

Chủ đề: CHẠY NGẮN
Tên bài dạy: Ôn kĩ thuật: Xuất phát – chạy lao
Học: Kĩ thuật chạy giữa quãng

I. MỤC TIÊU BÀI HỌC

1. Về phẩm chất

- Bài học góp phần hình thành các PC: Chăm chỉ, trách nhiệm, trung thực;
- HS nghiêm túc, tích cực tham gia tập luyện, giúp đỡ bạn tập, tích cực tham gia hoạt động tập thể.

2. Về năng lực

a. Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học:
 - + HS có ý thức tập luyện cá nhân, phát huy NL tự học khi hoạt động nhóm;
 - + Biết được các giai đoạn kĩ thuật động tác qua tranh ảnh, động tác mẫu của GV.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác khi tập luyện hoàn thành bài tập.

b. Năng lực đặc thù

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Sức khỏe, sân tập, trang phục một cách phù hợp
- Năng lực vận động cơ bản: HS thực hiện được các giai đoạn chạy cự li ngắn: Xuất phát, chạy lao, chạy giữa quãng.

II. ĐỊA ĐIỂM – PHƯƠNG TIỆN

1. Địa điểm: Sân trường.

2. Phương tiện:

- Giáo viên chuẩn bị giáo án, trang phục thể thao, tranh ảnh minh họa bài bài dạy, một số dụng cụ phục vụ phù hợp với vận động của giờ học, có thể dùng loa mini có kết nối Bluetooth để mở nhạc...
- Học sinh chuẩn bị trang phục thể thao, sưu tầm tranh ảnh động tác tập luyện và chuẩn bị dụng cụ theo hướng dẫn của giáo viên.

III. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC

1. Phương pháp dạy học chính: Trực quan, thực hành, lời nói, hợp tác, thi đấu.

2. Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt (tập thể); tập theo tổ/nhóm, cá nhân.

IV. TIẾN TRÌNH LÊN LỚP

Thời Lượng	Các hoạt động học	Hoạt động của GV	Hoạt động của HS	Thiết bị đồ dùng dạy học	Công cụ đánh giá
8 phút	1. Hoạt động 1. Mở đầu				
3 phút	- Nhận lớp + Hỏi thăm sức khỏe của HS + Kiểm tra sân bãi luyện tập + Phổ biến nhiệm vụ buổi tập	- GV nhận lớp, hỏi thăm sức khỏe của HS, vệ sinh và trang phục tập luyện.	- Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp học cho GV.	còi	Câu hỏi (1)
5 phút	- Khởi động: -KĐ chung: Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... + KĐ chuyên môn: Chạy bước nhỏ; nâng cao đùi; chạy đạp sau.	Theo dõi quan sát, sửa sai	Thực hiện theo người c hỉ huy	Còi, nhạc	Lời nhận xét của GV về mức độ thực hiện
10 phút	2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức				
4 phút	Ôn kĩ thuật xuất phát thấp – chạy lao	- PPDH: lời nói, hỏi đáp (các bước đo và đóng bàn đạp) - PPDH: trực quan – HTTC: Đồng loạt, làm mẫu,xem tranh – HTCT: xem tranh.GV chia lớp thành 4 hàng / tổ/nhóm và phát cho	- <i>Hoạt động nhóm:4 nhóm hàng ngang</i> HS các nhóm thảo luận, nhận xét về các giai đoạn kỹ thuật động tác	Còi, tranh kỹ thuật đóng bàn đạp, XP thấp	Câu hỏi: 1. Em hãy nêu cách đóng bàn đạp XPT? 2.Em hãy nêu khái quát về kỹ thuật chạy lao ?

		mỗi nhóm tranh về các giai đoạn kỹ thuật động tác, biết thuật ngữ, các bước và giai đoạn trong kỹ thuật Chạy ngắn.			
6 phút	- <i>Học mới: Chạy giữa quãng (cự li 50m).</i>	-PPDH:lời nói - HTTC : đồng loạt; giới thiệu kĩ thuật chạy giữa quãng. - PPDH: trực quan – HTCT: xem tranh-KTDH: làm mẫu	- <i>Hoạt động cả lớp:</i> - HS đứng thành những hàng ngang quay mặt vào trong quan sát GV làm mẫu.	Tranh ,bàn đạp	Lời nhận xét của GV về mức độ thực hiện
17 phút	3. Hoạt động 3: Luyện tập				
12 phút	1. Thực hiện kỹ thuật 3 giai đoạn trong Chạy ngắn: - <i>Ôn: Kỹ thuật xuất phát thấp</i> - <i>Kỹ thuật Chạy lao</i> Luyện tập kỹ thuật chạy giữa quãng	-PPDH: Thực hành -PPDH: trực quan -KTDH: Tập luyện theo nhóm - HTTC: lần lượt theo dòng chảy ..Ôn nội dung đã học. -PPDH: lời nói hướng dẫn kĩ thuật động tác : HTTC–đồng loạt. -PPDH: trực quan-xem tranh (Học sinh	Thực hiện luân phiên theo hiệu lệnh của GV - HS luyện tập nội dung đã học theo yêu cầu của	Còi, bàn đạp Còi, bàn đạp	Thực hiện của HS, nhận xét của GV, bảng kiểm (2) Thực hiện của HS, nhận xét của

		kết hợp xem tranh và tập luyện) -PPDH: Thực hành -HTTC: tập luyện đồng loạt, KTDH: cặp đôi , chia nhóm - GV quan sát sửa sai cho HS,...	GV. - Đảm bảo lượng vận động của bài tập.		GV, bảng kiểm (2)
5 phút	2 . Củng cố kiến thức mới: Chạy giữa quãng	-PPDH: Thực hành -PPDH: trực quan -KTDH: Tập luyện theo nhóm 2 người - HTTC: lần lượt theo dòng chảy ..Ôn nội dung đã học.	Thực hiện luân phiên theo hiệu lệnh của GV	Còi, bàn đạp	Nhận xét của GV
5 phút	4. Hoạt động 4: Vận dụng				
	Trình bày những nội dung vừa học: Thực hiện kỹ thuật 3 giai đoạn trong Chạy ngắn.	- PPDH: thi Đấu- HTTC :tổ chức thi đấu giữa các tổ: Sử dụng phương pháp thi đấu	Thực hiện theo nhóm	Còi, bàn đạp	Rubrics (3)
5 phút	5. Hoạt động 5: Kết thúc:				
3 phút	1. Hồi tĩnh: Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi HS thả lỏng)	-PPDH: TH-HTTC: đồng loạt GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân	- HS tập trung thực hiện được theo chỉ dẫn của GV; đưa cơ thể	Còi	Nhận xét của GV

2 phút	<p>- Hoặc chơi trò chơi hồi tỉnh do GV tự chọn</p> <p>1. Nhận xét bài học và giao nhiệm vụ về nhà:</p> <p>* <i>Nhận xét bài học: Ưu và tồn tại</i></p> <p>* <i>Giao nhiệm vụ học tập</i></p> <p>* <i>Xuống lớp</i></p>	<p>-PPDH: trò chơi - GV có thể lựa chọn trò chơi vào phần hồi tỉnh như: “Chim bay, cò bay”.</p> <p>PPDH: lời nói, hợp tác; KTDH: cá nhân, nhóm, cặp đôi:- Giáo viên hướng dẫn HS nghiên cứu bài học và tự tập luyện ở nhà.</p> <p>- GV nhận xét kết quả, ý thức, thái độ của HS</p>	<p>về trạng thái bình thường một cách hợp lí.</p> <p>- Học sinh tự tìm hiểu và làm phiếu bài tập</p> <p>- Đội hình nhận xét và kết thúc giờ học</p>		
--------	---	---	---	--	--

Câu hỏi (1) Sức khỏe học sinh

1. Tình hình sức khỏe cả lớp hôm nay thế nào?
2. Hôm nay tổ nào trực nhật?

Bảng kiểm (2) Tư thế xuất phát

TT	Tiêu chí	Đúng	Sai
1	Biết được tư thế đặt chân		
2	Biết được tư thế tay		

3	Biết xác định được trọng tâm cơ thể		
4	Biết được khẩu lệnh tư thế xuất phát		

Rubrics (3)

Tiêu chí	Mức độ thực hiện kỹ thuật của học sinh			
	Tốt	Khá	Trung bình	Yếu
Thực hiện kỹ thuật 3 giai đoạn kỹ thuật	Thực hiện đúng kỹ thuật	Thực hiện tương đối đúng kỹ thuật	Thực hiện sai kỹ thuật xuất phát	Chưa thực hiện đúng 3 giai đoạn kỹ thuật
Điểm số	9 - 10 điểm	7 - 8 điểm	5 - 6 điểm	1 - 4 điểm