**CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)**

**TIẾT 1**

**CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG TRONG TẬP LUYỆN TDTT**

**GIỚI THIỆU NỘI DUNG KỸ THUẬT CHẠY CỰ LY NGẮN**

**MỘT SỐ ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KĨ THUẬT CHẠY CỰ LI NGẮN**

**TRÒ CHƠI: GIÀNH CỜ CHIẾN THẮNG**

**I. Mục tiêu bài học**

**1.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Tự tìm hiểu trước các động tác chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, trò chơi phát triển sức nhanh

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện. Đồng thời cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho buổi tập cũng như quá trình phát triển thể chất của bản thân.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi và tự tổ chức trò chơi vận động.

- Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.Thực hiện được các động tác chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi.

**2.3. Sán phẩm dự kiến cần đạt được ở các hoạt động:**

- MĐ: Học sinh mong chờ, háo hức, cơ thể được chuẩn bị tốt nhất để bước vào hoạt động của giờ học.

- HTKT: Biết quan sát được hình ảnh trực quan và mô tả được khái quát được kĩ thuật động tác.

- LT: Nắm bắt được khả năng tập luyện, phương pháp tập luyện, có sự tăng trưởng về thể lực.

- VD: Kiến thức được khắc sâu, biết tự tập và có thể tự đánh giá bản thân và người khác.

- KT: Ứng dụng vào tham gia các trò chơi, xử lý các tình huống hợp lí hiệu quả.

**II. Phương tiện:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phụ thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.Trang phục thể thao

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học:**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu.

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt ( tập thể), tập theo nhóm, tập luyện

theo cặp

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | LVĐ | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1.Hoạt động mở đầu**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp.  **+ Khởi động**  **-** Chạy khởi động 2 vòng sân.  - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc… | 7’  2 x 8N | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp        - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBA49.tmp.png |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức**  - Giới thiệu nội dung bài học về chạy cự li ngắn.  - Học mới: Chạy bước nhỏ.  Chạy nâng cao đùi  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBA5A.tmp.png  **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBA5B.tmp.png** | 10’ | GV phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi và cho hs quan sát  GV quan sát sữa sai cho từng hs.  - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ.  - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV  - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập | GV quan sát sữa sai cho từng hs.                               *Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác*  - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.  - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác  - Thực hiện các động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của giáo viên.  - HS lắng nghe |
| 1. **Hoạt động tập luyện**   -Luyện tập chạy bước nhỏ  -Chạy nâng cao đùi  -Trò chơi phát triển sức nhanh (giành cờ chiến thắng ) | 20’ | - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh.  - GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luân chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật. | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Tập luyện theo cặp đôi  - Tập luyện theo nhóm  **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBA5C.tmp.png**  - Đội hình tập luyện  **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBA5D.tmp.png**  - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |
| **4. Hoạt động vận dụng**  - Luyện tập chạy bước nhỏ  - Chạy nâng cao đùi | 3’ | - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế.  - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.  - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn. | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.  Đội hình tập luyện theo nhóm  **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBA6E.tmp.png-**  Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập. |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Phục hồi sau tập luyện  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàGiao nhiệm vụ học tập về nhà  - Xuống lớp | 5' | - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân  - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động.  - Hướng dẫn học sinh sử |                              - HS tập trung thực hiện |