

## PHẦN MỘT: KIẾN THỨC CHUNG

### Chế độ dinh dưỡng trong luyện tập TDTT

## PHẦN HAI: VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

Ngày soạn: .../.../...

Ngày dạy: .../.../...

### CHỦ ĐỀ 1: CHẠY CỰ LI NGẮN (60m)

#### A. NỘI DUNG VÀ DẠY HỌC THEO CHỦ ĐỀ

##### I. NỘI DUNG CHỦ ĐỀ

| Bài | Tên bài                             | Nội dung                                                                                                                                                    | Số tiết |
|-----|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1   | Các động tác bổ trợ chạy cự li ngắn | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chạy bước nhỏ</li> <li>- Chạy nâng đùi</li> <li>- Chạy đạp sau</li> <li>- Trò chơi phát triển sức nhanh</li> </ul> | 2       |
| 2   | Chạy giữa quãng                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chạy giữa quãng</li> <li>- Thở trong luyện tập chạy cự li ngắn</li> <li>- Trò chơi phát triển sức nhanh</li> </ul> | 2       |
| 3   | Xuất phát và chạy lao sau xuất phát | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Xuất phát cao</li> <li>- Chạy lao sau xuất phát</li> <li>- Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy</li> </ul>  | 3       |
| 4   | Chạy về đích                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chạy về đích (chạy băng qua</li> </ul>                                                                             | 3       |

|  |  |                                                                                                                                       |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | đích)<br>- Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn<br>- Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy<br>- Trò chơi phát triển sức nhanh |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

## II. KẾ HOẠCH DẠY HỌC

| TT | Tên bài                             | Kế hoạch dạy học |           |          |             |
|----|-------------------------------------|------------------|-----------|----------|-------------|
|    |                                     | Tiết 1-2         | Tiết 3- 4 | Tiết 5-7 | Tiết 8 - 10 |
| 1  | Các động tác hỗ trợ chạy cự li ngắn | <b>x</b>         |           |          |             |
| 2  | Chạy giữa quãng                     |                  | <b>x</b>  |          |             |
| 3  | Xuất phát và chạy lao sau xuất phát |                  |           | <b>x</b> |             |
| 4  | Chạy về đích                        |                  |           |          | <b>x</b>    |

## B. MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT CỦA CHỦ ĐỀ

### I. MỤC TIÊU

- Trang bị cho HS một số kiến thức, kỹ năng ban đầu về chạy cự li ngắn.
- Rèn luyện thể lực chung và một số tố chất thể lực đặc trưng của chạy cự li ngắn.
- Hình thành và phát triển năng lực tự học, nhu cầu và thói quen rèn luyện thân thể.
- Rèn luyện tính kỉ luật và khả năng nỗ lực ý chí.

## **II - YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

### **1. Kiến thức**

- Nhận biết được mục đích, tác dụng của luyện tập chạy cự li ngắn.
- Nhận biết được cấu trúc và hoạt động của các giai đoạn chạy cự li ngắn.
- Nhận biết được một số sai sót đơn giản và cách khắc phục trong luyện tập chạy cự li ngắn.
- Bước đầu biết cách tự luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập.
- Biết vận dụng các bài tập để tự rèn luyện thân thể.

### **2. Kỹ năng**

- Thực hiện đúng cấu trúc và yêu cầu của các động tác hỗ trợ chạy cự li ngắn.
- Bước đầu thực hiện được các giai đoạn chạy cự li ngắn theo động tác mẫu và yêu cầu của GV.
- Phát hiện và tự sửa chữa được một số sai sót đơn giản trong luyện tập.
- Vận dụng được các bài tập đã học để tự luyện tập.

### **3. Thể lực**

- Bước đầu có sự phát triển về:
- Năng lực liên kết vận động, năng lực nhịp điệu.
- Thể lực chung, sức mạnh tốc độ và sức nhanh tần số động tác.

### **4. Thái độ**

- Tích cực tự giác và nỗ lực ý chí trong rèn luyện
- Bước đầu thể hiện tinh thần hợp tác trong luyện tập theo nhóm
- Bước đầu hình thành thói quen và nhu cầu tự luyện tập.

## **C. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC THEO CHỦ ĐỀ**

# BÀI 1: CÁC ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ CHẠY CỤ LI NGẮN

(Thời lượng: 2 tiết)

## I. MỤC TIÊU

### 1. Mức độ, yêu cầu cần đạt

- Trang bị cho HS một số kiến thức và kỹ năng ban đầu về chạy cự li ngắn.
- Nhận biết được các động tác bổ trợ và biết cách luyện tập.

### 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

- Giáo án biên soạn theo định hướng phát triển năng lực.
- Máy tính, máy chiếu (nếu có).

### 2. Đối với học sinh

- SGK.
- 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

### A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

- 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.

**d. Tổ chức thực hiện:**

- Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.
- GV Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu khái quát về các động tác hỗ trợ chạy cự li ngắn.
- Đặt câu hỏi để thu hút, kích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS về chạy cự li ngắn:
  - + Hãy nêu những điểm khác nhau giữa chạy và đi bộ?
  - + Con người có thể chạy với tốc độ cao nhất trên cự li ngắn hay dài?
- *HS tiếp nhận nhiệm vụ, trả lời câu hỏi :*
- Điểm khác nhau giữa chạy và đi bộ: Một người vừa mới bắt đầu tập luyện nên bắt đầu đi bộ thay vì chạy.
- Đi bộ:
  - + Lợi ích tối đa đạt được bằng cách chạy, chứ không phải bằng cách đi bộ.
  - + Khi đi bộ thoải mái hơn là chạy, ít calo bị đốt cháy trong quá trình.
  - + Khi đi bộ được thư giãn, chạy không. Trong đi bộ, người ta không cảm thấy mệt mỏi. Nhưng một người đang chạy có thể sớm mệt mỏi.
- Chạy: Khi chạy được xem là tập thể dục nhiều hơn.
  - + Con người có thể chạy với tốc độ cao nhất trên cự li ngắn.
- *GV tổ chức và hướng dẫn HS:* khởi động cơ thể bằng các hoạt động đơn giản (chạy tại chỗ, xoay các khớp, trò chơi hỗ trợ khởi động).
- *GV đặt vấn đề:* Trong đời sống hàng ngày nói chung và bộ môn Giáo dục thể chất nói riêng, chạy cự li ngắn là một chủ đề học tập phổ biến. Để nắm được các kiến thức lý thuyết và vận dụng chính xác, chúng ta cùng vào bài học đầu tiên – **Bài 1: Các động tác hỗ trợ kĩ thuật chạy cự li ngắn.**

## **B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

### **Hoạt động 1: Động tác bước nhỏ**

- a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS luyện tập được động tác bước nhỏ.
- b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.
- c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.
- d. Tổ chức thực hiện:**

| HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | DỰ KIẾN SẢN PHẨM                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu cấu trúc, yêu cầu và cách thức thực hiện động tác bước nhỏ.</li> <li>- GV hướng dẫn đồng loạt HS thực hiện các động tác hỗ trợ theo động tác mẫu của GV.</li> <li>- GV chỉ dẫn một số sai sót đơn giản thường gặp trong luyện tập: HS chú ý mắt nhìn thẳng, không cúi đầu hay gập thân. Có thể tổ chức cho học sinh thực hiện các bài tập dẫn dắt trước như tại chỗ nhón đầu từng chân, tại chỗ nhấc chân sau đó miết chân xuống đất, di chuyển chậm miết chân.</li> </ul> <p><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS lắng nghe hướng dẫn của GV về động tác bước nhỏ.</li> <li>- HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.</li> </ul> <p><b>Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.</li> <li>- GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.</p> | <p><b>1. Động tác bước nhỏ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Động tác bước nhỏ : Hai chân luân phiên thực hiện tiếp đất bằng nửa trước bàn chân, miết nhẹ. Sau khi kết thúc miết bàn chân, chân duỗi thẳng, động tác gần như động tác bước đi. Thân trên thẳng, hơi ngả ra trước. Hai tay hơi co, đánh phối hợp tự nhiên.</li> </ul>  <p>Hình 3. Động tác bước nhỏ</p> |

## Hoạt động 2: Động tác nâng cao đùi

- a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS luyện tập được động tác nâng cao đùi
- b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.
- c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.
- d. Tổ chức thực hiện:**

| HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | DỰ KIẾN SẢN PHẨM                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu cấu trúc, yêu cầu và cách thức thực hiện động tác nâng cao đùi.</li> <li>- GV hướng dẫn đồng loạt HS thực hiện các động tác hỗ trợ theo động tác mẫu của GV.</li> <li>- GV chỉ dẫn một số sai sót đơn giản thường gặp trong luyện tập</li> <li>- GV yêu cầu HS tập tại chỗ, tập theo nhóm, tập cả lớp.</li> </ul> <p><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS lắng nghe hướng dẫn của GV về động tác bước nhỏ.</li> <li>- HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.</li> </ul> <p><b>Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.</li> <li>- GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.</p> | <p><b>1. Động tác nâng cao đùi</b></p>  <p>Hình 4. Động tác nâng cao đùi</p> <p>Động tác nâng cao đùi: Đứng thẳng trên chân phải chạm đất bằng nửa trước bàn chân, đùi chân trái nâng gần như vuông góc với thân người (căng chân hướng đất)</p> <p>Luân phiên đổi chân và lặp lại động tác kết hợp di chuyển ra trước thành chạy nâng cao đùi.</p> |

## Hoạt động 2: Động tác đạp sau

- a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS luyện tập được động tác đạp sau
- b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.
- c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.
- d. Tổ chức thực hiện:**

| HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | DỰ KIẾN SẢN PHẨM                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu cấu trúc, yêu cầu và cách thức thực hiện động tác đạp sau.</li> <li>- GV hướng dẫn đồng loạt HS thực hiện các động tác hỗ trợ theo động tác mẫu của GV.</li> <li>- GV chỉ dẫn một số sai sót đơn giản thường gặp trong luyện tập.</li> <li>- GV yêu cầu HS tập tại chỗ, tập theo nhóm, tập cả lớp.</li> </ul> <p><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS lắng nghe hướng dẫn của GV về động tác bước nhỏ.</li> <li>- HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.</li> </ul> <p><b>Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.</li> <li>- GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.</p> | <p><b>1. Động tác đạp sau</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng trên hai chân, chân trái đặt trước, chân phải đặt sau, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân.</li> <li>- Thực hiện: Nhanh chóng ngả thân trên ra trước đồng thời</li> <li>+ Chân phải đưa ra trước đùi nâng gần song song với mặt đất, căng chân hướng đất và chéch ra sau. Sau đó tiếp đất bằng nửa trước bàn chân</li> <li>+ Chân trái đạp mạnh duỗi thẳng khớp gối và có chân, nỗ lực đưa cơ thể rời mặt đất (giữa thân trên và chân tạo thành một đường thẳng). Hai tay chuyển động ngược hướng chuyển động của chân cùng bên Hai chân luân phiên lặp lại động tác kết hợp tăng tốc để thành chạy đạp sau.</li> </ul> |

## C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

**a. Mục tiêu:** Củng cố lại kiến thức đã học thông qua bài tập

**b. Nội dung:** Nghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

**d. Tổ chức thực hiện:**

- GV yêu cầu HS trả lời các câu hỏi:

*a) Luyện tập cá nhân*

- Luyện tập các động tác bổ trợ theo thứ tự: Từ từng nhịp đến phối hợp nhiều nhịp, từ chậm đến nhanh, từ tại chỗ đến di chuyển.

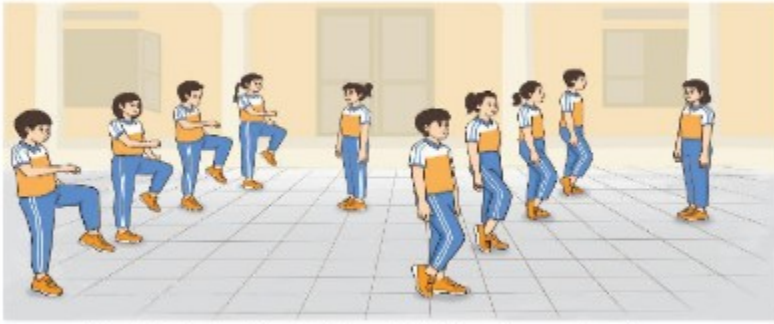
- Đứng chống hai tay vào tường, hai chân luân phiên thực hiện động tác đạp sau từng nhịp và tăng dần tốc độ



*b) Luyện tập nhóm*

- Học sinh luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập từng động tác theo thứ tự: Từ chậm đến nhanh, từ tại chỗ đến di chuyển.

- Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

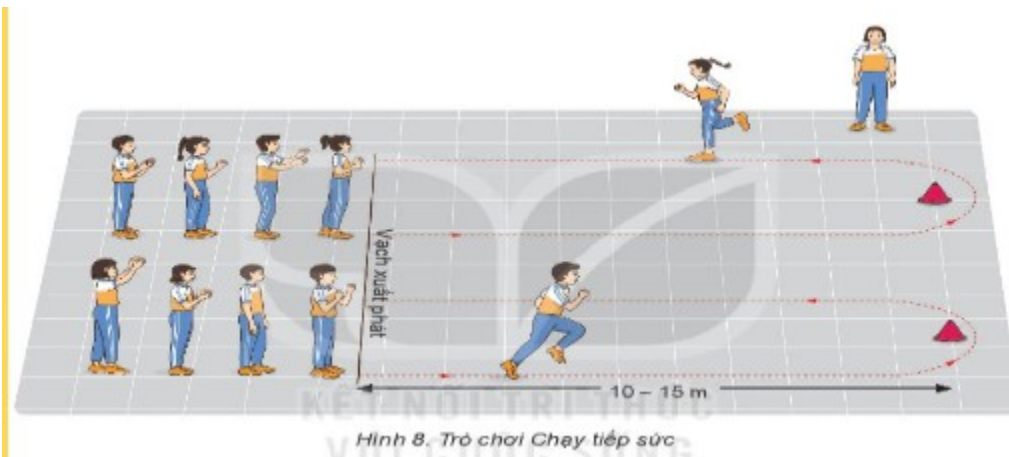


Hình 7. Luyện tập các động tác hỗ trợ chạy cự li ngắn

### c. Trò chơi phát triển sức nhanh

#### Chạy tiếp sức

- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát
- Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội chạy vòng qua năm trở về vạch xuất phát. Bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn phía trước đã về đến vạch xuất phát, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 8. Trò chơi Chạy tiếp sức

- HS tiếp nhận nhiệm vụ, đưa ra câu trả lời: HS thực hiện theo yêu cầu
- GV nhận xét, đánh giá và chuẩn kiến thức.

## D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

- a. Mục tiêu: củng cố lại kiến thức đã học thông qua bài tập

**b. Nội dung:** Nghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

**d. Tổ chức thực hiện:**

- GV yêu cầu HS trả lời các câu hỏi:

- Sử dụng các động tác bổ trợ và trò chơi đã học để

+ Tự luyện tập và vui chơi cùng các bạn khi ở nhà, trong giờ ra chơi ở trường

+ Khởi động cơ thể trước khi luyện tập các môn thể thao.

? *Luyện tập động tác đạp sau nhằm mục đích gì?*

? *Tại sao không nên luyện tập động tác đạp sau trên mặt sân không bằng phẳng?*

- HS tiếp nhận nhiệm vụ, đưa ra câu trả lời: HS trả lời

+ Bổ sung vốn kỹ năng vận động, bước đầu tiếp cận với kỹ thuật chạy cự li ngắn, tăng hiệu quả quá trình luyện tập chạy cự li ngắn

+ Có thể sử dụng các động tác bổ trợ đã học với lượng vận động tương đối thấp để khởi động cơ thể trước khi luyện tập các môn thể thao,...

- GV nhận xét, đánh giá và chuẩn kiến thức.

#### IV. KẾ HOẠCH ĐÁNH GIÁ

| Hình thức đánh giá                                                                                                                                                       | Phương pháp đánh giá                                                                                                                                                             | Công cụ đánh giá                                                                                                                                       | Ghi Chú |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thu hút được sự tham gia tích cực của người học</li> <li>- Gắn với thực tế</li> <li>- Tạo cơ hội thực hành cho người</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sự đa dạng, đáp ứng các phong cách học khác nhau của người học</li> <li>- Hấp dẫn, sinh động</li> <li>- Thu hút được sự tham</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Báo cáo thực hiện công việc.</li> <li>- Hệ thống câu hỏi và bài tập</li> <li>- Trao đổi, thảo luận</li> </ul> |         |

|     |                                                                   |  |  |
|-----|-------------------------------------------------------------------|--|--|
| học | gia tích cực của người học<br>- Phù hợp với mục tiêu,<br>nội dung |  |  |
|-----|-------------------------------------------------------------------|--|--|

## V. HỒ SƠ DẠY HỌC (Đính kèm các phiếu học tập/bảng kiểm....)

.....  
.....

## BÀI 2: CHẠY GIỮA QUĂNG (Thời lượng: 2 tiết)

### I. MỤC TIÊU

#### 1. Mức độ, yêu cầu cần đạt

- Làm quen với nội dung và yêu cầu của giai đoạn chạy giữa quăng trên đường thẳng.
- Nhận biết được động tác và bước đầu biết cách luyện tập.

#### 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 hàng ngày.

### II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

#### 1. Đối với giáo viên

- Giáo án biên soạn theo định hướng phát triển năng lực.
- Máy tính, máy chiếu (nếu có).

#### 2. Đối với học sinh

- SGK.
- Tranh ảnh, tư liệu sưu tầm liên quan đến bài học.
- Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

### III. TIỀN TRÌNH DẠY HỌC

#### A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

**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.

**d. Tổ chức thực hiện:**

-GV Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

- *Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu khái quát về chạy giữa quãng trên đường thẳng, yêu cầu HS trả lời câu hỏi sau:*

+ Nêu thứ tự các giai đoạn trong hoạt động chạy của con người.

+ Trong hoạt động chạy của con người, hướng chuyển động của tay phải và chân phải (hoặc tay trái và chân trái) cùng chiều hay ngược chiều? Tại sao?

- *HS quan sát hình ảnh, liên hệ với những hiểu biết về động tác chạy giữa quãng trên đường thẳng, trả lời câu hỏi:*

+ Thứ tự các giai đoạn trong hoạt động chạy của con người: xuất phát, chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng và về đích)

+ Trong hoạt động chạy của con người, hướng chuyển động của tay phải và chân phải (hoặc tay trái và chân trái) ngược chiều.

- *GV tổ chức và hướng dẫn HS:* khởi động cơ thể bằng các hoạt động đơn giản (chạy tại chỗ, xoay các khớp, trò chơi hỗ trợ khởi động).

- *GV đặt vấn đề:* Trong đời sống hàng ngày nói chung và bộ môn Giáo dục thể chất nói riêng, chạy giữa quãng là một chủ đề học tập phổ biến. Để nắm được các kiến thức lý thuyết và vận dụng chính xác, chúng ta cùng vào bài học đầu tiên – **Bài 2: Chạy giữa quãng.**

#### B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

##### Hoạt động 1: Chạy giữa quãng

**a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS biết chạy giữa quãng

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

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

**d. Tổ chức thực hiện:**

| HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | DỰ KIẾN SẢN PHẨM                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu cấu trúc, yêu cầu và cách thức thực hiện chạy giữa quãng.</li> <li>- GV hướng dẫn đồng loạt HS thực hiện các động tác bổ trợ theo động tác mẫu của GV.</li> <li>- GV hướng dẫn HS làm quen với động tác mới: Cho HS thực hiện thử động tác theo yêu cầu về tư thế, cấu trúc và hướng chuyển động của tay, chân khi chạy giữa quãng. Chỉ dẫn HS cách nhận biết một số sai sót đơn giản thường gặp trong luyện tập: <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Tư thế của đầu và thân trên không phù hợp: Quá ngửa hoặc cúi.</li> <li>+ Hướng chuyển động của tay và góc độ đánh tay không phù hợp.</li> <li>+ Bàn chân tiếp xúc đường chạy bằng gót hoặc đồng thời bằng cả bàn chân.</li> <li>+ Đạp sau không hiệu quả.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS lắng nghe hướng dẫn của GV về động tác bước nhỏ.</li> <li>- HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.</li> </ul> <p><b>Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động</b></p> | <p><b>1. Chạy giữa quãng</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chạy giữa quãng là một trong bốn giai đoạn của chạy cự li ngắn (xuất phát, chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng, chạy về đích); là giai đoạn duy trì tốc độ cao nhất đã đạt được sau khi xuất phát và chạy lao.</li> <li>- Tư thế thân người và hoạt động của tay khi chạy giữa quãng: <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Thân trên hơi ngả ra trước, đầu thẳng, mắt nhìn phía trước.</li> <li>+ Hai tay luân phiên chuyển động: Chéch vào trong khi ra trước, chéch ra ngoài khi ra sau.</li> </ul> </li> <li>- Luân phiên hoạt động của chân trong mỗi bước chạy: <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Khi ở phía trước, tích cực đưa đùi lên trên, ra trước và chạm đất bằng nửa trước bàn chân.</li> <li>+ Khi ở phía sau, kết hợp duỗi và đạp mạnh lên mặt đường chạy để đưa cơ thể tiến nhanh về phía trước.</li> </ul> </li> </ul>  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p><b>và thảo luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.</li> <li>- GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.</p> |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

## Hoạt động 2: Thở trong tập luyện chạy cự li ngắn

- a. Mục tiêu:** HS biết cách thở trong luyện tập chạy cự li ngắn
- b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.
- c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.
- d. Tổ chức thực hiện:**

| HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | DỰ KIẾN SẢN PHẨM                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV hướng dẫn đồng loạt HS thực hiện các động tác thở trong khi chạy cự li ngắn theo động tác mẫu của GV.</li> <li>- GV chỉ dẫn một số sai sót đơn giản thường gặp trong luyện tập</li> <li>- GV yêu cầu HS tập tại chỗ, tập theo nhóm, tập cả lớp.</li> </ul> <p><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS lắng nghe hướng dẫn của GV về động tác bước nhỏ.</li> <li>- HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.</li> </ul> <p><b>Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận</b></p> | <p><b>2. Thở trong tập luyện chạy cự li ngắn</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trong khi chạy: Hít vào, thở ra nhanh, mạnh bằng cả mũi và miệng.</li> <li>- Sau khi chạy: Hít thở sâu, kết hợp thả lỏng tay, chân và thân mình.</li> </ul> |

- 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.

**Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**

GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.

**C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP**

**a. Mục tiêu:** Củng cố lại kiến thức đã học thông qua bài tập

**b. Nội dung:** Nghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

**d. Tổ chức thực hiện:**

- GV yêu cầu HS thực hiện:

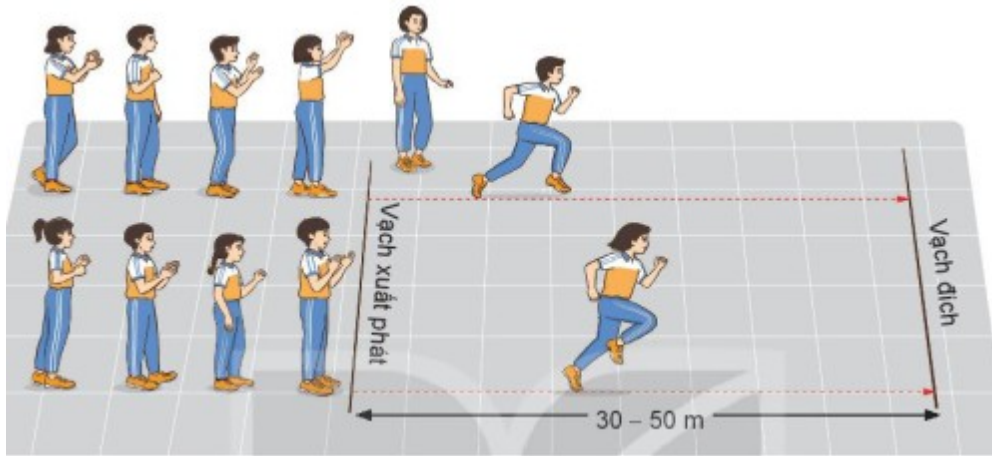
*a) Luyện tập cá nhân*

-Tại chỗ, luyện tập tư thế thân người và động tác đánh tay từ chậm đến nhanh.

- Chạy trên đường thẳng với cự li 30 - 50 m, từ chậm đến nhanh luyện tập tư thế thân người và hoạt động của tay, chân.

*b) Luyện tập nhóm*

- Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập chạy giữa quãng trên cự li 30 — 50 m.



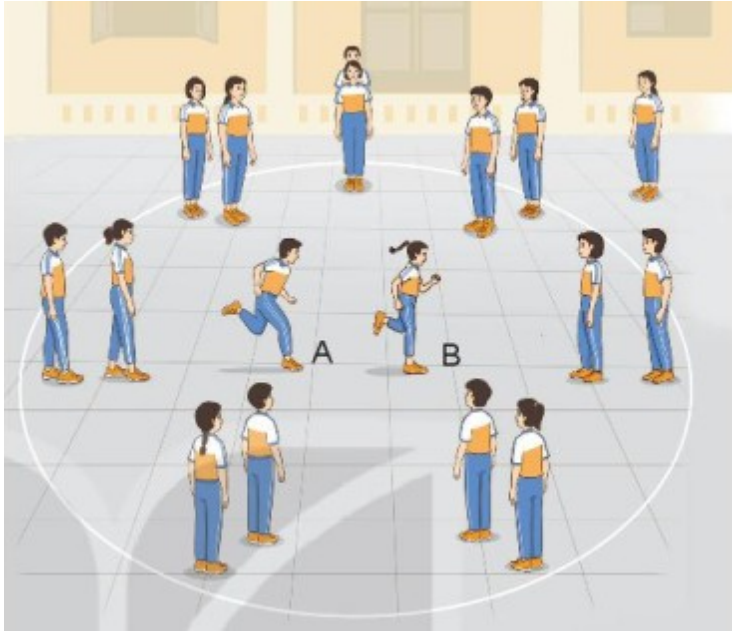
- Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

### *c. Trò chơi phát triển sức nhanh*

#### **Người thừa thứ ba**

GV phổ biến luật chơi:

- Chuẩn bị: HS đứng thành vòng tròn, mỗi nhóm hai HS đứng thành hàng dọc hướng vào tâm vòng tròn. Giữa vòng tròn, hai HS chơi đầu tiên đứng quay lưng vào nhau (HS A là người đuổi bắt, HS B là người bị đuổi bắt).
- Thực hiện: Khi bắt đầu, HS A đuổi bắt HS B. Nếu HS A vỗ được vào người HS B, HS B sẽ phải đuổi bắt HS A. Nếu HS B dừng lại trước nhóm nào thì HS đứng sau cùng của nhóm đó sẽ trở thành người đuổi bắt HS A. Khi thực hiện trò chơi không được chạy ra ngoài vòng tròn.



- HS tiếp nhận nhiệm vụ, đưa ra câu trả lời: HS thực hiện theo yêu cầu
- GV nhận xét, đánh giá và chuẩn kiến thức.

## D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

**a. Mục tiêu:** Củng cố lại kiến thức đã học thông qua bài tập

**b. Nội dung:** Nghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

**d. Tổ chức thực hiện:**

- GV yêu cầu HS trả lời các câu hỏi:
- Hướng dẫn HS biết vận dụng các bài tập và trò chơi đã học để tập thể dục buổi sáng và vui chơi cùng các bạn.
- Sử dụng các bài tập chạy giữa quãng để rèn luyện và phát triển thể lực: Thể lực chung, sức mạnh tốc độ, sức nhanh tàn số, sức bền tốc độ, năng lực liên kết vận động.
- Hướng dẫn HS biết vận dụng kiến thức bài học để trả lời các câu hỏi:

- + Vì sao cần khởi động cơ thể trước khi luyện tập các môn thể thao?
- + Đặc điểm cơ bản của chạy giữa quãng là gì?
- + Để giữ thăng bằng cho cơ thể trong khi đi hoặc chạy, tay và chân cùng bên chuyển động theo hướng như thế nào?
- + Tự nhận thấy những sai sót nào sau đây của bản thân khi luyện tập chạy giữa quãng?

- HS tiếp nhận nhiệm vụ, đưa ra câu trả lời: HS trả lời:

- + Khởi động là quá trình chuẩn bị cho cơ thể bước vào trạng thái vận động có hiệu quả cao và an toàn; là giai đoạn chuyển trạng thái cơ thể từ “tĩnh” sang “động”; là giai đoạn nâng dần khả năng hoạt động của các cơ quan chức năng trong cơ thể để đáp ứng yêu cầu của hoạt động thể lực....).
- + Nỗ lực duy trì tốc độ cao nhất đã đạt được trên cơ sở duy trì độ dài bước chạy và tần số bước chạy.
- + Chuyển động ngược chiều nhau trong mỗi bước đi hoặc chạy
- + Nhịn thở, không duy trì được nhịp thở, ngả đầu và thân trên ra sau, chạy lệch hướng...

- GV nhận xét, đánh giá và chuẩn kiến thức.

#### IV. KẾ HOẠCH ĐÁNH GIÁ

| Hình thức đánh giá                                                                                                             | Phương pháp đánh giá                                                                                                                             | Công cụ đánh giá                                                                                                        | Ghi Chú |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thu hút được sự tham gia tích cực của người học</li> <li>- Gắn với thực tế</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sự đa dạng, đáp ứng các phong cách học khác nhau của người học</li> <li>- Hấp dẫn, sinh động</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Báo cáo thực hiện công việc.</li> <li>- Hệ thống câu hỏi và bài tập</li> </ul> |         |

|                                      |                                                                                       |                       |  |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--|
| - Tạo cơ hội thực hành cho người học | - Thu hút được sự tham gia tích cực của người học<br>- Phù hợp với mục tiêu, nội dung | - Trao đổi, thảo luận |  |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--|

## V. HỒ SƠ DẠY HỌC *(Đính kèm các phiếu học tập/bảng kiểm....)*

.....  
.....

## BÀI 3: XUẤT PHÁT VÀ CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT (Thời lượng: 3 tiết)

### I. MỤC TIÊU

#### 1. Mức độ, yêu cầu cần đạt

- Làm quen với xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát
- Nhận biết được khẩu lệnh xuất phát, thứ tự thực hiện và cấu trúc động tác.  
Biết cách luyện tập.

#### 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 hỗ 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 hàng ngày.

### II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

#### 1. Đối với giáo viên

- Giáo án biên soạn theo định hướng phát triển năng lực.
- Máy tính, máy chiếu (nếu có).

#### 2. Đối với học sinh

- SGK.
- 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

#### A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

**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.

**d. Tổ chức thực hiện:**

- GV giới thiệu nội dung bài học.

- GV sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu khái quát về xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát, yêu cầu trả lời câu hỏi:

+ Động tác xuất phát có tác dụng gì?

+ Tại sao động tác có tên gọi là xuất phát cao?

- HS thực hiện nhiệm vụ, trả lời câu hỏi:

+ Động tác xuất phát có tác dụng giúp người chạy nhanh chóng đạt tốc độ cao.

- GV tổ chức và hướng dẫn HS: khởi động cơ thể bằng các hoạt động đơn giản (chạy tại chỗ, xoay các khớp, trò chơi hỗ trợ khởi động).

- GV đặt vấn đề: Trong đời sống hàng ngày nói chung và bộ môn Giáo dục thể chất nói riêng, Xuất phát và chạy lao sau xuất phát là một chủ đề học tập phổ biến. Để nắm được các kiến thức lý thuyết và vận dụng chính xác, chúng ta cùng vào bài học – **Bài 3: Xuất phát và chạy lao sau xuất phát.**

#### B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

##### Hoạt động 1: Xuất phát cao

**a. Mục tiêu:** HS biết và thực hiện động tác xuất phát cao.

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

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

**d. Tổ chức thực hiện:**

| HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS                          | DỰ KIẾN SẢN PHẨM                                             |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| <b>Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b> | <b>1. Xuất phát cao</b><br>- Trong chạy cự li ngắn, động tác |

- GV Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu cấu trúc, yêu cầu và cách thực hiện các động tác: Xuất phát cao

- Cho HS thực hiện thử động tác xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát theo hình ảnh đã ghi nhớ.

- Cho HS thực hiện mô phỏng động tác xuất phát cao theo hiệu lệnh và động tác mẫu của GV.

- GV chỉ dẫn một số sai sót đơn giản thường gặp trong luyện tập:

+ Ở tư thế “Sẵn sàng” không chuyên trọng tâm ra chân trước, giậm vạch khi xuất phát, tư thế thân trên và tay không đúng.

+ Thực hiện động tác xuất phát: Xuất phát trước lệnh, xuất phát chậm, bước chạy đầu tiên phối hợp chuyển động của tay và chân không đúng (cùng tay, cùng chân), nhảy ra khỏi vị trí xuất phát,...

### **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**

- HS lắng nghe hướng dẫn của GV về động tác bước nhỏ.

- HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.

### **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**

- 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.

### **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**

xuất phát giúp người chạy nhanh chóng đạt tốc độ tối đa.

- Khẩu lệnh: “Vào chỗ”, “Sẵn sàng”, “Chạy!”

+ “Vào chỗ”: Bước đến vị trí xuất phát, bàn chân trước

(chân thuận) đặt sát mép sau vạch xuất phát, bàn chân sau đặt cách gót chân trước 15 — 20 cm.



Hình 3. “Chạy!”

+ “Sẵn sàng”: Khuyu hai gối, thân trên hơi ngả ra trước. Chân trước chạm đất bằng nửa trước bàn chân, chân sau kiếng gót. Tay khác bên với chân thuận để ở phía trước.

+ “Chạy!": Đồng thời đạp mạnh hai chân và chuyển

nhANH chân sau ra trước. Nỗ lực đưa cơ thể rời vị trí xuất phát với tốc độ cao nhất.



GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.

## Hoạt động 2: Chạy lao sau xuất phát

**a. Mục tiêu:** biết cách chạy lao sau xuất phát.

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

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

**d. Tổ chức thực hiện:**

| HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | DỰ KIẾN SẢN PHẨM                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu cấu trúc, yêu cầu và cách thức thực hiện động tác bước nhỏ.</li> <li>- GV hướng dẫn đồng loạt HS thực hiện các động tác bổ trợ theo động tác mẫu của GV.</li> <li>- GV chỉ dẫn một số sai sót đơn giản thường gặp trong luyện tập: Chạy lao sau xuất phát: Đạp sau chưa hết lực, thiếu nỗ lực để nhanh chóng đạt tốc độ cao nhất, thân trên và đầu ngả ra sau....</li> </ul> <p><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS lắng nghe hướng dẫn của GV về động tác bước nhỏ.</li> <li>- HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.</li> </ul> <p><b>Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.</li> </ul> | <p><b>2. Chạy lao sau xuất phát</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sau khi rời vị trí xuất phát, người chạy bước vào giai đoạn chạy lao:</li> <li>+ Duy trì độ ngả ra trước của thân trên.</li> <li>+ Nỗ lực đạp mạnh chân kết hợp tăng dần tốc độ và độ dài của bước chạy.</li> <li>+ Giảm dần độ ngả ra trước của thân trên theo mức độ tăng dần của tốc độ chạy.</li> </ul>  |

|                                                                                                                                                                                                                |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>- GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.</p> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.</p> |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

### Hoạt động 3: Một số điều luật trong thi đấu môn chạy

- a. Mục tiêu:** biết được một số điều luật trong thi đấu môn chạy
- b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.
- c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.
- d. Tổ chức thực hiện:**

| HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | DỰ KIẾN SẢN PHẨM                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- GV hướng dẫn đồng loạt HS một số điều luật trong khi thi đấu môn chạy.</p> <p>- GV chỉ dẫn một số sai sót đơn giản thường gặp trong luyện tập.</p> <p>- GV yêu cầu HS tập tại chỗ, tập theo nhóm, tập cả lớp.</p> <p><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- HS lắng nghe hướng dẫn của GV về động tác bước nhỏ.</p> <p>- HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.</p> <p><b>Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận</b></p> <p>- GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.</p> <p>- GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.</p> | <p><b>3: Một số điều luật trong thi đấu môn chạy</b></p> <p>- Khi chuẩn bị xuất phát:</p> <p>+ Phải đứng phía sau vạch xuất phát.</p> <p>+ Các bộ phận của cơ thể không được chạm vào vạch xuất phát.</p> <p>- Không xuất phát trước hiệu lệnh (tiếng còi, tiếng hô....) của trọng tài.</p> |

|                                                             |  |
|-------------------------------------------------------------|--|
| <b>Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập</b> |  |
|-------------------------------------------------------------|--|

|                                                                   |  |
|-------------------------------------------------------------------|--|
| GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới. |  |
|-------------------------------------------------------------------|--|

## C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

**a. Mục tiêu:** củng cố lại kiến thức đã học thông qua bài tập

**b. Nội dung:** Nghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

**d. Tổ chức thực hiện:**

- GV yêu cầu HS trả lời các câu hỏi:

*a) Luyện tập cá nhân*

Tự hô khẩu lệnh và luyện tập động tác xuất phát cao theo thứ tự:

- Từ chậm đến nhanh.

- Từ tại chỗ đến kết hợp chạy lao sau xuất phát.

*b) Luyện tập cặp đôi*

- Luân phiên hô khẩu lệnh cho bạn thực hiện động tác xuất phát và chạy tăng lao sau xuất phát theo thứ tự: Từ đơn lẻ từng cử động đến phối hợp các động tác, từ chậm đến nhanh, từ tại chỗ đến phối hợp di chuyển.



Hình 4. Luyện tập xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát

- Tự đánh giá và đánh giá kết quả luyện tập của bạn.

#### c) Luyện tập nhóm

- Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập theo thứ tự: Xuất phát cao theo hiệu lệnh; phối hợp xuất phát và chạy lao sau xuất phát 10 — 15 m; phối hợp xuất phát, chạy lao và chạy giữa quãng 30 — 50 m.
- Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.



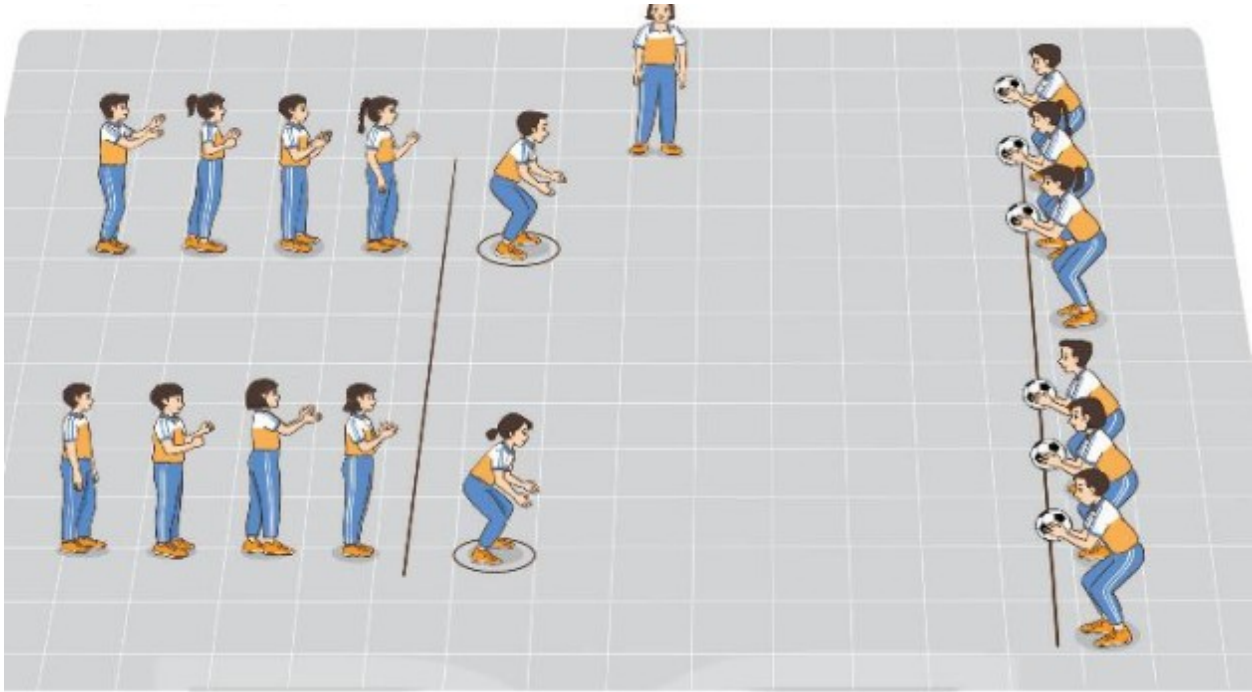
Hình 5. Luyện tập phối hợp xuất phát, chạy lao và chạy giữa quãng

#### d. Trò chơi phát triển sức nhanh

#### Trò chơi: BẮT BÓNG NHANH

GV phổ biến luật chơi:

- Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vị trí tung bóng và bắt bóng.
- Thực hiện: Lần lượt từng HS của mỗi đội bắt và tung trả bóng với HS đứng đối diện ở vị trí số 1, 2 và 3. Bắt và tung bóng theo thứ tự từ bạn số 1 đến bạn số 3, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



- HS tiếp nhận nhiệm vụ, đưa ra câu trả lời: HS thực hiện theo yêu cầu
- GV nhận xét, đánh giá và chuẩn kiến thức.

## D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

- Mục tiêu:** củng cố lại kiến thức đã học thông qua bài tập
- Nội dung:** Nghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.
- Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác
- Tổ chức thực hiện:**

- Thay đổi yêu cầu, tốc độ, cự li thực hiện động tác xuất phát cao hai điểm tựa và chạy lao sau xuất phát theo hướng nâng cao độ khó và khả năng phát huy sức mạnh tốc độ.

- Sử dụng các bài tập xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát để rèn luyện và phát triển thể lực: Thể lực chung, sức mạnh tốc độ, sức nhanh phản ứng (đối với tín hiệu biết trước). năng lực liên kết vận động.

- *Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng:*

+ *Tại sao cần chú ý lắng nghe hiệu lệnh xuất phát?*

+ *Nguyên nhân xuất phát chậm và chạy lao sau xuất phát thiếu hiệu quả?*

+ *Khi lựa chọn địa điểm tự luyện tập chạy cự li ngắn cần chú ý điều gì?*

- *HS Thảo luận và vận dụng kiến thức đã học để trả lời các câu hỏi của GV:*

+ Để xuất phát đúng thời điểm, đảm bảo hiệu quả thực hiện cự li chạy; không vi phạm luật thi đấu vì xuất phát trước hiệu lệnh.

+ Không tập trung nghe lệnh xuất phát; phản xạ chậm với lệnh xuất phát; lực đạp của hai chân không đủ mạnh khi xuất phát; tư thế xuất phát không đúng; lực đạp sau yếu, tư thế thân người không hợp lí khi chạy lao,... .

+ Đường chạy bằng phẳng, không trơn trượt; không có người và vật cản trên đường chạy; có khoảng cách an toàn sau vạch đích.... .

- *HS Sử dụng trò chơi, các bài tập đã học để vui chơi cùng các bạn và tập thể dục buổi sáng khi ở nhà.*

- *GV nhận xét, đánh giá và chuẩn kiến thức.*

#### IV. KẾ HOẠCH ĐÁNH GIÁ

| Hình thức đánh | Phương pháp | Công cụ đánh giá | Ghi Chú |
|----------------|-------------|------------------|---------|
|----------------|-------------|------------------|---------|

| giá                                                                                                                                                                          | đánh giá                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                        |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thu hút được sự tham gia tích cực của người học</li> <li>- Gắn với thực tế</li> <li>- Tạo cơ hội thực hành cho người học</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sự đa dạng, đáp ứng các phong cách học khác nhau của người học</li> <li>- Hấp dẫn, sinh động</li> <li>- Thu hút được sự tham gia tích cực của người học</li> <li>- Phù hợp với mục tiêu, nội dung</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Báo cáo thực hiện công việc.</li> <li>- Hệ thống câu hỏi và bài tập</li> <li>- Trao đổi, thảo luận</li> </ul> |  |

## V. HỒ SƠ DẠY HỌC (Đính kèm các phiếu học tập/bảng kiểm....)

.....

.....

## BÀI 4: CHẠY VỀ ĐÍCH (Thời lượng: 3 tiết)

### I. MỤC TIÊU

#### 1. Mức độ, yêu cầu cần đạt

- Làm quen với chạy về đích (chạy băng qua đích) và phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn.
- Nhận biết yêu cầu và cách thực hiện động tác.

#### 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 hỗ 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 hàng ngày.

## II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

### 1. Đối với giáo viên

- Giáo án biên soạn theo định hướng phát triển năng lực.
- Máy tính, máy chiếu (nếu có).

## 2. Đối với học sinh

- SGK.
- 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

### A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

**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.

**d. Tổ chức thực hiện:**

- GV Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu khái quát động tác chạy về đích (chạy băng qua đích).

- Đặt câu hỏi để thu hút, kích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS về chạy về đích (chạy băng qua đích):

+ Ở giai đoạn chạy về đích trong thi đấu chạy cự li ngắn, người chạy phải cố gắng khắc phục điều gì?

+ Chạy băng qua đích và nhảy qua đích, động tác nào giúp người chạy về đích nhanh hơn?

+ Trong thi đấu chạy cự li ngắn, tại sao người ta thường căng một dây đích bằng vải có màu đỏ hoặc màu trắng?

- HS thực hiện nhiệm vụ, trả lời câu hỏi.

- GV tổ chức và hướng dẫn HS: khởi động cơ thể bằng các hoạt động đơn giản (chạy tại chỗ, xoay các khớp, trò chơi hỗ trợ khởi động).

- GV đặt vấn đề: Trong đời sống hàng ngày nói chung và bộ môn Giáo dục thể chất nói riêng, chạy về đích là một chủ đề học tập phổ biến. Để nắm được các kiến thức lý thuyết và vận dụng chính xác, chúng ta cùng vào bài học– **Bài 4: Chạy về đích.**

### B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

#### Hoạt động 1: Chạy về đích

**a. Mục tiêu:**

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

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

**d. Tổ chức thực hiện:**

| HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | DỰ KIẾN SẢN PHẨM                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu cấu trúc, yêu cầu và cách thức thực hiện chạy về đích.</li> <li>- GV hướng dẫn đồng loạt HS thực hiện các động tác hỗ trợ theo động tác mẫu của GV.</li> <li>- GV chỉ dẫn một số sai sót đơn giản thường gặp trong luyện tập.</li> </ul> <p>+ Gần đến đích giảm tốc độ.</p> <p>+ Nhảy qua vạch đích.</p> <p>+ Dừng lại đột ngột ngay sau vạch đích.</p> <p><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS lắng nghe hướng dẫn của GV về động tác bước nhỏ.</li> <li>- HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.</li> </ul> <p><b>Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.</li> <li>- GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.</p> | <p><b>1. Chạy về đích</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chạy về đích là giai đoạn cuối của cự li chạy, người chạy phải nỗ lực duy trì tốc độ cao nhất. Ở bước cuối cùng gập thân nhanh ra trước khi vượt qua vạch đích.</li> <li>- Hoạt động sau khi về đích: Không dừng lại đột ngột, chạy chậm dần chuyển thành ổi bộ và kết hợp thả lỏng.</li> </ul> |

## Hoạt động 2: Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn

- a. Mục tiêu:** HS chạy cự li ngắn
- b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.
- c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.
- d. Tổ chức thực hiện:**

| HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | DỰ KIẾN SẢN PHẨM                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- GV Cho HS phối hợp bốn giai đoạn của chạy cự li ngắn trên các cự li 40 m, 50 m, 60 m với tốc độ gần tối đa và tối đa.</p> <p><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- HS lắng nghe hướng dẫn của GV về động tác bước nhỏ.</p> <p>- HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.</p> <p><b>Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận</b></p> <p>- GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.</p> <p>- GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.</p> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.</p> | <p><b>2. Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn</b></p> <p>- Thực hiện chạy cự li ngắn : 40m, 50m, 60m.</p> |

## Hoạt động 3: Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy

- a. Mục tiêu:** biết được một số điều luật trong thi đấu các môn chạy
- b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.
- c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.
- d. Tổ chức thực hiện:**

| HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS | DỰ KIẾN SẢN PHẨM |
|-----------------------|------------------|
|-----------------------|------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu cấu trúc, yêu cầu và chú ý một số điều luật trong khi đấu các môn chạy.</li> <li>- GV chỉ dẫn một số sai sót đơn giản thường gặp trong luyện tập.</li> <li>- GV yêu cầu HS tập tại chỗ, tập theo nhóm, tập cả lớp.</li> </ul> <p><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS lắng nghe hướng dẫn của GV về động tác bước nhỏ.</li> <li>- HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.</li> </ul> <p><b>Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.</li> <li>- GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.</p> | <p><b>3. Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Đích là một vạch màu trắng rộng 5 cm, được kẻ vuông góc với đường chạy.</li> <li>- Vận động viên được coi là đã về đích khi thân người của họ (trừ đầu, cổ, tay, chân, bàn tay, bàn chân) chạm tới mặt phẳng thẳng đứng của vạch đích.</li> </ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

**a. Mục tiêu:** củng cố lại kiến thức đã học thông qua bài tập

**b. Nội dung:** Nghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

**d. Tổ chức thực hiện:**

- GV yêu cầu HS trả lời các câu hỏi:

Phổ biến nội dung, yêu cầu luyện tập: Chạy băng qua đích, phối hợp xuất phát — chạy tăng tốc độ — chạy giữa quãng - chạy về đích trên các cự li:

+ 40 m với tốc độ gần tối đa và tối đa.

+ 50m với tốc độ gần tối đa và tối đa.

+ 60m với tốc độ gần tối đa và tối đa.

- Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp.

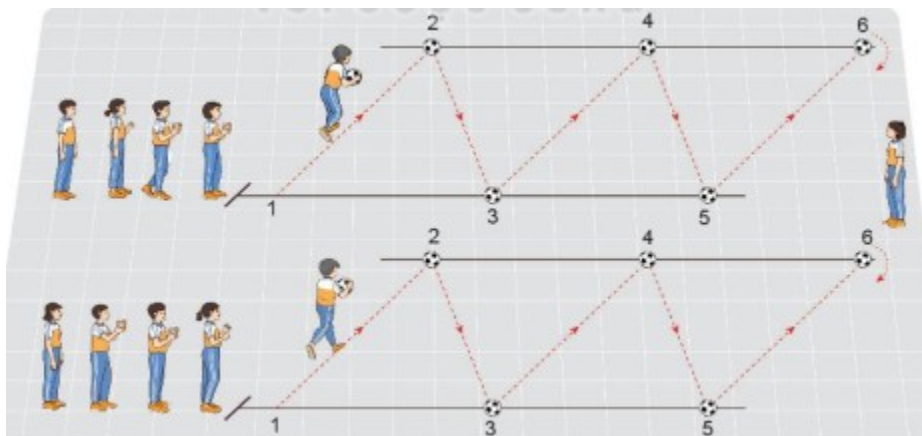
#### a) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập, quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

#### c. Trò chơi phát triển sức nhanh

- Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vị trí xuất phát.

- Thực hiện: Lần lượt từng HS của mỗi đội đổi bóng từ vị trí 1 sang vị trí 2, đổi bóng từ vị trí 2 sang vị trí 3,... Ở vị trí 6, sau khi đổi bóng, ôm bóng chạy trở về đặt vào vị trí 1. HS tiếp theo chỉ xuất phát khi HS thực hiện trước đã đặt bóng về vị trí số 1, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



- HS tiếp nhận nhiệm vụ, đưa ra câu trả lời: HS thực hiện theo yêu cầu

- GV nhận xét, đánh giá và chuẩn kiến thức.

## **D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

**a. Mục tiêu:** củng cố lại kiến thức đã học thông qua bài tập

**b. Nội dung:** Nghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

**d. Tổ chức thực hiện:**

*\* GV yêu cầu HS trả lời các câu hỏi:*

- Thay đổi hình thức tổ chức tập luyện theo hướng cho HS thi đấu theo các nhóm có trình độ thể lực và tốc độ chạy tương đương nhau.

- Sử dụng bài tập phối hợp bốn giai đoạn để rèn luyện thể lực: Thể lực chung, sức bền tốc độ, sức mạnh tốc độ, sức nhanh tàn số.

- Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng:

+ Tại sao không được dừng lại đột ngột sau khi về đích?

+ Ngay sau khi về đích, tại sao phải tiếp tục đi hoặc chạy chậm kết hợp thả lỏng cơ thể và hít thở sâu?

- HS tiếp nhận nhiệm vụ, đưa ra câu trả lời: HS trả lời

+ Dễ bị ngã hoặc chấn thương cơ, khớp; gây khó khăn cho quá trình hồi tĩnh,...

+ Để giúp cơ thể nhanh chóng trả nợ oxygen và hồi tĩnh; giảm thiểu trạng thái mệt mỏi của cơ thể trước khi lặp lại bài tập hoặc sau khi kết thúc buổi tập.....

- Tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS và đưa ra phương án trả lời đúng.

- Hướng dẫn HS sử dụng các bài tập chạy cự li ngắn để rèn luyện thân thể hằng ngày.

#### IV. KẾ HOẠCH ĐÁNH GIÁ

| Hình thức đánh giá                                                                                                                                                           | Phương pháp đánh giá                                                                                                                                                                                                                                  | Công cụ đánh giá                                                                                                                                       | Ghi Chú |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thu hút được sự tham gia tích cực của người học</li> <li>- Gắn với thực tế</li> <li>- Tạo cơ hội thực hành cho người học</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sự đa dạng, đáp ứng các phong cách học khác nhau của người học</li> <li>- Hấp dẫn, sinh động</li> <li>- Thu hút được sự tham gia tích cực của người học</li> <li>- Phù hợp với mục tiêu, nội dung</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Báo cáo thực hiện công việc.</li> <li>- Hệ thống câu hỏi và bài tập</li> <li>- Trao đổi, thảo luận</li> </ul> |         |

#### V. HỒ SƠ DẠY HỌC (Đính kèm các phiếu học tập/bảng kiểm....)

.....

.....

Ngày soạn: .../.../...

Ngày dạy: .../.../...

### CHỦ ĐỀ 2: NÉM BÓNG

#### A. NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC THEO CHỦ ĐỀ

##### I. NỘI DUNG CHỦ ĐỀ

| Bài | Tên bài                               | Nội dung                                                                                                                                                                                                   | Số tiết |
|-----|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1   | Các động tác hỗ trợ kỹ thuật ném bóng | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cách cầm bóng</li> <li>- Tung và bắt bóng bằng hai tay, một tay</li> <li>- Hai tay phối hợp tung và bắt bóng</li> <li>- Ném bóng bằng một tay trên cao</li> </ul> | 3       |

|   |                                     |                                                                                                                                  |   |
|---|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|   |                                     | - Trò chơi phát triển sức mạnh tay – ngực                                                                                        |   |
| 2 | Ra sức cuối cùng và giữa thang bằng | - Kỹ thuật ra sức cuối cùng<br>- Giữ thang bằng<br>- Trò chơi phát triển sức mạnh tay – ngực                                     | 5 |
| 3 | Chuẩn bị chạy đà và chạy đà         | - Chuẩn bị chạy đà<br>- Chạy đà<br>- Một số điều luật cơ bản trong thi đấu bóng ném<br>- Trò chơi phát triển sức mạnh tay – ngực | 6 |

## II. KẾ HOẠCH DẠY HỌC

| TT | Tên bài                               | Kế hoạch dạy học |           |           |
|----|---------------------------------------|------------------|-----------|-----------|
|    |                                       | Tiết 1-3         | Tiết 4- 8 | Tiết 9-14 |
| 1  | Các động tác hỗ trợ kỹ thuật ném bóng | <b>x</b>         |           |           |
| 2  | Ra sức cuối cùng và giữa thang bằng   |                  | <b>x</b>  |           |
| 3  | Chuẩn bị chạy đà và chạy đà           |                  |           | <b>x</b>  |

## **B. MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT CỦA CHỦ ĐỀ**

### **I. MỤC TIÊU**

- Trang bị cho HS kiến thức, kỹ năng thực hành kỹ thuật ném bóng.
- Rèn luyện thể lực chung, phát triển năng lực liên kết vận động và sức mạnh tay - ngực.
- Hình thành và phát triển năng lực tự học, nhu cầu và thói quen rèn luyện thân thể.
- Rèn luyện tính kỉ luật và khả năng nỗ lực ý chí.

### **II. YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

#### **1. Kiến thức**

Nhận biết và ghi nhớ:

- Mục đích, tác dụng luyện tập kỹ thuật ném bóng.
- Hình thái, cấu trúc, cách thực hiện các giai đoạn của kỹ thuật ném bóng.
- Cách phát hiện một số sai sót đơn giản trong luyện tập và cách khắc phục.
- Cách vận dụng các bài tập và TCVD để tự luyện tập, vui chơi giải trí.

#### **2. Kỹ năng**

- Thực hiện được kỹ thuật các giai đoạn ném bóng.
- Phát hiện và tự sửa chữa được một số sai sót đơn giản trong luyện tập.
- Bước đầu thực hành có hiệu quả hoạt động cá nhân, tổ, nhóm trong luyện tập.
- Vận dụng được các bài tập đã học để tự luyện tập.

#### **3. Thể lực**

Có sự phát triển về:

- Năng lực liên kết vận động và năng lực nhịp điệu.
- Thể lực chung, đặc biệt là sức mạnh tay — ngực.

#### **4. Thái độ**

- Tích cực, tự giác và nỗ lực ý chí trong luyện tập.
- Có tinh thần hợp tác trong luyện tập.
- Bước đầu có thói quen và nhu cầu tự luyện tập.

## **C. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC**

## BÀI 1: CÁC ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KỸ THUẬT NÉM BÓNG

(Thời lượng: 3 tiết)

### I. MỤC TIÊU

#### 1. Mức độ, yêu cầu cần đạt

- Luyện tập các động tác bổ trợ ném bóng.

#### 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 hàng ngày.

### II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

#### 1. Đối với giáo viên

- Giáo án biên soạn theo định hướng phát triển năng lực.
- Máy tính, máy chiếu (nếu có).

#### 2. Đối với học sinh

- SGK.
- 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

#### A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

**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.

**d. Tổ chức thực hiện:**

- GV Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu khái quát về kỹ thuật ném bóng và các động tác bổ trợ, yêu cầu HS trả lời câu hỏi:

+ Để ném được một vật bay xa, phải phát huy được sức mạnh của bộ phận nào trên cơ thể?

+ Động tác tung và ném bóng khác nhau ở những điểm nào?

- HS thực hiện nhiệm vụ, trả lời câu hỏi:

+ Để ném được một vật bay xa, phải phát huy được sức mạnh của tay trên cơ thể.

+ Động tác tung và ném bóng khác nhau:

- Tung bóng: ném bóng lên cao và bắt bóng rơi xuống.
- Ném bóng: dùng sức ném bóng ra phía trước.

- GV tổ chức và hướng dẫn HS: khởi động cơ thể bằng các hoạt động đơn giản (chạy tại chỗ, xoay các khớp, trò chơi hỗ trợ khởi động).

- GV đặt vấn đề: Trong đời sống hàng ngày nói chung và bộ môn Giáo dục thể chất nói riêng, các động tác hỗ trợ kỹ thuật ném bóng là một chủ đề học tập phổ biến. Để nắm được các kiến thức lý thuyết và vận dụng chính xác, chúng ta cùng vào bài học – **Bài 5: Các động tác hỗ trợ kỹ thuật ném bóng.**

## B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

### Hoạt động 1: Cách cầm bóng

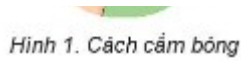
a. **Mục tiêu:** biết được cách cầm bóng khi ném bóng

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

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

d. **Tổ chức thực hiện:**

| HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | DỰ KIẾN SẢN PHẨM                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu cấu trúc, yêu cầu và cách thức thực hiện cách cầm bóng.</p> <p>- GV hướng dẫn đồng loạt HS thực hiện các động tác hỗ trợ theo động tác mẫu của GV.</p> <p>- GV chỉ dẫn một số sai sót đơn giản thường gặp trong luyện tập.</p> <p><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> | <p><b>1. Cách cầm bóng</b></p> <p>- Các ngón tay mở rộng giữ bóng, bóng tiếp xúc với các chạc tay (phần tiếp giáp giữa các ngón tay và bàn tay, trừ ngón cái) và ngón tay.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS lắng nghe hướng dẫn của GV về động tác bước nhỏ.</li> <li>- HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.</li> </ul> <p><b>Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.</li> <li>- GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.</p> |  <p>Hình 1. Cách cầm bóng</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Hoạt động 2: Tung và bắt bóng bằng một tay, hai tay

- a. Mục tiêu:** biết các tung và bắt bóng bằng hai tay, một tay
- b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.
- c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.
- d. Tổ chức thực hiện:**

| HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | DỰ KIẾN SẢN PHẨM                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu cấu trúc, yêu cầu và cách thức thực hiện động tác tung và bắt bóng bằng một tay, hai tay.</li> <li>- GV hướng dẫn đồng loạt HS thực hiện các động tác bổ trợ theo động tác mẫu của GV.</li> <li>- GV chỉ dẫn một số sai sót đơn giản thường gặp trong luyện tập.</li> </ul> <p>+ Tại chỗ tung và bắt bóng bằng hai tay, một tay: Cầm bóng không đúng; lực tung bóng lúc mạnh lúc nhẹ dần lên khó khăn khi bắt</p> | <p><b>2. Tung và bắt bóng bằng một tay, hai tay</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tại chỗ tung và bắt bóng bằng hai tay:</li> </ul> <p>+ TTCB: Hai chân đứng chụm hoặc rộng bằng vai, cầm bóng bằng hai tay, lòng bàn tay</p>  <p>Hình 2. Tại chỗ tung và bắt bóng bằng hai tay</p> |

bóng; hướng tung bóng không đúng, không ổn định dân dên khó khăn khi bắt bóng.

+ Thả và bắt bóng nảy lên: Ngồi xuống chậm dần đến không kịp bắt bóng.

### **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**

- HS lắng nghe hướng dẫn của GV về động tác bước nhỏ.

- HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.

### **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**

- 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.

### **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**

GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.

hướng lên trên.

+ Thực hiện: Tung bóng lên cao 1 - 2m, vươn người bắt bóng rơi xuống bằng hai tay và thu tay về trước ngực.

- Tại chỗ tung và bắt bóng bằng một tay:

+ TTCB: Hai chân đứng chụm hoặc rộng bằng vai, cầm

bóng bằng tay thuận, lòng bàn tay hướng lên trên.

+ Thực hiện: Vươn người tung bóng lên cao 1 – 2m, vươn người bắt bóng rơi xuống bằng một tay và thu tay bóng bằng hai tay về trước ngực.



Hình 4. Tung và bắt bóng bằng một tay

## **Hoạt động 3: Hai tay phối hợp tung và bắt bóng**

**a. Mục tiêu:** biết cách phối hợp hai tay tung và bắt bóng

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

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

**d. Tổ chức thực hiện:**

| HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | DỰ KIẾN SẢN PHẨM                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu cấu trúc, yêu cầu và cách thức thực hiện động tác hai tay phối hợp tung và bắt bóng.</li> <li>- GV hướng dẫn đồng loạt HS thực hiện các động tác bổ trợ theo động tác mẫu của GV.</li> <li>- GV chỉ dẫn một số sai sót đơn giản thường gặp trong luyện tập.</li> <li>- GV yêu cầu HS tập tại chỗ, tập theo nhóm, tập cả lớp.</li> </ul> <p><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS lắng nghe hướng dẫn của GV về động tác bước nhỏ.</li> <li>- HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.</li> </ul> <p><b>Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.</li> <li>- GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.</p> | <p><b>3. Hai tay phối hợp tung và bắt bóng</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hai tay phối hợp tung và bắt bóng</li> <li>+ TTCB: Đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay dang rộng ở phía trước, một tay cầm bóng.</li> <li>+ Thực hiện: Luân phiên tung và bắt bóng giữa hai tay.</li> </ul> <div data-bbox="1161 367 1404 661">  </div> <p>Hình 5. Hai tay phối hợp tung và bắt bóng</p> |

**Hoạt động 4: Ném bóng bằng một tay trên cao**

**a. Mục tiêu:** biết cách ném bóng bằng một tay trên cao.

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

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

**d. Tổ chức thực hiện:**

| HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | DỰ KIẾN SẢN PHẨM                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu cấu trúc, yêu cầu và cách thức thực hiện động tác ném bóng bằng một tay trên cao.</li> <li>- GV hướng dẫn đồng loạt HS thực hiện các động tác bổ trợ theo động tác mẫu của GV.</li> <li>- GV chỉ dẫn một số sai sót đơn giản thường gặp trong luyện tập.</li> <li>- GV yêu cầu HS tập tại chỗ, tập theo nhóm, tập cả lớp:</li> </ul> <p>+ Ném bóng bằng hai tay, một tay: Lực ném không đều khi ném bằng hai tay; không gập thân dẫn đến bóng bay không xa; góc độ ném bóng quá cao hoặc quá thấp.</p> <p><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS lắng nghe hướng dẫn của GV về động tác bước nhỏ.</li> <li>- HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.</li> </ul> <p><b>Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.</li> <li>- GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.</p> | <p><b>4. Ném bóng bằng một tay trên cao</b></p> <p>Hai tay phối hợp tung và bắt bóng</p> <p>— TTCB: Đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay dang rộng ở phía trước, một tay cầm bóng.</p> <p>— Thực hiện: Luân phiên tung và bắt bóng giữa hai tay.</p> |

**C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP**

**a. Mục tiêu:** củng cố lại kiến thức đã học thông qua bài tập

**b. Nội dung:** Nghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

**d. Tổ chức thực hiện:**

- GV yêu cầu HS trả lời các câu hỏi:

*a) Luyện tập cá nhân*

- Luyện tập các động tác bổ trợ theo thứ tự

- Từ không có bóng đến có bóng; từ chậm đến nhanh.

- Tung, bắt bóng, ném bóng từ hai tay đến một tay, từ gần đến xa.

*b) Luyện tập nhóm*

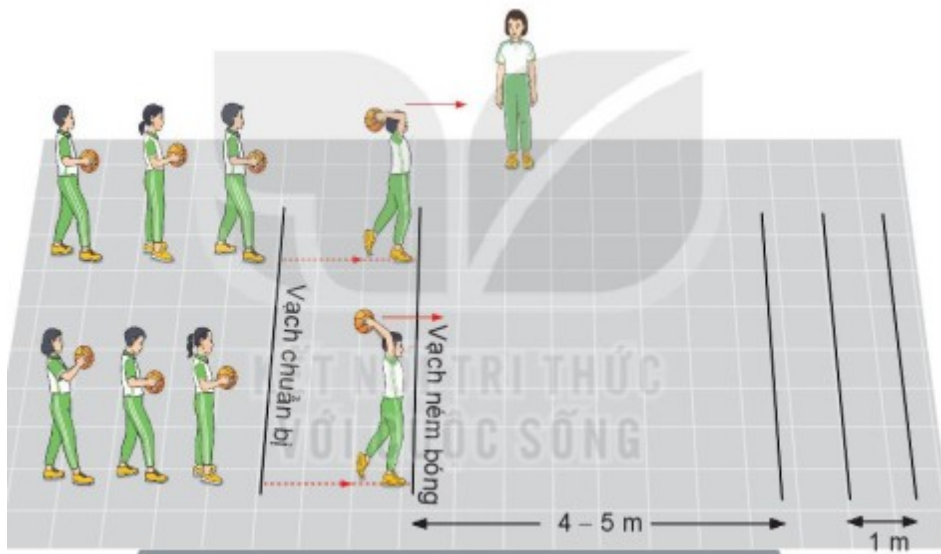
- Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập các động tác tung bóng, thả bóng, ném bóng.

- Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

*c. Trò chơi phát triển sức mạnh tay — ngược.*

- Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch chuẩn bị.

- Thực hiện: Lần lượt từng HS của mỗi đội di chuyển đến vạch ném bóng và ném bóng (bóng chuyên, bóng rổ, bóng đá) ra trước bằng hai tay, chân không giẫm vạch khi ném bóng. Mỗi lượt ném bóng, đội có bạn ném xa hơn được 1 điểm. Kết thúc, đội có tổng số điểm cao nhất là đội thắng cuộc.



- HS tiếp nhận nhiệm vụ, đưa ra câu trả lời: HS thực hiện theo yêu cầu

- GV nhận xét, đánh giá và chuẩn kiến thức.

## D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

**a. Mục tiêu:** củng cố lại kiến thức đã học thông qua bài tập

**b. Nội dung:** Nghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

**d. Tổ chức thực hiện:**

- GV yêu cầu HS trả lời các câu hỏi:

+ Thay đổi yêu cầu thực hiện bài tập: Tăng tốc độ, tăng độ xa, tăng độ chính xác thực hiện các bài tập; kết hợp di chuyển thực hiện bài tập tung và bắt bóng; phối hợp tung và bắt bóng giữa hai HS,...; tập ném bóng trúng đích, ngồi tung và bắt bóng, đứng tung và bắt bóng qua khoeo chân.

+ Sử dụng các bài tập bổ trợ để rèn luyện và phát triển thể lực: Thể lực chung, năng lực liên kết vận động. năng lực định hướng và phản ứng đối với vật thể di động: sức mạnh tay — ngực.

- Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng:
- + Hãy nêu những yêu cầu cần thực hiện khi tung bóng để việc bắt bóng rơi xuống thuận lợi.
- + Khi ném bóng, sức mạnh của bộ phận nào trên cơ thể quyết định độ bay xa của bóng?
- + Vì sao tung và bắt bóng bằng tay thuận thường diễn ra thuận lợi hơn so với tay không thuận?
- Hướng dẫn HS cùng các bạn tập ném và bắt bóng nảy lên (bóng chuyên, bóng rổ, bóng đá).
- Hướng dẫn HS biết tự luyện tập tung và bắt bóng khi ở nhà, trong giờ ra chơi.
- *HS tiếp nhận nhiệm vụ, đưa ra câu trả lời:* HS trả lời:
- + Tung bóng đúng hướng. có độ cao hợp lí,... .
- + Tay, vai, ngực.
- + Tay thuận thường có khả năng hoạt động khéo léo, chính xác,... hơn tay không thuận).
- HS Luyện tập các bài tập vận dụng theo yêu cầu của GV.
- *GV nhận xét, đánh giá và chuẩn kiến thức.*

#### IV. KẾ HOẠCH ĐÁNH GIÁ

| Hình thức đánh giá                                | Phương pháp đánh giá                                             | Công cụ đánh giá                                     | Ghi Chú |
|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------|
| - Thu hút được sự tham gia tích cực của người học | - Sự đa dạng, đáp ứng các phong cách học khác nhau của người học | - Báo cáo thực hiện công việc.<br>- Hệ thống câu hỏi |         |

|                                                           |                                                                                                               |                                     |  |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--|
| - Gắn với thực tế<br>- Tạo cơ hội thực hành cho người học | - Hấp dẫn, sinh động<br>- Thu hút được sự tham gia tích cực của người học<br>- Phù hợp với mục tiêu, nội dung | và bài tập<br>- Trao đổi, thảo luận |  |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--|

## V. HỒ SƠ DẠY HỌC (Đính kèm các phiếu học tập/bảng kiểm....)

.....

.....

## BÀI 2: RA SỨC CUỐI CÙNG VÀ GIỮA THĂNG BẰNG (Thời lượng: 5 tiết)

### I. MỤC TIÊU

#### 1. Mức độ, yêu cầu cần đạt

- Luyện tập kỹ thuật ra sức cuối cùng và giữa thăng bằng.

#### 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 hỗ 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 hàng ngày.

### II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

#### 1. Đối với giáo viên

- Giáo án biên soạn theo định hướng phát triển năng lực.
- Máy tính, máy chiếu (nếu có).

#### 2. Đối với học sinh

- SGK.
- 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

#### A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

**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.

**d. Tổ chức thực hiện:**

- GV Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu khái quát về kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng, yêu cầu trả lời câu hỏi:

+ Để ném một vật bay xa cần phải làm gì?

+ Vì sao cơ thể thường mất thăng bằng khi phải nỗ lực về sức mạnh?

- HS thực hiện nhiệm vụ, trả lời câu hỏi:

+ Để ném một vật bay xa cần phải ra sức cuối cùng và giữa thăng bằng cơ thể.

+ Vì phải chạy nhanh, nhảy xa, nhảy cao,...

Quan sát hình ảnh, liên tưởng đến những hiểu biết đã có về động tác ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng.

- GV tổ chức và hướng dẫn HS: khởi động cơ thể bằng các hoạt động đơn giản (chạy tại chỗ, xoay các khớp, trò chơi hỗ trợ khởi động).

- GV đặt vấn đề: Trong đời sống hàng ngày nói chung và bộ môn Giáo dục thể chất nói riêng, ra sức cuối cùng và giữa thăng bằng là một chủ đề học tập phổ biến. Để nắm được các kiến thức lý thuyết và vận dụng chính xác, chúng ta cùng vào bài học – **Bài 6: Ra sức cuối cùng và giữa thăng bằng.**

#### B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

##### Hoạt động 1: Kĩ thuật ra sức cuối cùng

**a. Mục tiêu:** biết cách ra sức cuối cùng để thực hiện ném bóng.

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

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

**d. Tổ chức thực hiện:**

| HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS | DỰ KIẾN SẢN PHẨM |
|-----------------------|------------------|
|-----------------------|------------------|

### **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**

- GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu cấu trúc, yêu cầu và cách thức thực hiện kĩ thuật ra sức cuối cùng.
- GV hướng dẫn đồng loạt HS thực hiện các động tác bổ trợ theo động tác mẫu của GV.
- GV chỉ dẫn một số sai sót đơn giản thường gặp trong luyện tập:

Ra sức cuối cùng, bàn chân chạm đất ở bước cuối không thẳng với hướng ném bóng;

thân người chưa uốn căng theo hình cánh cung; góc ném nhỏ — đường bóng thấp, hoặc góc ném quá lớn — đường bóng quá cao; không thực hiện được động tác gập thân trên khi bóng rời tay.

### **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**

- Tập cách cầm bóng và tư thế chuẩn bị ra và sức cuối cùng
- HS lắng nghe hướng dẫn của GV về động tác bước nhỏ.
- HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.

### **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**

- 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.

### **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**

GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.

### **1: Kĩ thuật ra sức cuối cùng**

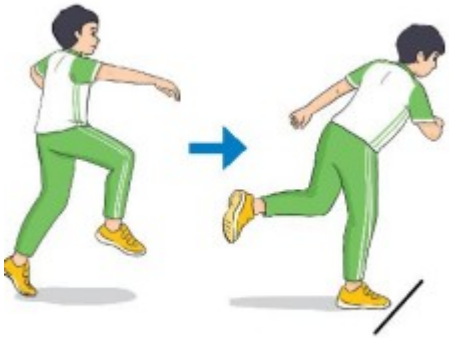
— TTICB: Đứng chân trước chân sau (chân cùng bên với tay cầm bóng ở phía sau), bàn chân trước thẳng với hướng ném bóng. Tay thuận cầm bóng duỗi thẳng ở phía sau, thân người ngả ra sau và xoay về phía tay cầm bóng.

- Thực hiện: Đạp mạnh chân sau, thân người gập nhanh ra trước, kết hợp dùng sức mạnh của tay ném bóng ra trước.

Hình 1. Kĩ thuật ra sức cuối cùng

## Hoạt động 2: Giữ thăng bằng

- a. **Mục tiêu:** biết giữ thăng bằng cơ thể sau khi ném bóng.
- b. **Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.
- c. **Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.
- d. **Tổ chức thực hiện:**

| HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | DỰ KIẾN SẢN PHẨM                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu cấu trúc, yêu cầu và cách thức thực hiện động tác giữ thăng bằng.</li> <li>- GV hướng dẫn đồng loạt HS thực hiện các động tác hỗ trợ theo động tác mẫu của GV.</li> <li>- GV chỉ dẫn một số sai sót đơn giản thường gặp trong luyện tập.</li> </ul> <p><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tập ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng</li> <li>- HS lắng nghe hướng dẫn của GV về động tác bước nhỏ.</li> <li>- HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.</li> </ul> <p><b>Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.</li> <li>- GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.</p> | <p><b>2: Giữ thăng bằng</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cách 1: Dùng chân trước để giữ thăng bằng.</li> </ul> <p>Khi bóng rời tay nhanh chóng nâng gót chân sau lên cao, bàn chân trước tì lên mặt sân, hai tay dang rộng để phối hợp giữ thăng bằng.</p>  <p>Hình 2. Dùng chân trước để giữ thăng bằng</p>  <p>Hình 3. Nhảy đổi chân để giữ thăng bằng</p> <p>— Cách 2: Nhảy đổi chân để</p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>giữ thẳng bằng.</p> <p>Khi bóng rời tay nhanh chóng đưa chân sau ra trước (đặt sau vạch giới hạn), bàn chân tì lên mặt sân để giảm lực quán tính, chân trước đồng thời đưa nhanh ra sau, lên cao, hai tay dang rộng để phối hợp giữ thẳng bằng.</p> |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

**a. Mục tiêu:** củng cố lại kiến thức đã học thông qua bài tập

**b. Nội dung:** Nghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

**d. Tổ chức thực hiện:**

- GV yêu cầu HS trả lời các câu hỏi:

*a) Luyện tập cá nhân*

- Tập tư thế chuẩn bị ra sức cuối cùng.

- Tập ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng theo trình tự: Từ không bóng đến có bóng từ chậm đến nhanh.

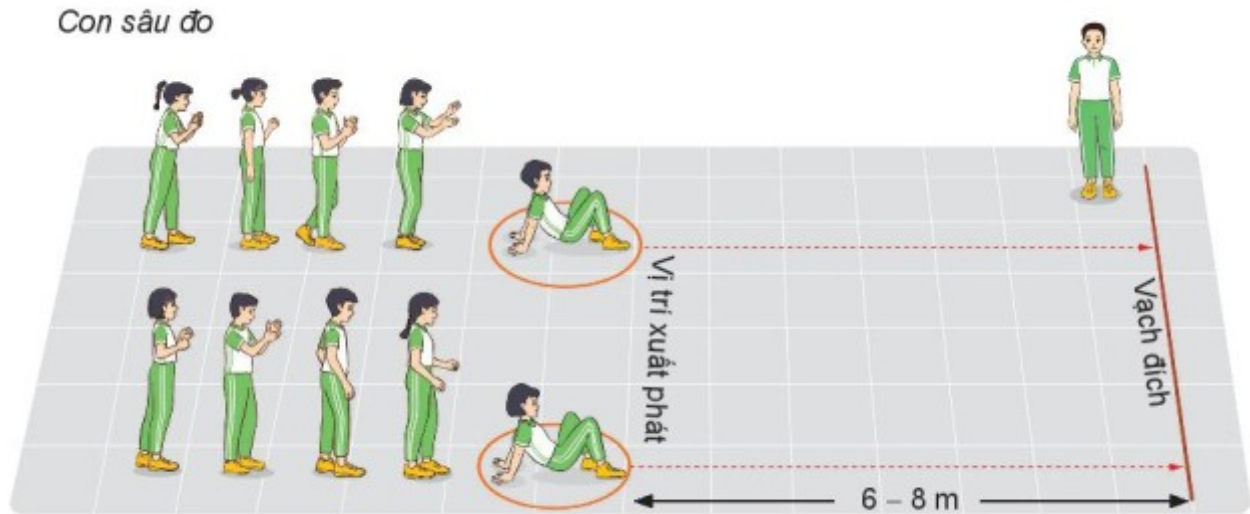
*b) Luyện tập nhóm*

- Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: Tư thế chuẩn bị ra sức cuối cùng, ra sức cuối cùng, giữ thẳng bằng.

- Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

*c. Trò chơi bổ trợ phát triển sức mạnh tay — ngực.*

- Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vòng tròn xuất phát. HS đầu hàng ngồi hai tay chống phía sau, mông không chạm sàn.
- Thực hiện: Khi bắt đầu, lần lượt từng HS của mỗi đội dùng tay và chân để di chuyển đến đích. HS tiếp theo chỉ xuất phát khi HS phía trước đã vượt qua vạch đích, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



- HS tiếp nhận nhiệm vụ, đưa ra câu trả lời: HS thực hiện theo yêu cầu
- GV nhận xét, đánh giá và chuẩn kiến thức.

## D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

- Mục tiêu:** củng cố lại kiến thức đã học thông qua bài tập
- Nội dung:** Nghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.
- Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác
- Tổ chức thực hiện:**

- GV Sử dụng các bài tập ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng để rèn luyện và phát triển: Thể lực chung. năng lực liên kết vận động. năng lực định hướng và thăng bằng; sức mạnh bật phát của các nhóm cơ (tay — vai, tay — ngực).

- Hướng dẫn HS: Biết vận dụng các bài tập đã học để tự luyện tập và tập thể dục buổi sáng ở nhà, dùng dây cao su để tập luyện kỹ thuật ra sức cuối cùng.
- Hướng dẫn HS biết vận dụng kiến thức bài học để trả lời câu hỏi:
  - + Để đảm bảo an toàn cho bản thân và mọi người, khi luyện tập kỹ thuật ném bóng cần thực hiện những điều gì?
  - + Những yêu cầu khi lựa chọn địa điểm luyện tập ném bóng?
  - + Phối hợp chạy đà với ra sức cuối cùng có tác dụng gì?
- HS tiếp nhận nhiệm vụ, đưa ra câu trả lời: HS trả lời:
  - + Thực hiện đúng quy định luyện tập; không tùy tiện trong luyện tập; không luyện tập ở nơi có nhiều người và phương tiện qua lại; không luyện tập ở những địa điểm có thể gây nguy hiểm cho bản thân; chỉ ném bóng khi đã quan sát và đảm bảo an toàn cho khu vực bóng rơi; không luyện tập khi chưa khởi động cơ thể... .
  - + Địa điểm luyện tập cách xa đường giao thông, không có người và phương tiện qua lại; bằng phẳng, không trơn trượt; có khoảng cách an toàn ở khu vực gôn ao, hồ, sông, suối,... .
  - + Tăng sức mạnh và tốc độ khi thực hiện động tác ra sức cuối cùng.
- GV nhận xét, đánh giá và chuẩn kiến thức.

#### IV. KẾ HOẠCH ĐÁNH GIÁ

| Hình thức đánh giá                                                     | Phương pháp đánh giá                                                                     | Công cụ đánh giá                                                | Ghi Chú |
|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------|
| - Thu hút được sự tham gia tích cực của người học<br>- Gắn với thực tế | - Sự đa dạng, đáp ứng các phong cách học khác nhau của người học<br>- Hấp dẫn, sinh động | - Báo cáo thực hiện công việc.<br>- Hệ thống câu hỏi và bài tập |         |

|                                      |                                                                                       |                       |  |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--|
| - Tạo cơ hội thực hành cho người học | - Thu hút được sự tham gia tích cực của người học<br>- Phù hợp với mục tiêu, nội dung | - Trao đổi, thảo luận |  |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--|

## V. HỒ SƠ DẠY HỌC (Đính kèm các phiếu học tập/bảng kiểm....)

.....

.....

## BÀI 3: CHUẨN BỊ CHẠY ĐÀ VÀ CHẠY ĐÀ (Thời lượng 6 tiết)

### I. MỤC TIÊU

#### 1. Mức độ, yêu cầu cần đạt

- Luyện tập kĩ thuật chạy đà và phối hợp các kĩ thuật ném bóng.

#### 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 hỗ 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 hàng ngày.

### II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

#### 1. Đối với giáo viên

- Giáo án biên soạn theo định hướng phát triển năng lực.
- Máy tính, máy chiếu (nếu có).

#### 2. Đối với học sinh

- SGK.
- Tranh ảnh, tư liệu sưu tầm liên quan đến bài học.
- Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

### III. TIỀN TRÌNH DẠY HỌC

#### A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

- 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.
- d. Tổ chức thực hiện:**
- Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu khái quát về kỹ thuật chạy đà và kết hợp kỹ thuật ném bóng, yêu cầu HS trả lời câu hỏi:
  - + Kể tên những hoạt động của con người cần phải “lấy đà” khi thực hiện.
  - + Cần phải chạy đà để nhảy xa hơn hoặc nhảy cao hơn, vì sao?
  - + Chạy đà có tác dụng gì khi ném bóng?
  - HS thực hiện nhiệm vụ, trả lời câu hỏi.
  - GV tổ chức và hướng dẫn HS: khởi động cơ thể bằng các hoạt động đơn giản (chạy tại chỗ, xoay các khớp, trò chơi hỗ trợ khởi động).
  - GV đặt vấn đề: Trong đời sống hàng ngày nói chung và bộ môn Giáo dục thể chất nói riêng, chạy cự li ngắn là một chủ đề học tập phổ biến. Để nắm được các kiến thức lý thuyết và vận dụng chính xác, chúng ta cùng vào bài học – **Bài 3: Chuẩn bị chạy đà và chạy đà.**

#### B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

##### Hoạt động 1: Chuẩn bị chạy đà

- a. Mục tiêu:** biết kỹ thuật chuẩn bị chạy đà
- b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.
- c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.
- d. Tổ chức thực hiện:**

| HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS                                                                                                                                                          | DỰ KIẾN SẢN PHẨM                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b><br>- GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu cấu trúc, yêu cầu và cách thức thực hiện động tác chuẩn bị chạy đà. | <b>1. Chuẩn bị chạy đà</b><br>- Đứng chân trước chân sau, chân khác bên với tay cầm bóng đặt ở phía trước, bàn chân |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>- GV hướng dẫn đồng loạt HS thực hiện các động tác bổ trợ theo động tác mẫu của GV.</p> <p>- GV chỉ dẫn một số sai sót đơn giản thường gặp trong luyện tập.</p> <p><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- HS lắng nghe hướng dẫn của GV về động tác bước nhỏ.</p> <p>- HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.</p> <p><b>Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận</b></p> <p>- GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.</p> <p>- GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.</p> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.</p> | <p>thẳng với hướng ném bóng. Trọng lượng cơ thể dồn vào chân trước, chân sau chạm đất bằng nửa trước bàn chân. Tay thuận cầm bóng ngang đầu, lòng bàn tay hướng ra trước.</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Hoạt động 2: Chạy đà

- a. Mục tiêu:** HS biết các bước chạy đà.
- b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.
- c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.
- d. Tổ chức thực hiện:**

| HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS                                                                                                                                                                                                                                      | DỰ KIẾN SẢN PHẨM                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu cấu trúc, yêu cầu và cách thức thực hiện chạy đà.</p> <p>— Cho HS thực hiện thử động tác chạy đà để có cảm nhận ban đầu về động tác.</p> | <p><b>2. Chạy đà</b></p> <p>- Chạy đà: Chạy đà từ 13 — 15 bước (một bước chạy bằng hai bước thường) với tốc độ tăng dần và duy trì tốc độ đã đạt được để thực hiện các bước cuối.</p> |

— Cho HS luyện tập bốn bước chéo và phối hợp chạy đà theo động tác mẫu của GV (thực hiện từng bước; liên kết hai, ba, bốn bước; phối hợp chạy đà thường và bốn bước chéo từ chậm đến nhanh, từ không ra sức cuối cùng đến kết hợp ra sức cuối cùng, từ không có bóng đến có bóng).

- GV chỉ dẫn một số sai sót đơn giản thường gặp trong luyện tập:

+ Bước chạy đà quá ngắn; xác định khoảng cách thực hiện bốn bước chéo không phù hợp với độ dài thực hiện các bước chạy.

+ Hướng đặt bàn chân của bốn bước chéo không đúng; không chuyển trọng tâm và hướng của hông, vai không theo từng bước.

+ Nôn nóng trong luyện tập: Có gắng tăng tốc độ thực hiện bốn bước chéo khi chưa thuần thục động tác.

### **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**

- HS lắng nghe hướng dẫn của GV về động tác bước nhỏ.

- HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.

### **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**

- 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.

### **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**

GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.

— Chạy đà 4 bước cuối:

+ Bước 1: Chân phải bước ra trước, tay phải đưa ra trước, xuống dưới.

+ Bước 2: Chân trái bước ra trước, bàn chân xoay sang phải. Tay phải tiếp tục đưa xuống dưới, ra sau.

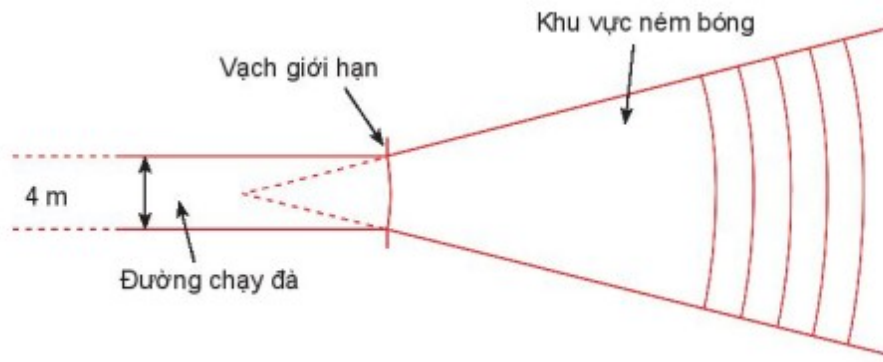
+ Bước 3: Chân phải bước ra trước, bàn chân hướng sang phải. Tay phải tiếp tục đưa ra sau, lên cao, thân người ngả ra sau.

+ Bước 4: Chân trái bước ra trước, bàn chân hướng về phía ném bóng. Thân người ngả ra sau, vai trái hướng về phía ném bóng, tay phải ở phía sau chuẩn bị ra sức cuối cùng.

### Hoạt động 3: Một số điều luật cơ bản trong thi đấu ném bóng

- a. **Mục tiêu:** biết được một số điều luật cơ bản trong thi đấu ném bóng
- b. **Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.
- c. **Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.
- d. **Tổ chức thực hiện:**

| HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | DỰ KIẾN SẢN PHẨM                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu cấu trúc, yêu cầu và cách thức thực hiện một số điều luật cơ bản trong thi đấu ném bóng.</li> <li>- GV hướng dẫn đồng loạt HS thực hiện các động tác bổ trợ theo động tác mẫu của GV.</li> <li>- GV chỉ dẫn một số sai sót đơn giản thường gặp trong luyện tập.</li> <li>- GV yêu cầu HS tập tại chỗ, tập theo nhóm, tập cả lớp.</li> </ul> <p><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS lắng nghe hướng dẫn của GV về động tác bước nhỏ.</li> <li>- HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.</li> </ul> <p><b>Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.</li> <li>- GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.</p> | <p><b>3. Một số điều luật cơ bản trong thi đấu ném bóng</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bóng hình tròn, nặng 150g.</li> <li>- Đường chạy đà rộng 4 m, dài tối thiểu 25 m.</li> <li>- Sân hình phễu có góc bằng <math>29^\circ</math>.</li> <li>- Khi ném bóng xong, một bộ phận nào của cơ thể chạm vạch giới hạn hoặc khu vực ném bóng là phạm luật.</li> </ul> <p>(Hình vẽ bên dưới)</p> |



Hình 3. Sân ném bóng

### C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

**a. Mục tiêu:** củng cố lại kiến thức đã học thông qua bài tập

**b. Nội dung:** Nghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

**d. Tổ chức thực hiện:**

- GV yêu cầu HS trả lời các câu hỏi:

a) *Luyện tập cá nhân*

Luyện tập chạy đà bốn bước chéo từ chậm tới nhanh, từ không bóng đến có bóng. từ ném bóng gần đến ném bóng xa theo thứ tự:

- Một bước đà - ra sức cuối cùng.
- Phối hợp hai bước chéo cuối cùng — ra sức cuối cùng.
- Phối hợp bốn bước chéo.
- Phối hợp bốn bước chéo - ra sức cuối cùng - giữ thẳng bằng.
- Phối hợp chạy đà thường - bốn bước chéo.
- Phối hợp chạy đà thường - bốn bước chéo - ra sức cuối cùng - giữ thẳng bằng.

b) *Luyện tập nhóm*

Luân phiên chỉ huy nhóm tập luyện và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

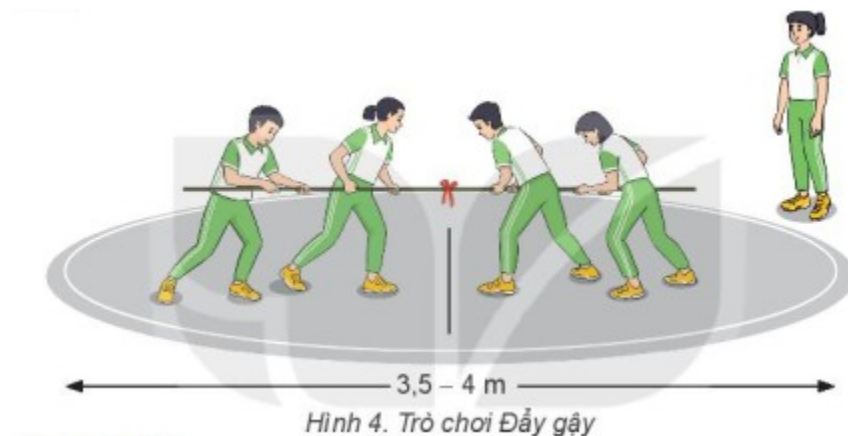
- Tập luyện từng bước đà và phối hợp hai, ba, bốn bước chéo (từ chậm đến nhanh).

*c. Trò chơi phát triển sức nhanh*

### **Đẩy gậy**

- Chuẩn bị: Hai đội có số lượng nam, nữ bằng nhau, đứng đối diện nhau trong vòng tròn. Mỗi đội cầm một nửa chiều dài của gậy, điểm giữa của gậy trùng với vạch giữa sân.

- Thực hiện: Theo hiệu lệnh bắt đầu, mỗi đội dùng sức để đẩy đội bạn ra khỏi vòng tròn, dùng đầu gậy khi đội bạn có người bị ngã. Đội có HS bước chân ra khỏi vòng tròn là đội thua cuộc.



- HS tiếp nhận nhiệm vụ, đưa ra câu trả lời: HS thực hiện theo yêu cầu

- GV nhận xét, đánh giá và chuẩn kiến thức.

## **D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

**a. Mục tiêu:** Củng cố lại kiến thức đã học thông qua bài tập

**b. Nội dung:** Nghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

**d. Tổ chức thực hiện:**

- GV Thay đổi yêu cầu luyện tập theo hướng: Tăng mức độ chính xác về tư thế thân người và góc độ đặt bàn chân; tăng tốc độ thực hiện bốn bước chéo, tăng tốc độ chạy đà, tăng sự nỗ lực ra sức cuối cùng.

- Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng kiến thức đã học:

+ Tại sao cần cố gắng duy trì tốc độ chạy đà khi thực hiện bốn bước cuối? + Tại sao cần quan sát hướng ném bóng khi thực hiện động tác ra sức cuối cùng?

+ Tại sao đường bóng bị lệch so với hướng ném?

+ Những yếu tố nào quyết định mức độ bay xa của bóng?

- HS tiếp nhận nhiệm vụ, đưa ra câu trả lời: HS trả lời

+ Để đảm bảo cho hướng phát lực của tay và cơ thể trùng với hướng ném bóng; đảm bảo cho điểm bóng rơi nằm trong khu vực ném bóng....

+ Để phát huy có hiệu quả sức mạnh và tốc độ cho động tác ra sức cuối cùng)

+ Tư thế ra sức cuối cùng không đúng: thời điểm bóng rời tay sớm hoặc muộn khi ra sức cuối cùng,...

+ Tốc độ chạy đà; khả năng phát lực; hướng, tầm khi ra sức cuối cùng; sức mạnh tay, vai, ngực....

- GV nhận xét, đánh giá và chuẩn kiến thức.

**IV. KẾ HOẠCH ĐÁNH GIÁ**

| Hình thức đánh giá                                | Phương pháp đánh giá                               | Công cụ đánh giá               | Ghi Chú |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------|---------|
| - Thu hút được sự tham gia tích cực của người học | - Sự đa dạng, đáp ứng các phong cách học khác nhau | - Báo cáo thực hiện công việc. |         |

|                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gắn với thực tế</li> <li>- Tạo cơ hội thực hành cho người học</li> </ul> | của người học <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hấp dẫn, sinh động</li> <li>- Thu hút được sự tham gia tích cực của người học</li> <li>- Phù hợp với mục tiêu, nội dung</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hệ thống câu hỏi và bài tập</li> <li>- Trao đổi, thảo luận</li> </ul> |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

## V. HỒ SƠ DẠY HỌC (Đính kèm các phiếu học tập/bảng kiểm....)

.....

.....

Ngày soạn: .../.../...

Ngày dạy: .../.../...

### CHỦ ĐỀ 3: CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH

#### A. NỘI DUNG VÀ DẠY HỌC THEO CHỦ ĐỀ

##### I. NỘI DUNG CHỦ ĐỀ

| Bài | Tên bài                                            | Nội dung                                                                                                                                                                                                                                                              | Số tiết |
|-----|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1   | Các động tác hỗ trợ kỹ thuật chạy cự li trung bình | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Đi, chạy thở sâu theo nhịp đơn</li> <li>- Đi, chạy thở sâu theo nhịp kép</li> <li>- Chạy theo đường hình số 8</li> <li>- Chạy luồn cọc</li> <li>- Chạy theo đường đích dắc</li> <li>- Trò chơi phát triển sức bền</li> </ul> | 2       |
| 2   | Chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng</li> <li>- Kỹ thuật chạy giữa quãng trên</li> </ul>                                                                                                                                | 3       |

|   |                                                   |                                                                                                                                                       |   |
|---|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|   |                                                   | đường vòng<br>- Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy<br>- Trò chơi phát triển sức bền                                                          |   |
| 3 | Xuất phát, tăng tốc sau xuất phát và chạy về đích | - Xuất phát cao và chạy tăng tốc độ sau xuất phát<br>- Chạy về đích<br>- Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy<br>- Trò chơi phát triển sức bền | 3 |

## II. KẾ HOẠCH DẠY HỌC

| TT | Tên bài                                            | Kế hoạch dạy học |           |          |
|----|----------------------------------------------------|------------------|-----------|----------|
|    |                                                    | Tiết 1-2         | Tiết 3- 5 | Tiết 6-8 |
| 1  | Các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy cự li trung bình | x                |           |          |
| 2  | Chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng       |                  | x         |          |
| 3  | Xuất phát, tăng tốc sau xuất phát và chạy về đích  |                  |           | x        |

## B. MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT CỦA CHỦ ĐỀ

### I. MỤC TIÊU

- Trang bị cho HS một số kiến thức, kĩ năng ban đầu về chạy cự li trung bình.

- Hình thành và phát triển năng lực tự học, nhu cầu và thói quen rèn luyện thân thể.
- Rèn luyện sức bền chung, tính kỉ luật và khả năng nỗ lực ý chí.

## **II - YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

### **1. Kiến thức**

- Nhận biết được mục đích, tác dụng của luyện tập chạy cự li trung bình.
- Nhận biết được cấu trúc và hoạt động của các giai đoạn chạy cự li trung bình.
- Bước đầu biết cách tự luyện tập và sửa chữa một số sai sót đơn giản trong luyện tập.
- Biết vận dụng các bài tập để tự rèn luyện thân thể.

### **2. Kỹ năng**

- Thực hiện được các động tác hỗ trợ chạy cự li trung bình.
- Bước đầu thực hiện được các giai đoạn chạy cự li trung bình theo động tác mẫu và yêu cầu của GV.
- Phát hiện và tự sửa chữa được một số sai sót đơn giản trong luyện tập.
- Bước đầu thực hành được các hình thức luyện tập cá nhân, tổ, nhóm.
- Vận dụng được các bài tập đã học để tự luyện tập.

### **3. Thái lực**

- Bước đầu có sự phát triển về sức bền chung và năng lực liên kết vận động.

### **4. Thái độ**

- Tích cực, tự giác và nỗ lực ý chí trong luyện tập.
- Bước đầu thể hiện tinh thần hợp tác trong luyện tập.
- Bước đầu có thói quen và nhu cầu tự luyện tập.

## **C. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC THEO CHỦ ĐỀ**

# BÀI 1: CÁC ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ CHẠY CỤ LI TRUNG BÌNH

(Thời lượng: 2 tiết)

## I. MỤC TIÊU

### 1. Mức độ, yêu cầu cần đạt

- Luyện tập các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy cự li trung bình.

### 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 hàng ngày.

## II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

### 1. Đối với giáo viên

- Giáo án biên soạn theo định hướng phát triển năng lực.
- Máy tính, máy chiếu (nếu có).

### 2. Đối với học sinh

- SGK.
- 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

### A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

- Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.
- Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.
- Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.
- Tổ chức thực hiện:**

- GV Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu khái quát về chạy cự li trung bình, yêu cầu HS trả lời câu hỏi sau:

+ Nêu những điểm khác nhau giữa chạy cự li trung bình và chạy cự li ngắn.

+ Biểu hiện của tốc độ chạy cự li trung bình như thế nào?

- HS Quan sát hình ảnh, liên hệ với những hiểu biết đã có về chạy cự li trung bình, trả lời câu hỏi:

+ Chạy cự li trung bình nhanh hơn hay chậm hơn so với chạy cự li ngắn.

- GV tổ chức và hướng dẫn HS: khởi động cơ thể bằng các hoạt động đơn giản (chạy tại chỗ, xoay các khớp, trò chơi hỗ trợ khởi động).

- GV đặt vấn đề: Trong đời sống hàng ngày nói chung và bộ môn Giáo dục thể chất nói riêng, chạy cự li trung bình là một chủ đề học tập phổ biến. Để nắm được các kiến thức lý thuyết và vận dụng chính xác, chúng ta cùng vào bài học – **Bài 1: Các động tác hỗ trợ chạy cự li trung bình.**

## B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

### Hoạt động 1: Đi, chạy thở sâu theo nhịp đơn

a. Mục tiêu: biết cách đi, chạy thở sâu theo nhịp đơn

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

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

d. Tổ chức thực hiện:

| HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | DỰ KIẾN SẢN PHẨM                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu cấu trúc, yêu cầu và cách thức thực hiện động tác đi, chạy thở sâu theo nhịp đơn.</li> <li>- GV hướng dẫn đồng loạt HS thực hiện các động tác hỗ trợ theo động tác mẫu của GV.</li> <li>- GV chỉ dẫn một số sai sót đơn giản thường gặp trong luyện tập.</li> </ul> <p><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> | <p><b>1. Đi, chạy thở sâu theo nhịp đơn</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hai bước đôi hoặc chạy chậm, thực hiện một lần hít vào sâu bằng mũi.</li> <li>- Hai bước tiếp theo, thực hiện một lần thở ra bằng mũi và miệng.</li> <li>- Luân phiên hít vào, thở ra theo nhịp đơn trong khi đi hoặc</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS lắng nghe hướng dẫn của GV về động tác bước nhỏ.</li> <li>- HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.</li> </ul> <p><b>Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.</li> <li>- GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.</p> | chạy chậm. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|

## Hoạt động 2: Đi, chạy thở sâu theo nhịp kép

**a. Mục tiêu:** biết đi, chạy thở sâu theo nhịp kép

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

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

**d. Tổ chức thực hiện:**

| HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | DỰ KIẾN SẢN PHẨM                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu cấu trúc, yêu cầu và cách thức thực hiện động tác đi, chạy thở sâu theo nhịp kép.</li> <li>- GV hướng dẫn đồng loạt HS thực hiện các động tác bổ trợ theo động tác mẫu của GV.</li> <li>- GV chỉ dẫn một số sai sót đơn giản thường gặp trong luyện tập.</li> </ul> <p><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS lắng nghe hướng dẫn của GV về động tác</li> </ul> | <p><b>2. Đi, chạy thở sâu theo nhịp kép</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hai bước đối hoặc chạy chậm, thực hiện hai lần hít vào liên tục bằng mũi.</li> <li>- Hai bước tiếp theo, thực hiện hai lần thở ra liên tục bằng mũi và miệng.</li> <li>- Luân phiên hít vào, thở ra theo nhịp kép trong khi đi hoặc chạy chậm.</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>bước nhỏ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.</li> </ul> <p><b>Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.</li> <li>- GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.</p> |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

### Hoạt động 3: Chạy theo đường hình số 8

- a. Mục tiêu:** HS biết chạy theo đường hình số 8
- b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.
- c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.
- d. Tổ chức thực hiện:**

| HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | DỰ KIẾN SẢN PHẨM                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu cấu trúc, yêu cầu và cách thức thực hiện động tác chạy theo đường hình số 8.</li> <li>- GV hướng dẫn đồng loạt HS thực hiện các động tác bổ trợ theo động tác mẫu của GV.</li> <li>- GV chỉ dẫn một số sai sót đơn giản thường gặp trong luyện tập.</li> <li>- GV yêu cầu HS tập tại chỗ, tập theo nhóm, tập cả lớp.</li> </ul> <p><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS lắng nghe hướng dẫn của GV về động tác</li> </ul> | <p><b>3. Chạy theo đường hình số 8.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Khi chạy, thân người hơi nghiêng vào phía trong của đường vòng, tay ở phía bên ngoài đường vòng đánh rộng hơn tay phía trong. Luôn duy trì đều nhịp thở.</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| <p>bước nhỏ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.</li> </ul> <p><b>Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.</li> <li>- GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.</p> | <p>Hình 1. Chạy theo đường hình số 8</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|

#### Hoạt động 4: Chạy luân cộc

- a. Mục tiêu:** HS biết kiểu chạy luân cộc.
- b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.
- c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.
- d. Tổ chức thực hiện:**

| HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | DỰ KIẾN SẢN PHẨM                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu cấu trúc, yêu cầu và cách thức thực hiện động tác chạy luân cộc.</li> <li>- GV hướng dẫn đồng loạt HS thực hiện các động tác bổ trợ theo động tác mẫu của GV.</li> <li>- GV chỉ dẫn một số sai sót đơn giản thường gặp trong luyện tập.</li> <li>- GV yêu cầu HS tập tại chỗ, tập theo nhóm, tập cả lớp.</li> </ul> | <p><b>4. Chạy luân cộc</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Khi chạy vòng qua cọc, thực hiện nghiêng thân người và đánh tay như chạy theo hình số 8. Luôn duy trì đều nhịp thở trong quá trình chạy.</li> </ul> <p>Hình 2. Chạy luân cộc</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS lắng nghe hướng dẫn của GV về động tác bước nhỏ.</li> <li>- HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.</li> </ul> <p><b>Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.</li> <li>- GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.</p> |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

### Hoạt động 5: Chạy theo đường đích dắc

- a. Mục tiêu:** biết cách chạy theo đường đích dắc
- b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.
- c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.
- d. Tổ chức thực hiện:**

| HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS                                                                                                                                                                                                                                                                                              | DỰ KIẾN SẢN PHẨM                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu cấu trúc, yêu cầu và cách thức thực hiện động tác chạy đích dắc.</li> <li>- GV hướng dẫn đồng loạt HS thực hiện các động tác bổ trợ theo động tác</li> </ul> | <p><b>5. Chạy theo đường đích dắc</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Giảm tốc độ khi chuyển hướng tại các điểm gấp khúc.</li> <li>- Luôn duy trì đều nhịp thở trong quá trình chạy.</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>mẫu của GV.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV chỉ dẫn một số sai sót đơn giản thường gặp trong luyện tập.</li> <li>- GV yêu cầu HS tập tại chỗ, tập theo nhóm, tập cả lớp.</li> </ul> <p>+ Duy trì nhịp thở không đều, nhin thở.</p> <p>+ Không chuyển tư thế thân trên khi chạy trên đường vòng.</p> <p><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS lắng nghe hướng dẫn của GV về động tác bước nhỏ.</li> <li>- HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.</li> </ul> <p><b>Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.</li> <li>- GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.</p> |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|

## C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

- Mục tiêu:** củng cố lại kiến thức đã học thông qua bài tập
- Nội dung:** Nghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện
- Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

#### **d. Tổ chức thực hiện:**

- GV yêu cầu HS trả lời các câu hỏi:

##### *a) Luyện tập cá nhân*

- Đứng tại chỗ và chạy chậm tập thở theo nhịp đơn, nhịp kép.
- Luyện tập các động tác bổ trợ theo thứ tự từ chậm đến nhanh, phối hợp thở theo nhịp đơn, nhịp kép.

##### *b) Luyện tập nhóm*

— Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

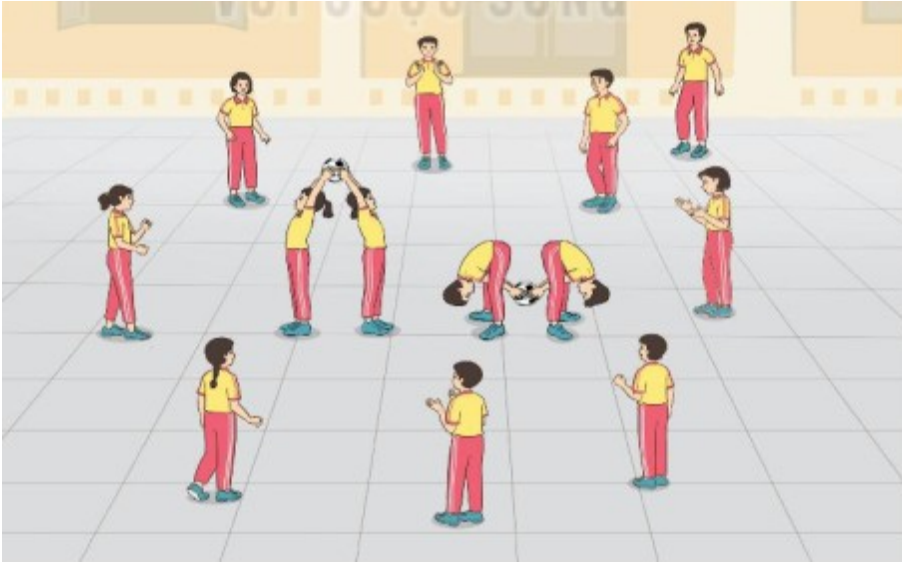
- + Chạy chậm, chạy nhanh tập tư thế thân người và đánh tay khi chuyển hướng.
- + Phối hợp tập thở theo nhịp đơn, nhịp kép.

— Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

##### *c. Trò chơi phát triển sức bền*

Chuyên bóng nhanh qua hai chân và trên đầu

- Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một vòng tròn hướng mặt vào trong. Trong vòng tròn có hai nhóm, mỗi nhóm hai HS đứng quay lưng vào nhau với khoảng cách 0,5 m, một HS cầm bóng (bóng đá hoặc bóng rổ).
- Thực hiện: Hai HS chuyển bóng cho nhau qua giữa hai chân và trên đầu bằng hai tay. Chuyển bóng nhanh, liên tục trong 1 phút, nhóm có số lần chuyển bóng nhiều nhất của đội là nhóm thắng cuộc.



- HS tiếp nhận nhiệm vụ, đưa ra câu trả lời: HS thực hiện theo yêu cầu
- GV nhận xét, đánh giá và chuẩn kiến thức.

#### **D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

**a. Mục tiêu:** Củng cố lại kiến thức đã học thông qua bài tập

**b. Nội dung:** Nghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

**d. Tổ chức thực hiện:**

- GV Thay đổi nội dung và yêu cầu luyện tập theo hướng: Tăng tốc độ, số lần, quãng đường thực hiện bài tập.

- GV Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng kiến thức đã học:

- + Có thể vận dụng thở sâu theo nhịp đơn, nhịp kép trong những hoạt động nào?
- + Tại sao khi chạy trên đường vòng phải nghiêng người vào tâm của đường vòng?
- + Tại sao phải giảm tốc độ và hạ thấp trọng tâm khi chuyển hướng chạy?

- Hướng dẫn HS vận dụng luyện tập nhảy dây kết hợp tập thở theo nhịp đơn, nhịp kép.

- Hướng dẫn HS sử dụng các động tác và trò chơi đã học để tự luyện tập và vui chơi hằng ngày.

- HS tiếp nhận nhiệm vụ, đưa ra câu trả lời: HS trả lời

+ Trong các hoạt động có liên quan đến vận động thể lực,...

+ Để khắc phục lực li tâm, giữ thăng bằng cho cơ thể

+ Để khắc phục trạng thái mất thăng bằng khi chuyển hướng chạy

- GV nhận xét, đánh giá và chuẩn kiến thức.

#### IV. KẾ HOẠCH ĐÁNH GIÁ

| Hình thức đánh giá                                                                                                                                                           | Phương pháp đánh giá                                                                                                                                                                                                                                  | Công cụ đánh giá                                                                                                                                       | Ghi Chú |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thu hút được sự tham gia tích cực của người học</li> <li>- Gắn với thực tế</li> <li>- Tạo cơ hội thực hành cho người học</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sự đa dạng, đáp ứng các phong cách học khác nhau của người học</li> <li>- Hấp dẫn, sinh động</li> <li>- Thu hút được sự tham gia tích cực của người học</li> <li>- Phù hợp với mục tiêu, nội dung</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Báo cáo thực hiện công việc.</li> <li>- Hệ thống câu hỏi và bài tập</li> <li>- Trao đổi, thảo luận</li> </ul> |         |

#### V. HỒ SƠ DẠY HỌC (Đính kèm các phiếu học tập/bảng kiểm....)

.....

.....

### BÀI 2: CHẠY GIỮA QUÃNG TRÊN ĐƯỜNG THẲNG, ĐƯỜNG VÒNG

(Thời lượng: 3 tiết)

#### I. MỤC TIÊU

##### 1. Mức độ, yêu cầu cần đạt

- Làm quen kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng.

## 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 hỗ 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 hàng ngày.

## II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

### 1. Đối với giáo viên

- Giáo án biên soạn theo định hướng phát triển năng lực.
- Máy tính, máy chiếu (nếu có).

### 2. Đối với học sinh

- SGK.
- 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

### A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

**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.

**d. Tổ chức thực hiện:**

- GV Sử dụng phương tiện trực quan, động tác mẫu giới thiệu khái quát về chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng, *yêu cầu HS trả lời câu hỏi sau:*

+ Hãy kể tên các giai đoạn trong chạy cự li ngắn.

+ Hãy nêu đặc điểm của giai đoạn chạy giữa quãng

+ Nêu sự khác biệt giữa giai đoạn chạy giữa quãng với các giai đoạn khác.

- HS thực hiện nhiệm vụ, trả lời câu hỏi

- GV tổ chức và hướng dẫn HS: khởi động cơ thể bằng các hoạt động đơn giản (chạy tại chỗ, xoay các khớp, trò chơi hỗ trợ khởi động).

- GV đặt vấn đề: Trong đời sống hàng ngày nói chung và bộ môn Giáo dục thể chất nói riêng, chạy giữa quãng là một chủ đề học tập phổ biến. Để nắm được các kiến thức lý thuyết và vận dụng chính xác, chúng ta cùng vào bài học – **Bài 2: Chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng.**

## B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

### Hoạt động 1: Kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng

a. **Mục tiêu:** biết kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng

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

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

d. **Tổ chức thực hiện:**

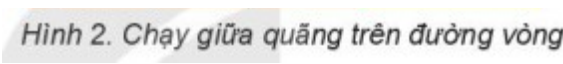
| HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | DỰ KIẾN SẢN PHẨM                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu cấu trúc, yêu cầu và cách thức thực hiện động tác chạy giữa quãng trên đường thẳng.</p> <p>- GV hướng dẫn đồng loạt HS thực hiện các động tác bổ trợ theo động tác mẫu của GV.</p> <p>- GV chỉ dẫn một số sai sót đơn giản thường gặp trong luyện tập.</p> <p><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- HS lắng nghe hướng dẫn của GV về động tác bước nhỏ.</p> <p>- HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.</p> <p><b>Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận</b></p> | <p><b>1. Kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng</b></p> <p>- Thân người hơi ngả ra trước, đầu thẳng. mắt nhìn phía trước.</p> <p>- Hoạt động của tay: Chéch vào trong khi ra trước, chéch ra ngoài khi ra sau.</p> <p>- Hoạt động của chân:</p> <p>+ Khi ra trước: Tích cực đưa đùi lên trên, ra trước và chạm đất bằng nửa trước bàn chân.</p> <p>+ Khi ở phía sau: Kết hợp duỗi và đập mạnh lên đường chạy để đưa cơ thể tiến ra trước.</p> <p>- Phối hợp hoạt động của tay và chân: Luân phiên đánh tay theo hướng trước, sau ngược với chiều chuyển động của chân</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| <p>- GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.</p> <p>- GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.</p> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.</p> | <p>cùng bên.</p> <p><i>Hình 1. Kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng</i></p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|

## Hoạt động 2: Kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường vòng

- Mục tiêu:** biết được kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường vòng
- Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.
- Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.
- Tổ chức thực hiện:**

| HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | DỰ KIẾN SẢN PHẨM                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu cấu trúc, yêu cầu và cách thức thực hiện kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường vòng.</p> <p>- GV hướng dẫn đồng loạt HS thực hiện các động tác bổ trợ theo động tác mẫu của GV.</p> <p>- GV chỉ dẫn một số sai sót đơn giản thường gặp trong luyện tập.</p> <p><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- HS lắng nghe hướng dẫn của GV về động tác bước nhỏ.</p> <p>- HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh</p> | <p><b>2. Kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường vòng</b></p> <p>- Chạy trên đường vòng được thực hiện theo hướng ngược chiều kim đồng hồ.</p> <p>- Tư thế thân người: Thân trên hơi nghiêng sang trái, hướng về tâm của đường vòng.</p> <p>- Động tác tay: Tay phải luôn chuyển động với biên độ rộng hơn tay trái.</p> <p>- Động tác chân: Khi tiếp đất, bàn chân phải hơi xoay vào trong.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>của GV.</p> <p><b>Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.</li> <li>- GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.</p> |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|

### Hoạt động 3: Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy

- a. Mục tiêu:** biết được một số điều luật trong thi đấu các môn chạy
- b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.
- c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.
- d. Tổ chức thực hiện:**

| HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | DỰ KIẾN SẢN PHẨM                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV lưu ý những điều luật trong thi đấu các môn chạy cho HS.</li> <li>- GV hướng dẫn đồng loạt HS thực hiện các động tác bổ trợ theo động tác mẫu của GV.</li> <li>- GV chỉ dẫn một số sai sót đơn giản thường gặp trong luyện tập:</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Thân trên và đầu ngửa ra sau khi chạy.</li> <li>+ Hướng chạy không thẳng; thân trên bị lắc khi chạy.</li> <li>+ Cổ gồng nhin thở khi chạy.</li> <li>+ Bước chạy quá ngắn (so với chiều cao của</li> </ul> | <p><b>3. Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thi đấu chạy cự li trung bình, vận động viên không chạy theo đường chạy riêng.</li> <li>- Chạy cự li trung bình từ 500 m đến dưới 2000 m (trong đó môn chạy 800 m và 1500 m là nội dung thi trong Thế vận hội).</li> </ul> |

thân người và độ dài của chân).

- + Bước chân thấp sát mặt đường chạy.
- + Khớp gối cơ bản thẳng khi chạy (lê chân trên đường chạy).
- + Thiếu nỗ lực khi thực hiện động tác đạp sau.
- + Chân tiếp đất bằng cả bàn chân.
- *GV yêu cầu HS tập tại chỗ, tập theo nhóm, tập cả lớp.*

**Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**

- HS lắng nghe hướng dẫn của GV về động tác bước nhỏ.
- HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.

**Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**

- 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.

**Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**

GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.

**C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP**

**a. Mục tiêu:** Củng cố lại kiến thức đã học thông qua bài tập

**b. Nội dung:** Nghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

**d. Tổ chức thực hiện:**

- *GV yêu cầu HS trả lời các câu hỏi:*

*a) Luyện tập cá nhân*

- Luyện tập chạy cự ly 60m, 80m, 100m trên đường thẳng và đường vòng với tốc độ trung bình. Sau đó nâng dần các cự li chạy sau các buổi tập.
- Luyện tập các nội dung: Tư thế thân người, cách đánh tay, cách đặt bàn chân; nhịp thở đơn, kép.
- Trình tự luyện tập: Từ tại chỗ đến di chuyển, từ chậm đến nhanh.

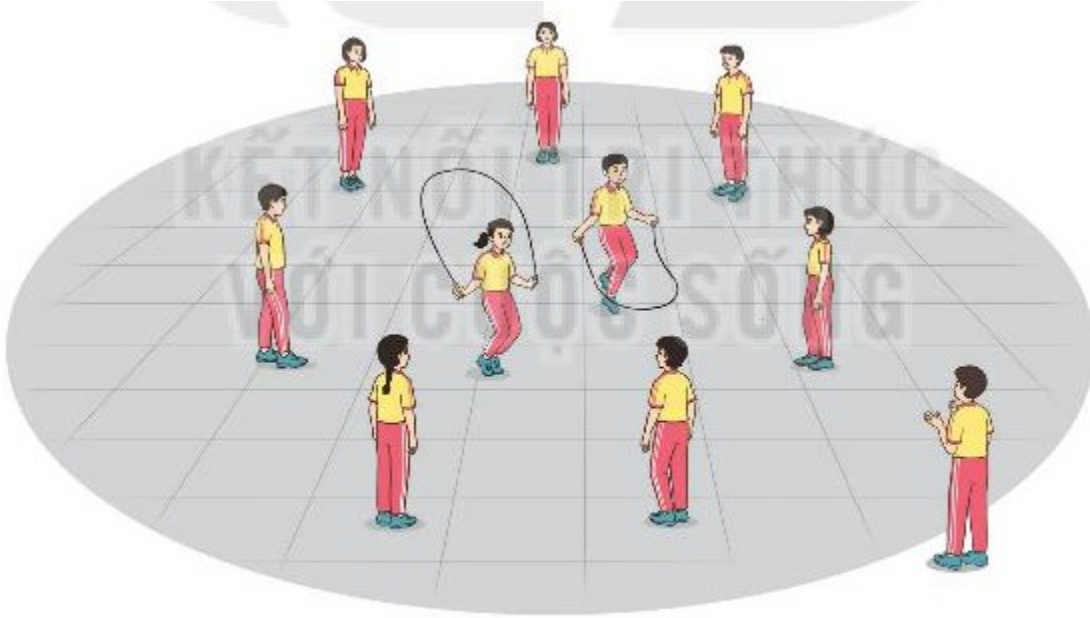
*b) Luyện tập nhóm*

- + Tập tư thế thân người, động tác tay, chân với cự li, số lần theo hướng dẫn của GV.
- + Phối hợp tập thở sâu theo nhịp đơn, nhịp kép trong khi chạy.
- Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

*c. Trò chơi phát triển sức bền*

***Ai nhảy dây được nhiều lần***

- Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm, mỗi nhóm đứng thành một vòng tròn.
- Thực hiện: Lần lượt từ hai đến ba HS nhảy dây kiểu chụm chân hoặc chân trước chân sau liên tục trong 1 phút. Kết thúc, HS có số lần nhảy nhiều nhất của nhóm là người thắng cuộc.



**Hình 3. Trò chơi Ai nhảy dây được nhiều lần**

- HS tiếp nhận nhiệm vụ, đưa ra câu trả lời: HS thực hiện theo yêu cầu
- GV nhận xét, đánh giá và chuẩn kiến thức.

#### **D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

**a. Mục tiêu:** Củng cố lại kiến thức đã học thông qua bài tập

**b. Nội dung:** Nghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

**d. Tổ chức thực hiện:**

- Thay đổi nội dung, yêu cầu thực hiện các bài tập chạy giữa quãng theo hướng: Thay đổi đường chạy, tăng tốc độ và cự li chạy.

- GV yêu cầu HS trả lời các câu hỏi:

+ Nêu những điểm khác biệt giữa chạy giữa quãng trên đường thẳng và đường vòng.

+ Nêu những biểu hiện về tốc độ, mức độ dùng sức và hoạt động hô hấp khi chạy giữa quãng trên cự li trung bình.

+ So sánh mức độ mệt mỏi trong chạy cự li trung bình với chạy cự li ngắn.

- HS tiếp nhận nhiệm vụ, đưa ra câu trả lời: HS trả lời:

+ Tư thế thân người; hướng tiếp đất của hai bàn chân; hướng chuyển động và biên độ chuyển động của hai tay.

+Tuy tốc độ và mức độ dùng sức không lớn như chạy cự li ngắn, nhưng mức độ “nợ” ôxi của cơ thể lớn hơn nhiều so với chạy cự li ngắn, vì vậy hoạt động của cơ quan hô hấp đạt công suất lớn.

+ Do mức độ “nợ” ôxi lớn hơn so với chạy cự li ngắn, nên sự mệt mỏi trong chạy cự li trung bình lớn hơn, lâu hơn.,....

- GV nhận xét, đánh giá và chuẩn kiến thức.

#### IV. KẾ HOẠCH ĐÁNH GIÁ

| Hình thức đánh giá                                                                                                                                                           | Phương pháp đánh giá                                                                                                                                                                                                                                  | Công cụ đánh giá                                                                                                                                       | Ghi Chú |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thu hút được sự tham gia tích cực của người học</li> <li>- Gắn với thực tế</li> <li>- Tạo cơ hội thực hành cho người học</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sự đa dạng, đáp ứng các phong cách học khác nhau của người học</li> <li>- Hấp dẫn, sinh động</li> <li>- Thu hút được sự tham gia tích cực của người học</li> <li>- Phù hợp với mục tiêu, nội dung</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Báo cáo thực hiện công việc.</li> <li>- Hệ thống câu hỏi và bài tập</li> <li>- Trao đổi, thảo luận</li> </ul> |         |

#### V. HỒ SƠ DẠY HỌC (Đính kèm các phiếu học tập/bảng kiểm....)

.....

.....

## BÀI 3: XUẤT PHÁT VÀ TĂNG TỐC ĐỘ SAU XUẤT PHÁT CHẠY VỀ ĐÍCH (Thời lượng: 3 tiết)

### I. MỤC TIÊU

#### 1. Mức độ, yêu cầu cần đạt

- Làm quen với giai đoạn xuất phát và chạy về đích.

#### 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 hỗ 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 hàng ngày.

### II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

#### 1. Đối với giáo viên

- Giáo án biên soạn theo định hướng phát triển năng lực.
- Máy tính, máy chiếu (nếu có).

#### 2. Đối với học sinh

- SGK.
- 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

#### A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

- Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.
- Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.
- Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.
- Tổ chức thực hiện:**

- GV Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu khái quát về kỹ thuật xuất phát cao trên đường thẳng, đường vòng, chạy tăng tốc độ sau xuất phát và chạy về đích, yêu cầu HS trả lời câu hỏi sau:

+ Trên cơ sở kiến thức của kỹ thuật chạy cự li ngắn đã học, hãy nêu vắn tắt nhiệm vụ của bốn giai đoạn: Xuất phát, chạy tăng tốc độ sau xuất phát, chạy giữa quãng và chạy về đích.

+ Có thể vận dụng kỹ thuật chạy cự li trung bình để chạy trong điều kiện tự nhiên, và chạy vượt chướng ngại vật được hay không?

+ Chạy về đích thường được thực hiện trong hoàn cảnh nào?

- HS thực hiện nhiệm vụ, trả lời câu hỏi.

- GV tổ chức và hướng dẫn HS: khởi động cơ thể bằng các hoạt động đơn giản (chạy tại chỗ, xoay các khớp, trò chơi hỗ trợ khởi động).

- GV đặt vấn đề: Trong đời sống hàng ngày nói chung và bộ môn Giáo dục thể chất nói riêng, xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát; chạy về đích là một chủ đề học tập phổ biến. Để nắm được các kiến thức lý thuyết và vận dụng chính xác, chúng ta cùng vào bài học – **Bài 3: Xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát; chạy về đích**

## B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

### Hoạt động 1: Xuất phát cao và chạy tăng tốc độ sau xuất phát

**a. Mục tiêu:** biết được xuất phát cao và chạy tăng tốc độ sau xuất phát

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

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

**d. Tổ chức thực hiện:**

| HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS                                                                                                                                                                                                                                                                                   | DỰ KIẾN SẢN PHẨM                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu cấu trúc, yêu cầu và cách thức thực hiện động tác xuất phát cao và chạy tăng tốc độ sau xuất phát.</p> <p>- GV hướng dẫn đồng loạt HS thực hiện các động tác bổ trợ theo động tác</p> | <p><b>1. Xuất phát cao và chạy tăng tốc độ sau xuất phát</b></p> <p>- Xuất phát trong cự li trung bình gồm có: Xuất phát cao trên đường thẳng, xuất phát cao trên đường vòng.</p> <p>- Khi có khẩu lệnh:</p> <p>+ "Vào chỗ": Nhanh chóng bước đến sau vạch xuất phát và đứng ở tư thế sẵn</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>mẫu của GV.</p> <p>- GV chỉ dẫn một số sai sót đơn giản thường gặp trong luyện tập.</p> <p><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- HS lắng nghe hướng dẫn của GV về động tác bước nhỏ.</p> <p>- HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.</p> <p><b>Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận</b></p> <p>- GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.</p> <p>- GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.</p> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.</p> | <p>sàng như chạy cự li ngắn.</p> <p>+ “Chạy!": Nhanh chóng rời vị trí xuất phát và tăng tốc độ (không nỗ lực để đạt tốc độ tối đa như chạy cự li ngắn) hướng tới chạy theo mép trong của đường chạy.</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



## Hoạt động 2: Chạy về đích

**a. Mục tiêu:** biết chạy về đích

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

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

**d. Tổ chức thực hiện:**

| HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS                                                                                                                                                                                                                  | DỰ KIẾN SẢN PHẨM                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu cấu trúc, yêu cầu và cách thức thực hiện động tác chạy về đích.</p> <p>- GV hướng dẫn đồng loạt HS thực hiện các</p> | <p><b>2. Chạy về đích</b></p> <p>— Khi về đích cố gắng duy trì hoặc tăng tốc độ để chạy qua đích.</p> <p>— Khi qua vạch đích chuyển</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>động tác hỗ trợ theo động tác mẫu của GV.</i></p> <p>- GV chỉ dẫn một số sai sót đơn giản thường gặp trong luyện tập.</p> <p><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- HS lắng nghe hướng dẫn của GV về động tác bước nhỏ.</p> <p>- HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.</p> <p><b>Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận</b></p> <p>- GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.</p> <p>- GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.</p> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.</p> | <p>dần sang chạy chậm rồi đi bộ kết hợp hít thở sâu và thả lỏng cơ thể. Tuyệt đối không ngồi hoặc nằm.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Hoạt động 3: Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy

- a. Mục tiêu:** biết được một số điều luật trong thi đấu các môn chạy
- b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.
- c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.
- d. Tổ chức thực hiện:**

| HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS                                                                                                                                                                                                                                                                                  | DỰ KIẾN SẢN PHẨM                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu cấu trúc, yêu cầu và cách thức thực hiện một số điều luật trong thi đấu các môn chạy.</p> <p>- GV hướng dẫn đồng loạt HS thực hiện các động tác hỗ trợ theo động tác mẫu của GV.</p> | <p><b>3. Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy</b></p> <p>Trong thi đấu chạy cự li trung bình:</p> <p>— Xuất phát được thực hiện ở tư thế xuất phát cao.</p> <p>— Vạch xuất phát là một</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>- GV chỉ dẫn một số sai sót đơn giản thường gặp trong luyện tập:</p> <p>+ Xuất phát: Khi có lệnh “Sẵn sàng!” không chuyển trọng tâm cơ thể ra chân trước, bàn chân giậm vạch xuất phát hoặc không đặt sát mép sau của vạch xuất phát.</p> <p>+ Chạy tăng tốc độ sau xuất phát: Cố gắng đạt tốc độ cao nhất, không hướng tới mép trong của đường chạy.</p> <p>+ Chạy về đích: Nhảy qua vạch đích, nằm, ngồi sau khi về đích.</p> <p>- GV yêu cầu HS tập tại chỗ, tập theo nhóm, tập cả lớp.</p> <p><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- HS lắng nghe hướng dẫn của GV về động tác bước nhỏ.</p> <p>- HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.</p> <p><b>Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận</b></p> <p>- GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.</p> <p>- GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.</p> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.</p> | <p>đường vòng cung để tất cả các vận động viên có cự li thi đấu bằng nhau.</p> <p>— Khi chạy trong sân vận động, muốn vượt lên người phía trước phải vượt về phía bên phải.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

**a. Mục tiêu:** Củng cố lại kiến thức đã học thông qua bài tập

**b. Nội dung:** Nghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

**d. Tổ chức thực hiện:**

- GV yêu cầu HS trả lời các câu hỏi:

*a) Luyện tập cá nhân*

Tập xuất phát cao trên trường thẳng, đường vòng và chạy băng qua đích theo thứ tự:

- Tập hô khẩu lệnh và xuất phát theo khẩu lệnh từ chậm đến nhanh.
- Tập xuất phát trên đường thẳng trước, đường vòng sau.
- Phối hợp chạy giữa quãng và chạy băng qua đích.

*b) Luyện tập nhóm*

Luân phiên chỉ huy nhóm tập luyện và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

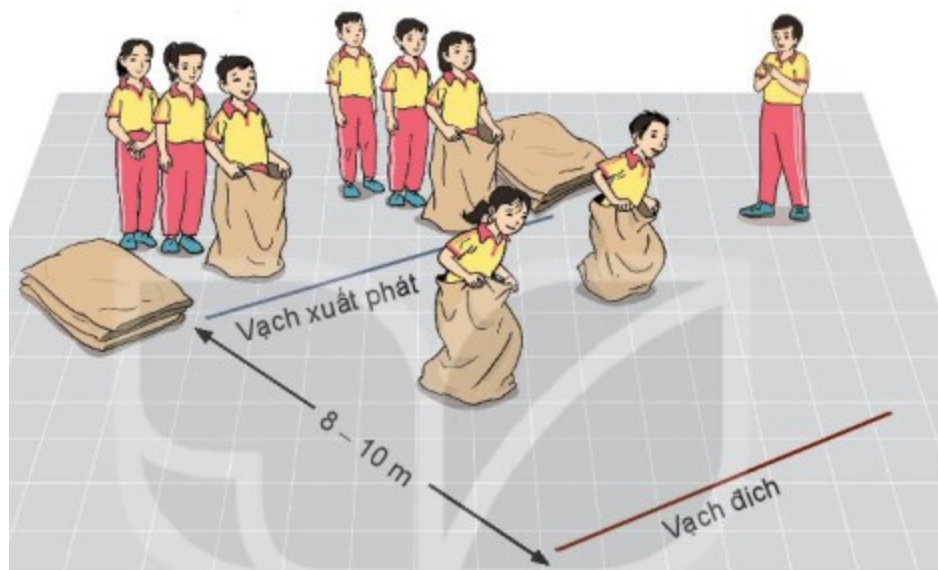
- Xuất phát cao trên đường thẳng, đầu đường vòng.
- Phối hợp xuất phát và chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng.
- Phối hợp chạy giữa quãng, chạy về đích trên cự li 60 m, 80 m.
- Phối hợp xuất phát – chạy giữa quãng – chạy về đích (cự li tối đa trong một lần chạy: 200 -300m với nữ, 250 -350m với nam)

*c. Trò chơi phát triển sức nhanh*

**Nhảy bao bố**

- Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.

- Thực hiện: Lần lượt từng HS của mỗi đội đứng trong bao bố (hai tay giữ miệng bao) và bật nhảy đến đích. HS tiếp theo chỉ xuất phát khi HS phía trước đã vượt qua vạch đích, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



- HS tiếp nhận nhiệm vụ, đưa ra câu trả lời: HS thực hiện theo yêu cầu
- GV nhận xét, đánh giá và chuẩn kiến thức.

## D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

- Mục tiêu:** củng cố lại kiến thức đã học thông qua bài tập
- Nội dung:** Nghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.
- Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác
- Tổ chức thực hiện:**

- Thay đổi nội dung, yêu cầu luyện tập theo hướng: Tăng độ chính xác khi thực hiện kỹ thuật xuất phát, tăng dần cự li và tốc độ khi phối hợp các giai đoạn, tập luyện trong điều kiện HS đã xuất hiện mệt mỏi (để phát triển sức bền).

- GV yêu cầu HS trả lời các câu hỏi:

+ Vì sao phải nỗ lực ý chí cao để duy trì tốc độ khi về đích?

- + Làm gì để duy trì tốc độ hoặc tăng tốc độ khi về đích?
- + Tại sao vạch xuất phát trong chạy cự li trung bình phải là một đường vòng cung?
- HS tiếp nhận nhiệm vụ, đưa ra câu trả lời: HS trả lời:
- + Vì cơ thể đã xuất hiện mệt mỏi.
- + Nỗ lực duy trì hoặc tăng độ dài và tần số bước chạy.
- + Để tất cả vận động viên trong cùng một đợt chạy đều có cự li chạy bằng nhau.
- GV nhận xét, đánh giá và chuẩn kiến thức.

#### IV. KẾ HOẠCH ĐÁNH GIÁ

| Hình thức đánh giá                                                                                                                                                           | Phương pháp đánh giá                                                                                                                                                                                                                                  | Công cụ đánh giá                                                                                                                                       | Ghi Chú |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thu hút được sự tham gia tích cực của người học</li> <li>- Gắn với thực tế</li> <li>- Tạo cơ hội thực hành cho người học</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sự đa dạng, đáp ứng các phong cách học khác nhau của người học</li> <li>- Hấp dẫn, sinh động</li> <li>- Thu hút được sự tham gia tích cực của người học</li> <li>- Phù hợp với mục tiêu, nội dung</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Báo cáo thực hiện công việc.</li> <li>- Hệ thống câu hỏi và bài tập</li> <li>- Trao đổi, thảo luận</li> </ul> |         |

#### V. HỒ SƠ DẠY HỌC (Đính kèm các phiếu học tập/bảng kiểm....)

.....

.....