**Tuần 5:**

**Tiết 10 : Chủ Đề : NHẢY XA KIỂU NGỒI**

**Bài 1: Kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ**

 **I. MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức:**

-Giậm nhảy và bước bộ

-Một số điều luật trong thi đấu điền kinh

-Trò chơi phát triển sức nhanh mạnh

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:*** Tự học, giải quyết vấn đề, tư duy, tự quản lý, trao đổi nhóm.

***- Năng lực riêng:***

* Nhận biết được các động tác bổ trợ và biết cách luyện tập.
* Tạo sự phát triển về năng lực, liên kết vận động.

**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**

- Trang phục theo qui định

**2. Đối với học sinh**

- SGK, trang phục phù hợp

- Tranh ảnh, tư liệu sưu tầm liên quan đến bài học.

- Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | LVĐ | Tổ chức thực hiện |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1.Hoạt động mở đầu****a.Mục tiêu:**- Tạo tâm thế hứng thú cho hs, làm quen với bài học.**b.Nội dung:****-** Chạy khởi động 2 vòng sân, bài TD phát triển chung- Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc…**c. Sản phẩm:** hs thực hiện các bài tập khởi động**d.Tổ chức thực hiện:** | 5' | 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.ep deo |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới****a.Mục tiêu:**Biết cách thực hiện Giậm nhảy và bước bộ **b. Nội dung :** Giậm nhảy và bước bộMột số điều luật trong thi đấu điền kinh**c.Sản phẩm**: Biết Giậm nhảy và bước bộ, 1 số điều luật điền kinh**d. Tổ chức thực hiện:** | 10' | - 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 tậpGV phân tích, làm mẫu từng động tác cho hs quan sátGV quan sát sửa sai cho từng hs.- Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ. | - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.- HS nhận nhiệm vụ mới🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹*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 |
| **3.Hoạt động tập luyện****a. Mục tiêu:** Học sinh được luyện tập để thực hiện được giậm nhảy và bước bộ **b. Nội dung:** Giậm nhảy và bước bộMột số điều luật trong thi đấu điền kinh**c. Sản phẩm**: Biết thực hiện giậm nhảy và bước bộ  **d.Tổ chức thực hiện:** | 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 - Đội hình tập luyện- HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |
| **4. Hoạt động vận dụng****a. Mục tiêu**: Biết vận dụng các nội dung đã học để tự tập hằng ngày.**b. Nội dung**: Vận dụng được các nội dung đã học để tự tập hằng ngày nâng cao sức khỏe.c**. Sản phẩm**: Thực hiện được các nội dung đã học**d. Tổ chức thực hiện:** Tự tập cá nhân hằng ngày vào buổi sáng hoặc chiều tối  | 5’ | - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.- Hướng dẫn HS vận dụng các nội dung 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- Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện |
| **5. Hoạt động kết thúc:****a.Mục tiêu:** Phục hồi sau tập luyện**b.Nội dung:**Tập các động tác hồi tĩnh**c.Sản phẩm:** học sinh thực hiện được các động tác thả lỏng**d.Tổ chức thực hiện:**giao bài tập về nhà | 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 dụng SGK và chẩn bị bài mới- Xuống lớp: Gv hô giải tán. | - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.- HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện- HS đáp khỏe |

 **Giáo viên**

 **Nguyễn Văn Chất**