Tuần 1

**Tiết 1**

**CHỦ ĐỀ 1 CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)**

**BÀI 1: CÁC ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KĨ THUẬT CHẠY CỰ LI NGẮN**

**I. Mục tiêu bài học**

**1. Kiến thức**

- Trang bị cho HS một số kiến thức và kĩ năng ban đầu về chạy cự li ngắn.

- Nhận biết được các động tác bổ trợ và biết cách luyện tập chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi. Trò chơi

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-**Tự chủ và tự học: **Tự xem trước các động tác, chạy bước nhỏ. chạy nâng cao đùi,** trò chơi phát triển sức nhanh (Chạy tiếp sức ) trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn

- 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.

- 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.

**3.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.

**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.

**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:**  - Học sinh tập hợp báo cáo.  - Giáo viên nhận lớp  **+ Khởi động:**  **-** Chạy 1 vòng .  - *Khởi động chung:*Gập ngữa cổ; Xoay các khớp cổ, khớp cổ tay cổ chân, khớp khuỷu tay, khớp vai, khớp hông, khớp gối.  - *Khởi động chuyên môn:*Soạt ngang, soạt dọc; Chạy bước nhỏ; Chạy nâng cao đùi; Chạy gót chạm mông. | 5– 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. | - Cán sự lớp tập trung, báo cáo sỹ số, tình hình của lớp.  *\* Đội hình nhận lớp:*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🚹**  - Hs thực hiện theo hướng dẫn của Gv.  *\* Đội hình khởi động:*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 🚹  🚹 🚹 🚹  🚹 🚹  🚹🚹 🚹 🚹 🚹  **🚹** |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức**  - Giới thiệu nội dung bài học vê chạy cự li ngắn  - Học mới: Chạy bước nhỏ.  Chạy nâng cao đùi  C:\Users\MyPC\Downloads\Screenshot_2021-07-15-11-33-19-32.jpg  C:\Users\MyPC\Downloads\Screenshot_2021-07-15-11-33-38-70.jpg  - Các yếu tố ảnh hưởng đến sức khỏe và sự phát triển thể chất.  - Dinh dưỡng đối với sức khỏe và phát triển thể chất. | 18-20’ | 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 |
| **3 Hoạt động tập luyện**  Luyện tập chạy bước nhỏ  Chạy nâng cao đùi  Trò chơi phát triển sức nhanh (Đàn kiến tha mồi ) | 10’ | - 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**  - Luyện tập chạy bước nhỏ  - Chạy nâng cao đùi  - Các yếu tố ảnh hưởng đến sức khỏe và sự pháttriển thể chất.  - Dinh dưỡng đối với sức khỏe và phát triển thể chất. | 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 dung các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cung các bạn.  ? Sức khỏe và sự phát triển thể chất của con người phụ thuộc vào nhưng yếu tố nào?  ? Chất dinh dưỡng thiết yếu đối với sự sống và phát triển của con người là những chất nào? | - 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 tập.  - HS trả lời sau khi nghiên cứu SGK. |
| **5. Hoạt động kết thúc:**  - Thả lỏng các khớp tay,chân,tay kết hợp chân, gập mở bàn chân, rung lắc đùi.  - Nhận xét kết quả tiết học.  - Xuống lớp. | 4' | - GV cho lớp thả lỏng cơ toàn thân  - GV nhắc nhở tuyên dương  -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 |