền vượt biển”

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**3. Phẩm chất**

- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật chạy cự ly ngắn, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Nhanh chân”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“* *Nhanh chân”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)**

**2.1. Mục tiêu:**

- Biết và Thực hiện được các bài tập phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (100 m).

**2.2. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**2.3. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**2.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (100 m):***  Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (100 m) là sự kết nối các giai đoạn thành một kĩ thuật hoàn chỉnh trên cơ sở đã hoàn thành các giai đoạn. Để phối hợp các giai đoạn cần sử dụng lặp lại một số bài tập sau: xuất phát thấp 30 – 60 m, bài tập xuất phát chạy 80 – 100 m, bài thi đấu tập, trò chơi vận động phát triển các tổ chất thể lực. Để phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn, người học cần lưu ý các điểm sau:  – Phối hợp giai đoạn xuất phát – chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng – về đích. Sau đó phối hợp toàn bộ các giai đoạn.  – Duy trì tốc độ chạy trong suốt cự li. | 1-2 lần  2-3 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Cho HS nghiên cứu SGK về phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (100 m)  - GV thị phạm động tác  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  - GV đưa ra một số lưu ý trong tập luyện phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (100 m)  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Quan sát hình ảnh động tác.  Học sinh quan sát ghi nhớ.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X  **\***  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Tổ 1, 2 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kĩ thuật chạy về đích  - Tổ 3, 4 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (100 m)  - Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung.  - Đại diện tổ 3 báo cáo, tổ 4 bổ sung.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Trình bày được then chốt KT các ĐT.*  *- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT* | *- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.*  *- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT* | |

**3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)  
3.1. Mục tiêu:**Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về bài tập củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng; chạy về đích; phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (100 m)

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng; chạy về đích; phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (100 m)

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **\* Bài tập củng cố**  **kĩ thuật chạy giữa quãng**  **\* Bài tập củng cố**  **kĩ thuật chạy** **về đích**  **\* Bài tập phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (100 m)**  **\* Củng cố** | 2-3 lần  3-5 lần  2-3 lần  2-3 lần  2-3 lần  2-3 lần  1-2 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập cá nhân hoặc nhóm các nội dung:  + Xuất phát thấp, chạy nhanh cự li 60 – 80 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghi giữa các lần 2 – 3 phút.  + Chạy tăng tốc độ 20 – 30 m thực hiện đánh đích, lặp lại 3 – 5 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.  + Xuất phát nhanh, chạy ra trước 3 – 5 bước, lặp lại 2-3 lần.  + Xuất phát chạy 30 m lặp lại 2 – 3 lần, nghĩ giữa 2 – 3 phút.  + Xuất phát chạy 60 m lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa 3 – 5 phút.  + Xuất phát chạy 100 m lặp lại 2 – 3 lần, nghi giữa 4 – 6 phút.  + Thi đấu ở các cự li 60 – 100 m.  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo cặp đôi, nhóm  -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được*  *các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức nhanh: “Đoàn thuyền vượt biển”  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức nhanh cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Đoàn thuyền vượt biển”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm…………………………………………………………………………………………………………………………..**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: ………………**  **Tuần 06\_ Tiết PPCT: 11** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : …./…./2024;  Ngày dạy: …./…./2024 |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 2: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH**

**Bài 1. Củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát**

**(Tiết 1)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

- Trò chơi phát triển sức bền: Bật nhảy

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**3. Phẩm chất**

- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật chạy cự ly trung bình, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Đồng lòng”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Đồng lòng”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)**

**2.1. Mục tiêu:**

- Biết và Thực hiện được các bài tập củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.

**2.2. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**2.3. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**2.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Củng cố kĩ thuật** **xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát:**  Trong quá trình luyện tập, để củng cố kĩ thuật giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát cần đảm bảo một số yêu cầu sau:  - Nâng cao khả năng tập trung chú ý đối với hiệu lệnh xuất phát, xuất phát đúng kĩ thuật, đúng hiệu lệnh.  - Chủ động chiếm vị trí thuận lợi sau xuất phát để chuẩn bị tốt nhất cho giai đoạn chạy giữa quãng.  - Các bài tập củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.  Trong quá trình luyện tập có thể lặp lại một số bài tập sau:  - Xuất phát, chạy tăng tốc độ theo các hiệu lệnh khác nhau.  - Xuất phát theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ trên đường thẳng.  - Xuất phát theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ từ đầu đường vòng.  - Trò chơi vận động phát triển sức bền. | 1-2 lần  2-3 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Cho HS nghiên cứu SGK về củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát  - GV thị phạm động tác  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  - GV đưa ra một số lưu ý trong tập luyện củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Quan sát hình ảnh động tác.  Học sinh quan sát ghi nhớ.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X  **\***  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Tổ 1, 2 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát  - Tổ 3, 4 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát  - Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung.  - Đại diện tổ 3 báo cáo, tổ 4 bổ sung.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Trình bày được then chốt KT các ĐT.*  *- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT* | *- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.*  *- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT* | |

**3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)  
3.1. Mục tiêu:**Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về bài tập củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **\* Bài tập củng cố**  **kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát**  **\* Củng cố** | 16-18’  1-2’ | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập các nội dung:  a) Luyện tập cá nhân  Tự hô khẩu lệnh và thực hiện các bài tập sau:  - Xuất phát, chạy tăng tốc độ sau xuất phát trên đường thẳng cự li 25 – 30 m, thực hiện 2 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 2 – 3 phút.  - Xuất phát đầu đường vòng, chạy tăng tốc độ cự li 25 – 30 m, thực hiện 2 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 2 – 3 phút  b) Luyện tập nhóm  Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:  - Xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 – 35 m, thực hiện 2 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 3 – 4 phút.  - Xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li  30 – 35 m, sau đó duy tri tốc độ trung bình cự li 70 – 80 m, mỗi vị trí xuất phát thực hiện 2 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 – 5 phút.  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo cặp đôi, nhóm  -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được*  *các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức bền: “Tiếp sức đồng đội”  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức bền cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Tiếp sức đồng đội”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi.  - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm…………………………………………………………………………………………………………………………..**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: ………………**  **Tuần 06\_ Tiết PPCT: 12** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : …./…./2024;  Ngày dạy: …./…./2024 |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 2: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH**

**Bài 1. Củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát**

**(Tiết 2)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

- Trò chơi phát triển sức bền: Nhanh tay nhanh chân

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**3. Phẩm chất**

- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật chạy cự ly trung bình, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Đồng lòng”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Đồng lòng”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)**

**3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)  
3.1. Mục tiêu:**Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về bài tập củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **\* Bài tập củng cố**  **kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát**  **\* Củng cố** | 22-23’  1-2’ | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập các nội dung:  a) Luyện tập cá nhân  Tự hô khẩu lệnh và thực hiện các bài tập sau:  - Xuất phát, chạy tăng tốc độ sau xuất phát trên đường thẳng cự li 25 – 30 m, thực hiện 2 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 2 – 3 phút.  - Xuất phát đầu đường vòng, chạy tăng tốc độ cự li 25 – 30 m, thực hiện 2 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 2 – 3 phút  b) Luyện tập nhóm  Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:  - Xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 – 35 m, thực hiện 2 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 3 – 4 phút.  - Xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li  30 – 35 m, sau đó duy tri tốc độ trung bình cự li 70 – 80 m, mỗi vị trí xuất phát thực hiện 2 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 – 5 phút.  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo cặp đôi, nhóm  -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được*  *các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức bền: “Nhanh tay nhanh chân”  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức bền cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Nhanh tay nhanh chân”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi.  - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm…………………………………………………………………………………………………………………………..**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: ………………**  **Tuần 07\_ Tiết PPCT: 13** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : …./…./2024;  Ngày dạy: …./…./2024 |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 2: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH**

**Bài 1. Củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát**

**(Tiết 3)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Một số điều luật thi đấu chạy cự ly trung bình

- Củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

- Trò chơi phát triển sức bền: Bật nhảy

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**3. Phẩm chất**

- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật chạy cự ly trung bình, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Đồng lòng”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Đồng lòng”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)**

**2.1. Mục tiêu:**

- Nắm được một số điều luật thi đấu chạy cự ly trung bình

**2.2. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**2.3. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**2.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Một số điều luật**  **thi đấu chạy cự ly trung bình**: Các nhóm tuổi:  Theo luật này, các cuộc thi đấu có thể được thực hiện theo phân loại nhóm tuổin như sau:  - Nam và nữ thiếu niên: Tất cả các vận động viên 16 hoặc 17 tuổi tinh đến ngày 31 tháng 12 của năm có cuộc thi đấu.  - Nam và nữ trẻ: Tất cả các vận động viên 18 hoặc 19 tuổi tính đến ngày 31 tháng 12  của năm có cuộc thi đấu. | 5p | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV giới thiệu về một số điều luật thi đấu chạy cự ly trung bình  - GV yêu cầu HS thảo luận nhóm.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  Học sinh lắng nghe, ghi nhớ.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Tổ 1, 2, 3, 4 thảo luận về một số điều luật thi đấu chạy cự ly trung bình  - Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung.  - Đại diện tổ 2 báo cáo, tổ 4 bổ sung.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Trình bày được then chốt câu hỏi GV đưa ra* | *- Chưa trình bày được then chốt câu hỏi GV đưa ra* | |

**3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)  
3.1. Mục tiêu:**Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về bài tập củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **\* Bài tập củng cố**  **kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát**  **\* Củng cố** | 16-18’  1-2’ | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập các nội dung:  a) Luyện tập cá nhân  Tự hô khẩu lệnh và thực hiện các bài tập sau:  - Xuất phát đầu đường vòng, chạy tăng tốc độ cự li 25 – 30 m, thực hiện 2 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 2 – 3 phút  b) Luyện tập nhóm  Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:  - Xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 – 35 m, sau đó duy tri tốc độ trung bình cự li 70 – 80 m, mỗi vị trí xuất phát thực hiện 2 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 – 5 phút.  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo cặp đôi, nhóm  -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được*  *các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức bền: “Bật nhảy”  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức bền cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Bật nhảy”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi.  - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm…………………………………………………………………………………………………………………………..**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: ………………**  **Tuần 07\_ Tiết PPCT: 14** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : …./…./2024;  Ngày dạy: …./…./2024 |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 2: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH**

**Bài 1. Củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát**

**(Tiết 4)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

- Trò chơi phát triển sức bền: Nhanh tay nhanh chân

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**3. Phẩm chất**

- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật chạy cự ly trung bình, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Đồng lòng”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Đồng lòng”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)**

**3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)  
3.1. Mục tiêu:**Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về bài tập củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **\* Bài tập củng cố**  **kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát**  **\* Củng cố** | 23-25’  1-2’ | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập các nội dung:  a) Luyện tập cá nhân  Tự hô khẩu lệnh và thực hiện các bài tập sau:  - Xuất phát đầu đường vòng, chạy tăng tốc độ cự li 25 – 30 m, thực hiện 2 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 2 – 3 phút  b) Luyện tập nhóm  Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:  - Xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 – 35 m, sau đó duy tri tốc độ trung bình cự li 70 – 80 m, mỗi vị trí xuất phát thực hiện 2 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 – 5 phút.  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo cặp đôi, nhóm  -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được*  *các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức bền: “Nhanh tay nhanh chân”  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức bền cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Nhanh tay nhanh chân”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi.  - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm…………………………………………………………………………………………………………………………..**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: ………………**  **Tuần 08\_ Tiết PPCT: 15** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : …./…./2024;  Ngày dạy: …./…./2024 |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 2: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH**

**Bài 2. Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích**

**(Tiết 1)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích

- Trò chơi phát triển sức bền: Bật nhảy

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**3. Phẩm chất**

- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật chạy cự ly trung bình, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Bật nhảy cùng đồng đội”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“* *Bật nhảy cùng đồng đội”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)**

**2.1. Mục tiêu:**

- Biết và Thực hiện được các bài tập củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích.

**2.2. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**2.3. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**2.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Củng cố kĩ thuật** **chạy giữa quãng và về đích:**  Trong quá trình luyện tập, để củng cố kĩ thuật giai đoạn chạy giữa quãng và về đích, cần đảm bảo một số yêu cầu sau:  - Duy trì được nhịp điệu bước chạy trên đường thẳng, đường vòng và khi về địch. Nâng cao khả năng duy trì tốc độ phù hợp với đặc điểm người tập.  - Biết cách khắc phục hiện tượng "cực điểm" trong khi luyện tập.  - Các bài tập củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích  \* Để củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về địch, có thể lặp lại một số bài tập sau:  - Các bài tập chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng.  - Các bài tập chạy tăng tốc độ từ đường vòng ra đường thẳng kết hợp đánh địch.  - Các bài tập xuất phát và chạy tăng tốc độ trên đường thẳng.  - Các bài tập xuất phát và chạy tăng tốc độ đầu đường vòng.  - Trò chơi vận động phát triển sức bền. | 1-2 lần  2-3 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Cho HS nghiên cứu SGK về củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích  - GV thị phạm động tác  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  - GV đưa ra một số lưu ý trong tập luyện củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Quan sát hình ảnh động tác.  Học sinh quan sát ghi nhớ.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X  **\***  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Tổ 1, 2 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích  - Tổ 3, 4 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích  - Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung.  - Đại diện tổ 3 báo cáo, tổ 4 bổ sung.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Trình bày được then chốt KT các ĐT.*  *- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT* | *- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.*  *- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT* | |

**3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)  
3.1. Mục tiêu:**Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về bài tập củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **\* Bài tập củng cố**  **kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát**  **\* Củng cố** | 16-18’  1-2’ | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập các nội dung:  a) Luyện tập cá nhân  - Chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra đường thẳng cự li 150 – 200 m kết hợp đánh địch, thực hiện 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 3 – 4 phút.  b) Luyện tập nhóm:  + Chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng cự li 100 – 200 m, thực hiện 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 – 5 phút.  + Chạy tăng tốc độ từ đường vòng ra đường thẳng kết hợp đánh địch cự li 100 – 120 m, thực hiện 2 lần xem kế quảng nghi 4 – 5 phút.  + Xuất phát và chạy tăng tốc độ trên đường thẳng cự li 20 – 100 m, thực hiện 2 – 3 lần, xen kẽ quãng nghỉ 4 – 5 phút  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo cặp đôi, nhóm  -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được*  *các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức bền: “Bật nhảy”  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức bền cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Bật nhảy”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi.  - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm…………………………………………………………………………………………………………………………..**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: ………………**  **Tuần 08\_ Tiết PPCT: 16** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : …./…./2024;  Ngày dạy: …./…./2024 |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 2: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH**

**Bài 2. Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích**

**(Tiết 2)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích

- Trò chơi phát triển sức bền: Cùng nhau gắng sức

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**3. Phẩm chất**

- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật chạy cự ly trung bình, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Nhanh tay nhanh chân”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Nhanh tay nhanh chân”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)**

**3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)  
3.1. Mục tiêu:**Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về bài tập củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **\* Bài tập củng cố**  **kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát**  **\* Củng cố** | 22-23’  1-2’ | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập các nội dung:  a) Luyện tập cá nhân  - Chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra đường thẳng cự li 150 – 200 m kết hợp đánh địch, thực hiện 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 3 – 4 phút.  b) Luyện tập nhóm:  + Chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng cự li 100 – 200 m, thực hiện 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 – 5 phút.  + Chạy tăng tốc độ từ đường vòng ra đường thẳng kết hợp đánh địch cự li 100 – 120 m, thực hiện 2 lần xem kế quảng nghi 4 – 5 phút.  + Xuất phát và chạy tăng tốc độ trên đường thẳng cự li 20 – 100 m, thực hiện 2 – 3 lần, xen kẽ quãng nghỉ 4 – 5 phút  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo cặp đôi, nhóm  -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được*  *các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức bền: “Cùng nhau gắng sức”  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức bền cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Cùng nhau gắng sức”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi.  - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm…………………………………………………………………………………………………………………………..**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: ………………**  **Tuần 09\_ Tiết PPCT: 17** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : …./…./2024;  Ngày dạy: …./…./2024 |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 2: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH**

**Bài 2. Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích**

**(Tiết 3)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích

- Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình

- Trò chơi phát triển sức bền: Đồng lòng

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**3. Phẩm chất**

- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật chạy cự ly trung bình, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Nhanh tay nhanh chân”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Nhanh tay nhanh chân”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)**

**2.1. Mục tiêu:**

- Biết và Thực hiện được các bài tập phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình.

**2.2. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**2.3. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**2.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***Phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình:***  Để phối hợp được các giai đoạn trong chạy cự li trung bình, cần đảm bảo một số yêu cầu sau:  - Nâng cao khả năng phối hợp và duy trì sự ổn định khi kết nối giữa các giai đoạn chạy cự li trung bình.  - Nâng cao khả năng duy trì nhịp thở và nhịp điệu các bước chạy trên toàn cự li Đạt được sự binh tĩnh, tự tin và khả năng làm chủ tốc độ đề hoàn thành cự li chạy trong các điều kiện luyện tập, thi đấu tập.  - Bài tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình  - Trong quá trình phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình, có thể sử dụng lặp lại một số bài tập sau:  + Xuất phát với các tư thế và hiệu lệnh khác nhau.  + Xuất phát cao trên đường thẳng, đầu đường vòng.  + Chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra đường thẳng,  + Thi đấu với các cự li; tăng dần tốc độ thực hiện các bài tập phù hợp với đặc điểm cá nhân.  + Trò chơi vận động phát triển các tổ chất thể lực. | 1-2 lần  2-3 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Cho HS nghiên cứu SGK về phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình  - GV thị phạm động tác  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  - GV đưa ra một số lưu ý trong tập luyện phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Quan sát hình ảnh động tác.  Học sinh quan sát ghi nhớ.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X  **\***  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Tổ 1, 2 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình  - Tổ 3, 4 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình  - Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung.  - Đại diện tổ 3 báo cáo, tổ 4 bổ sung.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Trình bày được then chốt KT các ĐT.*  *- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT* | *- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.*  *- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT* | |

**3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)  
3.1. Mục tiêu:**Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về bài tập củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát; phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát; phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **\* Bài tập củng cố**  **kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát**  **\* Bài tập**  **phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình**  **\* Củng cố** | 16-18’  1-2’ | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập các nội dung:  a) Luyện tập cá nhân  - Chạy lặp lại cự li 200 – 250 m, thực hiện 1 – 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 – 5 phút. Xuất phát và tăng tốc độ trên đường thẳng, đầu đường vòng cự li 80 – 120 m, thực hiện 1 – 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 3 – 4 phút.  b) Luyện tập nhóm:  + Chạy tuỳ sức 5 phút.  + Thi đấu tập trên cự li 600 – 800 m đối với nữ: 800 – 1000 m đối với nam.  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo cặp đôi, nhóm  -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được*  *các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức bền: “Đồng lòng”  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức bền cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Đồng lòng”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi.  - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm…………………………………………………………………………………………………………………………..**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: ………………**  **Tuần 09\_ Tiết PPCT: 18** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : …./…./2024;  Ngày dạy: …./…./2024 |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 2: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH**

**Bài 2. Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích**

**(Tiết 4)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích

- Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình

- Trò chơi phát triển sức bền: Cùng nhau gắng sức

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**3. Phẩm chất**

- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật chạy cự ly trung bình, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Nhanh tay nhanh chân”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Nhanh tay nhanh chân”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)**

**3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)  
3.1. Mục tiêu:**Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về bài tập củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát; phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát; phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **\* Bài tập củng cố**  **kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát**  **\* Bài tập**  **phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình**  **\* Củng cố** | 22-23’  1-2’ | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập các nội dung:  a) Luyện tập cá nhân  - Chạy lặp lại cự li 200 – 250 m, thực hiện 1 – 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 – 5 phút. Xuất phát và tăng tốc độ trên đường thẳng, đầu đường vòng cự li 80 – 120 m, thực hiện 1 – 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 3 – 4 phút.  b) Luyện tập nhóm:  + Chạy tuỳ sức 5 phút.  + Thi đấu tập trên cự li 600 – 800 m đối với nữ: 800 – 1000 m đối với nam.  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo cặp đôi, nhóm  -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được*  *các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức bền: “Cùng nhau gắng sức”  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức bền cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Cùng nhau gắng sức”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi.  - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm…………………………………………………………………………………………………………………………..**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: ………………**  **Tuần 10\_ Tiết PPCT: 19** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : …………….;  Ngày dạy: ……………… |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
KIỂM TRA GIỮA KÌ I: Chạy cự li ngắn 100m**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Kiểm tra kĩ thật và thành tích chạy cự li ngắn100m

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**3. Phẩm chất**

- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, đồng hồ bấm giờ, dây đích

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Ai nhanh hơn”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Ai nhanh hơn”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)**

**2.1. Mục tiêu:**

- Biết thực hiện kỹ thuật chạy cự ly ngắn100m

**2.2. Nội dung:** GV phổ biến nội dung, yêu cầu kiểm tra

**2.3. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**2.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Ôn lại kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100m  - GV phổ biến nội dung, yêu cầu kiểm tra | 2-3 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV phổ biến nội dung, yêu cầu kiểm tra  - GV cho HS tự tập luyện lại kỹ thuật chạy cự ly ngắn100m  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, bổ sung, sửa sai cho HS | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  Học sinh quan sát ghi nhớ. |

**3. Hoạt động: Kiểm tra (20 phút)  
3.1. Mục tiêu:** Kiểm tra các kiến thức vừa học về kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100m

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng kỹ thuật chạycự ly ngắn 100mvà đạt thành tích cao

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| Kiểm tra kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100m |  | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - GV gọi lần lượt theo danh sách3 HS lên thực hiện kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100m  - Mỗi HS thực hiện 1 lần, trường hợp đặc biệt GV cho kiểm tra lại lần 2  \* Kết luận, nhận định  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGGK cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  *-*  Lần lượt 3 HS lên thực hiện kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100m  \* Đội hình kiểm tra:  x  x  x  XP 100mĐích  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100m và đạt thành tích theo yêu cầu của GV* | *- Chưa thực hiện được kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100m và chưa đạt thành tíchtheo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức nhanh: Chạy con thoi 4x10m  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức nhanhcho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Chạy con thoi 4x10m”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm.**

…………………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………………

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: …………………….**  **Tuần 10\_ Tiết PPCT: 20** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : ………………..;  Ngày dạy: ……………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 3: NHẢY CAO KIỂU NẰM NGHIÊNG**

**Bài 1. Kĩ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy**

**(Tiết 1)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Giới thiệu kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng

- Kĩ thuật giậm nhảy

- Trò chơi phát triển sức mạnh chân: Cùng bạn về đích

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**3. Phẩm chất**

- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Chuyển vòng đến đích”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Chuyển vòng đến đích”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)**

**2.1. Mục tiêu:**

**-** Biết cách thực hiệnkĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng

- Biết thực hiện kĩ thuật giậm nhảy

**2.2. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**2.3. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**2.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***Kĩ thuật***  ***nhảy cao kiểu nằm nghiêng:***    ***Kĩ thuật giậm nhảy:*** | 1-2 lần  2-3 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Cho HS xem hình ảnh kĩ thuật giậm nhảy  - GV thị phạm động tác  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  - GV lưu ý HS khi thực hiện  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Quan sát hình ảnh động tác.  Học sinh quan sát ghi nhớ.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X  **\***  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - 4 tổ thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kĩ thuật giậm nhảy  - Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung.  - Đại diện tổ 3 báo cáo, tổ 4 bổ sung.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Trình bày được then chốt KT các ĐT.*  *- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT* | *- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.*  *- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT* | |

**3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)  
3.1. Mục tiêu:**Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về bài tập bổ trợ kĩ thuật giậm nhảy đá lăng

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập bổ trợ kĩ thuật giậm nhảy đá lăng

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***\* Luyện tập giậm nhảy đá lăng***  ***\* Củng cố*** | 16-18’  1-2’ | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập các nội dung: Luyện tập cá nhân:  - Tại chỗ tập đặt chân giậm phối hợp giậm nhảy đá lăng và đánh tay từ chậm đến nhanh, thực hiện 3 – 5 lần.  - Xác định hưởng và góc độ chạy đà, điểm giậm nhảy, đo đà  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo cặp đôi, nhóm  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức mạnh chân: “Cùng bạn về đích”  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức mạnh cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Cùng bạn về đích”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi.  - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm……………………………………………………………………………………………………………………….**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: …………………….**  **Tuần 11\_ Tiết PPCT: 21** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : ………………..;  Ngày dạy: ……………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 3: NHẢY CAO KIỂU NẰM NGHIÊNG**

**Bài 1. Kĩ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy**

**(Tiết 2)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Kĩ thuật giậm nhảy

- Kĩ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy

- Trò chơi phát triển sức mạnh chân: Nhảy nhanh chuyển nhanh

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**3. Phẩm chất**

- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Nào mình cùng nhảy”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Nào mình cùng nhảy”*hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)**

**2.1. Mục tiêu:**

- Biết thực hiện kĩ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy

**2.2. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**2.3. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**2.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***Kĩ thuật***  ***chạy đà kết hợp giậm nhảy:*** | 1-2 lần  2-3 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Cho HS xem hình ảnh kĩ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy  - GV thị phạm động tác  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  - GV lưu ý HS khi thực hiện  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Quan sát hình ảnh động tác.  Học sinh quan sát ghi nhớ.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X  **\***  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - 4 tổ thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kĩ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy  - Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung.  - Đại diện tổ 3 báo cáo, tổ 4 bổ sung.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Trình bày được then chốt KT các ĐT.*  *- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT* | *- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.*  *- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT* | |

**3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)  
3.1. Mục tiêu:**Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về bài tập bổ trợ kĩ thuật giậm nhảy đá lăng; chạy đà kết hợp giậm nhảy

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập bổ trợ kĩ thuật giậm nhảy đá lăng; chạy đà kết hợp giậm nhảy

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***\* Luyện tập giậm nhảy đá lăng; chạy đà kết hợp giậm nhảy***  ***\* Củng cố*** | 16-18’  1-2’ | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  + Chạy đà chính diện 1 – 3 bước, giậm nhảy đá lăng qua xả thấp rơi xuống đất bằng chân giậm. Thực hiện 3 – 5 lần.  ***+*** Xác định hướng chạy đà, điểm giậm nhảy, góc độ chạy đà và khoảng cách chạy đà. Chạy thử toàn đà để điều chỉnh bước đà cho phù hợp. Thực hiện 5 – 7 lần.  + Chạy đà chính diện 3 – 5 bước giậm nhảy đá lăng qua xả thấp (50 – 70 cm) rơi xuống đất bằng chân giậm. Thực hiện 3 – 5 lần.  + Chạy đà chếch 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng qua xà thấp (50 – 70 cm) rơi xuống đất bằng chân giậm. Thực hiện 3 – 5 lần  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân HS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  \* Kết luận, nhận định  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo cặp đôi, nhóm  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức mạnh chân: “Nhảy nhanh chuyển nhanh”  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức mạnh cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Nhảy nhanh chuyển nhanh”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi.  - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm……………………………………………………………………………………………………………………**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: …………………….**  **Tuần 11\_ Tiết PPCT: 22** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : ………………..;  Ngày dạy: ……………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 3: NHẢY CAO KIỂU NẰM NGHIÊNG**

**Bài 1. Kĩ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy**

**(Tiết 3)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Kĩ thuật giậm nhảy

- Kĩ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy

- Trò chơi phát triển sức mạnh chân: Ai nhanh chân hơn

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**3. Phẩm chất**

- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Nào mình cùng nhảy”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Nào mình cùng nhảy”*hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)**

**3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)  
3.1. Mục tiêu:**Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về bài tập bổ trợ kĩ thuật giậm nhảy đá lăng; chạy đà kết hợp giậm nhảy

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập bổ trợ kĩ thuật giậm nhảy đá lăng; chạy đà kết hợp giậm nhảy

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***\* Luyện tập giậm nhảy đá lăng; chạy đà kết hợp giậm nhảy***  ***\* Củng cố*** | 16-18’  1-2’ | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  + Chạy đà chính diện 1 – 3 bước, giậm nhảy đá lăng qua xả thấp rơi xuống đất bằng chân giậm. Thực hiện 3 – 5 lần.  ***+*** Xác định hướng chạy đà, điểm giậm nhảy, góc độ chạy đà và khoảng cách chạy đà. Chạy thử toàn đà để điều chỉnh bước đà cho phù hợp. Thực hiện 5 – 7 lần.  + Chạy đà chính diện 3 – 5 bước giậm nhảy đá lăng qua xả thấp (50 – 70 cm) rơi xuống đất bằng chân giậm. Thực hiện 3 – 5 lần.  + Chạy đà chếch 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng qua xà thấp (50 – 70 cm) rơi xuống đất bằng chân giậm. Thực hiện 3 – 5 lần  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân HS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  \* Kết luận, nhận định  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo cặp đôi, nhóm  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức mạnh chân: “Ai nhanh chân hơn”  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức mạnh cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Ai nhanh chân hơn”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi.  - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm……………………………………………………………………………………………………………………**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: …………………….**  **Tuần 12\_ Tiết PPCT: 23** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : ………………..;  Ngày dạy: ……………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 3: NHẢY CAO KIỂU NẰM NGHIÊNG**

**Bài 1. Kĩ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy**

**(Tiết 4)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Kĩ thuật giậm nhảy

- Kĩ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy

- Trò chơi phát triển sức mạnh chân: Lò cò nhanh

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**3. Phẩm chất**

- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Nào mình cùng nhảy”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Nào mình cùng nhảy”*hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)**

**3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)  
3.1. Mục tiêu:**Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về bài tập bổ trợ kĩ thuật giậm nhảy đá lăng; chạy đà kết hợp giậm nhảy

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập bổ trợ kĩ thuật giậm nhảy đá lăng; chạy đà kết hợp giậm nhảy

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***\* Luyện tập giậm nhảy đá lăng***  ***\* Luyện tập chạy đà giậm nhảy***  ***\* Củng cố*** | 22-23’  1-2’ | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập các nội dung:  Luyện tập nhóm  Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:  - Chạy đà chính diện 3 – 5 bước phối hợp giậm nhảy đá lăng thẳng chân vượt qua xã đặt ở độ cao 30 – 40 cm (khi qua xã có chân giậm), rơi xuống đệm bằng chân giảm, thực hiện 3 – 5 lần.  - Chạy đà chếch 5 – 7 bước, giậm nhảy đá chân lăng cao ngang xã (xã đặt cao 0,9 – 1,2 m), rơi xuống bằng chân giậm, thực hiện 3 – 5 lần (Hình 7).  - Chạy đà chếch 5 – 7 bước phối hợp giậm nhảy đá lăng (không qua xả) để xác định điểm giám nhảy.  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo cặp đôi, nhóm  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức mạnh chân: “Lò cò nhanh”  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức mạnh cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Lò cò nhanh”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi.  - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm…………………………………………………………………………………………………………………….**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: …………………….**  **Tuần 12\_ Tiết PPCT: 24** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : ………………..;  Ngày dạy: ……………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 3: NHẢY CAO KIỂU NẰM NGHIÊNG**

**Bài 2. Kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm).**

**(Tiết 1)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Kĩ thuật trên không

- Trò chơi phát triển sức mạnh chân: Ngồi di chuyển đến đích

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**3. Phẩm chất**

- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Lò cò tiếp sức”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Lò cò tiếp sức”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)**

**2.1. Mục tiêu:**

- Biết thực hiện kĩ thuật trên không

**2.2. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**2.3. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**2.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***Kĩ thuật trên không:*** | 1-2 lần  2-3 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Cho HS xem hình ảnh kĩ thuật trên không  - GV thị phạm động tác  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  - GV lưu ý HS khi thực hiện  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Quan sát hình ảnh động tác.  Học sinh quan sát ghi nhớ.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X  **\***  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - 4 tổ thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kĩ thuật trên không  - Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung.  - Đại diện tổ 3 báo cáo, tổ 4 bổ sung.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Trình bày được then chốt KT các ĐT.*  *- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT* | *- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.*  *- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT* | |

**3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)  
3.1. Mục tiêu:**Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về bài tập bổ trợ kĩ thuật trên không

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập bổ trợ kĩ thuật trên không

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***\* Luyện tập kĩ thuật trên không***  ***\* Củng cố*** | 16-18’  1-2’ | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập các nội dung:  a) Luyện tập cá nhân  - Đứng tại chỗ mô phỏng động tác qua xà, rơi xuống cát Từ TTCB (Hình 3a), đá chân lăng ra trước, lên cao (Hình 3b) kết hợp xoay người về phía chân giậm (Hình 3c), thực hiện 3 – 5 lần.  b) Luyện tập nhóm  Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:  + Chạy đà chính diện 1 – 3 bước, giậm nhảy đã lăng qua xà thấp (xà ở độ cao 30 – 40 cm), rơi xuống bằng chân giậm (Hinh 5), thực hiện 3 – 5 lần.  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo cặp đôi, nhóm  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức mạnh chân: “Ngồi di chuyển đến đích”  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức mạnh cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Ngồi di chuyển đến đích”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi.  - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm……………………………………………………………………………………………………………………**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: …………………….**  **Tuần 13\_ Tiết PPCT: 25** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : ………………..;  Ngày dạy: ……………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 3: NHẢY CAO KIỂU NẰM NGHIÊNG**

**Bài 2. Kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm).**

**(Tiết 2)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Kĩ thuật trên không

- Kĩ thuật rơi xuống cát (đệm).

- Trò chơi phát triển sức mạnh chân: Lò cò nhanh

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**3. Phẩm chất**

- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Nào mình cùng nhảy”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Nào mình cùng nhảy”*hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)**

**2.1. Mục tiêu:**

- Biết thực hiện kĩ thuật rơi xuống cát (đệm)

**2.2. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**2.3. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**2.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***Kĩ thuật***  ***rơi xuống cát (đệm):*** | 1-2 lần  2-3 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Cho HS xem hình ảnh kĩ thuật rơi xuống cát (đệm)  - GV thị phạm động tác  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  - GV lưu ý HS khi thực hiện  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Quan sát hình ảnh động tác.  Học sinh quan sát ghi nhớ.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X  **\***  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - 4 tổ thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kĩ thuật rơi xuống cát (đệm)  - Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung.  - Đại diện tổ 3 báo cáo, tổ 4 bổ sung.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Trình bày được then chốt KT các ĐT.*  *- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT* | *- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.*  *- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT* | |

**3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)  
3.1. Mục tiêu:**Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về bài tập bổ trợ kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm)

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập bổ trợ kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm)

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***Luyện tập kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm)***  ***\* Củng cố*** | 16-18’  1-2’ | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập các nội dung:  a) Luyện tập cá nhân  - Chạy 3–5 bước đà, giậm nhảy đá chân lăng lên cao. Khi ở trên không nhanh chóng xoay người về phía chân giậm và tiếp đất bằng chân giậm, thực hiện 3 – 5 lần.  - Đứng bên cạnh xã đặt chếch ở tư thế chân giậm đặt trước, chân lăng đặt sau (theo hướng chạy đà 30 – 40độ), thực hiện động tác đá chân lăng ra trước, lên cao. Khi bàn chân lên đến điểm cao nhất phối hợp xoay bàn chân và thân người về hướng xà để qua xà, thực hiện 3 – 5 lần.  b) Luyện tập nhóm  Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:  + Chạy đà chính diện 1 – 3 bước, giậm nhảy đã lăng qua xã thấp (xà ở độ cao 30 – 40 cm), rơi xuống bằng chân giậm, thực hiện 3 – 5 lần.  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo cặp đôi, nhóm  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức mạnh chân: “Lò cò nhanh”  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức mạnh cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Lò cò nhanh”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi.  - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm………………………………………………………………………………………………………………**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: …………………….**  **Tuần 13\_ Tiết PPCT: 26** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : ………………..;  Ngày dạy: ……………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 3: NHẢY CAO KIỂU NẰM NGHIÊNG**

**Bài 2. Kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm).**

**(Tiết 3)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Kĩ thuật trên không

- Kĩ thuật rơi xuống cát (đệm).

- Trò chơi phát triển sức mạnh chân: Nhảy nhanh chuyển nhanh

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**3. Phẩm chất**

- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Thử tài khéo léo”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Thử tài khéo léo”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)**

**3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)  
3.1. Mục tiêu:**Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về bài tập bổ trợ kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm)

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập bổ trợ kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm)

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***Luyện tập kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm)***  ***\* Củng cố*** | 22-23’  1-2’ | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập các nội dung:  a) Luyện tập cá nhân  - Chạy 3–5 bước đà, giậm nhảy đá chân lăng lên cao. Khi ở trên không nhanh chóng xoay người về phía chân giậm và tiếp đất bằng chân giậm, thực hiện 3 – 5 lần.  - Đứng bên cạnh xã đặt chếch ở tư thế chân giậm đặt trước, chân lăng đặt sau (theo hướng chạy đà 30 – 40độ), thực hiện động tác đá chân lăng ra trước, lên cao. Khi bàn chân lên đến điểm cao nhất phối hợp xoay bàn chân và thân người về hướng xà để qua xà, thực hiện 3 – 5 lần.  b) Luyện tập nhóm  Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:  + Chạy đà chính diện 1 – 3 bước, giậm nhảy đã lăng qua xã thấp (xà ở độ cao 30 – 40 cm), rơi xuống bằng chân giậm, thực hiện 3 – 5 lần.  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo cặp đôi, nhóm  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức mạnh chân: “Nhảy nhanh chuyển nhanh”  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức mạnh cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Nhảy nhanh chuyển nhanh”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi.  - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm……………………………………………………………………………………………………………………**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: …………………….**  **Tuần 14\_ Tiết PPCT: 27** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : ………………..;  Ngày dạy: ……………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 3: NHẢY CAO KIỂU NẰM NGHIÊNG**

**Bài 2. Kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm).**

**(Tiết 4)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Kĩ thuật trên không

- Kĩ thuật rơi xuống cát (đệm).

- Trò chơi phát triển sức mạnh chân: Ai nhanh chân hơn

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**3. Phẩm chất**

- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Thử tài khéo léo”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Thử tài khéo léo”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)**

**3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)  
3.1. Mục tiêu:**Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về bài tập bổ trợ kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm)

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập bổ trợ kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm)

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***Luyện tập kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm)***  ***\* Củng cố*** | 22-23’  1-2’ | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập các nội dung:  a) Luyện tập cá nhân  - Chạy đã chính diện 1 – 3 bước, giậm nhảy đá lăng qua xà thấp (xà ở độ cao 30 – 40 cm), rơi xuống bằng chân giậm, thực hiện 2 – 3 lần  b) Luyện tập nhóm  Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:  + Chạy đà chính diện 1 – 3 bước, giậm nhảy đã lăng qua xã thấp (xà ở độ cao 30 – 40 cm), rơi xuống bằng chân giậm (Hinh 5), thực hiện 3 – 5 lần.  + Chạy đà chếch 3 – 5 bước, giậm nhảy đã lăng qua xà thấp (xà ở độ cao 30 – 40 cm) rơi xuống bằng chân giậm, thực hiện 3 – 5 lần  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo cặp đôi, nhóm  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức mạnh chân: “Ai nhanh chân hơn”  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức mạnh cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Ai nhanh chân hơn”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi.  - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm…………………………………………………………………………………………………………………**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: …………………….**  **Tuần 14\_ Tiết PPCT: 28** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : ………………..;  Ngày dạy: ……………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 3: NHẢY CAO KIỂU NẰM NGHIÊNG**

**Bài 3. Phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng**

**(Tiết 1)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng

- Trò chơi phát triển sức mạnh chân: Nhảy dây tiếp sức

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**3. Phẩm chất**

- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Lò cò vượt rào”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“* *Lò cò vượt rào”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)**

**2.1. Mục tiêu:**

- Biết thực hiện phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng

**2.2. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**2.3. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**2.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***Phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng:***  Mục đích luyện tập phối hợp các giai đoạn:  + Kết nối kĩ năng thực hành các giai đoạn thành một kĩ thuật hoàn chỉnh.  + Từng bước củng cố, nâng cao kĩ năng thực hành toàn bộ kĩ thuật để đảm bảo tính liên kết, tính nhịp điệu và thực hiện các động tác một cách tự nhiên.  + Phát triển thể lực phù hợp với yêu cầu, đặc điểm của hoạt động luyện tập kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng.  Một số lưu ý trong quá trình luyện tập phối hợp các giai đoạn:  + Chạy đà: Duy trì cự li và sự ổn định các bước đà; đảm bảo tính liên tục, tính nhịp điệu giữa các bước đà với tốc độ tăng dần.  + Giậm nhảy: Đảm bảo nhanh, mạnh và chính xác.  + Qua xà: Chính xác và kịp thời về thời điểm xoay người để qua xả khi cơ thể đạt độ cao thích hợp.  + Rơi xuống: Chủ động, đúng kĩ thuật khi tiếp đất để đảm bảo an toàn. | 1-2 lần  2-3 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Cho HS xem hình ảnh phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng  - GV thị phạm động tác  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  - GV lưu ý HS khi thực hiện  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Quan sát hình ảnh động tác.  Học sinh quan sát ghi nhớ.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X  **\***  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - 4 tổ thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng ảy  - Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung.  - Đại diện tổ 3 báo cáo, tổ 4 bổ sung.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Trình bày được then chốt KT các ĐT.*  *- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT* | *- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.*  *- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT* | |

**3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)  
3.1. Mục tiêu:**Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về bài tập phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***\* Luyện tập***  ***phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng***  ***\* Củng cố*** | 16-18’  1-2’ | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập các nội dung:  a) Luyện tập cá nhân  - Chạy toàn đà (7 – 9 bước đối với nữ; 9 – 11 bước đối với nam, duy trì ổn định tốc độ và điểm giậm nhảy, thực hiện 3 – 5 lần.  - Chạy toàn đà nhảy qua xà thấp (50 – 70 cm đối với nữ; 60 – 80 cm đối với nam), thực hiện 2 – 3 lần.  Chạy toàn đà, thực hiện toàn bộ kĩ thuật nhảy qua xà với độ cao tăng dần.  b) Luyện tập nhóm  Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:  - Chạy toàn đà thực hiện giậm nhảy đá lăng với xà cao, thực hiện 2 – 3 lần.  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo cặp đôi, nhóm  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức mạnh chân: “Nhảy dây tiếp sức”  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức mạnh cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Nhảy dây tiếp sức”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi.  - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm……………………………………………………………………………………………………………………**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: …………………….**  **Tuần 15\_ Tiết PPCT: 29** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : ………………..;  Ngày dạy: ……………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 3: NHẢY CAO KIỂU NẰM NGHIÊNG**

**Bài 3. Phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng**

**(Tiết 2)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng

- Trò chơi phát triển sức mạnh chân: Ai nhanh chân hơn

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**3. Phẩm chất**

- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Lò cò nhanh”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Lò cò nhanh”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)**

**3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)  
3.1. Mục tiêu:**Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về bài tập phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***Luyện tập kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm)***  ***\* Củng cố*** | 22-23’  1-2’ | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập các nội dung:  a) Luyện tập cá nhân  - Chạy toàn đà nhảy qua xà thấp (50 – 70 cm đối với nữ; 60 – 80 cm đối với nam), thực hiện 2 – 3 lần.  - Chạy toàn đà, thực hiện toàn bộ kĩ thuật nhảy qua xà với độ cao tăng dần.  b) Luyện tập nhóm  Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:  - Chạy toàn đà (7 – 9 bước đối với nữ; 9 – 11 bước đối với nam), nhảy qua xả với mức xà tăng dần (mức xà khởi điểm 50 – 60 cm đối với nữ; 70 – 80 cm đối với nam).  - Thi đấu tập.  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo cặp đôi, nhóm  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức mạnh chân: “Ai nhanh chân hơn”  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức mạnh cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Ai nhanh chân hơn”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi.  - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm…………………………………………………………………………………………………………………..**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: …………………….**  **Tuần 15\_ Tiết PPCT: 30** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : ………………..;  Ngày dạy: ……………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 3: NHẢY CAO KIỂU NẰM NGHIÊNG**

**Bài 3. Phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng**

**(Tiết 3)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng

- Trò chơi phát triển sức mạnh chân: Ai nhanh chân hơn

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**3. Phẩm chất**

- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Lò cò nhanh”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Lò cò nhanh”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)**

**3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)  
3.1. Mục tiêu:**Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về bài tập phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***Luyện tập kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm)***  ***\* Củng cố*** | 22-23’  1-2’ | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập các nội dung:  a) Luyện tập cá nhân  - Chạy toàn đà nhảy qua xà thấp (50 – 70 cm đối với nữ; 60 – 80 cm đối với nam), thực hiện 2 – 3 lần.  - Chạy toàn đà, thực hiện toàn bộ kĩ thuật nhảy qua xà với độ cao tăng dần.  b) Luyện tập nhóm  Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:  - Chạy toàn đà (7 – 9 bước đối với nữ; 9 – 11 bước đối với nam), nhảy qua xả với mức xà tăng dần (mức xà khởi điểm 50 – 60 cm đối với nữ; 70 – 80 cm đối với nam).  - Thi đấu tập.  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo cặp đôi, nhóm  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức mạnh chân: “Ai nhanh chân hơn”  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức mạnh cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Ai nhanh chân hơn”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi.  - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm……………………………………………………………………………………………………………………**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: …………………….**  **Tuần 16\_ Tiết PPCT: 31** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : ………………..;  Ngày dạy: ……………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 3: NHẢY CAO KIỂU NẰM NGHIÊNG**

**Bài 3. Phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng**

**(Tiết 3)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng

- Trò chơi phát triển sức mạnh chân: Ai nhanh chân hơn

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**3. Phẩm chất**

- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Lò cò nhanh”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Lò cò nhanh”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)**

**3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)  
3.1. Mục tiêu:**Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về bài tập phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***Luyện tập kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm)***  ***\* Củng cố*** | 22-23’  1-2’ | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập các nội dung:  a) Luyện tập cá nhân  - Chạy toàn đà nhảy qua xà thấp (50 – 70 cm đối với nữ; 60 – 80 cm đối với nam), thực hiện 2 – 3 lần.  - Chạy toàn đà, thực hiện toàn bộ kĩ thuật nhảy qua xà với độ cao tăng dần.  b) Luyện tập nhóm  Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:  - Chạy toàn đà (7 – 9 bước đối với nữ; 9 – 11 bước đối với nam), nhảy qua xả với mức xà tăng dần (mức xà khởi điểm 50 – 60 cm đối với nữ; 70 – 80 cm đối với nam).  - Thi đấu tập.  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo cặp đôi, nhóm  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức mạnh chân: “Ai nhanh chân hơn”  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức mạnh cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Ai nhanh chân hơn”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi.  - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm……………………………………………………………………………………………………………………**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: …………………….**  **Tuần 16\_ Tiết PPCT: 32** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : ………………..;  Ngày dạy: ……………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 3: NHẢY CAO KIỂU NẰM NGHIÊNG**

**Bài 3. Phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng**

**(Tiết 5)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Một số điều luật cơ bản trong nội dung nhảy cao

- Phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng

- Trò chơi phát triển sức mạnh chân: Nhảy nhanh chuyển nhanh

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**3. Phẩm chất**

- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Lò cò nhanh”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Lò cò nhanh”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)**

**2.1. Mục tiêu:**

- Biết một số điều luật cơ bản trong nội dung nhảy cao

**2.2. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**2.3. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**2.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***Một số điều luật cơ bản trong nội dung nhảy cao:***  *\* Số lần nhảy:*  Ở mỗi mức xà, vận động viên được nhảy tối đa 3 lần và phải dừng thi đấu khi 3 lần liên tiếp không qua mức xà đó.  *\* Đo thành tích:*  Số đo thành tích nhảy cao được tính đến đơn vị xentimét. Chiều cao mỗi lần nhảy được đo vuông góc từ nền sân tới phần có độ võng thấp nhất của mặt trên xà ngang.  *\* Cách xác định thành tích:*  Khi có hai hay nhiều vận động viên cùng vượt qua độ cao cuối cùng bằng nhau, việc xếp hạng sẽ được lần lượt thực hiện như sau:  - Ở độ cao cuối cùng, vận động viên có số lần nhảy ít nhất sẽ được xếp hạng cao hơn. Nếu vẫn bằng nhau, vận động viên nào có tổng số lần nhảy hỏng ít nhất trong toàn bộ cuộc thi sẽ được xếp hạng cao hơn.  Nếu vẫn bằng nhau:  + Đối với các thứ hạng không phải là hạng nhất, các vận động viên sẽ được xếp cùng thứ hạng.  + Đối với các vận động viên có thành tích thuộc hạng nhất phải nhảy thêm một lần nữa theo quy định "phân định thắng thua" của luật thi đấu điền kinh; hoặc phân định hạng nhất theo điều lệ thi đấu của cuộc thi. | 5p | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV giới thiệu về một số điều luật cơ bản trong nội dung nhảy cao  - GV yêu cầu HS thảo luận nhóm.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  Học sinh lắng nghe, ghi nhớ.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Tổ 1, 2, 3, 4 thảo luận về một số điều luật cơ bản nội dung nhảy cao  - Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung.  - Đại diện tổ 2 báo cáo, tổ 4 bổ sung.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Trình bày được then chốt câu hỏi GV đưa ra* | *- Chưa trình bày được then chốt câu hỏi GV đưa ra* | |

**3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)  
3.1. Mục tiêu:**Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về bài tập phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***Luyện tập kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm)***  ***\* Củng cố*** | 16-18’  1-2’ | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập các nội dung:  a) Luyện tập cá nhân:  - Chạy toàn đà nhảy qua xà thấp (50 – 70 cm đối với nữ; 60 – 80 cm đối với nam), thực hiện 2 – 3 lần.  - Chạy toàn đà, thực hiện toàn bộ kĩ thuật nhảy qua xà với độ cao tăng dần.  b) Luyện tập nhóm:  Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:  - Chạy toàn đà (7 – 9 bước đối với nữ; 9 – 11 bước đối với nam), nhảy qua xả với mức xà tăng dần (mức xà khởi điểm 50 – 60 cm đối với nữ; 70 – 80 cm đối với nam).  - Thi đấu tập.  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo cặp đôi, nhóm  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức mạnh chân: “Nhảy nhanh chuyển nhanh”  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức mạnh cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Nhảy nhanh chuyển nhanh”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi.  - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm……………………………………………………………………………………………………………………**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: …………………….**  **Tuần 17\_ Tiết PPCT: 33** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : ………………..;  Ngày dạy: ……………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 3: NHẢY CAO KIỂU NẰM NGHIÊNG**

**Bài 3. Phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng**

**(Tiết 6)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng

- Trò chơi phát triển sức mạnh chân: Ai nhanh chân hơn

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**3. Phẩm chất**

- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Lò cò nhanh”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Lò cò nhanh”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)**

**3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)  
3.1. Mục tiêu:**Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về bài tập phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***Luyện tập kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm)***  ***\* Củng cố*** | 23-25’  1-2’ | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập các nội dung:  a) Luyện tập cá nhân:  - Chạy toàn đà nhảy qua xà thấp (50 – 70 cm đối với nữ; 60 – 80 cm đối với nam), thực hiện 2 – 3 lần.  - Chạy toàn đà, thực hiện toàn bộ kĩ thuật nhảy qua xà với độ cao tăng dần.  b) Luyện tập nhóm:  Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:  - Chạy toàn đà (7 – 9 bước đối với nữ; 9 – 11 bước đối với nam), nhảy qua xả với mức xà tăng dần (mức xà khởi điểm 50 – 60 cm đối với nữ; 70 – 80 cm đối với nam).  - Thi đấu tập.  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo cặp đôi, nhóm  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức mạnh chân: “Ai nhanh chân hơn”  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức mạnh cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Ai nhanh chân hơn”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi.  - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm……………………………………………………………………………………………………………………**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: ………….**  **Tuần 17\_ Tiết PPCT: 34** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : …………….;  Ngày dạy: ………… |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
KIỂM TRA CUỐI KÌ I: Nhảy cao kiểu nằm nghiêng**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Thực hiện đúng kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng và đạt thành tích theo yêu cầu

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**3. Phẩm chất**

- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, thước dây, bộ xà – đệm

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Ai nhanh hơn”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Ai nhanh hơn”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)**

**2.1. Mục tiêu:**

- Biết thực hiện kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng

**2.2. Nội dung:** GV phổ biến nội dung, yêu cầu kiểm tra

**2.3. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**2.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Ôn lại kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng  - GV phổ biến nội dung, yêu cầu kiểm tra | 2-3 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV phổ biến nội dung, yêu cầu kiểm tra  - GV cho HS tự tập luyện lại kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, bổ sung, sửa sai cho HS | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  Học sinh quan sát ghi nhớ. |

**3. Hoạt động: Kiểm tra (20 phút)  
3.1. Mục tiêu:** Kiểm tra các kiến thức vừa học về kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng kỹ nhảy cao kiểu nằm nghiêng và đạt thành tích theo yêu cầu

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| Kiểm tra kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng |  | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - GV gọi lần lượt theo danh sách 3 HS lên thực hiện kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng  - Mỗi HS thực hiện 3 lần, trường hợp đặc biệt GV cho kiểm tra lại lần 4  \* Kết luận, nhận định  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGGK cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  *-*  Lần lượt 3 HS lên thực hiện kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện đúng* *kỹ thuật nhảy cao kiểu*  *nằm nghiêng và đạt thành tích theo yêu cầu của GV* | *- Chưa thực hiện được kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng và chưa đạt thành tích theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức mạnh chân: Nhảy dây tiếp sức  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức mạnh chân cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Nhảy dây tiếp sức”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm.**

…………………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………………

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: …………………..**  **Tuần 18\_ Tiết PPCT: 35** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : …………………;  Ngày dạy: …………………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
KIỂM TRA RLTT**

**CHẠY TUỲ SỨC 5 PHÚT**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Kiểm tra kĩ thật và thành tích chạy tuỳ sức 5 phút

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**3. Phẩm chất**

- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, đồng hồ bấm giờ

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Ai nhanh hơn”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Ai nhanh hơn”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)**

**2.1. Mục tiêu:**

- Biết thực hiện kỹ thuật chạy chạy tuỳ sức 5 phút

**2.2. Nội dung:** GV phổ biến nội dung, yêu cầu kiểm tra

**2.3. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**2.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Ôn lại kỹ thuật chạy cự li trung bình  - GV phổ biến nội dung, yêu cầu kiểm tra | 1-2 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV phổ biến nội dung, yêu cầu kiểm tra  - GV cho HS tự tập luyện lại kỹ thuật chạy cự li trung bình  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, bổ sung, sửa sai cho HS | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  Học sinh quan sát ghi nhớ.  Đội hình tập luyện |

**3. Hoạt động: Kiểm tra (20 phút)  
3.1. Mục tiêu:** Kiểm tra kỹ thuật chạy tuỳ sức 5 phút

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng kỹ thuật chạy tuỳ sức 5 phút và đạt thành tích cao

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| Kiểm tra kỹ thuật chạy tuỳ sức 5 phút |  | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - GV gọi lần lượt theo danh sách 4-5 HS lên thực hiện kỹ thuật  - Mỗi HS thực hiện 1 lần, trường hợp đặc biệt GV cho kiểm tra lại lần 2  \* Kết luận, nhận định  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGGK cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  *-*  Lần lượt 4-5 HS lên thực hiện kỹ thuật  \* Đội hình kiểm tra:    *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được kỹ thuật chạy tuỳ sức 5 phút và đạt TCRLTT* | *- Chưa thực hiện được kỹ* *thuật chạy tuỳ sức 5 phút và chưa đạt TCRLTT* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức mạnh tay, ngực: Ném vào mục tiêu  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức mạnh tay, ngực: cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Ném vào mục tiêu”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  C:\Users\Admin\Downloads\IMG-2031.jpg  *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: …………………..**  **Tuần 18\_ Tiết PPCT: 36** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : ………….;  Ngày dạy: …………. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
KIỂM TRA RLTT**

**CHẠY TUỲ SỨC 5 PHÚT**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Kiểm tra kĩ thật và thành tích chạy tuỳ sức 5 phút

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**3. Phẩm chất**

- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, đồng hồ bấm giờ

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Ai nhanh hơn”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Ai nhanh hơn”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)**

**2.1. Mục tiêu:**

- Biết thực hiện kỹ thuật chạy chạy tuỳ sức 5 phút

**2.2. Nội dung:** GV phổ biến nội dung, yêu cầu kiểm tra

**2.3. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**2.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Ôn lại kỹ thuật chạy cự li trung bình  - GV phổ biến nội dung, yêu cầu kiểm tra | 1-2 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV phổ biến nội dung, yêu cầu kiểm tra  - GV cho HS tự tập luyện lại kỹ thuật chạy cự li trung bình  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, bổ sung, sửa sai cho HS | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  Học sinh quan sát ghi nhớ.  Đội hình tập luyện |

**3. Hoạt động: Kiểm tra (20 phút)  
3.1. Mục tiêu:** Kiểm tra kỹ thuật chạy tuỳ sức 5 phút

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng kỹ thuật chạy tuỳ sức 5 phút và đạt thành tích cao

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| Kiểm tra kỹ thuật chạy tuỳ sức 5 phút |  | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - GV gọi lần lượt theo danh sách 4-5 HS lên thực hiện kỹ thuật  - Mỗi HS thực hiện 1 lần, trường hợp đặc biệt GV cho kiểm tra lại lần 2  \* Kết luận, nhận định  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGGK cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  *-*  Lần lượt 4-5 HS lên thực hiện kỹ thuật  \* Đội hình kiểm tra:    *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được kỹ thuật chạy tuỳ sức 5 phút và đạt TCRLTT* | *- Chưa thực hiện được kỹ* *thuật chạy tuỳ sức 5 phút và chưa đạt TCRLTT* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức mạnh tay, ngực: Ném vào mục tiêu  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức mạnh tay, ngực: cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Ném vào mục tiêu”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  C:\Users\Admin\Downloads\IMG-2031.jpg  *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |