

Trường: THCS

Họ và tên giáo viên:

Tổ:

Ngày soạn :/....../2023;

Tuần 01_ Tiết PPCT: 01

Ngày dạy:/....../2023

KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 1: CHẠY CỰ LY NGẮN 100m

Bài 1. Bài 1. Xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát

(Tiết 1)

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Sử dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp với bản thân trong tập luyện thể dục thể thao (Tầm quan trọng của dinh dưỡng đối với hoạt động TDTT)
- Bố trí bàn đạp xuất phát
- Kỹ thuật xuất phát thấp.
- Trò chơi phát triển sức nhanh: Đổi vị trí
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

2. Năng lực

- *Năng lực chung:*

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- Năng lực riêng:

+ Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

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

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kỹ thuật chạy cự ly ngắn, dụng cụ chơi trò chơi,...

2. Đối với học sinh :

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

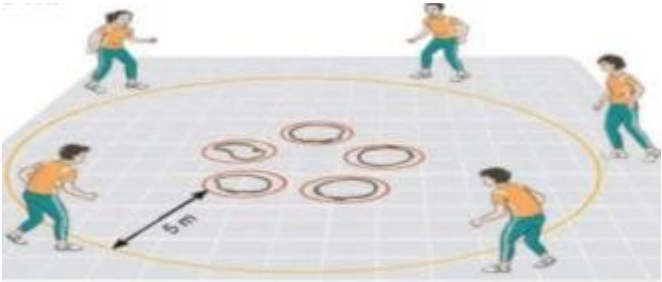
1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)

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.

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<p>- Nhận lớp</p> <p>- Khởi động:</p> <p>KĐ chung</p> <p>KĐ Chuyên môn</p> <p>- Trò chơi: “Ai nhanh hơn, khéo hơn”</p>	<p>1 lần</p> <p>2L x 8N/ 1 ĐT</p> <p>1 Lần</p>	<p>- Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.</p> <p><i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <p>- GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.</p> <p>- GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân</p> <p>- GV Quan sát, nhắc nhở</p> <p>- Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : “<i>Ai nhanh hơn, khéo hơn</i>” hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.</p> <p>GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.</p> <p>- Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.</p>	<p>- Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.</p> <p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <p>- HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.</p>  <p>Hình 1. Khởi động các khớp</p> <p>- Học sinh lắng nghe</p>

		<p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <p>- Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua</p>	 <p>Hình 1. Trò chơi Ai nhanh hơn, khéo hơn</p> <p>- Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.</p> <p><i>* Báo cáo, thảo luận.</i></p> <p>- HS được gọi lên nhận xét trò chơi.</p>
--	--	--	---

2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)

2.1. Mục tiêu:

- Nắm được tầm quan trọng của dinh dưỡng đối với hoạt động TDDT
- Biết và thực hiện được cách bố trí bàn đạp và kỹ thuật xuất phát thấp

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

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

2.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
- <i>Tầm quan trọng của dinh dưỡng đối với hoạt động</i>		<i>* Chuyển giao nhiệm vụ</i>	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i>

<p>TDDT :</p> <p>+ Luyện tập TDDT có tác dụng thúc đẩy và tăng cường quá trình trao đổi chất trong cơ thể, đồng thời là quá trình có yêu cầu đặc biệt về dinh dưỡng. Chế độ dinh dưỡng không chỉ phải thích hợp với đặc điểm cơ thể, lứa tuổi, giới tính của người tập, mà còn phải thích hợp với đặc điểm hoạt động luyện tập và đặc thù của các môn thể thao.</p> <p>+ Trong quá trình luyện tập TDDT, chế độ dinh dưỡng giàu carbohydrate là điều kiện để tối đa hoá nguồn năng lượng dự trữ tại cơ và gan, đó cũng là điều kiện để tối đa hoá thành tích luyện tập. Nhu cầu chất bột đường của cơ thể người tập tùy thuộc vào thời gian và tính chất hoạt động của các môn thể thao.</p>  <p>Hình 1. Thực phẩm giàu carbohydrate</p> <p>- Bố trí bàn đạp xuất phát:</p>	<p>1-2 lần</p> <p>2-3 lần</p>	<p><i>học tập:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Cho HS xem hình ảnh tầm quan trọng của dinh dưỡng đối với hoạt động TDDT; bố trí bàn đạp xuất phát; kĩ thuật xuất phát thấp - GV thị phạm động tác - 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. - GV đưa ra một số lưu ý về các động tác cần chú ý thực hiện đúng <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhận xét, bổ sung, sửa 	<ul style="list-style-type: none"> - Quan sát hình ảnh động tác. <p>Học sinh quan sát ghi nhớ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV. <div style="text-align: center;"> <p>X X X X X X</p> <p>X X X X X X</p> <p>X X X X X X</p> <p>X X X X X</p> </div> <p style="text-align: center;">*</p> <p><i>* Báo cáo, thảo luận.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tổ 1, 2 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng bố trí bàn đạp xuất phát - Tổ 3, 4 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kĩ thuật xuất phát thấp - Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung. - Đại diện tổ 3 báo cáo, tổ 4 bổ sung.
--	-------------------------------	--	--

Hình 2. Cách bố trí bàn đạp xuất phát thấp kiểu "phổ thông"

- Kỹ thuật xuất phát thấp:

Hình 3. Kỹ thuật xuất phát thấp với bàn đạp

sai và lấy điểm ĐGTX cho HS

Đạt	Chưa đạt
- Trình bày được then chốt KT các ĐT.	- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.
- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT	- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT

3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)

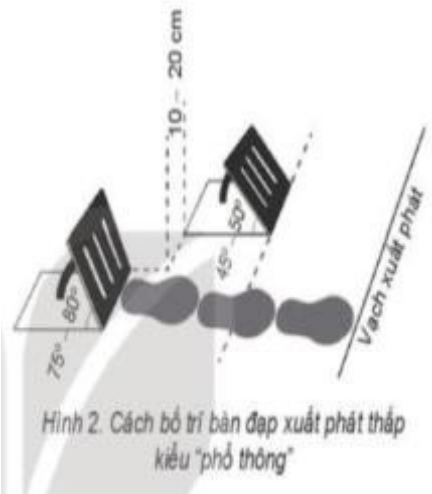
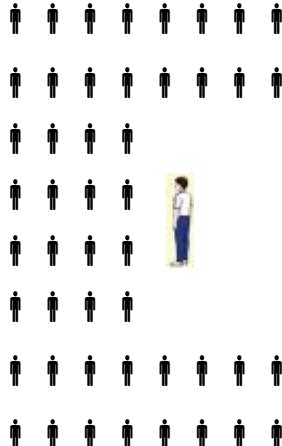
3.1. Mục tiêu: Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về cách bố trí bàn đạp và kỹ thuật xuất phát thấp

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

3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng cách bố trí bàn đạp và kỹ thuật xuất phát thấp

3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
- Bố trí bàn đạp xuất phát:		<p>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</p> <p>- Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập các nội dung:</p>	<p>* Thực hiện nhiệm vụ học:</p> <p>- Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.</p>

<div></div> <div><p>- Kỹ thuật xuất phát thấp:</p></div>	<div><div>2-3 lần</div><div>2-3 lần</div><div>3-5 lần</div><div>3-5 lần</div><div>3-5 lần</div><div>2-3 lần</div></div> <div><p>a) Luyện tập cá nhân:</p><ul style="list-style-type: none">- Thực hành cách bố trí bàn đạp.- Tập mô phỏng kỹ thuật xuất phát thấp theo các hiệu lệnh: “Vào chỗ”, “sẵn sàng”, “Chạy”.- Tự hô khẩu lệnh:+ Xuất phát thấp và chạy ra trước 3 - 5 m, thực hiện 3-5 lần.+ Ngồi: Vai, lưng hướng chạy, quay người xuất phát và chạy ra trước 3-5 bước, thực hiện 3-5 lần.<p>b) Luyện tập nhóm:</p><p>Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:</p><ul style="list-style-type: none">- Xuất phát theo khẩu lệnh và chạy ra trước 3 - 5m, thực hiện 3-5 lần.- Xuất phát theo các hiệu lệnh khác nhau (tiếng còi, tiếng vỗ tay,...) thực hiện 2-3 lần.- Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân HS thực hiện chưa đúng.</div>	<div><ul style="list-style-type: none">- Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.- HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo cặp đôi, nhóm- Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập<div></div><ul style="list-style-type: none">- Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.<p>* Báo cáo, thảo luận.</p><ul style="list-style-type: none">- Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.<table><tr><th>Đạt</th><th>Chưa đạt</th></tr><tr><td>- Thực hiện được các động tác bỏ</td><td>- Chưa thực hiện được các động tác</td></tr></table></div>	Đạt	Chưa đạt	- Thực hiện được các động tác bỏ	- Chưa thực hiện được các động tác
Đạt	Chưa đạt					
- Thực hiện được các động tác bỏ	- Chưa thực hiện được các động tác					

* Củng cố	- Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện * <i>Kết luận, nhận định</i> - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS.	trợ theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)	bổ trợ theo yêu cầu của GV.
-----------	---	--	-----------------------------

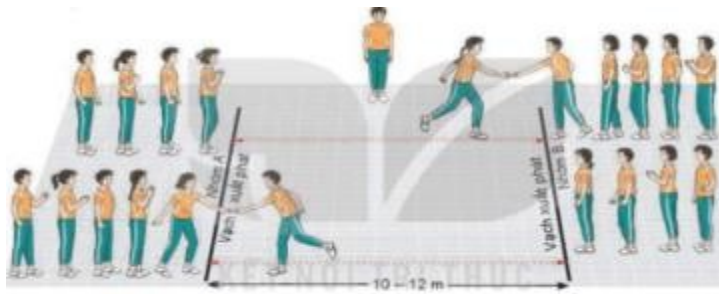
4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)

4.1. Mục tiêu: Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.

4.2. Nội dung : Chơi trò chơi phát triển sức nhanh: Đổi vị trí

4.3. Sản phẩm: Tạo được hứng thú và phát triển sức nhanh cho học sinh.

4.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
	1-2 Lần 1-2 Lần 1-2 Lần	<p><i>*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <p>-Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi.</p> <p>- Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.</p> <p>- Cho cả lớp chơi thử.</p> <p>- Cho cả lớp chơi thật</p> <p>- Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.</p>	<p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <p>- Nghe và quan sát để thực hiện đúng.</p> <p>- Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.</p>  <p>Hình 4. Trò chơi Đổi vị trí</p>

<p>Trò chơi “Đổi vị trí”</p>	<p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua. - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học. - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân. - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. 	<p><i>* Báo cáo, thảo luận</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ. - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV.
-------------------------------------	---	--

Rút kinh nghiệm.

.....

Trường: TH&THCS

Tổ: Năng Khiếu

Tuần 01_ Tiết PPCT: 02

Họ và tên giáo viên:

Ngày soạn :/....../2023;

Ngày dạy:/....../2023

KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 1: CHẠY CỰ LY NGẮN 100m

Bài 1. Kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát

(Tiết 2)

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Nhu cầu dinh dưỡng thích hợp
- Ôn bố trí bàn đạp xuất phát; kỹ thuật xuất phát thấp.
- Trò chơi phát triển sức nhanh: Đoàn tàu nhanh nhất
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

2. Năng lực

- Năng lực chung:

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- Năng lực riêng:

+ Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

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

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kỹ thuật chạy cự ly ngắn, dụng cụ chơi trò chơi,...

2. Đối với học sinh :

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

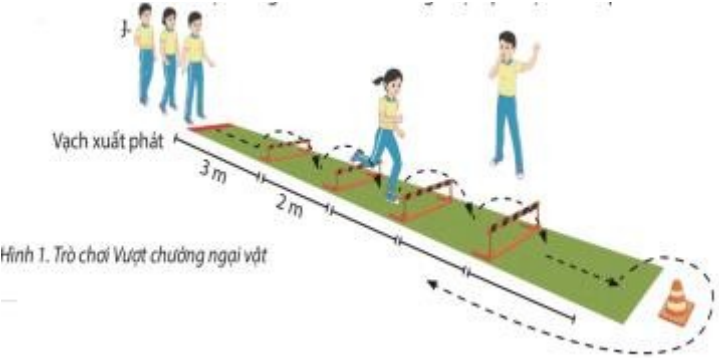
1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)

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.

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<p>- Nhận lớp</p> <p>- Khởi động:</p> <p>KĐ chung</p> <p>KĐ Chuyên môn</p> <p>- Trò chơi: “<i>Vượt chướng ngại vật</i>”</p>	<p>1 lần</p> <p>2L x 8N/ 1 ĐT</p> <p>1 Lần</p>	<p>- Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.</p> <p><i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <p>- GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.</p> <p>- GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân</p> <p>- GV Quan sát, nhắc nhở</p> <p>- Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : “ <i>Vượt chướng ngại vật</i> ” hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.</p> <p>GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.</p> <p>- Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.</p>	<p>- Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.</p> <p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <p>- HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.</p>  <p>Hình 1. Khởi động các khớp</p> <p>- Học sinh lắng nghe</p>

		<p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <p>- Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua</p>	 <p>Hình 1. Trò chơi Vượt chướng ngại vật</p> <p>- Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.</p> <p><i>* Báo cáo, thảo luận.</i></p> <p>- HS được gọi lên nhận xét trò chơi.</p>
--	--	--	---

2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)

2.1. Mục tiêu:

- Hiểu được nhu cầu dinh dưỡng thích hợp

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

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

2.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
- <i>Nhu cầu dinh dưỡng thích hợp:</i>	5p	<i>* Chuyển giao nhiệm vụ</i>	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i>

Mức tiêu hao năng lượng hằng ngày là cơ sở hình thành nhu cầu dinh dưỡng và là căn cứ để xác định chế độ dinh dưỡng thích hợp của mỗi người. Nhu cầu dinh dưỡng bao gồm:

- Nhu cầu các chất sinh năng lượng như: protein (chất đạm), lipid (chất béo), carbohydrate (chất bột đường).
- Nhu cầu chất khoáng như: sắt, calcium (canxi), iodine (iot), muối ăn và các yếu tố vi lượng khác.
- Nhu cầu vitamin (vitamin A, B, c, D, E,...).
- Nhu cầu nước.



- Thực phẩm phải dễ tiêu hoá, dễ hấp thụ, không có tạp chất độc hại.
- Có chế độ ăn uống (số lần, thời gian và thức ăn/ngày) hợp lí: Ăn uống đúng giờ, không nên sử dụng rượu, bia và các chất kích thích. Cơ cấu khẩu phần của bữa ăn cân đối về tỉ lệ % năng lượng do protein lipid, carbohydrate cung cấp.

vụ học tập:

- Cho HS xem hình ảnh sử dụng thực phẩm phù hợp với nhu cầu của cơ thể
- GV chia lớp thành 4 tổ để thảo luận

** Kết luận, nhận định*

- Nhận xét, bổ sung và lấy điểm ĐGTX cho HS

- Quan sát hình ảnh.
Học sinh quan sát tranh và thảo luận.

** Báo cáo, thảo luận.*

- Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung.
- Đại diện tổ 3 báo cáo, tổ 4 bổ sung.

Đạt	Chưa đạt
- Trình bày chính xác câu trả lời.	- Chưa trình bày được chính xác câu trả lời

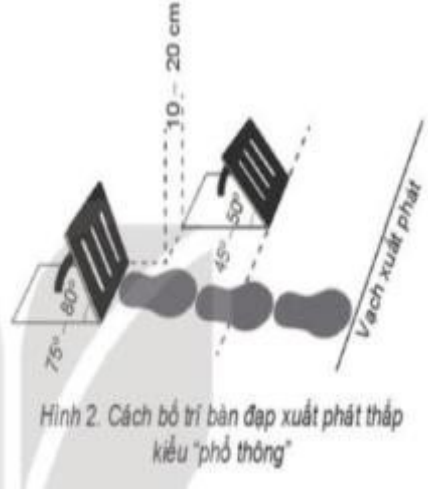
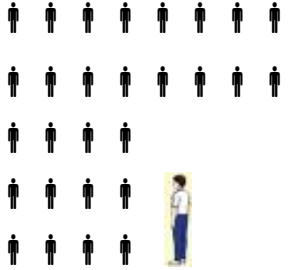
3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)

3.1. Mục tiêu: Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về cách bố trí bàn đạp và kĩ thuật xuất phát thấp

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

3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng cách bố trí bàn đạp và kĩ thuật xuất phát thấp

3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<p>- Bố trí bàn đạp xuất phát:</p>  <p>- Kĩ thuật xuất phát thấp:</p>	2-3 lần	<p><i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập các nội dung: <p>a) Luyện tập cá nhân:</p> <ul style="list-style-type: none"> Thực hành cách bố trí bàn đạp. 	<p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng. Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện. HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo cặp đôi, nhóm
	2-3 lần	<ul style="list-style-type: none"> Tập mô phỏng kĩ thuật xuất phát thấp theo các hiệu lệnh: “Vào chỗ”, “sẵn sàng”, “Chạy”. 	<ul style="list-style-type: none"> Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập
	3-5 lần	<ul style="list-style-type: none"> Tự hô khẩu lệnh: + Xuất phát thấp và chạy ra trước 3 - 5 m, thực hiện 3-5 lần. 	
	3-5 lần	<ul style="list-style-type: none"> + Ngồi: Vai, lưng hướng chạy, quay người xuất phát và chạy ra trước 3-5 bước, thực 	

 <p>Hình 3. Kỹ thuật xuất phát thấp với bàn đạp</p> <p>* Củng cố</p>	<p>hiện 3-5 lần.</p> <p>b) Luyện tập nhóm:</p> <p>Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:</p> <p>3-5 lần</p> <ul style="list-style-type: none">- Xuất phát theo khẩu lệnh và chạy ra trước 3 - 5m, thực hiện 3-5 lần. <p>2-3 lần</p> <ul style="list-style-type: none">- Xuất phát theo các hiệu lệnh khác nhau (tiếng còi, tiếng vỗ tay,...) thực hiện 2-3 lần.- Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân HS thực hiện chưa đúng.- Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện <p>* <i>Kết luận, nhận định</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS.	<div><div><div><div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div></div><div><p>– Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.</p><p>* <i>Báo cáo, thảo luận.</i></p><p>- Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.</p></div><table><tr><th>Đạt</th><th>Chưa đạt</th></tr><tr><td><p>- Thực hiện được các động tác hỗ trợ theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)</p></td><td><p>- Chưa thực hiện được các động tác hỗ trợ theo yêu cầu của GV.</p></td></tr></table></div>	Đạt	Chưa đạt	<p>- Thực hiện được các động tác hỗ trợ theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)</p>	<p>- Chưa thực hiện được các động tác hỗ trợ theo yêu cầu của GV.</p>
Đạt	Chưa đạt					
<p>- Thực hiện được các động tác hỗ trợ theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)</p>	<p>- Chưa thực hiện được các động tác hỗ trợ theo yêu cầu của GV.</p>					

4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)

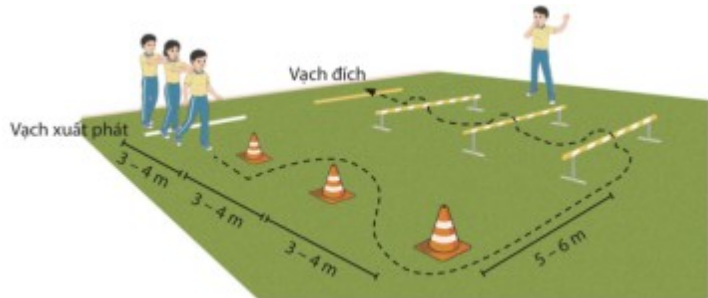
4.1. Mục tiêu: Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.

4.2. Nội dung : Chơi trò chơi phát triển sức nhanh: Đoàn tàu nhanh nhất

4.3. Sản phẩm: Tạo được hứng thú và phát triển sức nhanh cho học sinh.

4.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động
----------	------	---

		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Trò chơi “Đoàn tàu nhANH NHẤT”	1-2 Lần	<i>*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - Hướng dẫn, thi phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi. - Cho cả lớp chơi thử.	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.
	1-2 Lần	- Cho cả lớp chơi thật	
	1-2 Lần	- Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.	
		<i>* Kết luận, nhận định</i> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua. - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học. - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân. - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp.	 <p>Hình 2. Trò chơi Đoàn tàu nhanh nhất</p> <i>*Báo cáo, thảo luận</i> - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ. - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV.

Rút kinh nghiệm.

Trường: THCS

Họ và tên giáo viên:

Tổ:

Ngày soạn :/....../2023;

Tuần 02_ Tiết PPCT: 03

Ngày dạy:/....../2023

KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 1: CHẠY CỤ LY NGẮN 100m

Bài 1. Xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát

(Tiết 3)

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Chế độ dinh dưỡng thích hợp trong luyện tập TDTT
- Ôn kĩ thuật xuất phát thấp.
- Học kĩ thuật chạy lao sau xuất phát..
- Trò chơi phát triển sức nhanh: Biển xanh
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

2. Năng lực

- Năng lực chung:

- + Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.
- + Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.
- + Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- Năng lực riêng:

- + Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.
- + Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

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

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Còi, tranh ảnh kĩ thuật chạy cự ly ngắn, dụng cụ chơi trò chơi,...

2. Đối với học sinh :

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

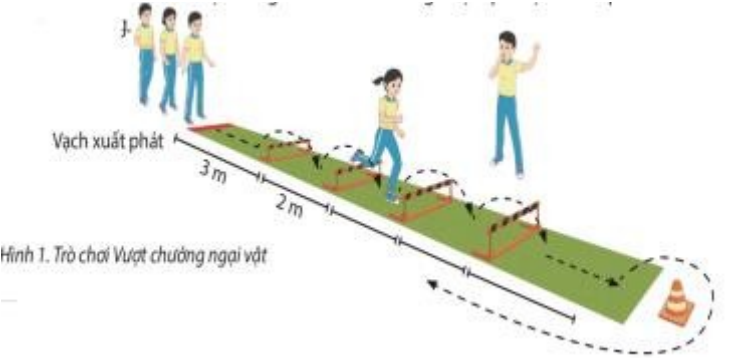
1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)

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.

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
- Nhận lớp - Khởi động: KĐ chung KĐ Chuyên môn - Trò chơi: “	 1 lần 2L x 8N/ 1 ĐT 1 Lần	- Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ. <i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường. - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân - GV Quan sát, nhắc nhở - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : “ <i>Vượt chướng ngại vật</i> ” hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.	- Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo. <i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.  - Học sinh lắng nghe

<p>Vượt chướng ngại vật</p>	<p>GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.</p> <p>- Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.</p> <p>* <i>Kết luận, nhận định</i></p> <p>- Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua</p>	 <p>Hình 1. Trò chơi Vượt chướng ngại vật</p> <p>- Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.</p> <p>* <i>Báo cáo, thảo luận.</i></p> <p>- HS được gọi lên nhận xét trò chơi.</p>
------------------------------------	--	---

2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)

2.1. Mục tiêu:

- Nắm được chế độ dinh dưỡng thích hợp trong luyện tập TDTT
- Biết thực hiện kỹ thuật chạy lao sau xuất phát.

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

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

2.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS

<p>* Chế độ dinh dưỡng thích hợp trong luyện tập TDTT:</p> <p>Chế độ dinh dưỡng thích hợp trong luyện tập TDTT phải đáp ứng các yêu cầu sau:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Có chế độ ăn ba bữa trong một ngày với tỉ lệ: bữa sáng khoảng 30%; bữa trưa 45%; bữa tối 25% tổng số năng lượng. - Thời gian ăn (đặc biệt là ba bữa chính) cần có khoảng cách nhất định với giờ luyện tập hoặc thi đấu. Sau luyện tập, cần nghỉ ngơi tối thiểu 30 phút trước khi ăn. Chỉ tiến hành luyện tập sau khi ăn 1,5 - 2,5 giờ. Trước khi luyện tập, không ăn quá nhiều, phải ăn các chất dễ tiêu hoá, ít mỡ. Không nên ăn quá no vào bữa tối. - Đảm bảo cân bằng năng lượng (phải bổ sung toàn diện năng lượng đã tiêu hao, đảm bảo kho dự trữ dinh dưỡng trong cơ thể luôn được bù đắp đầy đủ); đáp ứng nhu cầu năng lượng theo độ tuổi, giới tính, đặc điểm cá nhân và đặc điểm hoạt động của môn thể thao. <p>* Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát:</p> <p>Chạy lao sau xuất phát có những lợi thế sau:</p>	<p>1-2 lần</p> <p>2-3 lần</p>	<p>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cho HS xem hình ảnh nhu cầu về chế độ dinh dưỡng thích hợp trong luyện tập TDTT; kỹ thuật chạy lao sau xuất phát - GV thị phạm động tác - 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. - GV đưa ra một số lưu ý về các động tác cần chú ý thực hiện đúng <p>* Kết luận, nhận định</p>	<p>* Thực hiện nhiệm vụ học:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quan sát hình ảnh động tác. <p>Học sinh quan sát ghi nhớ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV. <div style="text-align: center;"> <p>X X X X X X</p> <p>X X X X X X</p> <p>X X X X X X</p> <p>X X X X X</p> </div> <p style="text-align: center;">*</p> <p>* Báo cáo, thảo luận.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tổ 1, 2 thảo luận về chế độ dinh dưỡng thích hợp trong luyện tập TDTT - Tổ 3, 4 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kỹ thuật chạy lao sau xuất phát - Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung. - Đại diện tổ 3 báo cáo, tổ 4 bổ sung.
--	-------------------------------	---	---

<ul style="list-style-type: none"> - Phát huy tối đa sức mạnh đạp sau để nhanh chóng đưa cơ thể rời vị trí xuất phát, thực hiện bước chạy lao đầu tiên đạt hiệu quả. - Thân trên ngả nhiều ra trước, phù hợp với yêu cầu và đặc điểm của tư thế chạy lao. - Giúp người tập nhanh chóng đạt tốc độ gần tối đa ngay trong giai đoạn chạy lao. 		<ul style="list-style-type: none"> - Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS 	Đạt	Chưa đạt
			<ul style="list-style-type: none"> - Trình bày được then chốt KT các ĐT. - Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT 	<ul style="list-style-type: none"> - Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT. - Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT

3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)

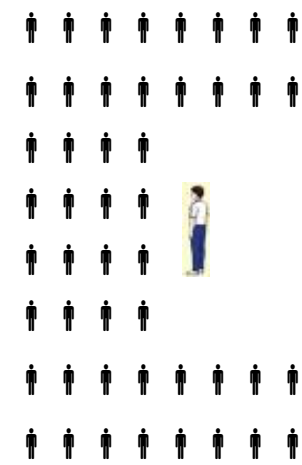
3.1. Mục tiêu: Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về kĩ thuật xuất phát thấp; kĩ thuật chạy lao sau xuất phát

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

3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng kĩ thuật xuất phát thấp; kĩ thuật chạy lao sau xuất phát

3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
- Kĩ thuật xuất phát thấp:	3-5 lần	<ul style="list-style-type: none"> * Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập các nội dung: a) Luyện tập cá nhân: - Tập mô phỏng kĩ thuật xuất phát thấp theo các 	<ul style="list-style-type: none"> * Thực hiện nhiệm vụ học: - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng. - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện. - HS thực hiện theo hình thức cá nhân,

 <p>Hình 3. Kỹ thuật xuất phát thấp với bàn đạp</p> <p>- Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát</p>	3-5 lần	hiệu lệnh: “Vào chỗ”, “sẵn sàng”, “Chạy”.	theo cặp đôi, nhóm				
	2-3 lần	- Tự hô khẩu lệnh:	- Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập				
	3-5 lần	+ Xuất phát thấp và chạy ra trước 3 - 5 m, thực hiện 3-5 lần.					
	3-5 lần	+ Xuất phát phối hợp chạy lao 12 -15 m và chạy theo quán tính, thực hiện 2-3 lần.	- Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.				
	2-3 lần	+ Ngồi: Vai, lưng hướng chạy, quay người xuất phát và chạy ra trước 3-5 bước, thực hiện 3-5 lần.	<p>* Báo cáo, thảo luận.</p> <p>- Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.</p>				
	3-5 lần	b) Luyện tập nhóm:					
	2-3 lần	Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:					
	2-3 lần	- Xuất phát theo khẩu lệnh và chạy ra trước 3 - 5 m, thực hiện 3-5 lần.					
	2-3 lần	- Xuất phát theo khẩu lệnh và phối hợp chạy lao cự li 15 - 20 m, thực hiện 2-3 lần.					
		- Xuất phát theo các hiệu lệnh khác nhau (tiếng còi, tiếng vỗ tay,...) và phối hợp chạy lao cự li 20 - 30 m, thực hiện 2-3 lần.					
		- Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân HS thực hiện chưa đúng.					
			<table><tr><th>Đạt</th><th>Chưa đạt</th></tr><tr><td>- Thực hiện được các động tác hỗ trợ theo yêu cầu của GV (còn có</td><td>- Chưa thực hiện được các động tác hỗ trợ theo yêu</td></tr></table>	Đạt	Chưa đạt	- Thực hiện được các động tác hỗ trợ theo yêu cầu của GV (còn có	- Chưa thực hiện được các động tác hỗ trợ theo yêu
Đạt	Chưa đạt						
- Thực hiện được các động tác hỗ trợ theo yêu cầu của GV (còn có	- Chưa thực hiện được các động tác hỗ trợ theo yêu						

* <i>Củng cố</i>		- Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện * <i>Kết luận, nhận định</i> - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS.	<i>sai sót nhỏ)</i>	<i>câu của GV.</i>

4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tỉnh (10 phút)

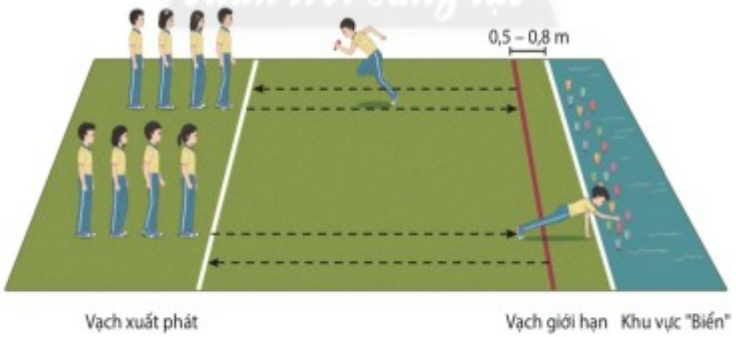
4.1. Mục tiêu: Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.

4.2. Nội dung : Chơi trò chơi phát triển sức nhanh: Biển xanh

4.3. Sản phẩm: Tạo được hứng thú và phát triển sức nhanh cho học sinh.

4.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
	1-2 Lần	<i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.
	1-2 Lần	- Cho cả lớp chơi thử.	
	1-2 Lần	- Cho cả lớp chơi thật - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi. * <i>Kết luận, nhận định</i> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội	

<p>Trò chơi “Biển xanh”</p>	<p>thua.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học. - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân. - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. 	 <p>Hình 3. Trò chơi Biển xanh</p> <p><i>*Báo cáo, thảo luận</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ. - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV.
------------------------------------	--	--

Rút kinh nghiệm.

.....

Trường: TH&THCS

Tổ: Năng Khiếu

Tuần 02_ Tiết PPCT: 04

Họ và tên giáo viên:

Ngày soạn :/....../2023;

Ngày dạy:/....../2023

KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 1: CHẠY CỰ LY NGẮN 100m

Bài 2. Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng

(Tiết 1)

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Đặc điểm dinh dưỡng của các hình thức vận động trong thể dục thể thao
- Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng
- Trò chơi phát triển sức nhanh: Xuất phát nhanh theo hiệu lệnh
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

2. Năng lực

- Năng lực chung:

- + Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.
- + Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.
- + Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung cấp để đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng lực vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- Năng lực riêng:

- + Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.
- + Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

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**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Còi, tranh ảnh kỹ thuật chạy cự ly ngắn, dụng cụ chơi trò chơi,...

2. Đối với học sinh :

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)

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.

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
- Nhận lớp - Khởi động: KĐ chung KĐ Chuyên môn - Trò chơi: “Bạn	 1 lần 2L x 8N/ 1 ĐT 1 Lần	- Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ. <i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường. - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân - GV Quan sát, nhắc nhở - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : “ <i>Bạn nào nhanh hơn</i> ” hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.	- Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo. <i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.  Hình 1. Khởi động các khớp - Học sinh lắng nghe

<p><i>nào nhanh hơn”</i></p>		<p>GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.</p> <p>- Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.</p> <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <p>- Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua</p>	<div data-bbox="1442 102 2114 341">  </div> <p>Hình 1. Trò chơi Ban nào nhanh hơn</p> <p>- Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.</p> <p><i>* Báo cáo, thảo luận.</i></p> <p>- HS được gọi lên nhận xét trò chơi.</p>
-------------------------------------	--	--	---

2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)

2.1. Mục tiêu:

- Nắm được đặc điểm dinh dưỡng của các hình thức vận động trong thể dục thể thao

2.2. Nội dung: GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi

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

2.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<p><i>* Đặc điểm dinh dưỡng của các hình thức vận động trong thể dục thể thao:</i></p> <p>- Đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập tốc độ:</p>	5p	<p><i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <p>- Cho HS xem hình ảnh về</p>	<p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <p>- Quan sát hình ảnh động tác.</p> <p>Học sinh quan sát ghi nhớ.</p>



Hình 3: Chạy cự li ngắn

- Đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập sức bền:



Hình 4: Chạy 5 – 10km

- Đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập sức mạnh:



Hình 5: Cử tạ

- Đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập các môn khác:

đặc điểm dinh dưỡng của các hình thức vận động trong thể dục thể thao; phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng

- GV chia lớp thành 4 tổ để thảo luận

** Kết luận, nhận định*

- Nhận xét, bổ sung và lấy điểm ĐGTX cho HS

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

X X X X X X
X X X X X X
X X X X X X
X X X X X

*

** Báo cáo, thảo luận.*

- Tổ 1, 2 thảo luận về đặc điểm dinh dưỡng của các hình thức vận động trong thể dục thể thao

- Tổ 3, 4 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng

- Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung.

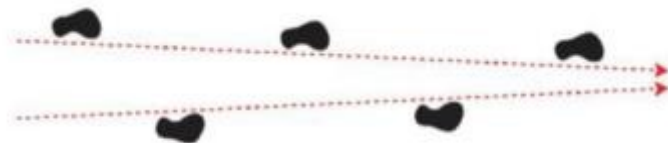
- Đại diện tổ 3 báo cáo, tổ 4 bổ sung.

Đạt

Chưa đạt



*** Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng:**



Hình 2. Khoảng cách đặt hai bàn chân (theo chiều phải, trái) giảm dần trong giai đoạn chạy lao

- | | |
|--|--|
| - Trình bày được then chốt KT các ĐT. | - Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT. |
| - Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT | - Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT |

3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)

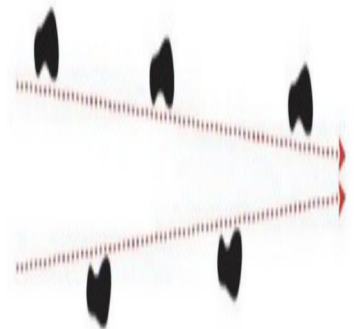
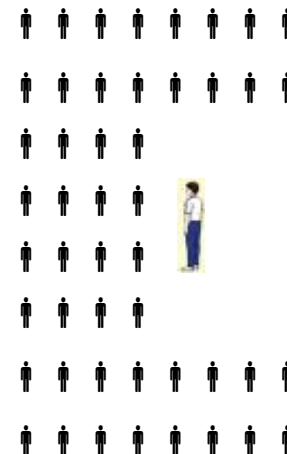
3.1. Mục tiêu: Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng

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

3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng

3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<i>Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa</i>		<p>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</p> <p>- Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập cá nhân hoặc nhóm các nội dung:</p> <p>a) Luyện tập cá nhân</p>	<p>* <i>Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <p>- Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.</p>

<div>quãng</div> <div></div> <div>Hình 2. Khoảng cách đặt hai bàn chân (theo chiều phải, trái) giảm dần trong giai đoạn chạy lao</div> <div>* Củng cố</div>	1-2 lần	- Luyện tập bài tập bổ trợ: Tại chỗ chạy nâng cao đùi; bật nhảy đổi chân trước, sau; bật nhảy nâng cao hai đùi. Mỗi bài tập thực hiện 2 lần với tốc độ tối đa, mỗi lần 5 - 7 giây xen kẽ quãng nghỉ 3- 4 phút.	- Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện. - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, nhóm
	1-2 lần	- Phối hợp xuất phát thấp và chạy lao theo khẩu lệnh tự hô, cự li 20 - 30 m, thực hiện 1 - 2 lần.	- Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập
	1-2 lần	- Phối hợp xuất phát thấp, chạy lao và chạy giữa quãng theo khẩu lệnh tự hô, cự li 30 - 50 m, thực hiện 1-2 lần.	<div></div>
	1-2 lần	b) Luyện tập nhóm Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: - Xuất phát thấp với các tín hiệu khác nhau và chạy nhanh cự li 20 - 30 m, thực hiện 1 -2 lần.	- Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.
	1-2 lần	- Xuất phát thấp, chạy lao sau xuất phát và chạy nhanh cự li 30 - 40 m, sau đó chạy theo quán tính, thực hiện 1 - 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 3-4 phút.	* Báo cáo, thảo luận.
	1-2 lần	- Chạy tăng tốc độ và duy trì tốc độ tối đa cự li 30 - 40 m, luân phiên với chạy chậm cự li 100 - 150 m, thực hiện 1-2 lần. - Chạy tăng tốc độ và duy trì tốc độ tối đa cự li 30 - 40 m, thực hiện 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 4-5 phút.	- Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.

Đạt	Chưa đạt
- Thực hiện	- Chưa

	1-2 lần	<ul style="list-style-type: none"> - Phối hợp xuất phát thấp, chạy lao và chạy giữa quãng với tốc độ tối đa cự li 60 - 80 m, thực hiện 1 - 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 5-6 phút.- Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân HS thực hiện chưa đúng. - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện * Kết luận, nhận định - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. 	<div> <div>được bài thực hiện</div> <div>tậptheo yêu được bài</div> <div>câu của GV tậptheo</div> <div>(còn có sai yêu cầu</div> <div>sót nhỏ) của GV.</div> </div>	
--	---------	---	---	--

4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)

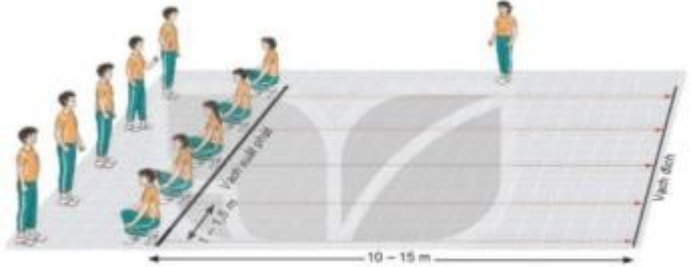
4.1. Mục tiêu: Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.

4.2. Nội dung : Chơi trò chơi phát triển sức nhanh: Xuất phát nhanh theo hiệu lệnh

4.3. Sản phẩm: Tạo được hứng thú và phát triển sức nhanh cho học sinh.

4.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
	1-2 Lần	<i>*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> <ul style="list-style-type: none"> -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi. 	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> <ul style="list-style-type: none"> - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.
	1-2 Lần	<ul style="list-style-type: none"> - Cho cả lớp chơi thử. 	

<p>Trò chơi “Xuất phát nhanh theo hiệu lệnh”</p>	<p>1-2 Lần</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cho cả lớp chơi thật - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi. <i>* Kết luận, nhận định</i> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua. - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học. - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân. - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. 	 <p><i>Hình 3. Trò chơi Xuất phát nhanh theo hiệu lệnh</i></p> <p><i>*Báo cáo, thảo luận</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ. - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV.
---	----------------	---	---

Rút kinh nghiệm.

.....

Trường: THCS

Họ và tên giáo viên:

Tổ:

Ngày soạn :/....../2023;

Tuần 03_ Tiết PPCT: 05

Ngày dạy:/....../2023

KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 1: CHẠY CỰ LY NGẮN 100m

Bài 2. Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng

(Tiết 2)

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng
- Trò chơi phát triển sức nhanh: Biển xanh
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

2. Năng lực

- Năng lực chung:

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- Năng lực riêng:

+ Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

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

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kỹ thuật chạy cự ly ngắn, dụng cụ chơi trò chơi,...

2. Đối với học sinh :

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

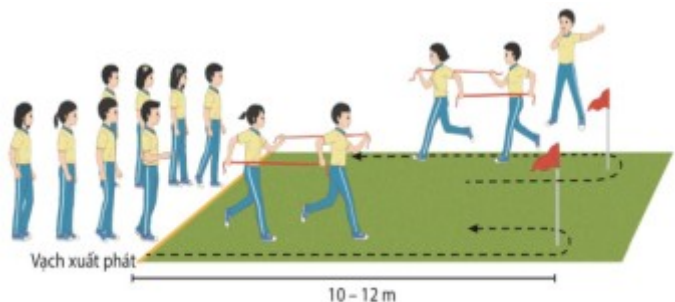
1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)

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.

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<p>- Nhận lớp</p> <p>- Khởi động:</p> <p>KĐ chung</p> <p>KĐ Chuyên môn</p> <p>- Trò chơi: “Đôi bạn cùng tiến”</p>	<p>1 lần</p> <p>2L x 8N/ 1 ĐT</p> <p>1 Lần</p>	<p>- Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.</p> <p><i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <p>- GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.</p> <p>- GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân</p> <p>- GV Quan sát, nhắc nhở</p> <p>- Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : “Đôi bạn cùng tiến” hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.</p> <p>GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.</p> <p>- Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.</p>	<p>- Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.</p> <p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <p>- HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.</p>  <p>Hình 1. Khởi động các khớp</p> <p>- Học sinh lắng nghe</p>

		<p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <p>- Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua</p>	 <p>Hình 1. Trò chơi Đai bạn cùng tiến</p> <p>- Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.</p> <p><i>* Báo cáo, thảo luận.</i></p> <p>- HS được gọi lên nhận xét trò chơi.</p>
--	--	--	--

2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)

3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)

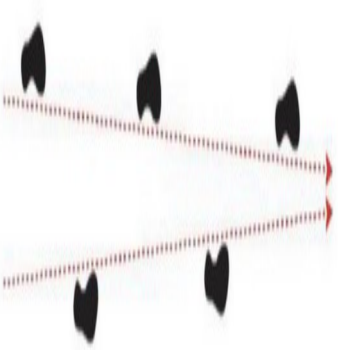
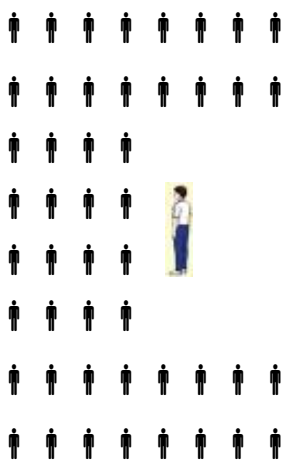
3.1. Mục tiêu: Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng

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

3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng

3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVĐ	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
		<p><i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <p>- Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập cá nhân</p>	<p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <p>- Tiếp nhận các bài tập và thực hiện</p>

<p>Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng</p>  <p>Hình 2. Khoảng cách đặt hai bàn chân (theo chiều phải, trái) giảm dần trong giai đoạn chạy lao</p> <p>* Củng cố</p>	<p>1-2 lần</p> <p>1-2 lần</p> <p>1-2 lần</p> <p>1-2 lần</p> <p>1-2 lần</p> <p>1-2 lần</p>	<p>hoặc nhóm các nội dung:</p> <p>a) Luyện tập cá nhân</p> <p>- Luyện tập bài tập bổ trợ: Tại chỗ chạy nâng cao đùi; bật nhảy đổi chân trước, sau; bật nhảy nâng cao hai đùi. Mỗi bài tập thực hiện 2 lần với tốc độ tối đa, mỗi lần 5 - 7 giây xen kẽ quãng nghỉ 3- 4 phút.</p> <p>- Phối hợp xuất phát thấp và chạy lao theo khẩu lệnh tự hô, cự li 20 - 30 m, thực hiện 1 - 2 lần.</p> <p>- Phối hợp xuất phát thấp, chạy lao và chạy giữa quãng theo khẩu lệnh tự hô, cự li 30 - 50 m, thực hiện 1-2 lần.</p> <p>b) Luyện tập nhóm</p> <p>Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:</p> <p>- Xuất phát thấp với các tín hiệu khác nhau và chạy nhanh cự li 20 - 30 m, thực hiện 1 -2 lần.</p> <p>- Xuất phát thấp, chạy lao sau xuất phát và chạy nhanh cự li 30 - 40 m, sau đó chạy theo quán tính, thực hiện 1 - 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 3-4 phút.</p> <p>- Chạy tăng tốc độ và duy trì tốc độ tối đa cự li 30 - 40 m, luân phiên với chạy chậm cự li 100 - 150 m, thực hiện 1-2 lần.</p>	<p>theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.</p> <p>- Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.</p> <p>- HS thực hiện theo hình thức cá nhân, nhóm</p> <p>-Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập</p>  <p>– Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.</p> <p><i>* Báo cáo, thảo luận.</i></p> <p>- Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.</p>
--	---	--	---

	1-2 lần	<ul style="list-style-type: none"> - Chạy tăng tốc độ và duy trì tốc độ tối đa cự li 30 - 40 m, thực hiện 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 4-5 phút. - Phối hợp xuất phát thấp, chạy lao và chạy giữa quãng với tốc độ tối đa cự li 60 - 80 m, thực hiện 1 - 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 5-6 phút.- Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân HS thực hiện chưa đúng. - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện * Kết luận, nhận định - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. 	Đạt	Chưa đạt	
	1-2 lần		- Thực hiện được bài tập theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)	- Chưa thực hiện được bài tập theo yêu cầu của GV.	

4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)

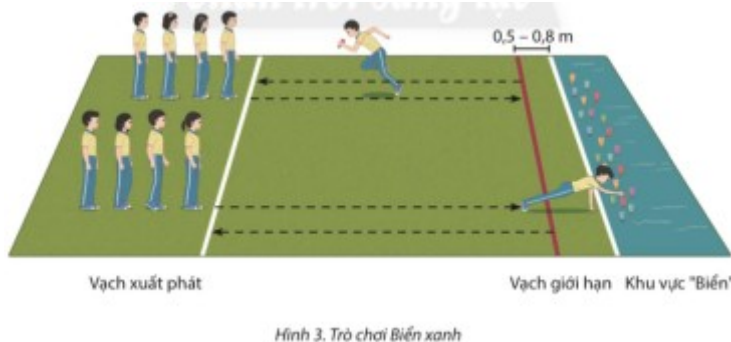
4.1. Mục tiêu: Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.

4.2. Nội dung : Chơi trò chơi phát triển sức nhanh: Biền xanh

4.3. Sản phẩm: Tạo được hứng thú và phát triển sức nhanh cho học sinh.

4.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
	1-2 Lần	<p><i>*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi. 	<p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.

<p style="text-align: center;">Trò chơi “Biển xanh”</p>	<p>1-2 Lần</p> <p>1-2 Lần</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cho cả lớp chơi thử. - Cho cả lớp chơi thật - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi. * <i>Kết luận, nhận định</i> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua. - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học. - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân. - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. 	 <p style="text-align: center;">Hình 3. Trò chơi Biển xanh</p> <ul style="list-style-type: none"> *<i>Báo cáo, thảo luận</i> - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ. - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV.
---	-------------------------------	---	--

Rút kinh nghiệm.

.....

Trường: THCS

Tổ:

Tuần 03_Tiết PPCT: 06

Họ và tên giáo viên:

Ngày soạn :/....../2023

Ngày dạy:/....../2023

KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 1: CHẠY CỰ LY NGẮN 100m

Bài 2. Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng

(Tiết 3)

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Một số điều luật thi đấu chạy cự ly ngắn
- Ôn phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng
- Trò chơi phát triển sức nhanh: Chuyển lúa về làng
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

2. Năng lực

- Năng lực chung:

- + Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.
- + Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.
- + Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- Năng lực riêng:

- + Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.
- + Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

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

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Còi, tranh ảnh kĩ thuật chạy cự ly ngắn, dụng cụ chơi trò chơi,...

2. Đối với học sinh :

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

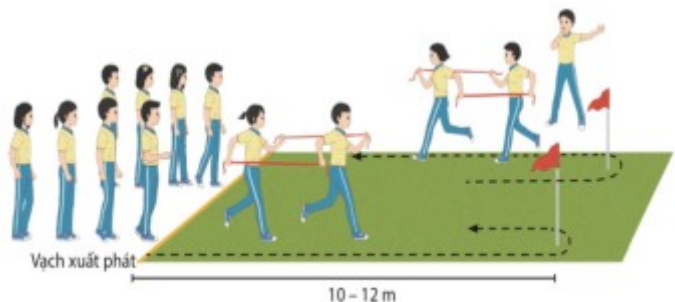
1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)

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.

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
- Nhận lớp - Khởi động: KĐ chung KĐ Chuyên môn - Trò chơi: “Đôi bạn cùng tiến”	 1 lần 2L x 8N/ 1 ĐT 1 Lần	- Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ. * <i>Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường. - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân - GV Quan sát, nhắc nhở - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : “Đôi bạn cùng tiến” hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi. GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm	- Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo. * <i>Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.  1. Xoay cổ 2. Xoay khuỷu tay 3. Xoay vai 4. Xoay cánh tay 5. Xoay hông 6. Xoay cổ tay – cổ chân Hình 1. Khởi động các khớp - Học sinh lắng nghe

		<p>trọng tài.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi. <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua 	 <p>Hình 1. Trò chơi Đai bạn cùng tiến</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV. <i>* Báo cáo, thảo luận.</i> - HS được gọi lên nhận xét trò chơi.
--	--	---	---

2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)

2.1. Mục tiêu: Biết một số điều luật thi đấu chạy cự li ngắn.

2.2. Nội dung: GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

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

2.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<p>Một số điều luật thi đấu chạy cự li ngắn:</p> <p><i>* Bàn đạp xuất phát:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tất cả các cuộc thi có cự li dưới và tới 400 m phải sử dụng bàn đạp xuất 	5p	<p><i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - GV giới thiệu một 	<p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Quan sát hình ảnh.

phát (ở các cự li khác không được sử dụng bàn đạp xuất phát).

- Bàn đạp xuất phát phải phù hợp với các yêu cầu sau:

+ Có cấu trúc hoàn toàn cứng và không được tạo cho vận động viên lợi thế không chính đáng.

+ Phải được cố định vào đường chạy bằng ghim hoặc đinh (trong điều kiện ít gây tổn hại nhất cho đường chạy).

** Xuất phát:*

- Nơi xuất phát của một cuộc đua phải được thể hiện bởi một vạch trắng rộng 5cm (đối với các cuộc thi ngoài sân vận động, vạch xuất phát có thể rộng 30cm và có màu sắc tương phản với bề mặt của khu vực xuất phát).

- Vị trí xuất phát ở tất cả các cự li thi đấu đều phải được đánh số từ trái sang phải, đỉnh của số quay về hướng chạy.

- Khi ở tư thế “Vào chỗ”, vận động viên không được chạm tay hoặc chân vào vạch xuất phát hoặc mặt đường chạy phía trước vạch xuất phát.

- Cả hai bàn tay và ít nhất một đầu gối phải tiếp xúc với mặt đất và hai bàn chân phải tiếp xúc với bàn đạp xuất phát.

- Khi có lệnh “Sẵn sàng”, vận động viên phải lập tức nâng trọng tâm cơ thể lên ở tư thế xuất phát trong khi hai tay vẫn tiếp xúc với đất và hai bàn chân vẫn tiếp xúc với bàn đạp.

số điều luật thi đấu chạy cự li ngắn

- GV chia lớp thành 4 tổ để thảo luận

** Kết luận, nhận định*

- Nhận xét, bổ sung và lấy điểm ĐGTX cho HS

Học sinh quan sát tranh và thảo luận.

** Báo cáo, thảo luận.*

- Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung.

- Đại diện tổ 3 báo cáo, tổ 4 bổ sung.

Đạt	Chưa đạt
- Trình bày chính xác câu trả lời .	- Chưa trình bày được chính xác câu trả lời

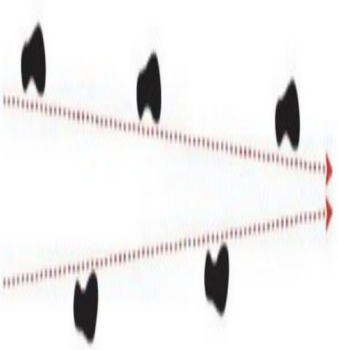
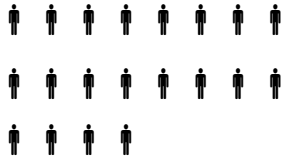
3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)

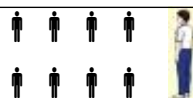
3.1. Mục tiêu: Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng

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

3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng

3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<p><i>Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng</i></p>  <p><small>Hình 2. Khoảng cách đặt hai bàn chân (theo chiều phải, trái) giảm dần trong giai đoạn chạy lao</small></p>	1-2 lần	<p>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập cá nhân hoặc nhóm các nội dung: <p>a) Luyện tập cá nhân</p> <ul style="list-style-type: none"> - Luyện tập bài tập bổ trợ: Tại chỗ chạy nâng cao đùi; bật nhảy đổi chân trước, sau; bật nhảy nâng cao hai đùi. Mỗi bài tập thực hiện 2 lần với tốc độ tối đa, mỗi lần 5 - 7 giây xen kẽ quãng nghỉ 3- 4 phút. 	<p>* <i>Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng. - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện. - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, nhóm - Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập
	1-2 lần	<ul style="list-style-type: none"> - Phối hợp xuất phát thấp và chạy lao theo khẩu lệnh tự hô, cự li 20 - 30 m, thực hiện 1 - 2 lần. 	
	1-2 lần	<ul style="list-style-type: none"> - Phối hợp xuất phát thấp, chạy lao và chạy giữa quãng theo khẩu lệnh tự hô, cự li 30 - 50 m, thực hiện 1-2 lần. 	

* Củng cố	1-2 lần	<p>b) Luyện tập nhóm</p> <p>Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:</p> <p>- Xuất phát thấp với các tín hiệu khác nhau và chạy nhanh cự li 20 - 30 m, thực hiện 1 -2 lần.</p>	<div></div> <p>– Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.</p> <p>* Báo cáo, thảo luận.</p> <p>- Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.</p> <table><tr><th>Đạt</th><th>Chưa đạt</th></tr><tr><td>- Thực hiện được bài tập theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)</td><td>- Chưa thực hiện được bài tập theo yêu cầu của GV.</td></tr></table>	Đạt	Chưa đạt	- Thực hiện được bài tập theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)	- Chưa thực hiện được bài tập theo yêu cầu của GV.
	Đạt	Chưa đạt					
	- Thực hiện được bài tập theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)	- Chưa thực hiện được bài tập theo yêu cầu của GV.					
	1-2 lần	<p>- Xuất phát thấp, chạy lao sau xuất phát và chạy nhanh cự li 30 - 40 m, sau đó chạy theo quán tính, thực hiện 1 - 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 3-4 phút.</p>					
	1-2 lần	<p>- Chạy tăng tốc độ và duy trì tốc độ tối đa cự li 30 - 40 m, luân phiên với chạy chậm cự li 100 - 150 m, thực hiện 1-2 lần.</p>					
1-2 lần	<p>- Chạy tăng tốc độ và duy trì tốc độ tối đa cự li 30 - 40 m, thực hiện 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 4-5 phút.</p>						
1-2 lần	<p>- Phối hợp xuất phát thấp, chạy lao và chạy giữa quãng với tốc độ tối đa cự li 60 - 80 m, thực hiện 1 - 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 5-6 phút.- Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân HS thực hiện chưa đúng.</p> <p>- Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện</p> <p>* Kết luận, nhận định</p> <p>- Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS.</p>						

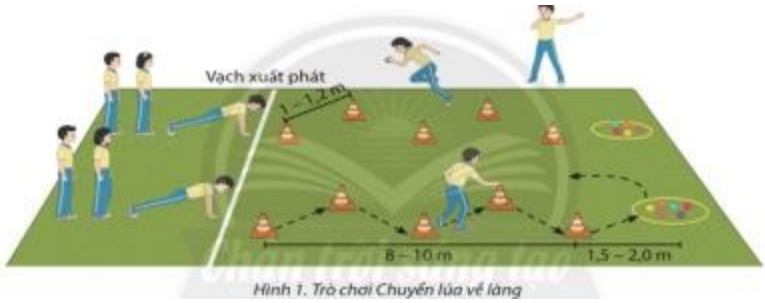
4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)

4.1. Mục tiêu: Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.

4.2. Nội dung : Chơi trò chơi phát triển sức nhanh: Chuyển lúa về làng

4.3. Sản phẩm: Tạo được hứng thú và phát triển sức nhanh cho học sinh.

4.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Trò chơi “Chuyển lúa về làng”	1-21	<i>*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi. - Cho cả lớp chơi thử.	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.
	1-21	- Cho cả lớp chơi thật	 <p>Hình 1. Trò chơi Chuyển lúa về làng</p>
	1-21	- Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.	
		<i>* Kết luận, nhận định</i> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua. - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học. - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng.	

		- Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân. - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp.	- Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV.
--	--	---	---

Rút kinh nghiệm.

Trường: THCS

Họ và tên giáo viên:

Tổ:

Ngày soạn :/....../2023;

Tuần 04_ Tiết PPCT: 07

Ngày dạy:/....../2023

KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 1: CHẠY CỰ LY NGẮN 100m

Bài 3. Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn

(Tiết 1)

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Phối hợp chạy giữa quãng và về đích.
- Trò chơi phát triển sức nhanh: Bật nhảy nhanh chạm hai chân đến đích
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

2. Năng lực

- Năng lực chung:

- + Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.
- + Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.
- + Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung cấp đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng lực vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- Năng lực riêng:

- + Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.
- + Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

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

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Còi, tranh ảnh kỹ thuật chạy cự ly ngắn, dụng cụ chơi trò chơi,...

2. Đối với học sinh :

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

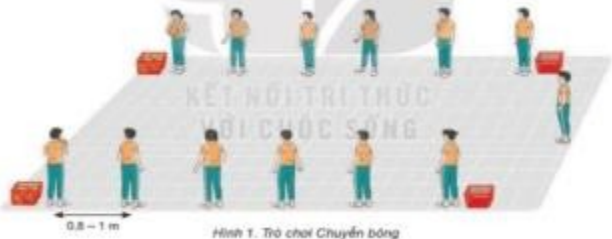
1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)

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.

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
- Nhận lớp - Khởi động: KĐ chung KĐ Chuyên môn - Trò chơi:	 1 lần 2L x 8N/ 1 ĐT 1 Lần	- Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ. <i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường. - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân - GV Quan sát, nhắc nhở - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : “ <i>Chuyển bóng</i> ” hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi. GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm	- Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo. <i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.  Hình 7. Khởi động các khớp - Học sinh lắng nghe

“Chuyển bóng”		trọng tài. - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi. <i>* Kết luận, nhận định</i> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua	 <p>Hình 1. Trò chơi Chuyển bóng</p> - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV. <i>* Báo cáo, thảo luận.</i> - HS được gọi lên nhận xét trò chơi.
----------------------	--	--	---

2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)

2.1. Mục tiêu: Biết thực hiện phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích

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

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

2.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<i>Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích:</i> - Trong chạy 100 m, quãng đường chạy giữa quãng tăng lên một cách		<i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - GV giới thiệu và phân tích phối hợp chạy giữa	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - Quan sát hình ảnh động tác. Học sinh quan sát ghi nhớ. - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.

<p>đáng kể so với chạy 60 m, vì vậy ở 15 - 20 m cuối của cự li, tốc độ thường giảm khoảng 8%. Đề duy trì tốc độ tối đa cho tới khi về đích, người tập phải nỗ lực rất lớn về thể lực và phải có sự rèn luyện tích cực về sức bền tốc độ.</p> <p>- Kết quả chạy cự li ngắn sẽ bị giảm đi đáng kể nếu người chạy không biết thả lỏng hoặc làm căng cứng những nhóm cơ không đòi hỏi tham gia tích cực vào quá trình chạy.</p> <p>- Ngoài phương pháp đánh đích bằng ngực, cổ thể đánh đích bằng vai. ở bước cuối, đỡ người về trước đồng thời hơi xoay nghiêng thân trên dùng vai đánh đích.</p>	<p>1-2 lần</p> <p>2-3 lần</p>	<p>quãng và chạy về đích</p> <p>- GV thị phạm động tác</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>- GV đưa ra một số lưu ý về các động tác cần chú ý thực hiện đúng</p> <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <p>- Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS</p>	<div><div>X X X X X X</div><div>X X X X X X</div><div>X X X X X X</div><div>X X X X X</div><div>*</div></div> <p><i>* Báo cáo, thảo luận.</i></p> <p>- 4 tổ thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích</p> <p>- Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung.</p> <p>- Đại diện tổ 3 báo cáo, tổ 4 bổ sung.</p> <table><tr><th>Đạt</th><th>Chưa đạt</th></tr><tr><td>- Trình bày được then chốt KT các ĐT.</td><td>- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.</td></tr><tr><td>- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT</td><td>- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT</td></tr></table>	Đạt	Chưa đạt	- Trình bày được then chốt KT các ĐT.	- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.	- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT	- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT
Đạt	Chưa đạt								
- Trình bày được then chốt KT các ĐT.	- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.								
- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT	- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT								

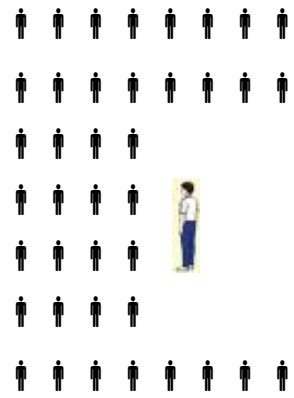
3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)

3.1. Mục tiêu: Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về phối hợp chạy giữa quãng và về đích

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

3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng phối hợp chạy giữa quãng và về đích

3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Phối hợp chạy giữa quãng và về đích	2-3 lần	<p>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập cá nhân hoặc nhóm các nội dung: <p>a) Luyện tập cá nhân</p> <ul style="list-style-type: none"> - Luyện tập các bài tập bổ trợ: Tại chỗ chạy nâng cao đùi, bật nhảy đổi chân trước, sau, bật nhảy nâng cao hai đùi. Mỗi bài tập thực hiện 2 lần với tốc độ tối đa, mỗi lần 8-10 giây xen kẽ quãng nghỉ 3-4 phút. 	<p>* Thực hiện nhiệm vụ học:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng. - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện. - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, nhóm - Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập
	1-2 lần	<ul style="list-style-type: none"> - Xuất phát, chạy 100 m 1 - 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 4-5 phút. <p>b) Luyện tập nhóm</p>	

* Củng cố	1-2 lần	Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: - Chạy tăng tốc độ cự li 30 - 50 m phối hợp đánh đích, thực hiện 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 3-4 phút. - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân HS thực hiện chưa đúng.	<div></div> – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm quan sát sửa sai cho nhau. <i>* Báo cáo, thảo luận.</i> - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.	
	1-2 lần	- Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện * Kết luận, nhận định - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS.	Đạt	Chưa đạt
			- Thực hiện được bài tập theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)	- Chưa thực hiện được bài tập theo yêu cầu của GV.

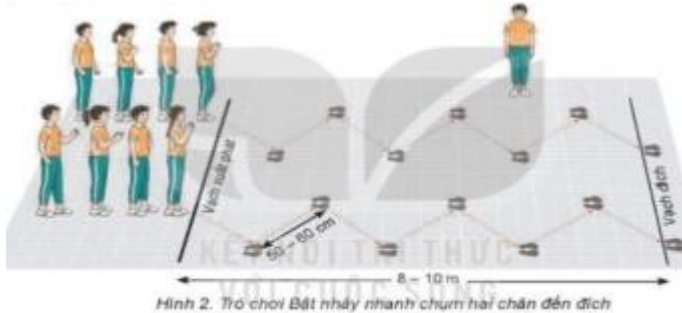
4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)

4.1. Mục tiêu: Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.

4.2. Nội dung : Chơi trò chơi phát triển sức nhanh: Bật nhảy nhanh chụm hai chân đến đích

4.3. Sản phẩm: Tạo được hứng thú và phát triển sức nhanh cho học sinh.

4.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	DLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động		Rút kinh
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS	
Trò chơi “Bật nhảy nhanh chạm hai chân đến đích”	1-2 Lần	<p><i>*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi. 	<p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV. 	
	1-2 Lần	<ul style="list-style-type: none"> - Cho cả lớp chơi thử. 		
	1-2 Lần	<ul style="list-style-type: none"> - Cho cả lớp chơi thật - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi. <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua. - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học. - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân. - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. 	<p><i>* Báo cáo, thảo luận</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ. - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. 	

nghiệm.

Trường: THCS

Tổ:

Tuần 04_ Tiết PPCT: 08

Họ và tên giáo viên:

Ngày soạn :/....../2023;

Ngày dạy:/....../2023

KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 1: CHẠY CỰ LY NGẮN 100m

Bài 3.Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn

(Tiết 2)

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Ôn: Phối hợp chạy giữa quãng và về đích.
- Học: Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật trong chạy cự li ngắn 100m.
- Trò chơi phát triển sức nhanh: Chuyển lúa về làng
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

2. Năng lực

- *Năng lực chung:*

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- *Năng lực riêng:*

+ Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

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

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Còi, tranh ảnh kĩ thuật chạy cự ly ngắn, dụng cụ chơi trò chơi,...

2. Đối với học sinh :

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

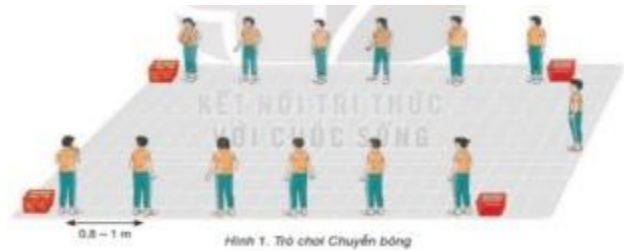
1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)

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.

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
- Nhận lớp - Khởi động:	1 lần	- Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ. <i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.	- Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo. <i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.

<p>KĐ chung</p> <p>KĐ Chuyên môn</p> <p>- Trò chơi: “<i>Chuyển bóng</i>”</p>	<p>2L x 8N/ 1 ĐT</p> <p>1 Lần</p>	<p>- GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân</p> <p>- GV Quan sát, nhắc nhở</p> <p>- Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : “<i>Chuyển bóng</i>” hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi. GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.</p> <p>- Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.</p> <p>* <i>Kết luận, nhận định</i></p> <p>- Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua</p>	 <p>Hình 1. Khởi động các khớp</p> <p>- Học sinh lắng nghe</p>  <p>Hình 1. Trò chơi Chuyển bóng</p> <p>- Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.</p> <p>* <i>Báo cáo, thảo luận.</i></p> <p>- HS được gọi lên nhận xét trò chơi.</p>
--	---------------------------------------	---	---

2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)

2.1. Mục tiêu: Biết thực hiện phối hợp các giai đoạn kỹ thuật trong chạy cự li ngắn 100 m

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

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

2.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động
----------	------	---

		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS				
<p>Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật trong chạy cự li ngắn 100m:</p> <p>Phối hợp kĩ thuật các giai đoạn là điều kiện để hoàn thiện kĩ thuật và được thực hiện với các nhiệm vụ sau:</p> <ul style="list-style-type: none">- Nâng cao kĩ năng thực hành kĩ thuật từng giai đoạn.- Rút ngắn thời gian xuất phát.- Nâng cao tốc độ tối đa và khả năng duy trì tốc độ tối đa.- Luyện tập kĩ thuật luôn đồng thời với quá trình rèn luyện và phát triển thể lực.	<div>1-2 lần</div> <div>2-3 lần</div>	<p><i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- GV giới thiệu và phân tích phối hợp các giai đoạn kĩ thuật trong chạy cự li ngắn 100 m- GV thị phạm động tác- 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.- GV đưa ra một số lưu ý về các động tác cần chú ý thực hiện đúng <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS	<p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Quan sát hình ảnh động tác. <p>Học sinh quan sát ghi nhớ.</p> <ul style="list-style-type: none">- HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV. <div><div>X X X X X X</div><div>X X X X X X</div><div>X X X X X X</div><div>X X X X X</div></div> <p style="text-align: center;">*</p> <p><i>* Báo cáo, thảo luận.</i></p> <ul style="list-style-type: none">- 4 tổ thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng phối hợp các giai đoạn kĩ thuật trong chạy cự li ngắn 100m- Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung.- Đại diện tổ 3 báo cáo, tổ 4 bổ sung. <table><tr><th>Đạt</th><th>Chưa đạt</th></tr><tr><td>- Trình bày được then chốt</td><td>- Chưa trình bày được</td></tr></table>	Đạt	Chưa đạt	- Trình bày được then chốt	- Chưa trình bày được
Đạt	Chưa đạt						
- Trình bày được then chốt	- Chưa trình bày được						

			<i>KT các ĐT.</i> <i>- Bước đầu hình thành được</i> <i>cách thực hiện các ĐT</i>	<i>then chốt KT các ĐT.</i> <i>- Chưa hình thành được</i> <i>cách thực hiện các ĐT</i>	
--	--	--	--	--	--

3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)

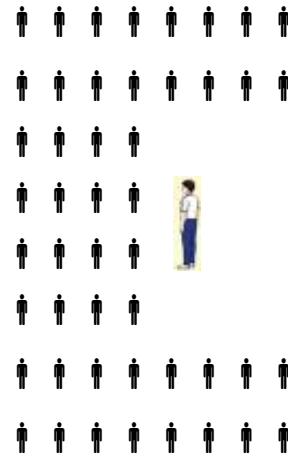
3.1. Mục tiêu: Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về phối hợp chạy giữa quãng và về đích; phối hợp các giai đoạn kĩ thuật trong chạy cự li ngắn 100 m

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

3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng phối hợp chạy giữa quãng và về đích; phối hợp các giai đoạn kĩ thuật trong chạy cự li ngắn 100 m

3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<i>- Phối hợp chạy giữa quãng và về</i>	1-2 lần	<p>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</p> <p>- Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập cá nhân hoặc nhóm các nội dung:</p> <p>a) Luyện tập cá nhân</p> <p>- Luyện tập các bài tập bổ trợ: Tại chỗ chạy nâng cao đùi, bật nhảy đổi chân trước, sau, bật nhảy nâng cao hai đùi. Mỗi bài tập thực hiện 2 lần với tốc độ tối đa, mỗi lần 8-10</p>	<p>* Thực hiện nhiệm vụ học:</p> <p>- Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.</p> <p>- Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.</p> <p>- HS thực hiện theo hình thức cá nhân, nhóm</p> <p>- Từng nhóm trưởng điều khiển</p>

đích - Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật trong chạy cự li ngắn 100m	1-2 lần	giây xen kẽ quãng nghỉ 3-4 phút.	nhóm luyện tập  – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm quan sát sửa sai cho nhau. * Báo cáo, thảo luận. - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.
	1-2 lần	<ul style="list-style-type: none">- Chạy chậm cự li 15 - 20 m, liên tục thực hiện động tác đánh đích bằng ngực hoặc vai.- Chạy tăng tốc độ cự li 30 - 40 m phối hợp đánh đích bằng ngực hoặc vai, thực hiện 2 lần.- Xuất phát, chạy 100 m 1 - 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 4-5 phút.	
	b) Luyện tập nhóm		
	1-2 lần	Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: <ul style="list-style-type: none">- Chạy tăng tốc độ cự li 30 - 50 m phối hợp đánh đích, thực hiện 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 3-4 phút.	
	1-2 lần	<ul style="list-style-type: none">- Phối hợp các giai đoạn với tốc độ tăng dần trên cự li 60 - 80 m, thực hiện 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 5-6 phút.	
	1 lần	<ul style="list-style-type: none">- Xuất phát thấp chạy 100 m, thực hiện 1 lần.	
	1 lần	<ul style="list-style-type: none">- Thi đấu chạy 100 m giữa các nhóm, mỗi lượt chạy 2-4 bạn theo đường chạy riêng. Kết quả được xác định bằng đồng hồ bấm giây.	
	1-2 lần	<ul style="list-style-type: none">- Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân HS thực hiện chưa đúng.	

Đạt	Chưa đạt
- Thực hiện được bài tập theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)	- Chưa thực hiện được bài tập theo yêu cầu của GV.

* Củng cố		<ul style="list-style-type: none"> - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện * Kết luận, nhận định - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. 	
-----------	--	--	--

4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)

4.1. Mục tiêu: Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.

4.2. Nội dung : Chơi trò chơi phát triển sức nhanh: Chuyển lúa về làng

4.3. Sản phẩm: Tạo được hứng thú và phát triển sức nhanh cho học sinh.

4.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động		Rút kinh
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS	
Trò chơi “Chuyển lúa về làng”		<p><i>*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p>	<p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p>	
	1-21	<p>-Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi.</p> <p>- Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.</p>	<p>- Nghe và quan sát để thực hiện đúng.</p> <p>- Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.</p>	
	1-21	<p>- Cho cả lớp chơi thử.</p>	 <p>Hình 1. Trò chơi Chuyển lúa về làng</p>	
	1-21	<p>- Cho cả lớp chơi thật</p> <p>- Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.</p> <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <p>- Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.</p> <p>- Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.</p> <p>- Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng.</p> <p>- Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.</p> <p>- Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp.</p>		<p><i>*Báo cáo, thảo luận</i></p> <p>- HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.</p> <p>- Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le.</p> <p>- Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV.</p>

nghiệm.

Trường: THCS

Họ và tên giáo viên:

Tổ:

Ngày soạn :/....../2023;

Tuần 05_ Tiết PPCT: 09

Ngày dạy:/....../2023

KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 1: CHẠY CỰ LY NGẮN 100m

Bài 3. Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn

(Tiết 3)

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Ôn: Phối hợp chạy giữa quãng và về đích; Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật trong chạy cự li ngắn 100m.
- Trò chơi phát triển sức nhanh: Bật nhảy nhanh chạm hai chân đến đích
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

2. Năng lực

- *Năng lực chung:*

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- Năng lực riêng:

+ Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

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

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kỹ thuật chạy cự ly ngắn, dụng cụ chơi trò chơi,...

2. Đối với học sinh :

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)

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.

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<p>- Nhận lớp</p> <p>- Khởi động:</p> <p>KĐ chung</p> <p>KĐ Chuyên môn</p> <p>- Trò chơi: “Chuyển bóng”</p>	<p>1 lần</p> <p>2L x 8N/ 1 ĐT</p> <p>1 Lần</p>	<p>- Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.</p> <p><i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <p>- GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.</p> <p>- GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân</p> <p>- GV Quan sát, nhắc nhở</p> <p>- Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : “<i>Chuyển bóng</i>” hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.</p> <p>GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.</p>	<p>- Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.</p> <p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <p>- HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.</p>  <p>Hình 7. Khởi động các khớp</p> <p>- Học sinh lắng nghe</p>  <p>Hình 1. Trò chơi Chuyển bóng</p>

		- Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi. <i>* Kết luận, nhận định</i> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua	- Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV. <i>* Báo cáo, thảo luận.</i> - HS được gọi lên nhận xét trò chơi.
--	--	--	---

2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0phút)

3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)

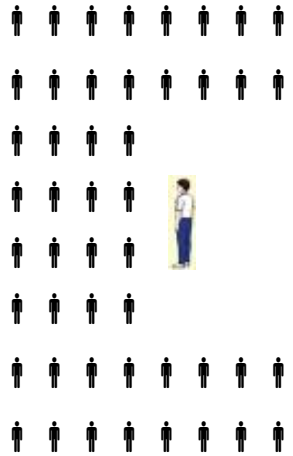
3.1. Mục tiêu: Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về phối hợp chạy giữa quãng và về đích; phối hợp các giai đoạn kĩ thuật trong chạy cự li ngắn 100 m

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

3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng phối hợp chạy giữa quãng và về đích; phối hợp các giai đoạn kĩ thuật trong chạy cự li ngắn 100 m

3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
	1-2 lần	<i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập cá nhân hoặc nhóm các nội dung: a) Luyện tập cá nhân - Luyện tập các bài tập bổ trợ: Tại chỗ chạy nâng cao đùi, bật	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng. - Cả lớp quan sát để biết cách thực

<div>- Phối hợp chạy giữa quãng và về đích</div> <div>- Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật trong chạy cự li ngắn 100m</div>	1-2 lần	<div>nhảy đôi chân trước, sau, bật nhảy nâng cao hai đùi. Mỗi bài tập thực hiện 2 lần với tốc độ tối đa, mỗi lần 8-10 giây xen kẽ quãng nghỉ 3-4 phút.</div> <div>- Chạy chậm cự li 15 - 20 m, liên tục thực hiện động tác đánh đích bằng ngực hoặc vai.</div>	<div>hiện.</div> <div>- HS thực hiện theo hình thức cá nhân, nhóm</div>			
	1-2 lần	<div>- Chạy tăng tốc độ cự li 30 - 40 m phối hợp đánh đích bằng ngực hoặc vai, thực hiện 2 lần.</div>	<div>-Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập</div>			
	1-2 lần	<div>- Xuất phát, chạy 100 m 1 - 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 4-5 phút.</div>	<div></div>			
	1-2 lần	<div>b) Luyện tập nhóm</div> <div>Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:</div>				
	1-2 lần	<div>- Chạy tăng tốc độ cự li 30 - 50 m phối hợp đánh đích, thực hiện 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 3-4 phút.</div>				
	1 lần	<div>- Phối hợp các giai đoạn với tốc độ tăng dần trên cự li 60 - 80 m, thực hiện 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 5-6 phút.</div>	<div>- Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm quan sát sửa sai cho nhau.</div>			
	1 lần	<div>- Xuất phát thấp chạy 100 m, thực hiện 1 lần.</div>	<div>* Báo cáo, thảo luận.</div>			
		<div>- Thi đấu chạy 100 m giữa các nhóm, mỗi lượt chạy 2-4 bạn theo đường chạy riêng. Kết quả được xác định bằng đồng hồ bấm giây.</div>	<div>- Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.</div>			
		<div>- Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân HS thực hiện chưa đúng.</div>				
			<table><tr><th>Đạt</th><th>Chưa đạt</th></tr><tr><td>- Thực hiện được bài</td><td>- Chưa thực hiện được</td></tr></table>	Đạt	Chưa đạt	- Thực hiện được bài
Đạt	Chưa đạt					
- Thực hiện được bài	- Chưa thực hiện được					

* Củng cố	1-2 lần	<ul style="list-style-type: none"> - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện * Kết luận, nhận định - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. 	<i>tập theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)</i>	<i>bài tập theo yêu cầu của GV.</i>
-----------	---------	--	---	-------------------------------------

4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)

4.1. Mục tiêu: Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.

4.2. Nội dung: Chơi trò chơi phát triển sức nhanh: Bật nhảy nhanh chụm hai chân đến đích

4.3. Sản phẩm: Tạo được hứng thú và phát triển sức nhanh cho học sinh.

4.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Trò chơi “Bật nhảy nhANH chỤM hai chân đến đích”	1-2 Lần	<i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi. - Cho cả lớp chơi thử.	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.
	1-2 Lần	- Cho cả lớp chơi thật	 <p>Hình 2. Trò chơi Bật nhảy nhanh chụm hai chân đến đích</p>
	1-2 Lần	- Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi. <i>* Kết luận, nhận định</i> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội	

** Báo cáo, thảo luận*

		thua. - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học. - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân. - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp.	- HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ. - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV.
--	--	--	---

Rút kinh nghiệm.

.....

Trường: THCS

Tổ:

Tuần 05_ Tiết PPCT: 10

Họ và tên giáo viên:

Ngày soạn :/....../2023;

Ngày dạy:/....../2023

KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 2: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH

Bài 1. Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng. (Tiết 1)

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Học: Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng.
- Trò chơi phát triển sức bền: Bật nhảy theo ô
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

2. Năng lực

- *Năng lực chung:*

- + Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.
- + Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.
- + Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung cấp đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng lực vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- *Năng lực riêng:*

- + Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.
- + Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

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

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Còi, tranh ảnh kỹ thuật chạy cự ly trung bình, dụng cụ chơi trò chơi,...

2. Đối với học sinh :

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

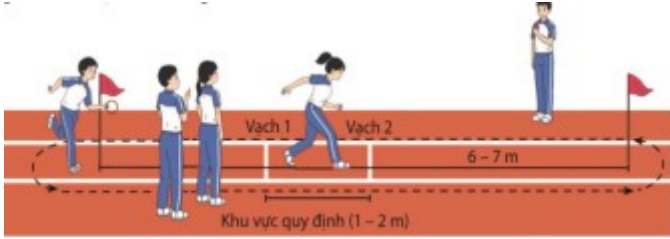
1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)

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.

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
- Nhận lớp		- Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.	- Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.
- Khởi động:	1 lần	* <i>Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm	* <i>Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của

<p>KĐ chung</p> <p>KĐ Chuyên môn</p> <p>- Trò chơi: “<i>Tiếp sức</i>”</p>	<p>2L x 8N/ 1 ĐT</p> <p>1 Lần</p>	<p>đến nhanh dần quanh sân trường.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân - GV Quan sát, nhắc nhở - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : “<i>Tiếp sức</i>” hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi. <p>GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi. <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua 	<p>giáo viên.</p>  <p>Hình 1. Khởi động các khớp</p> <ul style="list-style-type: none"> - Học sinh lắng nghe  <p>Hình 1. Trò chơi Tiếp sức</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV. <i>* Báo cáo, thảo luận.</i> - HS được gọi lên nhận xét trò chơi.
---	---------------------------------------	---	---

2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)

2.1. Mục tiêu:Biết thực hiện:

- Bài tập bổ trợ chạy giữa quãng.
- Bài tập bổ trợ xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

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

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

2.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<p>1. Bài tập bổ trợ chạy giữa quãng:</p> <ul style="list-style-type: none"> - So với chạy cự li ngắn, chạy cự li trung bình cò bước chạy ngắn hơn, tư thế thân trên thẳng hơn, chân lăng nâng gối thấp hơn, tính nhịp điệu của bước chạy cao hơn. - Duy trì nhịp thở, độ sâu của nhịp thở là một trong những yếu tố quyết định việc duy trì tốc độ chạy giữa quãng, mức độ và thời điểm xuất hiện mệt mỏi. - Tốc độ, biên độ đánh tay bên phải và độ ngả thân trên sang trái khi chạy trên đường vòng luôn phù hợp với tốc độ của bước chạy để tạo ra nhịp điệu chạy và giữ thẳng bằng cho cơ thể. - Với độ ngả thân trên ra trước không quá 4° - 5°, cho phép: Dễ dàng duy trì độ dài bước chạy và tư thế tự nhiên của thân trên trong quá trình chạy; hạn chế tối đa mức tiêu hao năng lượng vì sự căng thẳng không cần thiết của một số nhóm cơ. 	<p>1-2 lần</p> <p>2-3 lần</p>	<p>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cho HS xem hình ảnh về bài tập bổ trợ chạy giữa quãng - GV thị phạm động tác - 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. - GV đưa ra một số lưu ý về các động tác cần chú ý thực hiện đúng 	<p>* Thực hiện nhiệm vụ học:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quan sát hình ảnh động tác. <p>Học sinh quan sát ghi nhớ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV. <p style="text-align: center;">X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">X X X X X</p> <p style="text-align: center;">*</p> <p>* Báo cáo, thảo luận.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 tổ thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng bài tập bổ trợ chạy giữa quãng

<div><div>- Các bài tập bổ trợ thường được lựa chọn, sử dụng trong luyện tập kĩ thuật chạy giữa quãng:</div><div>+ Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc độ cự li 20 - 25 m, thực hiện 2 - 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 2-3 phút.</div><div>+ Chạy tăng dần tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra đường thẳng cự li 100 - 200 m, thực hiện 2 - 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 3-5 phút.</div><div>+ Chạy lặp lại cự li 100 - 200 m với tốc độ trên trung bình, thực hiện 2 - 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 4-5 phút.</div><div>+ Chạy biến đổi tốc độ: Chạy nhanh cự li 100 - 120 m xen kẽ chạy chậm cự li 150 - 200 m (luân phiên nhanh, chậm), thực hiện 1 - 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 4-5 phút.</div><div>+ Trò chơi vận động phát triển sức bền..</div></div>	<div><div><div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></</div></div></div></div></div>
---	---

3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)

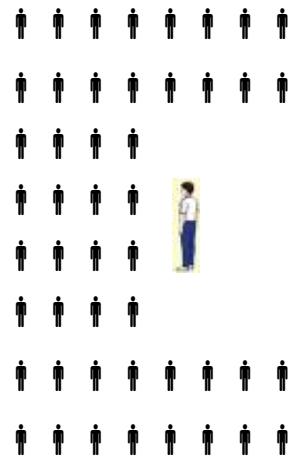
3.1. Mục tiêu: củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về bài tập bổ trợ chạy giữa quãng

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

3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng bài tập bổ trợ chạy giữa quãng; bài tập bổ trợ xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động
----------	------	---

		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Bài tập bổ trợ chạy giữa quãng		<p><i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <p>- Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập cá nhân hoặc nhóm các nội dung:</p> <p><i>a. Luyện tập cá nhân</i></p> <p>- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc độ cự li 20 - 25 m, thực hiện 2 - 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 2-3 phút.</p> <p>- Chạy tăng tốc độ trên đường thẳng, đường vòng, luyện tập nhịp điệu chạy (phối hợp giữa duy trì tư thế thân người, hoạt động đạp sau và đánh tay với nhịp điệu thở) ở cự li 100-120 m, 130-150 m, thực hiện 1 -2 lần xen kẽ quãng nghỉ 3-6 phút.</p> <p><i>b. Luyện tập nhóm</i></p> <p>Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:</p> <p>- Chạy tăng dần tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng và từ đường vòng ra đường thẳng cự li 100 - 120 m, sau đó giảm tốc độ và chạy theo quán tính, thực hiện 2 - 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 3-4 phút.</p> <p>- Chạy lặp lại cự li 100 - 120 m, thực hiện 2 - 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 4-5 phút.</p>	<p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <p>- Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.</p> <p>- Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.</p> <p>- HS thực hiện theo hình thức cá nhân, nhóm</p> <p>- Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>– Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.</p>
	2-3 lần		
	1-2 lần		
	2 -3lần		

* <i>Củng cố</i>	2 -3lần	<ul style="list-style-type: none"> - Chạy biến đổi tốc độ: Chạy nhanh cự li 100 - 120 m xen kẽ chạy chậm cự li 150 - 200 m, thực hiện 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 4-5 phút. - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân HS thực hiện chưa đúng. - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện * Kết luận, nhận định - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. 	* Báo cáo, thảo luận. - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.	
			Đạt	Chưa đạt
			- Thực hiện được các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)	- Chưa thực hiện được các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV.

4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)

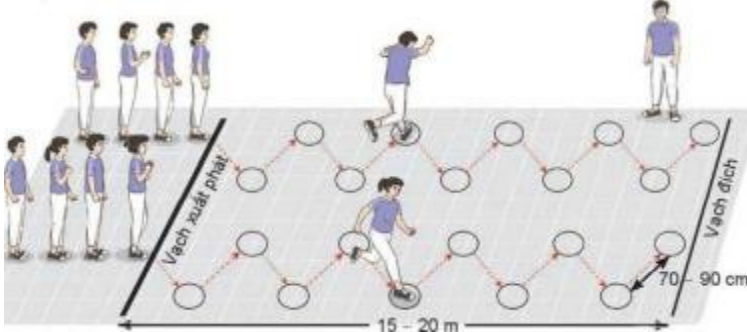
4.1. Mục tiêu: Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.

4.2. Nội dung : Chơi trò chơi phát triển sức bền: Bật nhảy theo ô

4.3. Sản phẩm: Tạo được hứng thú và phát triển sức bền cho học sinh.

4.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
	1-2 Lần	*Chuyển giao nhiệm vụ học tập: -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.	* Thực hiện nhiệm vụ học: - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.

<p>Trò chơi “Bật nhảy theo ô”</p>	<p>1-2 Lần 1-2 Lần</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cho cả lớp chơi thử. - Cho cả lớp chơi thật - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi. <i>* Kết luận, nhận định</i> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua. - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học. - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân. - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. 	 <p><i>* Báo cáo, thảo luận</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ. - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV.
--	----------------------------	---	--

Rút kinh nghiệm.

.....

Trường: THCS

Tổ:

Tuần 06_ Tiết PPCT: 11

Họ và tên giáo viên:

Ngày soạn :/....../2023;

Ngày dạy:/....../2023

KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 2: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH

Bài 1. Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng.

(Tiết 2)

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Ôn: Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng.
- Học: Khắc phục hiện tượng “cực điểm” trong chạy cự li trung bình.
- Trò chơi phát triển sức bền: Chinh phục thử thách
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

2. Năng lực

- *Năng lực chung:*

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- Năng lực riêng:

+ Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

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

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kỹ thuật chạy cự ly trung bình, dụng cụ chơi trò chơi,...

2. Đối với học sinh :

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

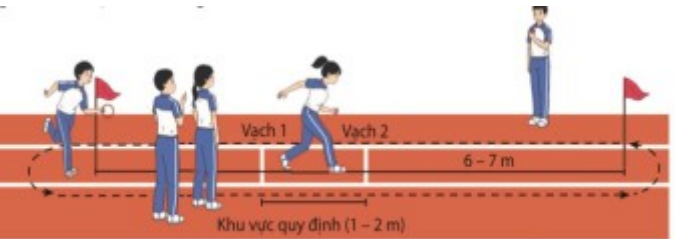
III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)

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.

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<p>- Nhận lớp</p> <p>- Khởi động:</p> <p>KĐ chung</p> <p>KĐ Chuyên môn</p> <p>- Trò chơi: “Tiếp sức”</p>	<p>1 lần</p> <p>2L x 8N/ 1 ĐT</p> <p>1 Lần</p>	<p>- Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.</p> <p><i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <p>- GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.</p> <p>- GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân</p> <p>- GV Quan sát, nhắc nhở</p> <p>- Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : “<i>Tiếp sức</i>” hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.</p> <p>GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.</p> <p>- Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.</p>	<p>- Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.</p> <p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <p>- HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.</p>  <p>Hình 1. Khởi động các khớp</p> <p>- Học sinh lắng nghe</p>  <p>Hình 1. Trò chơi Tiếp sức</p> <p>- Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của</p>

		<i>* Kết luận, nhận định</i> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua	GV. <i>* Báo cáo, thảo luận.</i> - HS được gọi lên nhận xét trò chơi.
--	--	---	---

2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)

2.1. Mục tiêu: Biết khắc phục hiện tượng “cực điểm” trong chạy cự li trung bình.

2.2. Nội dung: GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

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

2.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<i>Khắc phục hiện tượng “cực điểm” trong chạy cự li trung bình:</i> - Đề hạn chế sự xuất hiện của hiện tượng “cực điểm”, người tập cần: + Thường xuyên rèn luyện sức bền. + Khởi động kĩ trước buổi tập. + Trong các lần luyện tập chạy toàn bộ cự li (hoặc kiểm tra, thi đấu), sau khi xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát, không cố gắng chạy nhanh hơn tốc độ đã đạt được	5p	<i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - GV giới thiệu cách khắc phục hiện tượng “cực điểm” trong chạy cự li trung bình - GV chia lớp thành 4 tổ để thảo luận <i>* Kết luận, nhận định</i> - Nhận xét, bổ sung và lấy	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - Quan sát hình ảnh. Học sinh quan sát tranh và thảo luận. <i>* Báo cáo, thảo luận.</i> - Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung.

trong luyện tập hằng ngày. - Khi hiện tượng “cực điểm” xuất hiện cần: + Giảm tốc độ chạy, tuyệt đối không sợ hãi. + Bình tĩnh duy trì nhịp thở; chủ động thả lỏng thân trên và hai tay. Hiện tượng “cực điểm” sẽ nhanh chóng mất đi sau khoảng 45 - 60 giây.		điểm ĐGTX cho HS	- Đại diện tổ 3 báo cáo, tổ 4 bổ sung. <table><tr><th>Đạt</th><th>Chưa đạt</th></tr><tr><td>- <i>Trình bày chính xác câu trả lời .</i></td><td>- <i>Chưa trình bày được chính xác câu trả lời</i></td></tr></table>	Đạt	Chưa đạt	- <i>Trình bày chính xác câu trả lời .</i>	- <i>Chưa trình bày được chính xác câu trả lời</i>
Đạt	Chưa đạt						
- <i>Trình bày chính xác câu trả lời .</i>	- <i>Chưa trình bày được chính xác câu trả lời</i>						

3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)

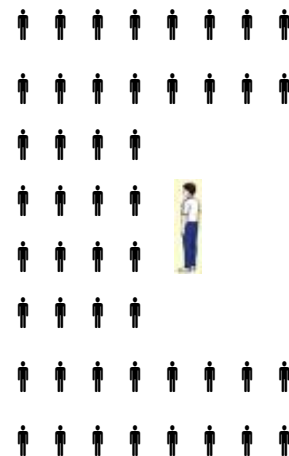
3.1. Mục tiêu: Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về bài tập hỗ trợ chạy giữa quãng

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

3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng bài tập hỗ trợ chạy giữa quãng; bài tập hỗ trợ xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Bài tập hỗ trợ chạy	2-3 lần	<p><i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <p>- Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập cá nhân hoặc nhóm các nội dung:</p> <p><i>a. Luyện tập cá nhân</i></p> <p>- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc độ cự li 20 - 25 m, thực hiện 2 - 3 lần xen</p>	<p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <p>- Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.</p> <p>- Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.</p> <p>- HS thực hiện theo hình thức cá nhân, nhóm</p>

<i>giữa quãng</i>	1-2 lần	<p>kẽ quãng nghỉ 2-3 phút.</p> <p>- Chạy tăng tốc độ trên đường thẳng, đường vòng, luyện tập nhịp điệu chạy (phối hợp giữa duy trì tư thế thân người, hoạt động đập sau và đánh tay với nhịp điệu thở) ở cự li 100-120 m, 130-150 m, thực hiện 1 -2 lần xen kẽ quãng nghỉ 3-6 phút.</p> <p><i>b. Luyện tập nhóm</i></p> <p>Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:</p>	<p>-Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập</p> <div></div>				
	2 -3lần	<p>- Chạy tăng dần tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng và từ đường vòng ra đường thẳng cự li 100 - 120 m, sau đó giảm tốc độ và chạy theo quán tính, thực hiện 2 - 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 3-4 phút.</p>	<p>– Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.</p> <p><i>* Báo cáo, thảo luận.</i></p> <p>- Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.</p> <table><tr><th>Đạt</th><th>Chưa đạt</th></tr><tr><td><p>- Thực hiện được các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)</p></td><td><p>- Chưa thực hiện được các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV.</p></td></tr></table>	Đạt	Chưa đạt	<p>- Thực hiện được các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)</p>	<p>- Chưa thực hiện được các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV.</p>
	Đạt	Chưa đạt					
	<p>- Thực hiện được các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)</p>	<p>- Chưa thực hiện được các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV.</p>					
2 -3lần	<p>- Chạy lặp lại cự li 100 - 120 m, thực hiện 2 - 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 4-5 phút.</p>						
<p><i>* Củng cố</i></p>	<p>- Chạy biến đổi tốc độ: Chạy nhanh cự li 100 - 120 m xen kẽ chạy chậm cự li 150 - 200 m, thực hiện 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 4-5 phút.</p> <p>- Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.</p> <p>- Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện</p> <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p>						

- Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS.

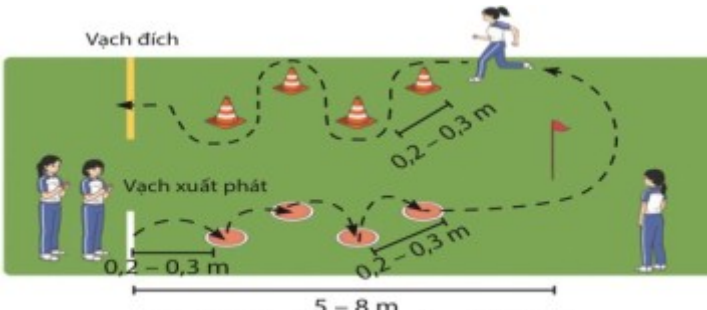
4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)

4.1. Mục tiêu: Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.

4.2. Nội dung : Chơi trò chơi phát triển sức bền: Chinh phục thử thách

4.3. Sản phẩm: Tạo được hứng thú và phát triển sức bền cho học sinh.

4.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVĐ	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Trò chơi “Chinh phục thử thách”	1-2 Lần	<p><i>*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi. 	<p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.
	1-2 Lần	- Cho cả lớp chơi thử.	
	1-2 Lần	<ul style="list-style-type: none"> - Cho cả lớp chơi thật - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi. <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua. - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa 	
			<p><i>*Báo cáo, thảo luận</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các

		<p>hiểu liên quan đến nội dung bài học.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân. - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. 	<p>tổ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV.
--	--	---	---

Rút kinh nghiệm.

.....

Trường: THCS

Họ và tên giáo viên:

Tổ:

Ngày soạn :/....../2023;

Tuần 06_ Tiết PPCT: 12

Ngày dạy:/....../2023

KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 2: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH**Bài 2: Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát****(Tiết 1)****I. MỤC TIÊU****1. Kiến thức**

- Học: Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát
- Trò chơi phát triển sức bền: Chuyển bóng và nhảy dây tiếp sức
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

2. Năng lực**- Năng lực chung:**

- + Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.
- + Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- Năng lực riêng:

+ Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác hỗ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

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

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật chạy cự ly trung bình, dụng cụ chơi trò chơi,...

2. Đối với học sinh :

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)

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.

		- Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua	* Báo cáo, thảo luận. - HS được gọi lên nhận xét trò chơi.
--	--	---	---

2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)

2.1. Mục tiêu: Biết thực hiện: Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

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

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

2.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát: - So với chạy cự li ngắn, xuất phát trong chạy cự li trung bình không đòi hỏi nỗ lực tối đa về sức mạnh để thực hiện bước chạy đầu tiên; không đòi hỏi lớn về tốc độ và độ ngả thân trên ra trước khi tăng tốc độ sau	1-2 lần 2-3 lần	* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Cho HS xem hình ảnh về bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát - GV thị phạm động tác - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác. - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập	* Thực hiện nhiệm vụ học: - Quan sát hình ảnh động tác. Học sinh quan sát ghi nhớ. - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV. <div style="text-align: center;"> X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X </div> <div style="text-align: center;">*</div>

<p>xuất phát.</p> <p>- Tăng tốc độ sau xuất phát nhằm nhanh chóng có được vị trí thuận lợi để thực hiện giai đoạn chạy giữa quãng với tốc độ phù hợp khả năng của bản thân.</p>	<p>theo.</p> <p>- GV đưa ra một số lưu ý về các động tác cần chú ý thực hiện đúng</p> <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <p>- Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS</p>	<p><i>* Báo cáo, thảo luận.</i></p> <p>- Tổ 1,2,3, 4 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát</p> <p>- Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung.</p> <p>- Đại diện tổ 3 báo cáo, tổ 4 bổ sung.</p> <table><tr><th>Đạt</th><th>Chưa đạt</th></tr><tr><td><p>- Trình bày được then chốt KT các ĐT.</p><p>- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT</p></td><td><p>- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.</p><p>- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT</p></td></tr></table>	Đạt	Chưa đạt	<p>- Trình bày được then chốt KT các ĐT.</p> <p>- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT</p>	<p>- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.</p> <p>- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT</p>
Đạt	Chưa đạt					
<p>- Trình bày được then chốt KT các ĐT.</p> <p>- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT</p>	<p>- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.</p> <p>- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT</p>					

3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)

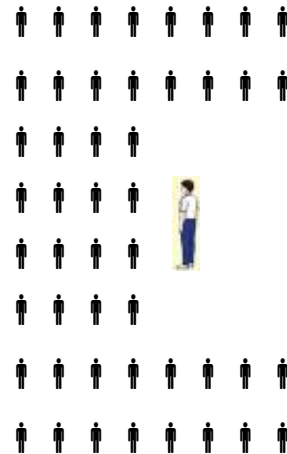
3.1. Mục tiêu: Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

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

3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình

3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
		<i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i>	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i>

Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát	3-5 lần	- Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập cá nhân hoặc nhóm các nội dung: a) Luyện tập cá nhân: - Tự hô khẩu lệnh và xuất phát cao, thực hiện 3-5 lần.	- Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng. - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện. - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, nhóm - Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập
	2-3lần	- Xuất phát cao trên đường thẳng, đầu đường vòng phối hợp chạy tăng tốc độ sau xuất phát cự li 45 - 60 m, mỗi bài tập thực hiện 2-3 lần. b) Luyện tập nhóm: Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:	
	3-5 lần	- Xuất phát cao theo các hiệu lệnh khác nhau của chỉ huy, thực hiện 3-5 lần.	- Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm quan sát sửa sai cho nhau. * Báo cáo, thảo luận.
	2-3lần	- Xuất phát cao trên đường thẳng, đầu đường vòng phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 80- 100 m, sau đó chạy theo quán tính, mỗi bài tập thực hiện 2 - 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 3-4 phút.	- Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.
	2-3lần	- Chạy nhanh từ đường vòng ra đường thẳng, từ đường thẳng vào đường vòng cự li 120 - 150 m, mỗi bài tập	
	1-2lần		

Đạt	Chưa đạt
- Thực hiện được các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV (còn có sai	- Chưa thực hiện được các động tác bổ trợ

* Củng cố	1-2lần	thực hiện 1-2 lần xen kẽ quãng nghỉ 4-5 phút. - Chạy nhanh từ đường vòng ra đường thẳng, từ đường thẳng vào đường vòng cự li 120 - 150 m luân phiên với chạy chậm cự li 120 - 150 m, mỗi bài tập thực hiện 1 - 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 4-5 phút. - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân HS thực hiện chưa đúng. - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện	sốt nhỏ)	theo yêu cầu của GV.
	1-2lần	* <i>Kết luận, nhận định</i> - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS.		

4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)

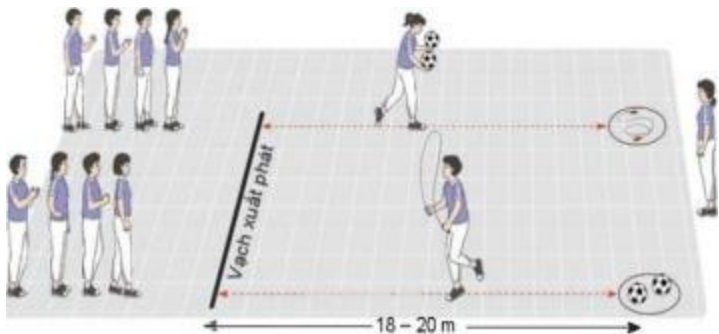
4.1. Mục tiêu: Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.

4.2. Nội dung : Chơi trò chơi phát triển sức bền: Chuyển bóng và nhảy dây tiếp sức

4.3. Sản phẩm: Tạo được hứng thú và phát triển sức bền cho học sinh.

4.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
		* <i>Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i>	* <i>Thực hiện nhiệm vụ học:</i>

<p>Trò chơi “Chuyển bóng và nhảy dây tiếp sức”</p>	1-2 Lần	<ul style="list-style-type: none"> - Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi. 	<ul style="list-style-type: none"> - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.
	1-2 Lần	<ul style="list-style-type: none"> - Cho cả lớp chơi thử. 	
	1-2 Lần	<ul style="list-style-type: none"> - Cho cả lớp chơi thật - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi. <i>* Kết luận, nhận định</i> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua. - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học. - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân. - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. 	

** Báo cáo, thảo luận*

- HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.

- Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le.

- Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV.

Rút kinh nghiệm.

Trường: THCS

Họ và tên giáo viên:

Ngày soạn :/....../2023;

Ngày dạy:/....../2023

Tổ:

Tuần 07_ Tiết PPCT: 13

KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 2: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH**Bài 2: Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát****(Tiết 2)****I. MỤC TIÊU****1. Kiến thức**

- Ôn: Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát
- Học: Một số điều luật thi đấu chạy cự li trung bình
- Trò chơi phát triển sức bền: Bước chân thần tốc
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

2. Năng lực**- Năng lực chung:**

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- Năng lực riêng:

+ Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

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

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật chạy cự ly trung bình, dụng cụ chơi trò chơi,...

2. Đối với học sinh :

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

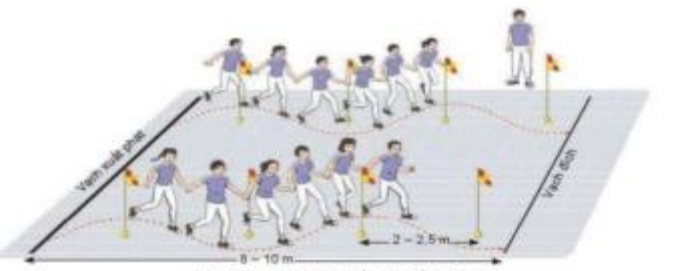
III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)

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.

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<p>- Nhận lớp</p> <p>- Khởi động:</p> <p>KĐ chung</p> <p>KĐ Chuyên môn</p> <p>- Trò chơi: “Chạy luôn cộc đồng đội”</p>	<p>1 lần</p> <p>2L x 8N/ 1 ĐT</p> <p>1 Lần</p>	<p>- Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.</p> <p><i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <p>- GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.</p> <p>- GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân</p> <p>- GV Quan sát, nhắc nhở</p> <p>- Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : “<i>Chạy luôn cộc đồng đội</i>”</p> <p>hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.</p> <p>GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.</p>	<p>- Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.</p> <p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <p>- HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.</p>  <p>Hình 1. Khởi động các khớp</p> <p>- Học sinh lắng nghe</p>  <p>Hình 1. Trò chơi Chạy luôn cộc đồng đội</p> <p>- Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của</p>

		- Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi. <i>* Kết luận, nhận định</i> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua	GV. <i>* Báo cáo, thảo luận.</i> - HS được gọi lên nhận xét trò chơi.
--	--	--	---

2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)

2.1. Mục tiêu: Hiểu được một số điều luật thi đấu chạy cự li trung bình

2.2. Nội dung: GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi

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

2.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Một số điều luật thi đấu chạy cự li trung bình: <i>* Về đích:</i> - Đích của một cuộc thi chạy được biểu thị bằng một vạch trắng rộng 5 cm (trong cuộc đua ngoài sân vận động, vạch đích có thể cỏ bề rộng đến 30 cm và có màu sắc tương phản với màu của bề mặt khu vực về đích). - Các vận động viên sẽ được xếp thứ tự theo thứ tự về đích. Thời điểm về đích được xác định khi	5 phút	<i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - Cho HS xem hình ảnh về Một số điều luật thi đấu chạy cự li trung bình - GV đặt câu hỏi, yêu cầu HS thảo luận nhóm <i>* Kết luận, nhận định</i>	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - Quan sát hình ảnh động tác. Học sinh quan sát ghi nhớ. <i>* Báo cáo, thảo luận.</i> - Tổ 1,2,3,4 thảo luận về một số điều luật thi đấu chạy cự li trung bình - Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung.

bất kì bộ phận nào của cơ thể (trừ đầu, cổ, tay, chân, bàn tay, bàn chân) chạm tới mặt phẳng thẳng đứng tại mép gần của vạch đích. <i>* Xác định thời gian:</i> Hai phương pháp xác định thời gian được công nhận chính thức là: - Đo thời gian bằng đồng hồ bấm giây. - Đo thời gian tự động hoàn toàn từ hệ thống chụp ảnh đích		- Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS	- Đại diện tổ 3 báo cáo, tổ 4 bổ sung.	
			Đạt	Chưa đạt
			- Trình bày được then chốt KT các ĐT. - Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT	- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT. - Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT

3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)

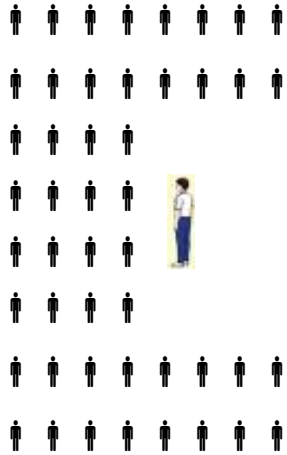
3.1. Mục tiêu: Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về bài tập hỗ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

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

3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình

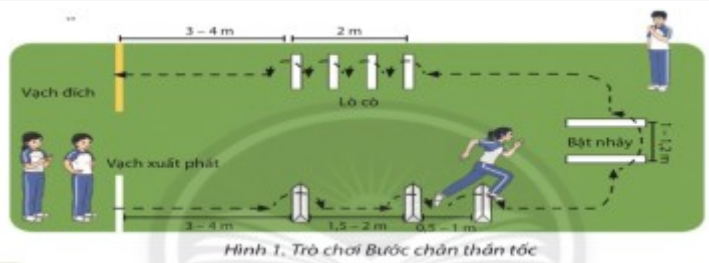
3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
		<i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập cá nhân hoặc nhóm các nội dung: a) Luyện tập cá nhân:	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng. - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.

Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát	3-5 lần	- Tự hô khẩu lệnh và xuất phát cao, thực hiện 3-5 lần.	- HS thực hiện theo hình thức cá nhân, nhóm				
	2-3lần	- Xuất phát cao trên đường thẳng, đầu đường vòng phối hợp chạy tăng tốc độ sau xuất phát cự li 45 - 60 m, mỗi bài tập thực hiện 2-3 lần.	-Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập				
		b) Luyện tập nhóm:					
		Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:					
	3-5 lần	- Xuất phát cao theo các hiệu lệnh khác nhau của chỉ huy, thực hiện 3-5 lần.					
	2-3lần	- Đứng quay lưng về hướng chạy, quay người xuất phát theo hiệu lệnh, thực hiện 2-3 lần.					
	2-3lần	- Xuất phát cao trên đường thẳng, đầu đường vòng phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 80- 100 m, sau đó chạy theo quán tính, mỗi bài tập thực hiện 2 - 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 3-4 phút.	– Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm quan sát sửa sai cho nhau.				
		1-2lần	- Chạy nhanh từ đường vòng ra đường thẳng, từ đường thẳng vào đường vòng cự li 120 - 150 m, mỗi bài tập thực hiện 1-2 lần xen kẽ quãng nghỉ 4-5 phút.	* Báo cáo, thảo luận.			
	1-2lần	- Chạy nhanh từ đường vòng ra đường thẳng, từ đường thẳng vào đường vòng cự li 120 - 150 m luân phiên với chạy chậm cự li 120 - 150 m, mỗi bài tập thực hiện 1 - 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 4-5 phút.	- Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.				
			<table><tr><th>Đạt</th><th>Chưa đạt</th></tr><tr><td>- Thực hiện được các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)</td><td>- Chưa thực hiện được các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV.</td></tr></table>	Đạt	Chưa đạt	- Thực hiện được các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)	- Chưa thực hiện được các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV.
Đạt	Chưa đạt						
- Thực hiện được các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)	- Chưa thực hiện được các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV.						

Trang 106

Nội dung	ĐLVĐ	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
	1-2 Lần	<p><i>*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi. 	<p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.
	1-2 Lần	<ul style="list-style-type: none"> - Cho cả lớp chơi thử. 	
	1-2 Lần		

<p>Trò chơi “Bước chân thần tốc”</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cho cả lớp chơi thật - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi. * <i>Kết luận, nhận định</i> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua. - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học. - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân. - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. 	 <p><i>Hình 1. Trò chơi Bước chân thần tốc</i></p> <ul style="list-style-type: none"> *<i>Báo cáo, thảo luận</i> - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ. - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV.
---	---	--

Rút kinh nghiệm.

.....

Trường: THCS

Tổ:

Tuần 07_ Tiết PPCT: 14

Họ và tên giáo viên:

Ngày soạn :/....../2023;

Ngày dạy:/....../2023

KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 2: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH

Bài 2: Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

(Tiết 3)

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Ôn: Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát
- Trò chơi phát triển sức bền: Chuyển bóng và nhảy dây tiếp sức
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

2. Năng lực

- *Năng lực chung:*

- + Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.
- + Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.
- + Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- *Năng lực riêng:*

- + Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.
- + Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

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

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Còi, tranh ảnh kỹ thuật chạy cự ly trung bình, dụng cụ chơi trò chơi,...

2. Đối với học sinh :

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)

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.

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
- Nhận lớp - Khởi động: KĐ chung KĐ Chuyên môn	 1 lần 2L x 8N/ 1 ĐT 1 Lần	- Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ. <i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường. - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân - GV Quan sát, nhắc nhở - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : “ <i>Chạy luôn cộc đồng đội</i> ”	- Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo. <i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.  - Học sinh lắng nghe

<p>- Trò chơi: “Chạy luôn cọc đồng đội”</p>		<p>hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.</p> <p>GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.</p> <p>- Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.</p> <p>* <i>Kết luận, nhận định</i></p> <p>- Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua</p>	 <p>Hình 1. Trò chơi Chạy luôn cọc đồng đội</p> <p>- Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.</p> <p>* <i>Báo cáo, thảo luận.</i></p> <p>- HS được gọi lên nhận xét trò chơi.</p>
---	--	---	---

2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)

2.1. Mục tiêu: Hiểu được một số điều luật thi đấu chạy cự li trung bình

2.2. Nội dung: GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi

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

2.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<p>Một số điều luật thi đấu chạy cự li trung bình:</p> <p>* <i>Về đích:</i></p> <p>- Đích của một cuộc thi chạy được biểu thị bằng một vạch trắng rộng 5 cm (trong cuộc đua ngoài</p>	<p>5 phút</p>	<p>* <i>Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <p>- Cho HS xem hình ảnh về Một số điều luật thi đấu chạy</p>	<p>* <i>Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <p>- Quan sát hình ảnh động tác.</p> <p>Học sinh quan sát ghi nhớ.</p>

<p>sân vận động, vạch đích có thể cỡ bề rộng đến 30 cm và có màu sắc tương phản với màu của bề mặt khu vực về đích).</p> <p>- Các vận động viên sẽ được xếp thứ tự theo thứ tự về đích. Thời điểm về đích được xác định khi bất kì bộ phận nào của cơ thể (trừ đầu, cổ, tay, chân, bàn tay, bàn chân) chạm tới mặt phẳng thẳng đứng tại mép gần của vạch đích.</p> <p><i>* Xác định thời gian:</i></p> <p>Hai phương pháp xác định thời gian được công nhận chính thức là:</p> <p>- Đo thời gian bằng đồng hồ bấm giây.</p> <p>- Đo thời gian tự động hoàn toàn từ hệ thống chụp ảnh đích</p>	<p>cự li trung bình</p> <p>- GV đặt câu hỏi, yêu cầu HS thảo luận nhóm</p> <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <p>- Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS</p>	<p><i>* Báo cáo, thảo luận.</i></p> <p>- Tổ 1,2,3,4 thảo luận về một số điều luật thi đấu chạy cự li trung bình</p> <p>- Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung.</p> <p>- Đại diện tổ 3 báo cáo, tổ 4 bổ sung.</p> <table><tr><th>Đạt</th><th>Chưa đạt</th></tr><tr><td><p>- Trình bày được then chốt KT các ĐT.</p><p>- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT</p></td><td><p>- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.</p><p>- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT</p></td></tr></table>	Đạt	Chưa đạt	<p>- Trình bày được then chốt KT các ĐT.</p> <p>- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT</p>	<p>- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.</p> <p>- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT</p>
Đạt	Chưa đạt					
<p>- Trình bày được then chốt KT các ĐT.</p> <p>- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT</p>	<p>- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.</p> <p>- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT</p>					

3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)

3.1. Mục tiêu: Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về bài tập hỗ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

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

3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình

3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động
----------	------	---

		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát		<p><i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập cá nhân hoặc nhóm các nội dung: 	<p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng. - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện. - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, nhóm - Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập
	3-5 lần	<p>a) Luyện tập cá nhân:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tự hô khẩu lệnh và xuất phát cao, thực hiện 3-5 lần. 	
	2-3 lần	<ul style="list-style-type: none"> - Xuất phát cao trên đường thẳng, đầu đường vòng phối hợp chạy tăng tốc độ sau xuất phát cự li 45 - 60 m, mỗi bài tập thực hiện 2-3 lần. <p>b) Luyện tập nhóm:</p> <p>Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:</p>	
	3-5 lần	<ul style="list-style-type: none"> - Xuất phát cao theo các hiệu lệnh khác nhau của chỉ huy, thực hiện 3-5 lần. 	
	2-3 lần	<ul style="list-style-type: none"> - Đứng quay lưng về hướng chạy, quay người xuất phát theo hiệu lệnh, thực hiện 2-3 lần. 	
	2-3 lần	<ul style="list-style-type: none"> - Xuất phát cao trên đường thẳng, đầu đường vòng phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 80- 100 m, sau đó chạy theo quán tính, mỗi bài tập thực hiện 2 - 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 3-4 phút. 	
	1-2 lần	<ul style="list-style-type: none"> - Chạy nhanh từ đường vòng ra đường thẳng, từ đường thẳng vào đường vòng cự li 120 - 150 m, mỗi bài tập thực hiện 1-2 	<p>- Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm quan sát sửa sai cho nhau.</p> <p><i>* Báo cáo, thảo luận.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.

	1-2lần	lần xen kẽ quãng nghỉ 4-5 phút. - Chạy nhanh từ đường vòng ra đường thẳng, từ đường thẳng vào đường vòng cự li 120 - 150 m luân phiên với chạy chậm cự li 120 - 150 m, mỗi bài tập thực hiện 1 - 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 4-5 phút. - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân HS thực hiện chưa đúng. - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện <i>* Kết luận, nhận định</i> - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS.	Đạt	Chưa đạt
			- Thực hiện được các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)	- Chưa thực hiện được các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV.
<i>* Củng cố</i>	1-2lần			

4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)

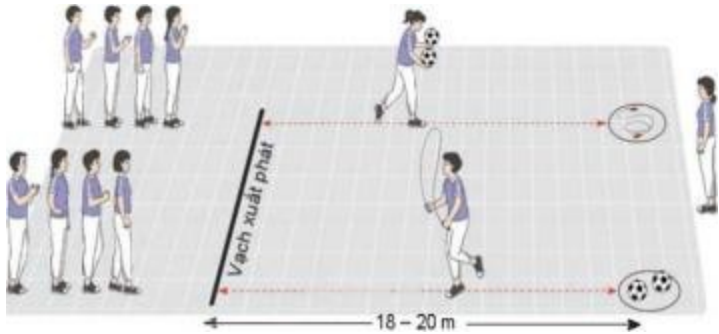
4.1. Mục tiêu: Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.

4.2. Nội dung : Chơi trò chơi phát triển sức bền: Chuyển bóng và nhảy dây tiếp sức

4.3. Sản phẩm: Tạo được hứng thú và phát triển sức bền cho học sinh.

4.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
		<i>*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i>	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i>

<p>Trò chơi</p> <p>“Chuyển bóng và nhảy dây tiếp sức”</p>	1-2 Lần	<ul style="list-style-type: none"> - Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi. 	<ul style="list-style-type: none"> - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.
	1-2 Lần	<ul style="list-style-type: none"> - Cho cả lớp chơi thử. 	
	1-2 Lần	<ul style="list-style-type: none"> - Cho cả lớp chơi thật - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi. 	
		<p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua. - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học. - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân. - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. 	<p><i>* Báo cáo, thảo luận</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ. - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV.

Rút kinh nghiệm.

.....

Trường: THCS

Họ và tên giáo viên:

Tổ:

Ngày soạn :/....../2023;

Tuần 08_ Tiết PPCT: 15

Ngày dạy:/....../2023

KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 2: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH

Bài 3. Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình

(Tiết 1)

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích.
- Trò chơi phát triển sức bền: Đàn kiến tha mồi
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

2. Năng lực

- Năng lực chung:

- + Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.
- + Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- Năng lực riêng:

+ Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác hỗ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

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

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Còi, tranh ảnh kĩ thuật chạy cự ly trung bình, dụng cụ chơi trò chơi,...

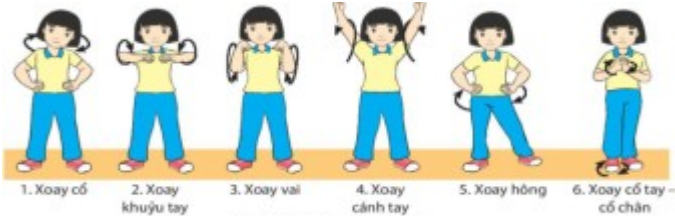
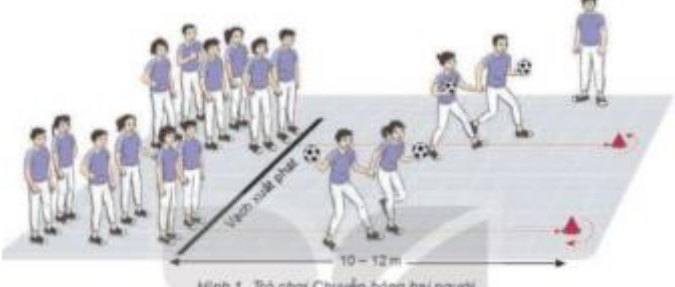
2. Đối với học sinh :

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)

- 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.

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<p>- Nhận lớp</p> <p>- Khởi động:</p> <p>KĐ chung</p> <p>KĐ Chuyên môn</p> <p>- Trò chơi: <i>“Chuyền bóng hai người”</i></p>	<p>1 lần</p> <p>2L x 8N/ 1 ĐT</p> <p>1 Lần</p>	<p>- Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.</p> <p><i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <p>- GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.</p> <p>- GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân</p> <p>- GV Quan sát, nhắc nhở</p> <p>- Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : <i>“Chuyền bóng hai người”</i></p> <p>hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.</p> <p>GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.</p> <p>- Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.</p> <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p>	<p>- Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.</p> <p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <p>- HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.</p>  <p>Hình 1. Khởi động các khớp</p> <p>- Học sinh lắng nghe</p>  <p>Hình 1. Trò chơi Chuyền bóng hai người</p> <p>- Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.</p>

		- Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua	* Báo cáo, thảo luận. - HS được gọi lên nhận xét trò chơi.
--	--	---	---

2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)

2.1. Mục tiêu: Biết thực hiện: Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích

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

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

2.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<i>Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích:</i> - Bước vào giai đoạn chạy về đích, do mức độ mệt mỏi tăng lên đáng kể nên thân trên có xu hướng ngả ra sau, độ dài và tần số bước chạy giảm. - Duy trì tư thế thân trên là một trong những điều kiện quan trọng để nỗ lực duy trì	1-2 lần 2-3 lần	* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Cho HS xem hình ảnh về phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích - GV thị phạm động tác - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác. - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập	* Thực hiện nhiệm vụ học: - Quan sát hình ảnh động tác. Học sinh quan sát ghi nhớ. - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV. <div style="text-align: center;"> X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X </div> <div style="text-align: center;">*</div>

hoặc tăng tốc độ khi về đích. - Sau khi vượt qua vạch đích, chuyển sang chạy chậm và đi bộ để đưa cơ thể dần trở về trạng thái bình thường.		theo. - GV đưa ra một số lưu ý về các động tác cần chú ý thực hiện đúng * <i>Kết luận, nhận định</i> - Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS	* <i>Báo cáo, thảo luận.</i> - Tổ 1,2,3, 4 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích - Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung. - Đại diện tổ 3 báo cáo, tổ 4 bổ sung.				
			<table><tr><th>Đạt</th><th>Chưa đạt</th></tr><tr><td>- <i>Trình bày được then chốt KT các ĐT.</i> - <i>Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT</i></td><td>- <i>Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.</i> - <i>Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT</i></td></tr></table>	Đạt	Chưa đạt	- <i>Trình bày được then chốt KT các ĐT.</i> - <i>Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT</i>	- <i>Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.</i> - <i>Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT</i>
Đạt	Chưa đạt						
- <i>Trình bày được then chốt KT các ĐT.</i> - <i>Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT</i>	- <i>Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.</i> - <i>Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT</i>						

3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)

3.1. Mục tiêu: Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích

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

3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích

3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
		<i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập cá	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn

			- Thực hiện được các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)	- Chưa thực hiện được các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV.
--	--	--	---	--

4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)

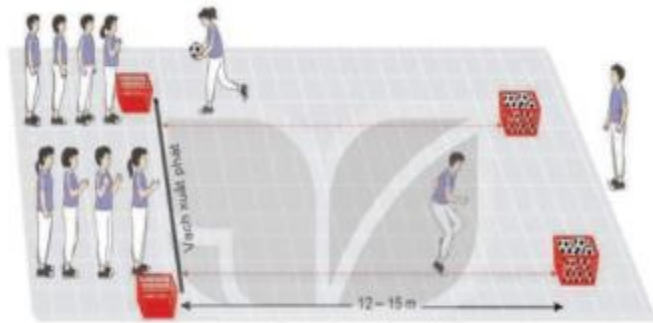
4.1. Mục tiêu: Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.

4.2. Nội dung : Chơi trò chơi phát triển sức bền: Đàn kiến tha mồi

4.3. Sản phẩm: Tạo được hứng thú và phát triển sức bền cho học sinh.

4.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Trò chơi “Đàn kiến tha mồi”	1-2 Lần	<i>*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.
	1-2 Lần	- Cho cả lớp chơi thử.	
	1-2 Lần	- Cho cả lớp chơi thật	
		- Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.	
		<i>* Kết luận, nhận định</i>	

		<ul style="list-style-type: none"> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua. - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học. - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân. - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. 	 <p>Hình 2. Trò chơi Đàn kiến tha mồi</p> <p><i>*Báo cáo, thảo luận</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ. - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV.
--	--	---	--

Rút kinh nghiệm.

.....

Trường: THCS

Tổ:

Tuần 08_ Tiết PPCT: 16

Họ và tên giáo viên:

Ngày soạn :/....../2023;

Ngày dạy:/....../2023

KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 2: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH

Bài 3. Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình

(Tiết 2)

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Ôn: Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích
- Trò chơi phát triển sức bền: Chinh phục thử thách
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

2. Năng lực

- *Năng lực chung:*

- + Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.
- + Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.
- + Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- *Năng lực riêng:*

- + Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.
- + Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

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

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Còi, tranh ảnh kỹ thuật chạy cự ly trung bình, dụng cụ chơi trò chơi,...

2. Đối với học sinh :

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

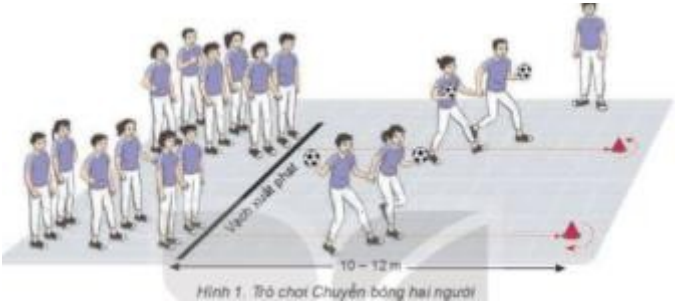
1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)

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.

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
- Nhận lớp - Khởi động: KĐ chung KĐ Chuyên môn	 1 lần 2L x 8N/ 1 ĐT 1 Lần	- Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ. <i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường. - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân - GV Quan sát, nhắc nhở - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : “ <i>Chuyền bóng hai người</i> ”	- Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo. <i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.  - Học sinh lắng nghe

<p>- Trò chơi: “Chuyền bóng hai người”</p>		<p>hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.</p> <p>GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.</p> <p>- Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.</p> <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <p>- Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua</p>	 <p>Hình 1. Trò chơi Chuyền bóng hai người</p> <p>- Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.</p> <p><i>* Báo cáo, thảo luận.</i></p> <p>- HS được gọi lên nhận xét trò chơi.</p>
--	--	---	--

2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)

3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)

3.1. Mục tiêu: Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích

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

3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích

3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
		<p><i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <p>- Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập cá nhân hoặc nhóm các nội dung:</p>	<p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <p>- Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.</p>

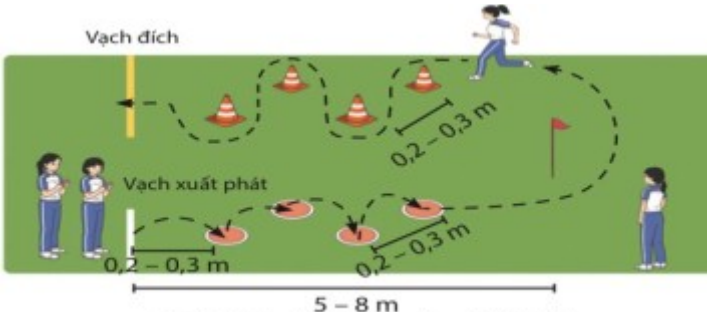
4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)

4.1. Mục tiêu: Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.

4.2. Nội dung : Chơi trò chơi phát triển sức bền: Chinh phục thử thách

4.3. Sản phẩm: Tạo được hứng thú và phát triển sức bền cho học sinh.

4.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Trò chơi “Chinh phục thử thách”	1-2 Lần	<p><i>*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi. 	<p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.
	1-2 Lần	- Cho cả lớp chơi thử.	
	1-2 Lần	- Cho cả lớp chơi thật	
		<ul style="list-style-type: none"> - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi. <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua. - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học. 	
			<p><i>*Báo cáo, thảo luận</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.

		<ul style="list-style-type: none"> - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân. - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV.
--	--	---	--

Rút kinh nghiệm.

Trường: THCS

Họ và tên giáo viên:

Tổ:

Ngày soạn :/....../2023;

Tuần 09_ Tiết PPCT: 17

Ngày dạy:/....../2023

KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 2: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH

Bài 3. Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình

(Tiết 3)

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Ôn: Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích
- Học: Phối hợp các giai đoạn của kỹ thuật chạy cự li trung bình.
- Trò chơi phát triển sức bền: Đàn kiến tha mồi

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

2. Năng lực

- *Năng lực chung:*

- + Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.
- + Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.
- + Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- *Năng lực riêng:*

- + Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.
- + Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

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

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Còi, tranh ảnh kĩ thuật chạy cự ly trung bình, dụng cụ chơi trò chơi,...

2. Đối với học sinh :

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

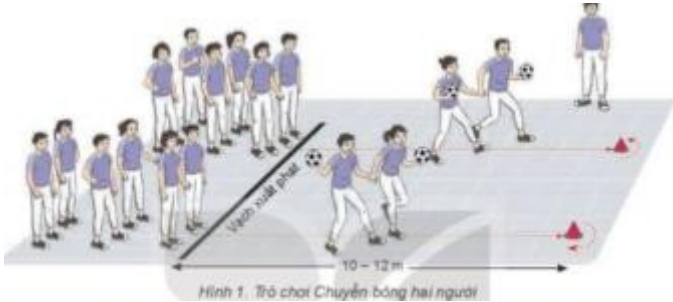
1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)

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.

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
- Nhận lớp - Khởi động: KĐ chung	1 lần 2L x 8N/ 1 ĐT	<ul style="list-style-type: none"> - Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ. * <i>Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường. - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân - GV Quan sát, nhắc nhở - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : “<i>Chuyền bóng</i>” 	<ul style="list-style-type: none"> - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo. * <i>Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.  <p>Hình 1. Khởi động các khớp</p> <ul style="list-style-type: none"> - Học sinh lắng nghe

KĐ Chuyên môn - Trò chơi: “Chuyền bóng hai người”	1 Lần	<i>hai người”</i> hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi. GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài. - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi. <i>* Kết luận, nhận định</i> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua	 <p>Hình 1. Trò chơi Chuyền bóng hai người</p> <p>- Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV. <i>* Báo cáo, thảo luận.</i> - HS được gọi lên nhận xét trò chơi.</p>
--	-------	---	--

2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)

2.1. Mục tiêu:Biết thực hiện: Phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li trung bình

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

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

2.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li trung bình:		<i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - Cho HS xem hình ảnh về	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - Quan sát hình ảnh động tác. Học sinh quan sát ghi nhớ.

<p>Yêu cầu và lưu ý khi luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình:</p> <ul style="list-style-type: none">- Cảm nhận được tốc độ và khả năng của bản thân trên toàn cự li; làm chủ được tốc độ trong quá trình luyện tập.- Từng bước hình thành khả năng phân phối sức cho từng giai đoạn chạy cự li trung bình.- Luôn duy trì nhịp thở và độ sâu của nhịp thở phù hợp với nhịp điệu của bước chạy.	<p>1-2 lần</p> <p>2-3 lần</p>	<p>phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li trung bình</p> <ul style="list-style-type: none">- GV thị phạm động tác- 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.- GV đưa ra một số lưu ý về các động tác cần chú ý thực hiện đúng <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS	<p>- HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.</p> <div><div>X X X X X X</div><div>X X X X X X</div><div>X X X X X X</div><div>X X X X X</div></div> <p style="text-align: center;">*</p> <p><i>* Báo cáo, thảo luận.</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Tổ 1,2,3, 4 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li trung bình- Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung.- Đại diện tổ 3 báo cáo, tổ 4 bổ sung. <table><tr><th>Đạt</th><th>Chưa đạt</th></tr><tr><td><ul style="list-style-type: none">- Trình bày được then chốt KT các ĐT.- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT</td><td><ul style="list-style-type: none">- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT</td></tr></table>	Đạt	Chưa đạt	<ul style="list-style-type: none">- Trình bày được then chốt KT các ĐT.- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT	<ul style="list-style-type: none">- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT
Đạt	Chưa đạt						
<ul style="list-style-type: none">- Trình bày được then chốt KT các ĐT.- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT	<ul style="list-style-type: none">- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT						

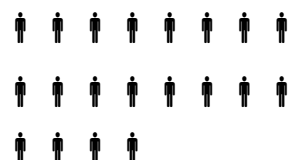
3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)

3.1. Mục tiêu: Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích; Phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li trung bình

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

3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích; Phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li trung bình

3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVB	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
- Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích - Phối hợp	2-3 lần	<i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập cá nhân hoặc nhóm các nội dung: <i>a) Luyện tập cá nhân:</i> - Xuất phát cao trên đường thẳng, đầu đường vòng phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 30 - 50 m, mỗi bài tập thực hiện 2-3 lần.	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng. - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện. - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, nhóm
	1-2 lần	- Chạy tăng tốc độ cự li 50 - 70 m kết hợp đánh đích, thực hiện 1-2 lần. <i>b) Luyện tập nhóm:</i> Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: - Chạy tăng tốc độ cự li 80-120 m, 100 -150 m kết hợp đánh đích,	- Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập <div style="text-align: center;">  </div>

<div><div><div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></</div></div></div></div></div>

4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)

4.1. Mục tiêu: Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.

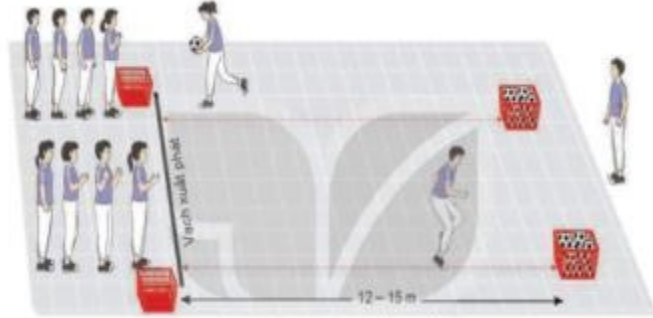
4.2. Nội dung : Chơi trò chơi phát triển sức bền: Đàn kiến tha mồi

4.3. Sản phẩm: Tạo được hứng thú và phát triển sức bền cho học sinh.

4.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động
----------	------	---

		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS

<p>Trò chơi “Đàn kiến tha mồi”</p>	1-2 Lần	<p><i>*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi. 	<p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.
	1-2 Lần	<ul style="list-style-type: none"> - Cho cả lớp chơi thử. 	 <p>Hình 2. Trò chơi Đàn kiến tha mồi</p>
	1-2 Lần	<ul style="list-style-type: none"> - Cho cả lớp chơi thật - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi. <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua. - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học. - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân. - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. 	
			<p><i>*Báo cáo, thảo luận</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ. - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV.

Rút kinh nghiệm.

Trường: THCS

Tổ:

Tuần 09_ Tiết PPCT: 18

Họ và tên giáo viên:

Ngày soạn :/....../2023;

Ngày dạy:/....../2023

KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 2: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH

Bài 3. Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình

(Tiết 3)

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Ôn: Phối hợp các giai đoạn của kỹ thuật chạy cự li trung bình.
- Trò chơi phát triển sức bền: Chuyển bóng và nhảy dây tiếp sức
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

2. Năng lực

- *Năng lực chung:*

- + Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.
- + Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.
- + Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- *Năng lực riêng:*

- + Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.
- + Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

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

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Còi, tranh ảnh kỹ thuật chạy cự ly trung bình, dụng cụ chơi trò chơi,...

2. Đối với học sinh :

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

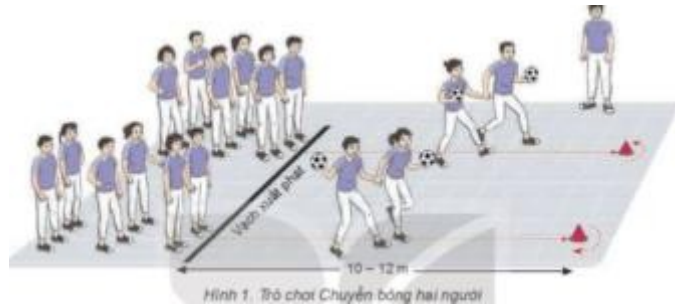
1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)

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.

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
- Nhận lớp - Khởi động: KĐ chung	1 lần 2L x 8N/	<ul style="list-style-type: none"> - Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ. * <i>Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường. - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân 	<ul style="list-style-type: none"> - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo. * <i>Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.  <p>Hình 1. Khởi động các khớp</p>

KĐ Chuyên môn - Trò chơi: “Chuyền bóng hai người”	1 ĐT	- GV Quan sát, nhắc nhở	- Học sinh lắng nghe  - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV. * Báo cáo, thảo luận. - HS được gọi lên nhận xét trò chơi.
	1 Lần	- Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : “Chuyền bóng hai người” hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi. GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài. - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi. * Kết luận, nhận định - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua	

2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)

3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)

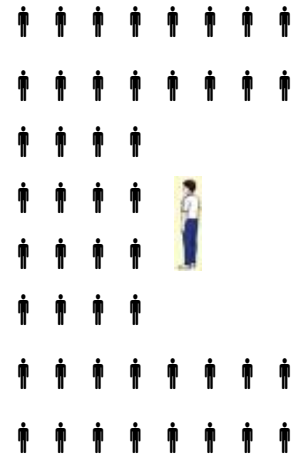
3.1. Mục tiêu: Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về phối hợp các giai đoạn của kỹ thuật chạy cự li trung bình

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

3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng phối hợp các giai đoạn của kỹ thuật chạy cự li trung bình

3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS

Phối hợp các giai đoạn của kỹ thuật chạy cự li trung bình	2-3 lần	<p><i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <p>- Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập cá nhân hoặc nhóm các nội dung:</p> <p><i>a) Luyện tập cá nhân:</i></p> <p>- Xuất phát cao trên đường thẳng, đầu đường vòng phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 30 - 50 m, mỗi bài tập thực hiện 2-3 lần.</p>	<p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <p>- Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.</p> <p>- Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.</p> <p>- HS thực hiện theo hình thức cá nhân, nhóm</p>		
	1-2 lần	<p>- Chạy tăng tốc độ cự li 50 - 70 m kết hợp đánh đích, thực hiện 1-2 lần.</p> <p><i>b) Luyện tập nhóm:</i></p> <p>Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:</p>	<p>- Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập</p>		
	2-3lần	<p>- Chạy tăng tốc độ cự li 80-120 m, 100 -150 m kết hợp đánh đích, thực hiện 2 - 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 3-5 phút.</p>	<div></div>		
	2-3lần	<p>- Chạy nhanh (với tốc độ trung bình và trên trung bình) cự li 150 - 200 m xen kẽ chạy chậm cự li 150 - 200 m, thực hiện 2 - 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 - 6 phút.</p>			
	1-2lần	<p>- Chạy nhanh (với tốc độ trung bình và trên trung bình) cự li 150 - 200 m, thực hiện 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 4-6 phút.</p>	<p>– Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm quan sát sửa sai cho nhau.</p>		
	1 lần	<p>- Chạy cự li 400 - 600 m đối với nữ; 500 - 800 m đối với nam, tốc độ và cự li tăng dần thông qua các buổi tập, thực hiện 1 lần.</p>	<p><i>* Báo cáo, thảo luận.</i></p> <p>- Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.</p>		
			<table><tr><td>Đạt</td><td>Chưa đạt</td></tr></table>	Đạt	Chưa đạt
Đạt	Chưa đạt				

* <i>Củng cố</i>	1 lần	<ul style="list-style-type: none"> - Thi đấu tập cự li 600 m đối với nữ, 800 m đối với nam. - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân HS thực hiện chưa đúng. - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện <i>* Kết luận, nhận định</i> - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. 	- Thực hiện được các động tác hỗ trợ theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)	- Chưa thực hiện được các động tác hỗ trợ theo yêu cầu của GV.

4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)

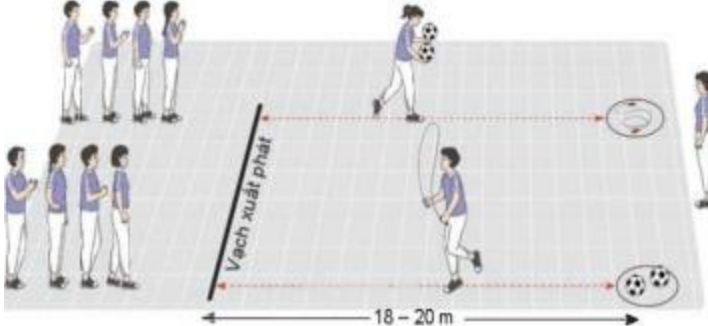
4.1. Mục tiêu: Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.

4.2. Nội dung : Chơi trò chơi phát triển sức bền: Chuyển bóng và nhảy dây tiếp sức

4.3. Sản phẩm: Tạo được hứng thú và phát triển sức bền cho học sinh.

4.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
	1-2 Lần	<i>*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.
	1-2 Lần	- Cho cả lớp chơi thử.	
	1-2 Lần		

<p style="text-align: center;">Trò chơi “Chuyển bóng và nhảy dây tiếp sức”</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cho cả lớp chơi thật - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi. <i>* Kết luận, nhận định</i> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua. - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học. - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân. - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. 	 <p><i>* Báo cáo, thảo luận</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ. - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV.
--	---	--

Rút kinh nghiệm.

Trường: THCS

Tổ:

Tuần 10_ Tiết PPCT: 19

Họ và tên giáo viên:

Ngày soạn : 4/9/2023;

Ngày dạy: 7/9/2023

KẾ HOẠCH BÀI DẠY:
KIỂM TRA GIỮA KÌ: Chạy cự li ngắn 100m

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Kiểm tra kĩ thuật và thành tích chạy cự li ngắn 100m

2. Năng lực

- Năng lực chung:

- + Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.
- + Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- Năng lực riêng:

+ Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác hỗ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

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

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, đồng hồ bấm giờ, dây đích

2. Đối với học sinh :

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

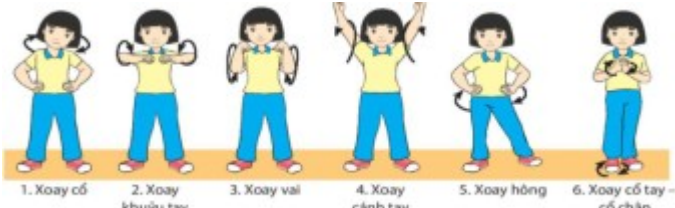
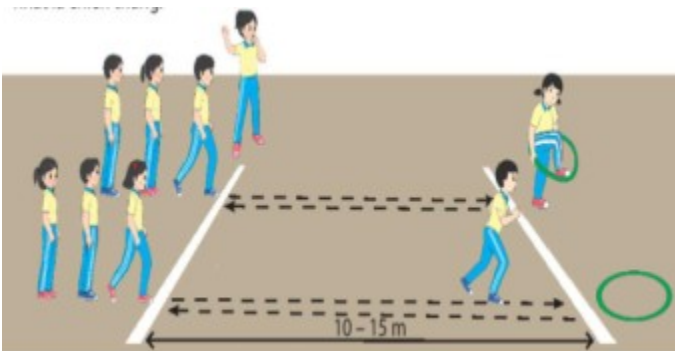
III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)

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.

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<p>- Nhận lớp</p> <p>- Khởi động:</p> <p>KĐ chung</p> <p>KĐ Chuyên môn</p> <p>- Trò chơi: “Ai nhanh hơn”</p>	<p>1 lần</p> <p>2L x 8N/ 1 ĐT</p> <p>1 Lần</p>	<p>- Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.</p> <p><i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <p>- GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.</p> <p>- GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân</p> <p>- GV Quan sát, nhắc nhở</p> <p>- Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : “Ai nhanh hơn” hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.</p> <p>GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.</p> <p>- Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.</p> <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <p>- Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội</p>	<p>- Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.</p> <p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <p>- HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.</p>  <p>Hình 1. Khởi động các khớp</p> <p>- Học sinh lắng nghe</p>  <p>Hình 1. Trò chơi Ai nhanh hơn</p>

		thua	- Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV. <i>* Báo cáo, thảo luận.</i> - HS được gọi lên nhận xét trò chơi.
--	--	------	---

2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)

2.1. Mục tiêu:

- Biết thực hiện kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100m

2.2. Nội dung: GV phổ biến nội dung, yêu cầu kiểm tra

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

2.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
- Ôn lại kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100m - GV phổ biến nội dung, yêu cầu kiểm tra	2-3 lần	<i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - GV phổ biến nội dung, yêu cầu kiểm tra - GV cho HS tự tập luyện lại kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100m <i>* Kết luận, nhận định</i> - Nhận xét, bổ sung, sửa sai cho	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> Học sinh quan sát ghi nhớ. 

		HS	
--	--	----	--

3. Hoạt động: Kiểm tra (20 phút)

3.1. Mục tiêu: Kiểm tra các kiến thức vừa học về kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100m

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

3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100m và đạt thành tích cao

3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Kiểm tra kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100m		<p>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV gọi lần lượt theo danh sách 3 HS lên thực hiện kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100m - Mỗi HS thực hiện 1 lần, trường hợp đặc biệt GV cho kiểm tra lại lần 2 <p>* Kết luận, nhận định</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGGK cho HS. 	<p>* Thực hiện nhiệm vụ học:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lần lượt 3 HS lên thực hiện kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100m <p>* Đội hình kiểm tra:</p> <div style="text-align: center;"> <p>x</p> <p>x</p> <p>x</p> <p>XP 100mĐích</p> </div> <p>* Báo cáo, thảo luận.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.

			Đạt	Chưa đạt
			- Thực hiện được kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100m và đạt thành tích theo yêu cầu của GV	- Chưa thực hiện được kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100m và chưa đạt thành tích theo yêu cầu của GV.

4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)

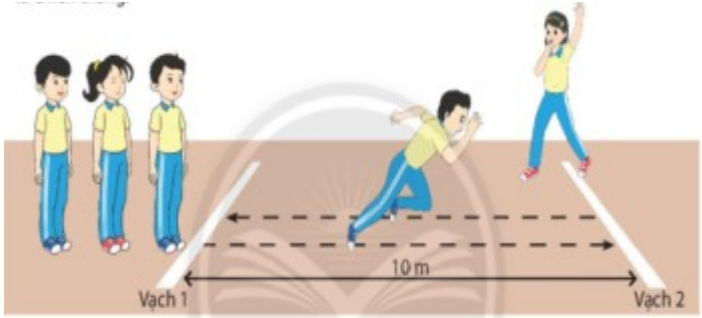
4.1. Mục tiêu: Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.

4.2. Nội dung : Chơi trò chơi phát triển sức nhanh: Chạy con thoi 4x10m

4.3. Sản phẩm: Tạo được hứng thú và phát triển sức nhanh cho học sinh.

4.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
	1-2 Lần	<i>*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.
	1-2 Lần	- Cho cả lớp chơi thử.	
	1-2 Lần	- Cho cả lớp chơi thật	

<p>Trò chơi “Chạy con thoi 4x10m”</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi. * <i>Kết luận, nhận định</i> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua. - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học. - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân. - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. 	 <p>Hình 1. Trò chơi Chạy con thoi 4 x 10 mét</p> <ul style="list-style-type: none"> *<i>Báo cáo, thảo luận</i> - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ. - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV.
--	---	--

Rút kinh nghiệm.

.....

.....

Trường: THCS

Tổ:

Họ và tên giáo viên:

Ngày soạn : 4/9/2023;

KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 3: NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA**Bài 1. Kỹ thuật giậm nhảy đá lăng****(Tiết 1)****I. MỤC TIÊU****1. Kiến thức**

- Học: Giậm nhảy đá lăng.
- Trò chơi phát triển sức mạnh: Bật nhảy tiếp sức
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

2. Năng lực**- Năng lực chung:**

- + Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.
- + Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.
- + Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung cấp đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng lực vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- Năng lực riêng:

+ Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

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

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Còi, tranh ảnh kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua, dụng cụ chơi trò chơi,...

2. Đối với học sinh :

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

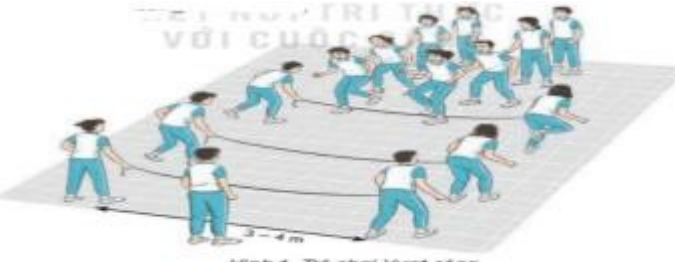
1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)

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.

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
- Nhận lớp		- Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục	- Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang,

<p>- Khởi động:</p> <p>KĐ chung</p> <p>KĐ Chuyên môn</p> <p>- Trò chơi: “Vượt sông”</p>	<p>1 lần</p> <p>2L x 8N/ 1 ĐT</p> <p>1 Lần</p>	<p>tiêu, YCCĐ.</p> <p><i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường. - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân - GV Quan sát, nhắc nhở - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : “Vượt sông” hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi. <p>GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi. <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua 	<p>tiến hành điểm danh và báo cáo.</p> <p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.  <p>Hình 1. Khởi động các khớp</p> <ul style="list-style-type: none"> - Học sinh lắng nghe  <p>Hình 1. Trò chơi Vượt sông</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV. <i>* Báo cáo, thảo luận.</i> - HS được gọi lên nhận xét trò chơi.
---	--	---	---

2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)

2.1. Mục tiêu:

- Biết thực hiện kĩ thuật giậm nhảy đá lăng

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

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

2.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<p>Giậm nhảy đá lăng:</p> <p>Ở bước chạy đà cuối (Hình 2a), chân giậm đặt vào điểm giậm nhảy gần như duỗi thẳng, tiếp đất nhanh mạnh bằng gót chân và chuyển thành cả bàn chân (Hình 2b), sau đó khớp gối hơi co lại để thực hiện động tác giậm nhảy (duỗi nhanh khớp hông, khớp gối và khớp cổ chân) đưa cơ thể bay lên cao (Hình 2c). Ngay sau khi chân giậm tiếp đất. thân trên ngả ra sau, chân lăng đá nhanh từ sau ra trước, lên cao và duỗi thẳng (Hình 2d, e), đồng thời hai tay đánh nhanh ra trước, lên cao (để phối hợp với động tác đá lăng) và dừng đột ngột khi cánh tay cao ngang vai, cẳng tay gần như vuông góc với cánh tay, hai</p>	<p>1-2 lần</p> <p>2-3 lần</p>	<p>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</p> <p>- Cho HS xem hình ảnh bài tập hỗ trợ trong nhảy cao kiểu bước qua</p> <p>- GV thị phạm động tác</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>- GV lưu ý HS khi thực hiện</p>	<p>* Thực hiện nhiệm vụ học:</p> <p>- Quan sát hình ảnh động tác.</p> <p>Học sinh quan sát ghi nhớ.</p> <p>- HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">X X X X X</p> <p style="text-align: center;">*</p> <p>* Báo cáo, thảo luận.</p> <p>- 4 tổ thảo luận mô tả cách thức thực hiện</p>

khuỷu tay hướng ra trước, hơi chếch sang ngang. Động tác giậm nhảy kết thúc khi chân giậm duỗi thẳng và bắt đầu rời khỏi mặt đất



Hình 2. Các giai đoạn của kỹ thuật nhảy cao kiểu "Bước qua"

** Kết luận, nhận định*

- Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS

và thực hiện mô phỏng bài tập bổ trợ trong nhảy cao kiểu bước qua

- Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung.

- Đại diện tổ 3 báo cáo, tổ 4 bổ sung.

Đạt	Chưa đạt
- Trình bày được then chốt KT các ĐT.	- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.
- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT	- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT

3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)

3.1. Mục tiêu: Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về kỹ thuật giậm nhảy đá lăng

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

3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng kỹ thuật giậm nhảy đá lăng trong nhảy cao kiểu bước qua

3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<i>* Kỹ thuật giậm nhảy đá</i>		<i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i>	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i>

lăng		Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:					
		a) Luyện tập cá nhân					
	5-7 lần	- Tập đặt chân giậm nhảy: Đứng chân trước, chân sau, tập đặt chân giậm nhảy, thực hiện 5-7 lần.	- Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.				
	5-7 lần	- Vịn tay cùng bên với chân giậm vào vật cố định (cây, tường....), tập đặt chân giậm nhảy, giậm nhảy đá lăng, thực hiện 5-7 lần.	- Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.				
	3 -5lần	- Tại chỗ tập đặt chân giậm phối hợp giậm nhảy đá lăng và đánh tay từ chậm đến nhanh, thực hiện 3 - 5 lần (Hình 3).	- HS thực hiện theo hình thức cá nhân, nhóm				
	5-7 lần	- Đi, chạy chậm 1-3 bước phối hợp giậm nhảy đá lăng, rơi xuống bằng chân giậm nhảy, thực hiện 5-7 lần.					
		b. Luyện tập nhóm:					
		Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:					
	3-5 lần	- Chạy 3 - 5 bước thực hiện giậm nhảy đá lăng, rơi xuống bằng chân giậm nháy, thực hiện 3-5 lần.					
		- Chạy 3 - 5 bước thực hiện giậm nhảy đá lăng liên tục trên đường thẳng với cự li 10 - 15 m.					
	3-5 lần	- Chạy 3-5 bước, giậm nhảy đá lăng hướng lên quả bóng treo cách mặt đất 1,2 -1,5 m, rơi xuống bằng chân giậm nhảy, thực hiện 3 - 5 lần (Hình 4).					
		- Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân HS thực hiện chưa					
			* Báo cáo, thảo luận.				
			- Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.				
			<table><tr><td>Đạt</td><td>Chưa đạt</td></tr><tr><td>- Thực hiện được</td><td>- Chưa thực</td></tr></table>	Đạt	Chưa đạt	- Thực hiện được	- Chưa thực
Đạt	Chưa đạt						
- Thực hiện được	- Chưa thực						

* <i>Củng cố</i>	1- 2 lần	đúng. - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện	<i>các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)</i>	<i>hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.</i>
		* Kết luận, nhận định - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS.		

4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)

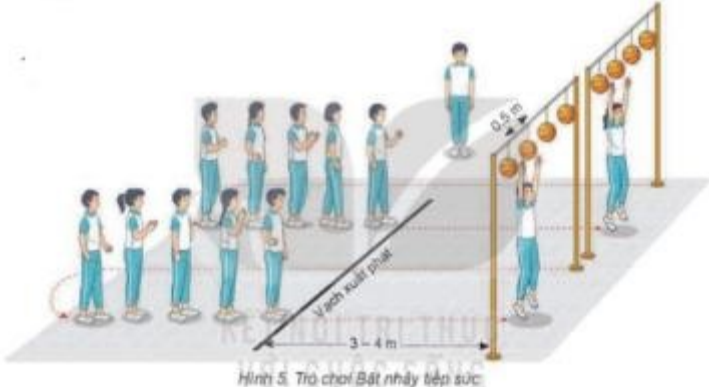
4.1. Mục tiêu: Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.

4.2. Nội dung : Chơi trò chơi phát triển sức mạnh chân: Bật nhảy tiếp sức

4.3. Sản phẩm: Tạo được hứng thú và phát triển sức mạnh chân cho học sinh.

4.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
	1-2 Lần	* <i>Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.	* <i>Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.
	1-2 Lần	- Cho cả lớp chơi thử.	
	1-2 Lần	- Cho cả lớp chơi thật - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.	

<p>Trò chơi “Bật nhảy tiếp sức”</p>	<p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua. - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học. - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân. - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. 	 <p><i>* Báo cáo, thảo luận</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ. - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV.
--	---	--

Rút kinh nghiệm.

Trường: THCS

Tổ:

Tuần 11_ Tiết PPCT: 21

Họ và tên giáo viên:

Ngày soạn : 4/9/2023;

Ngày dạy: 7/9/2023

KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 3: NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA

Bài 1. Kỹ thuật giậm nhảy đá lăng

(Tiết 2)

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Ôn: Giậm nhảy đá lăng.
- Học: Một số điều luật trong thi đấu nhảy cao
- Trò chơi phát triển sức mạnh chân: Nhảy dây tiếp sức

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

2. Năng lực

- *Năng lực chung:*

- + Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.
- + Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.
- + Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- *Năng lực riêng:*

- + Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.
- + Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

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

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Còi, tranh ảnh kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua, dụng cụ chơi trò chơi,...

2. Đối với học sinh :

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

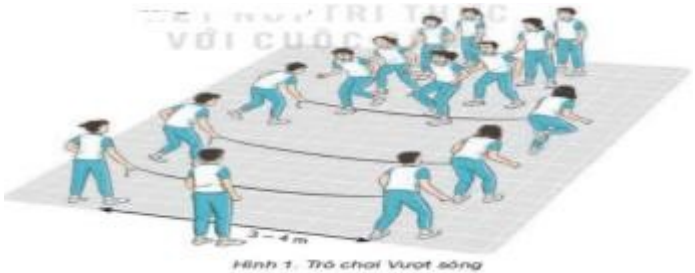
1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)

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.

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
- Nhận lớp - Khởi động: KĐ chung	1 lần 2L x 8N/ 1 ĐT	<ul style="list-style-type: none"> - Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ. * <i>Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường. - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân - GV Quan sát, nhắc nhở - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : “Vượt sông” 	<ul style="list-style-type: none"> - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo. * <i>Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.  <p>Hình 1. Khởi động các khớp</p> <ul style="list-style-type: none"> - Học sinh lắng nghe

KĐ Chuyên môn - Trò chơi: “Vượt sông”	1 Lần	hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi. GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài. - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi. <i>* Kết luận, nhận định</i> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua	 <p>Hình 1: Trò chơi Vượt sông</p> - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV. <i>* Báo cáo, thảo luận.</i> - HS được gọi lên nhận xét trò chơi.
--	-------	--	---

2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)

2.1. Mục tiêu: Nắm được một số điều luật trong thi đấu nhảy cao

2.2. Nội dung: GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi

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

2.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Một số điều luật trong thi đấu nhảy cao: <i>Khu vực chạy đà và giậm nhảy</i> - Đường chạy đà phải có độ dài tối thiểu 15 m. - Khu vực giậm nhảy phải bằng phẳng.	5p	<i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - Cho HS xem hình ảnh một số điều luật trong thi	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - Quan sát hình ảnh động tác. Học sinh quan sát ghi nhớ.

<p><i>Bộ dụng cụ</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Cột chống phải có giá đỡ xà ngang (giá đỡ phải được đặt ở cùng độ cao), có độ cao vượt độ cao vận động viên có thể nhảy qua.- Khoảng cách giữa hai cột chống xà không được nhỏ hơn 4,0 m và không lớn hơn 4,04 m- Trong khi thi đấu không được di chuyển cột chống xà trừ khi trọng tài giám sát cho rằng khu vực giậm nhảy hoặc rơi xuống không phù hợp (việc thay đổi chỉ thực hiện khi vận động viên đã thực hiện hết một vòng các lần nhảy).	<p>đầu nhảy cao</p> <ul style="list-style-type: none">- GV đặt câu hỏi yêu cầu HS thảo luận nhóm <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS	<p><i>* Báo cáo, thảo luận.</i></p> <ul style="list-style-type: none">- 4 tổ thảo luận về một số điều luật trong thi đấu nhảy cao- Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung.- Đại diện tổ 3 báo cáo, tổ 4 bổ sung. <table><tr><th>Đạt</th><th>Chưa đạt</th></tr><tr><td>- Trả lời đúng câu hỏi của GV đưa ra</td><td>- Chưa trả lời đúng câu hỏi của GV đưa ra</td></tr></table>	Đạt	Chưa đạt	- Trả lời đúng câu hỏi của GV đưa ra	- Chưa trả lời đúng câu hỏi của GV đưa ra
Đạt	Chưa đạt					
- Trả lời đúng câu hỏi của GV đưa ra	- Chưa trả lời đúng câu hỏi của GV đưa ra					

3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)

3.1. Mục tiêu: Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về kỹ thuật giậm nhảy đá lăng

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

3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng kỹ thuật giậm nhảy đá lăng trong nhảy cao kiểu bước qua

3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<i>* Kỹ thuật giậm nhảy đá</i>		<i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i>	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện

lăng		Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:	theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.				
		a) Luyện tập cá nhân	- Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.				
	5-7 lần	- Tập đặt chân giậm nhảy: Đứng chân trước, chân sau, tập đặt chân giậm nhảy, thực hiện 5-7 lần.	- HS thực hiện theo hình thức cá nhân, nhóm				
	5-7 lần	- Vịn tay cùng bên với chân giậm vào vật cố định (cây, tường...), tập đặt chân giậm nhảy, giậm nhảy đá lăng, thực hiện 5-7 lần.					
	3 -5lần	- Tại chỗ tập đặt chân giậm phối hợp giậm nhảy đá lăng và đánh tay từ chậm đến nhanh, thực hiện 3 - 5 lần (Hình 3).					
	5-7 lần	- Đi, chạy chậm 1-3 bước phối hợp giậm nhảy đá lăng, rơi xuống bằng chân giậm nhảy, thực hiện 5-7 lần.					
		b. Luyện tập nhóm:					
		Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:					
	3-5 lần	- Chạy 3 - 5 bước thực hiện giậm nhảy đá lăng, rơi xuống bằng chân giậm nháy, thực hiện 3-5 lần.					
		- Chạy 3 - 5 bước thực hiện giậm nhảy đá lăng liên tục trên đường thẳng với cự li 10 - 15 m.					
	3-5 lần	- Chạy 3-5 bước, giậm nhảy đá lăng hướng lên quả bóng treo cách mặt đất 1,2 -1,5 m, rơi xuống bằng chân giậm nhảy, thực hiện 3 - 5 lần (Hình 4).					
		- Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân HS thực hiện chưa					
			 <p>Hình 3. Luyện tập đặt chân giậm nhảy, giậm nhảy đá lăng</p>  <p>Hình 4. Giậm nhảy đá lăng hướng lên quả bóng treo</p>				
			<p>* Báo cáo, thảo luận.</p> <p>- Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.</p> <table><tr><th>Đạt</th><th>Chưa đạt</th></tr><tr><td>- Thực hiện được các kĩ thuật theo</td><td>- Chưa thực hiện được các</td></tr></table>	Đạt	Chưa đạt	- Thực hiện được các kĩ thuật theo	- Chưa thực hiện được các
Đạt	Chưa đạt						
- Thực hiện được các kĩ thuật theo	- Chưa thực hiện được các						

* <i>Củng cố</i>	1- 2 lần	đúng. - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện * Kết luận, nhận định - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS.	<i>yêu cầu của GV</i> <i>(còn có sai sót nhỏ)</i>	<i>kỹ thuật theo</i> <i>yêu cầu của GV.</i>

4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)

4.1. Mục tiêu: Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.

4.2. Nội dung : Chơi trò chơi phát triển sức mạnh chân: Nhảy dây tiếp sức

4.3. Sản phẩm: Tạo được hứng thú và phát triển sức mạnh chân cho học sinh.

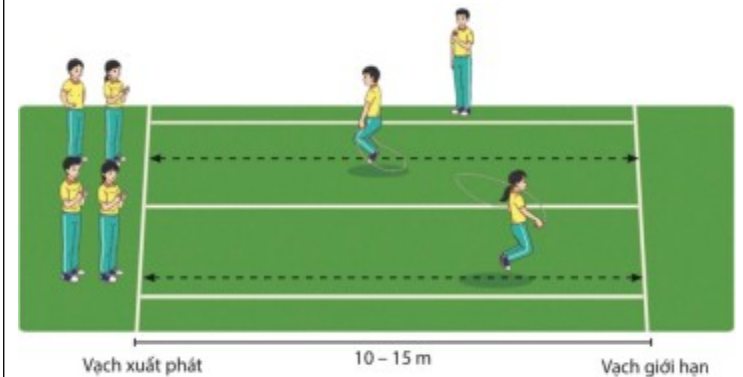
4.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
	1-2 Lần	<i>*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.
	1-2 Lần	- Cho cả lớp chơi thử.	
	1-2 Lần	- Cho cả lớp chơi thật - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.	

Trò chơi “Nhảy dây tiếp sức”

** Kết luận, nhận định*

- Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.
- Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.
- Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng.
- Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.
- Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp.



Hình 2. Trò chơi Nhảy dây tiếp sức

** Báo cáo, thảo luận*

- HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.
- Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le.
- Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV.

Rút kinh nghiệm.

.....

.....

Trường: THCS

Họ và tên giáo viên:

Tổ:

Ngày soạn : 4/9/2023;

Tuần 11_ Tiết PPCT: 22

Ngày dạy: 7/9/2023

KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 3: NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA**Bài 1. Kỹ thuật giậm nhảy đá lăng****(Tiết 3)****I. MỤC TIÊU****1. Kiến thức**

- Ôn: Giậm nhảy đá lăng.
- Trò chơi phát triển sức mạnh chân: Bật nhảy tiếp sức
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

2. Năng lực**- Năng lực chung:**

- + Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.
- + Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.
- + Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung cấp đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng lực vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- Năng lực riêng:

- + Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.
- + Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác hỗ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

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

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Còi, tranh ảnh kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua, dụng cụ chơi trò chơi,...

2. Đối với học sinh :

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)

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.

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS

<p>- Nhận lớp</p> <p>- Khởi động:</p> <p>KĐ chung</p> <p>KĐ Chuyên môn</p> <p>- Trò chơi: “Vượt sông”</p>	<p>1 lần</p> <p>2L x 8N/ 1 ĐT</p> <p>1 Lần</p>	<p>- Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.</p> <p><i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <p>- GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.</p> <p>- GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân</p> <p>- GV Quan sát, nhắc nhở</p> <p>- Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : “Vượt sông” hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.</p> <p>GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.</p> <p>- Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.</p> <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <p>- Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua</p>	<p>- Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.</p> <p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <p>- HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.</p> <div data-bbox="1442 443 2114 683"> <p>1. Xoay cổ 2. Xoay khuỷu tay 3. Xoay vai 4. Xoay cánh tay 5. Xoay hông 6. Xoay cổ tay - cổ chân</p> <p>Hình 1. Khởi động các khớp</p> </div> <p>- Học sinh lắng nghe</p> <div data-bbox="1442 810 2114 1086"> <p>Hình 1. Trò chơi Vượt sông</p> </div> <p>- Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.</p> <p><i>* Báo cáo, thảo luận.</i></p> <p>- HS được gọi lên nhận xét trò chơi.</p>
--	--	---	--

2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)

2.1. Mục tiêu: Nắm được một số điều luật trong thi đấu nhảy cao

2.2. Nội dung: GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi

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

2.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động					
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS				
<p>Một số điều luật trong thi đấu nhảy cao:</p> <p><i>Khu vực chạy đà và giậm nhảy</i></p> <p>- Đường chạy đà phải có độ dài tối thiểu 15 m.</p> <p>- Khu vực giậm nhảy phải bằng phẳng.</p> <p><i>Bộ dụng cụ</i></p> <p>- Cột chống phải có giá đỡ xà ngang (giá đỡ phải được đặt ở cùng độ cao), có độ cao vượt độ cao vận động viên có thể nhảy qua.</p> <p>- Khoảng cách giữa hai cột chống xà không được nhỏ hơn 4,0 m và không lớn hơn 4,04 m</p> <p>- Trong khi thi đấu không được di chuyển cột chống xà trừ khi trọng tài giám sát cho rằng khu vực giậm nhảy hoặc rơi xuống không phù hợp (việc thay đổi chỉ thực hiện khi vận động viên đã</p>	5p	<p><i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <p>- Cho HS xem hình ảnh một số điều luật trong thi đấu nhảy cao</p> <p>- GV đặt câu hỏi yêu cầu HS thảo luận nhóm</p> <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <p>- Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS</p>	<p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <p>- Quan sát hình ảnh động tác.</p> <p>Học sinh quan sát ghi nhớ.</p> <p><i>* Báo cáo, thảo luận.</i></p> <p>- 4 tổ thảo luận về một số điều luật trong thi đấu nhảy cao</p> <p>- Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung.</p> <p>- Đại diện tổ 3 báo cáo, tổ 4 bổ sung.</p> <table><tr><th>Đạt</th><th>Chưa đạt</th></tr><tr><td>- Trả lời đúng câu hỏi của GV đưa ra</td><td>- Chưa trả lời đúng câu hỏi của</td></tr></table>	Đạt	Chưa đạt	- Trả lời đúng câu hỏi của GV đưa ra	- Chưa trả lời đúng câu hỏi của
Đạt	Chưa đạt						
- Trả lời đúng câu hỏi của GV đưa ra	- Chưa trả lời đúng câu hỏi của						

thực hiện hết một vòng các lần nhảy).				GV đưa ra
---------------------------------------	--	--	--	-----------

3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)

3.1. Mục tiêu: Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về kĩ thuật giậm nhảy đá lăng

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

3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng kĩ thuật giậm nhảy đá lăng trong nhảy cao kiểu bước qua

3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
* Kĩ thuật giậm nhảy đá lăng	5-7 lần	* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung: a) Luyện tập cá nhân - Tập đặt chân giậm nhảy: Đứng chân trước, chân sau, tập đặt chân giậm nhảy, thực hiện 5-7 lần.	* Thực hiện nhiệm vụ học: - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng. - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.
	5-7 lần	- Vịn tay cùng bên với chân giậm vào vật cố định (cây, tường...), tập đặt chân giậm nhảy, giậm nhảy đá lăng, thực hiện 5-7 lần.	- HS thực hiện theo hình thức cá nhân, nhóm
	3 -5lần	- Tại chỗ tập đặt chân giậm phối hợp giậm nhảy đá lăng và đánh tay từ chậm đến nhanh, thực hiện 3 - 5 lần (Hình 3).	
	5-7 lần	- Đi, chạy chậm 1-3 bước phối hợp giậm nhảy đá lăng, rơi xuống bằng chân giậm nhảy, thực hiện 5-7 lần.	 <p>Hình 3. Luyện tập đặt chân giậm nhảy, giậm nhảy đá lăng</p>

* Củng cố	3-5 lần	<p><i>b. Luyện tập nhóm:</i></p> <p>Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:</p> <ul style="list-style-type: none">- Chạy 3 - 5 bước thực hiện giậm nhảy đá lăng, rơi xuống bằng chân giậm nháy, thực hiện 3-5 lần.- Chạy 3 - 5 bước thực hiện giậm nhảy đá lăng liên tục trên đường thẳng với cự li 10 - 15 m.	 <p>Hình 4. Giậm nhảy đá lăng hướng lên quả bóng treo</p>			
	3-5 lần	<ul style="list-style-type: none">- Chạy 3-5 bước, giậm nhảy đá lăng hướng lên quả bóng treo cách mặt đất 1,2 -1,5 m, rơi xuống bằng chân giậm nhảy, thực hiện 3 - 5 lần (Hình 4).- Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân HS thực hiện chưa đúng.- Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện				
	1- 2 lần	<p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS.	<p><i>* Báo cáo, thảo luận.</i></p> <p>- Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.</p>			
			<table><tr><th>Đạt</th><th>Chưa đạt</th></tr><tr><td>- Thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)</td><td>- Chưa thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV.</td></tr></table>	Đạt	Chưa đạt	- Thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)
Đạt	Chưa đạt					
- Thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)	- Chưa thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV.					

4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)

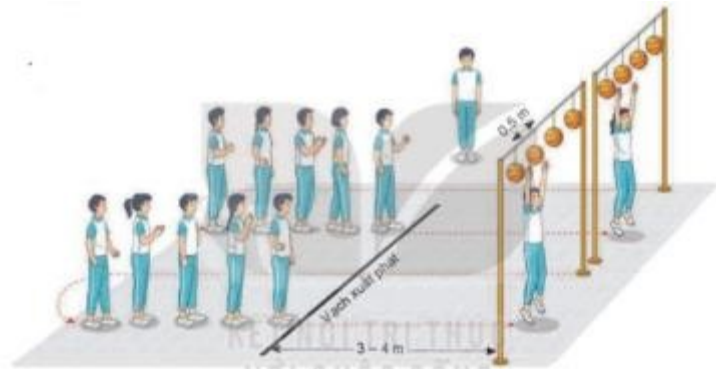
4.1. Mục tiêu: Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.

4.2. Nội dung : Chơi trò chơi phát triển sức mạnh chân: Bật nhảy tiếp sức

4.3. Sản phẩm: Tạo được hứng thú và phát triển sức mạnh chân cho học sinh.

4.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động
----------	------	---

		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Trò chơi “Bật nhảy tiếp sức”	1-2 Lần	<p><i>*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi. 	<p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.
	1-2 Lần	<ul style="list-style-type: none"> - Cho cả lớp chơi thử. 	 <p>Hình 5. Trò chơi Bật nhảy tiếp sức</p>
	1-2 Lần	<ul style="list-style-type: none"> - Cho cả lớp chơi thật - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi. <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua. - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học. - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân. - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. 	

Rút kinh nghiệm.

Trường: THCS

Tổ:

Tuần 12_ Tiết PPCT: 23

Họ và tên giáo viên:

Ngày soạn : 4/9/2023;

Ngày dạy: 7/9/2023

KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 3: NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA

Bài 2. Kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy

(Tiết 1)

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Cách xác định hướng chạy đà, điểm giậm nhảy và cách đo đà
- Trò chơi phát triển sức mạnh chân: Bật nhảy bằng hai chân qua rào
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

2. Năng lực

- *Năng lực chung:*

- + Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.
- + Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.
- + Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- Năng lực riêng:

- + Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.
- + Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

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

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Còi, tranh ảnh kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua, dụng cụ chơi trò chơi,...

2. Đối với học sinh :

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)

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.

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
- Nhận lớp - Khởi động: KĐ chung KĐ Chuyên môn - Trò chơi: “Lò cò chơi gà”	 1 lần 2L x 8N/ 1 ĐT 1 Lần	- Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ. <i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường. - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân - GV Quan sát, nhắc nhở - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : “Lò cò chơi gà” hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi. GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.	- Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo. <i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.  - Học sinh lắng nghe

		<ul style="list-style-type: none"> - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi. * <i>Kết luận, nhận định</i> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua 	 <p>Hình 1. Trò chơi Lò cò chơi gả</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV. * <i>Báo cáo, thảo luận.</i> - HS được gọi lên nhận xét trò chơi.
--	--	--	---

2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)

2.1. Mục tiêu:

- Biết cách xác định hướng chạy đà, điểm giậm nhảy và cách đo đà

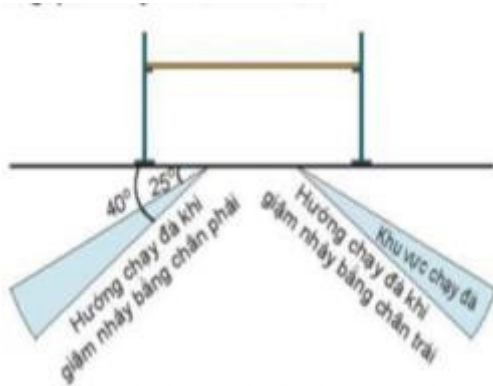
2.2. Nội dung: GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

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

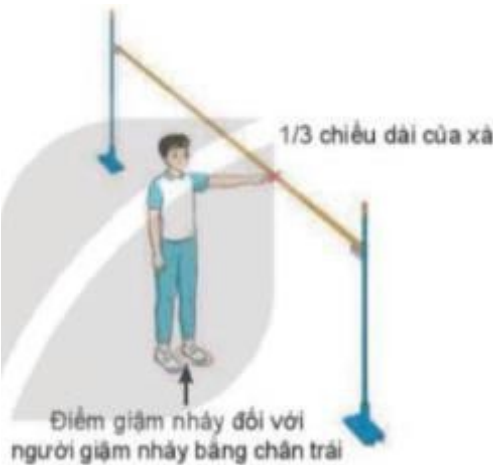
2.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<i>Cách xác định hướng chạy đà,</i>		<ul style="list-style-type: none"> * <i>Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - Cho HS xem hình ảnh, 	<ul style="list-style-type: none"> * <i>Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - Quan sát hình ảnh động tác. Học sinh quan sát ghi nhớ.

điểm giậm nhảy và cách đo đà:



Hình 2. Hướng và góc độ đường chạy đà



Hình 3. Xác định điểm giậm nhảy

1-2 lần
2-3 lần

phân tích cách xác định hướng chạy đà, điểm giậm nhảy và cách đo đà

- GV thị phạm động tác
- 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.
- GV lưu ý HS khi thực hiện

* *Kết luận, nhận định*

- Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS

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

X X X X X X
X X X X X X
X X X X X X
X X X X X

*

* *Báo cáo, thảo luận.*

- Tổ 1, 2 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng cách xác định hướng chạy đà, điểm giậm nhảy
- Tổ 3, 4 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng cách đo đà
- Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung.
- Đại diện tổ 3 báo cáo, tổ 4 bổ sung.

Đạt	Chưa đạt
- Trình bày được then chốt KT các ĐT.	- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.
- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT	- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT

3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)

3.1. Mục tiêu: Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về cách xác định hướng chạy đà, điểm giậm nhảy và cách đo đà

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

3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng xác định hướng chạy đà, điểm giậm nhảy và cách đo đà

3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động					
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS				
<p><i>Cách xác định hướng chạy đà, điểm giậm nhảy và cách đo đà</i></p> <p><i>* Củng cố</i></p>	20p	<p>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</p> <p>Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:</p> <p>- Xác định hướng và góc độ chạy đà, điểm giậm nhảy; thực hiện cách đo đà.</p> <p>- Từ điểm giậm nhảy, đi ngược hướng chạy đà với số bước gấp đôi số bước chạy đà đã lựa chọn; đường chạy đà thường có chiều dài 7 -11 bước chạy (mỗi bước chạy đà tương đương hai bước đi thường), số bước chạy đà thường là số lẻ (7, 9, 11 bước).</p> <p>- Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân HS thực hiện chưa đúng.</p>	<p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <p>- Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.</p> <p>- Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.</p> <p>- HS thực hiện theo hình thức cá nhân, nhóm</p> <p><i>* Báo cáo, thảo luận.</i></p> <p>- Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.</p> <table><tr><th>Đạt</th><th>Chưa đạt</th></tr><tr><td><p>- Thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)</p></td><td><p>- Chưa thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu</p></td></tr></table>	Đạt	Chưa đạt	<p>- Thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)</p>	<p>- Chưa thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu</p>
Đạt	Chưa đạt						
<p>- Thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)</p>	<p>- Chưa thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu</p>						

		- Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện * Kết luận, nhận định - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS.		của GV.
--	--	--	--	---------

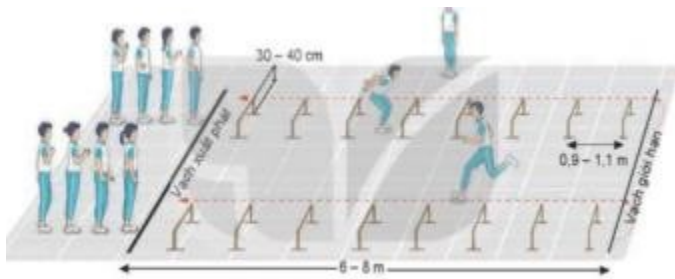
4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)

4.1. Mục tiêu: Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.

4.2. Nội dung : Chơi trò chơi phát triển sức mạnh chân: Bật nhảy bằng hai chân qua rào

4.3. Sản phẩm: Tạo được hứng thú và phát triển sức mạnh chân cho học sinh.

4.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
	1-2 Lần 1-2 Lần 1-2 Lần	<p><i>*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <p>-Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi.</p> <p>- Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.</p> <p>- Cho cả lớp chơi thử.</p> <p>- Cho cả lớp chơi thật</p> <p>- Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.</p> <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <p>- Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội</p>	<p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <p>- Nghe và quan sát để thực hiện đúng.</p> <p>- Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.</p>  <p>Hình 6. Trò chơi Bật nhảy bằng hai chân qua rào</p> <p><i>*Báo cáo, thảo luận</i></p>

<p>Trò chơi “Bật nhảy bằng hai chân qua rào”</p>	<p>thua.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học. - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân. - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. 	<ul style="list-style-type: none"> - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ. - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV.
---	--	---

Rút kinh nghiệm.

.....

.....

Trường: THCS

Tổ:

Họ và tên giáo viên:

Ngày soạn : 4/9/2023;

KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 3: NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA**Bài 2. Kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy****(Tiết 2)****I. MỤC TIÊU****1. Kiến thức**

- Ôn: Xác định hướng chạy đà, điểm giậm nhảy và cách đo đà.
- Học: Kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy.
- Trò chơi phát triển sức mạnh chân: Thu hoạch
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

2. Năng lực**- Năng lực chung:**

- + Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.
- + Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.
- + Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung cấp đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng lực vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- Năng lực riêng:

- + Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.
- + Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác hỗ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

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

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Còi, tranh ảnh kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua, dụng cụ chơi trò chơi,...

2. Đối với học sinh :

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)

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.

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS

<p>- Nhận lớp</p> <p>- Khởi động:</p> <p>KĐ chung</p> <p>KĐ Chuyên môn</p> <p>- Trò chơi: “Lò cò chơi gà”</p>	<p>1 lần</p> <p>2L x 8N/ 1 ĐT</p> <p>1 Lần</p>	<p>- Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.</p> <p><i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <p>- GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.</p> <p>- GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân</p> <p>- GV Quan sát, nhắc nhở</p> <p>- Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : “Lò cò chơi gà” hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.</p> <p>GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.</p> <p>- Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.</p> <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <p>- Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua</p>	<p>- Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.</p> <p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <p>- HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.</p> <div data-bbox="1442 443 2107 683"> <p>1. Xoay cổ 2. Xoay khuỷu tay 3. Xoay vai 4. Xoay cánh tay 5. Xoay hông 6. Xoay cổ tay - cổ chân</p> <p>Hình 1. Khởi động các khớp</p> </div> <p>- Học sinh lắng nghe</p> <div data-bbox="1442 820 2107 1059"> <p>Hình 1. Trò chơi Lò cò chơi gà</p> </div> <p>- Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.</p> <p><i>* Báo cáo, thảo luận.</i></p> <p>- HS được gọi lên nhận xét trò chơi.</p>
--	--	---	---

2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)

2.1. Mục tiêu:

- Biết cách thực hiện và thực hiện được kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy

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

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

2.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy:	1-2 lần 2-3 lần	<p><i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Cho HS xem hình ảnh kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy - GV thị phạm động tác - 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. - GV lưu ý HS khi thực hiện 	<p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Quan sát hình ảnh động tác. <p>Học sinh quan sát ghi nhớ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV. <div style="text-align: center;"> <p>X X X X X X</p> <p>X X X X X X</p> <p>X X X X X X</p> <p>X X X X X</p> </div> <p style="text-align: center;">*</p> <p><i>* Báo cáo, thảo luận.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tổ1, 2, 3, 4 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực

 <p>a) b) c)</p> <p>Hình 4. Ba bước chạy đà cuối</p>	<p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <p>- Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS</p>	<p>hiện mô phỏng kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy</p> <p>- Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung.</p> <p>- Đại diện tổ 3 báo cáo, tổ 4 bổ sung.</p> <table><tr><th>Đạt</th><th>Chưa đạt</th></tr><tr><td><p>- Trình bày được then chốt KT các ĐT.</p><p>- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT</p></td><td><p>- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.</p><p>- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT</p></td></tr></table>	Đạt	Chưa đạt	<p>- Trình bày được then chốt KT các ĐT.</p> <p>- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT</p>	<p>- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.</p> <p>- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT</p>
Đạt	Chưa đạt					
<p>- Trình bày được then chốt KT các ĐT.</p> <p>- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT</p>	<p>- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.</p> <p>- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT</p>					

3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)

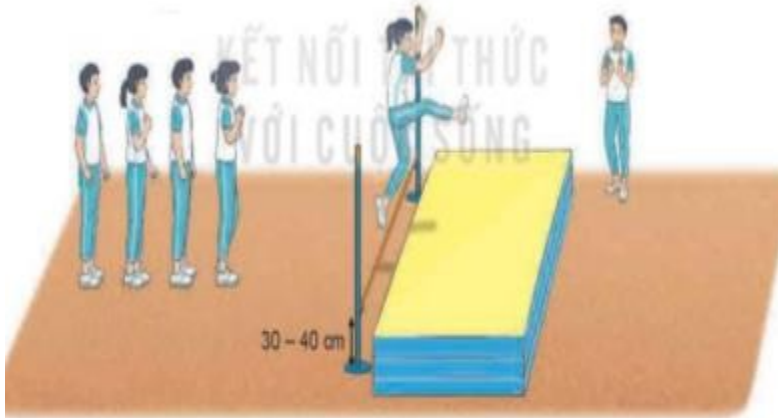
3.1. Mục tiêu: Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về cách xác định hướng chạy đà, điểm giậm nhảy và cách đo đà; kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy

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

3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng xác định hướng chạy đà, điểm giậm nhảy và cách đo đà; kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy

3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS

<p><i>Cách xác định hướng chạy đà, điểm giậm nhảy và cách đo đà</i></p> <p><i>Kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy</i></p> <p><i>* Củng cố</i></p>	1-2 lần	<p>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</p> <p>Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:</p> <p><i>a. Luyện tập cá nhân:</i></p> <p>- Xác định hướng và góc độ chạy đà, điểm giậm nhảy; thực hiện cách đo đà.</p>	<p>* Thực hiện nhiệm vụ học:</p> <p>- Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.</p> <p>- Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.</p> <p>- HS thực hiện theo hình thức cá nhân, nhóm:</p>			
	5-7 lần	<p>- Chạy đà 1 - 3 bước, 5-7 bước giậm nhảy đá lăng, rơi xuống bằng nửa trước bàn chân giậm, thực hiện 5-7 lần.</p>				
	1-2 lần	<p><i>b. Luyện tập nhóm:</i></p> <p>Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:</p> <p>- Chạy toàn đà phối hợp giậm nhảy đá lăng (không qua xà) để xác định số bước chạy đà phù hợp.</p>	<p>Hình 5. Chạy đà phối hợp giậm nhảy đá lăng qua xà thấp</p>			
	3 - 5 lần	<p>- Chạy 3-5 bước đà (hướng chạy đà vuông góc với xà), phối hợp giậm nhảy đá lăng thẳng chân qua xà thấp (30 - 40 cm), rơi xuống đệm bằng chân giậm, thực hiện 3 - 5 lần (Hình 5).</p> <p>- Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân HS thực hiện chưa đúng.</p>	<p>* Báo cáo, thảo luận.</p> <p>- Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.</p> <table><tr><th>Đạt</th><th>Chưa đạt</th></tr><tr><td>- Thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)</td><td>- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu</td></tr></table>	Đạt	Chưa đạt	- Thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)
Đạt	Chưa đạt					
- Thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)	- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu					
1- 2 lần						

		- Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện * Kết luận, nhận định - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS.		của GV.
--	--	--	--	---------

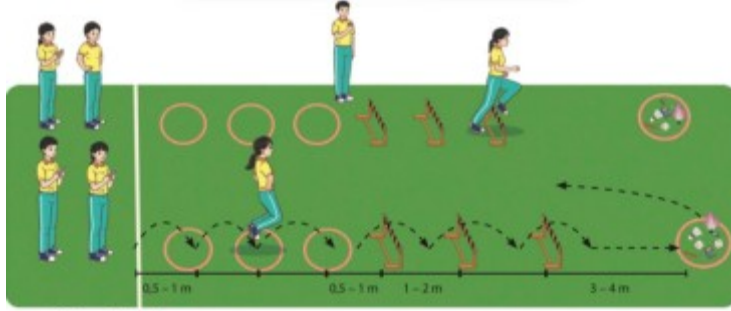
4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)

4.1. Mục tiêu: Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.

4.2. Nội dung : Chơi trò chơi phát triển sức mạnh chân: Thu hoạch

4.3. Sản phẩm: Tạo được hứng thú và phát triển sức mạnh chân cho học sinh.

4.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
	1-2 Lần	<i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.
	1-2 Lần	- Cho cả lớp chơi thử.	
	1-2 Lần	- Cho cả lớp chơi thật - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi. <i>* Kết luận, nhận định</i> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội	 <p>Hình 3. Trò chơi Thu hoạch</p>

<p>Trò chơi “Thu hoạch”</p>	<p>thua.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học. - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân. - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. 	<p><i>*Báo cáo, thảo luận</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ. - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV.
------------------------------------	--	---

Rút kinh nghiệm.

.....

Trường: THCS

Họ và tên giáo viên:

Tổ:

Ngày soạn : 4/9/2023;

Tuần 13_ Tiết PPCT: 25

Ngày dạy: 7/9/2023

KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 3: NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA

Bài 2. Kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy

(Tiết 3)

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Ôn: Xác định hướng chạy đà, điểm giậm nhảy và cách đo đà; Kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy.
- Trò chơi phát triển sức mạnh chân: Cặp đôi di chuyển
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

2. Năng lực

- Năng lực chung:

- + Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.
- + Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.
- + Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- Năng lực riêng:

- + Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.
- + Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

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

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Còi, tranh ảnh kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua, dụng cụ chơi trò chơi,...

2. Đối với học sinh :

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)

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.

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
- Nhận lớp - Khởi động: KĐ chung KĐ Chuyên môn - Trò chơi: “Lò cò chơi gà”	 1 lần 2L x 8N/ 1 ĐT 1 Lần	- Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ. <i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường. - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân - GV Quan sát, nhắc nhở - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : “Lò cò chơi gà” hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi. GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.	- Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo. <i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.  - Học sinh lắng nghe

		<ul style="list-style-type: none"> - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi. * <i>Kết luận, nhận định</i> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua 	 <p>Hình 1. Trò chơi Lò cò chơi gà</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV. * <i>Báo cáo, thảo luận.</i> - HS được gọi lên nhận xét trò chơi.
--	--	--	---

2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)

3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)

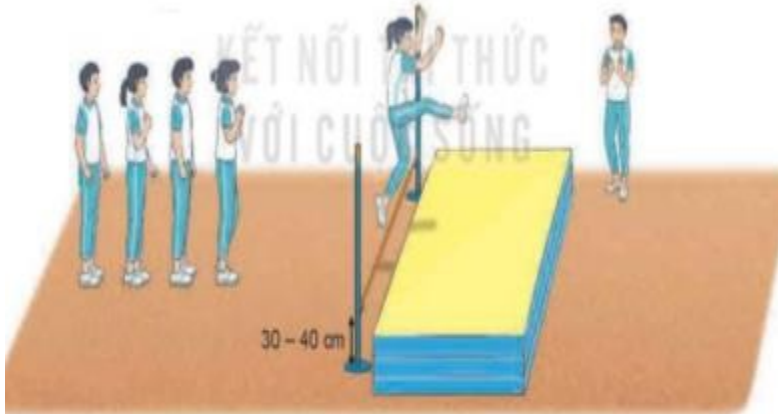
3.1. Mục tiêu: Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về cách xác định hướng chạy đà, điểm giậm nhảy và cách đo đà; kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy

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

3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng xác định hướng chạy đà, điểm giậm nhảy và cách đo đà; kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy

3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
		* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:	* <i>Thực hiện nhiệm vụ học:</i>

<p>Cách xác định hướng chạy đà, điểm giậm nhảy và cách đo đà</p> <p>Kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy</p> <p>* Củng cố</p>	1-2 lần	<p>Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:</p> <p><i>a. Luyện tập cá nhân:</i></p> <p>- Xác định hướng và góc độ chạy đà, điểm giậm nhảy; thực hiện cách đo đà.</p>	<p>- Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.</p> <p>- Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.</p> <p>- HS thực hiện theo hình thức cá nhân, nhóm:</p>			
	5-7 lần	<p>- Chạy đà 1 - 3 bước, 5-7 bước giậm nhảy đá lăng, rơi xuống bằng nửa trước bàn chân giậm, thực hiện 5-7 lần.</p>	<div><p>Hình 5. Chạy đà phối hợp giậm nhảy đá lăng qua xà thấp</p></div>			
	1-2 lần	<p><i>b. Luyện tập nhóm:</i></p> <p>Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:</p> <p>- Chạy toàn đà phối hợp giậm nhảy đá lăng (không qua xà) để xác định số bước chạy đà phù hợp.</p>				
	3 - 5 lần	<p>- Chạy 3-5 bước đà (hướng chạy đà vuông góc với xà), phối hợp giậm nhảy đá lăng thẳng chân qua xà thấp (30 - 40 cm), rơi xuống đệm bằng chân giậm, thực hiện 3 - 5 lần (Hình 5).</p> <p>- Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân HS thực hiện chưa đúng.</p>		<p><i>* Báo cáo, thảo luận.</i></p> <p>- Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.</p>		
	1- 2 lần	<p>- Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện</p>	<table><tr><th>Đạt</th><th>Chưa đạt</th></tr><tr><td><p>- Thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)</p></td><td><p>- Chưa thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV.</p></td></tr></table>	Đạt	Chưa đạt	<p>- Thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)</p>
Đạt	Chưa đạt					
<p>- Thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)</p>	<p>- Chưa thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV.</p>					

		* Kết luận, nhận định - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS.	
--	--	---	--

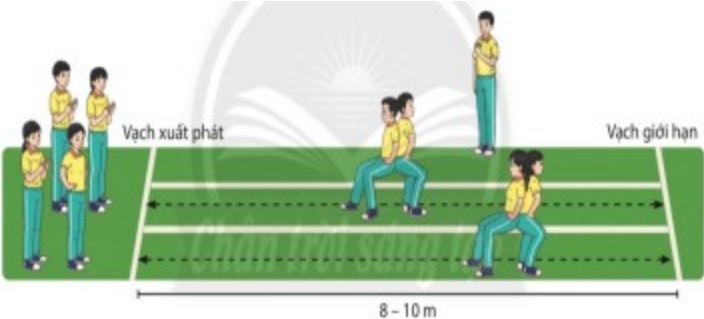
4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)

4.1. Mục tiêu: Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.

4.2. Nội dung : Chơi trò chơi phát triển sức mạnh chân: Cặp đôi di chuyển

4.3. Sản phẩm: Tạo được hứng thú và phát triển sức mạnh chân cho học sinh.

4.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
	1-2 Lần 1-2 Lần 1-2 Lần	<p><i>*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi. <p>- Cho cả lớp chơi thử.</p> <p>- Cho cả lớp chơi thật</p> <p>- Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.</p> <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua. 	<p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  <p><i>* Báo cáo, thảo luận</i></p>

<p>Trò chơi “Cặp đôi di chuyển”</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học. - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân. - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. 	<ul style="list-style-type: none"> - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ. - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV.
--	---	---

Rút kinh nghiệm.

.....

.....

Trường: THCS

Họ và tên giáo viên:

Tổ:

Ngày soạn : 4/9/2023;

Tuần 13_ Tiết PPCT: 26

Ngày dạy: 7/9/2023

KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 3: NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA

Bài 3. Kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm):

Tiết 1

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Kỹ thuật trên không
- Trò chơi phát triển sức mạnh chân: Chạy đá lăng thẳng chân ra trước
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

2. Năng lực

- *Năng lực chung:*

- + Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.
- + Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- Năng lực riêng:

+ Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác hỗ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

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

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Còi, tranh ảnh kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua, dụng cụ chơi trò chơi,...

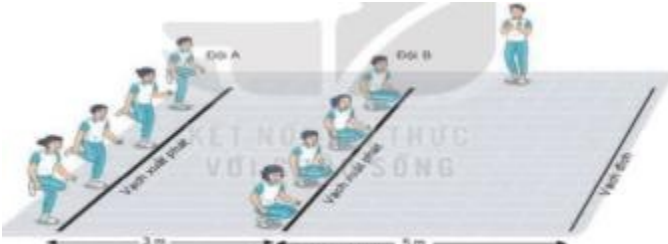
2. Đối với học sinh :

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)

- 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.

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<p>- Nhận lớp</p> <p>- Khởi động:</p> <p>KĐ chung</p> <p>KĐ Chuyên môn</p> <p>- Trò chơi: “Đuổi bắt”</p>	<p>1 lần</p> <p>2L x 8N/ 1 ĐT</p> <p>1 Lần</p>	<p>- Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.</p> <p><i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <p>- GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.</p> <p>- GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân</p> <p>- GV Quan sát, nhắc nhở</p> <p>- Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : “Đuổi bắt” hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.</p> <p>GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.</p> <p>- Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.</p> <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <p>- Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội</p>	<p>- Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.</p> <p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <p>- HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.</p>  <p>Hình 1. Khởi động các khớp</p> <p>- Học sinh lắng nghe</p>  <p>Hình 1. Trò chơi Đuổi bắt</p> <p>- Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.</p> <p><i>* Báo cáo, thảo luận.</i></p>

	thua	- HS được gọi lên nhận xét trò chơi.
--	------	--------------------------------------

2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)

2.1. Mục tiêu:

- Biết thực hiện kĩ thuật trên không

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

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

2.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Kĩ thuật trên không:	1-2 lần 2-3 lần	<p>* <i>Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Cho HS xem hình ảnh kĩ thuật trên không - GV thị phạm động tác - 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. 	<p>* <i>Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Quan sát hình ảnh động tác. <p>Học sinh quan sát ghi nhớ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV. <div style="text-align: center;"> <p>X X X X X X</p> <p>X X X X X X</p> <p>X X X X X X</p> <p>X X X X X</p> </div> <p style="text-align: center;">*</p>

Hình 2. Kỹ thuật trên không

- GV lưu ý HS khi thực hiện

* *Kết luận, nhận định*

- Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS

* *Báo cáo, thảo luận.*

- Tổ 1, 2, 3, 4 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kỹ thuật trên không

- Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung.

- Đại diện tổ 3 báo cáo, tổ 4 bổ sung.

Đạt	Chưa đạt
- Trình bày được then chốt KT các ĐT.	- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.
- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT	- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT

3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)

3.1. Mục tiêu: Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về kỹ thuật trên không

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

3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng kỹ thuật trên không

3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Kỹ thuật trên không		<ul style="list-style-type: none"> * Chuyển giao nhiệm vụ học tập: <p>Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:</p>	<ul style="list-style-type: none"> * <i>Thực hiện nhiệm vụ học:</i> <p>- Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo</p>

Hình 2. Kỹ thuật trên không

*** Củng cố**

3-5 lần

- Luyện tập mô phỏng động tác qua xà: Đứng ở tư thế chuẩn bị giậm nhảy (theo hướng chạy đà 25° - 40°), thực hiện động tác đá lăng và chuyển chân lăng qua xà, sau đó đứng trên chân lăng và đưa chân giậm lên cao tạo thành một đường vòng cung qua xà (Hình 3), thực hiện 3-5 lần.
- Chạy 3-5 bước đà, giậm nhảy đá lăng qua xà
- Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân HS thực hiện chưa đúng.
- Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện

3- 5 lần

1- 2 lần

- * Kết luận, nhận định
- Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS.

hướng dẫn của GV và tổ trưởng.

- Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.
- HS thực hiện theo hình thức cá nhân hoặc nhóm
- * Báo cáo, thảo luận.
- Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.

Đạt	Chưa đạt
- Thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)	- Chưa thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV.

4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)

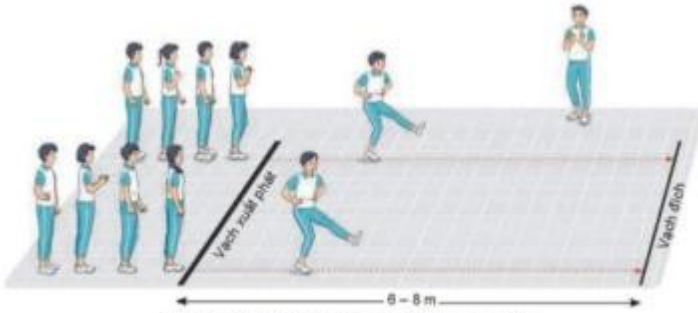
4.1. Mục tiêu: Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.

4.2. Nội dung : Chơi trò chơi phát triển sức mạnh chân: Chạy đá lăng thẳng chân ra trước

4.3. Sản phẩm: Tạo được hứng thú và phát triển sức mạnh chân cho học sinh.

4.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
		<i>*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i>	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i>

Trò chơi “Chạy đá lăng thẳng chân ra trước”	1-2 Lần	<ul style="list-style-type: none"> - Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi. 	<ul style="list-style-type: none"> - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.
	1-2 Lần	<ul style="list-style-type: none"> - Cho cả lớp chơi thử. 	
	1-2 Lần	<ul style="list-style-type: none"> - Cho cả lớp chơi thật - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi. 	
		<p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua. - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học. - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân. - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. 	<p><i>* Báo cáo, thảo luận</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ. - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV.

Rút kinh nghiệm.

.....

.....

Trường: THCS

Họ và tên giáo viên:

Tổ:

Ngày soạn : 4/9/2023;

Tuần 14_ Tiết PPCT: 27

Ngày dạy: 7/9/2023

KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 3: NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA

Bài 3. Kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm):

Tiết 2

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Ôn: Kỹ thuật trên không
- Học: Kỹ thuật rơi xuống cát (đệm)
- Trò chơi phát triển sức mạnh chân: Nhảy dây tiếp sức
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

2. Năng lực

- Năng lực chung:

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- Năng lực riêng:

+ Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

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

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua, dụng cụ chơi trò chơi,...

2. Đối với học sinh :

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

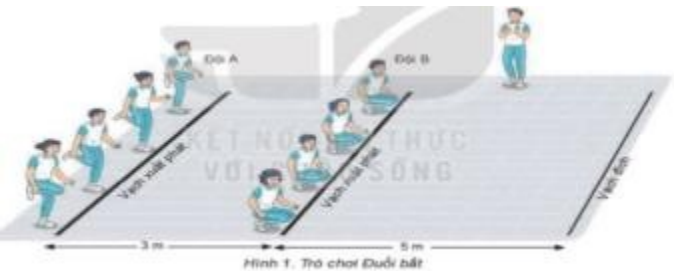
III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)

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.

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<p>- Nhận lớp</p> <p>- Khởi động:</p> <p>KĐ chung</p> <p>KĐ Chuyên môn</p> <p>- Trò chơi: “Đuổi bắt”</p>	<p>1 lần</p> <p>2L x 8N/ 1 ĐT</p> <p>1 Lần</p>	<p>- Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.</p> <p><i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <p>- GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.</p> <p>- GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân</p> <p>- GV Quan sát, nhắc nhở</p> <p>- Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : “Đuổi bắt” hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.</p> <p>GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.</p> <p>- Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.</p>	<p>- Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.</p> <p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <p>- HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.</p>  <p>Hình 1. Khởi động các khớp</p> <p>- Học sinh lắng nghe</p>  <p>Hình 1. Trò chơi Đuổi bắt</p> <p>- Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của</p>

		<i>* Kết luận, nhận định</i> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua	GV. <i>* Báo cáo, thảo luận.</i> - HS được gọi lên nhận xét trò chơi.
--	--	---	---

2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)

2.1. Mục tiêu:

- Biết thực hiện kĩ thuật rơi xuống cát (đệm)

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

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

2.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Kĩ thuật rơi xuống cát (đệm): Sau khi qua xà, chân lăng chạm cát trước bằng nửa trước bàn chân, tiếp theo là chân giậm. Khi chạm cát, gối chân lăng khuỵu để giảm chấn	1-2 lần 2-3 lần	<i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - Cho HS xem hình ảnh kĩ thuật rơi xuống cát (đệm) - GV thị phạm động tác - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác. - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - Quan sát hình ảnh động tác. Học sinh quan sát ghi nhớ. - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV. <div style="text-align: center;"> X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X </div>

động cho cơ thể.		HS trong lớp theo dõi, tập theo. - GV lưu ý HS khi thực hiện * <i>Kết luận, nhận định</i> - Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS	<div>*</div> * <i>Báo cáo, thảo luận.</i> - Tổ1, 2, 3, 4 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kĩ thuật rơi xuống cát (đệm) - Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung. - Đại diện tổ 3 báo cáo, tổ 4 bổ sung.					
				<table><tr><th>Đạt</th><th>Chưa đạt</th></tr><tr><td>- <i>Trình bày được then chốt KT các ĐT.</i> - <i>Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT</i></td><td>- <i>Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.</i> - <i>Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT</i></td></tr></table>	Đạt	Chưa đạt	- <i>Trình bày được then chốt KT các ĐT.</i> - <i>Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT</i>	- <i>Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.</i> - <i>Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT</i>
Đạt	Chưa đạt							
- <i>Trình bày được then chốt KT các ĐT.</i> - <i>Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT</i>	- <i>Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.</i> - <i>Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT</i>							

3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)

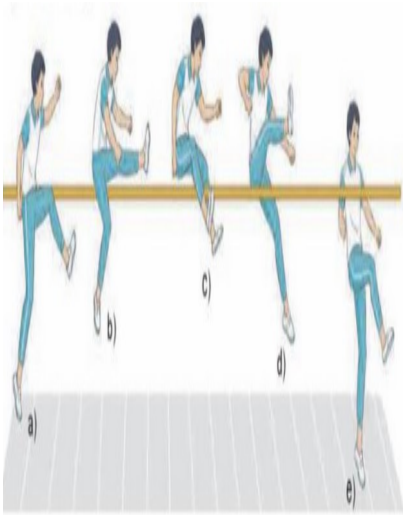
3.1. Mục tiêu: Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về kĩ thuật trên không; kĩ thuật rơi xuống cát (đệm)

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

3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng kĩ thuật trên không; kĩ thuật rơi xuống cát (đệm)

3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS

Kĩ thuật trên không

Hình 2. Kĩ thuật trên không

Kĩ thuật rơi xuống cát (đệm)*** Củng cố**

3-5 lần

3- 5 lần

3-5 lần

*** Chuyển giao nhiệm vụ học tập:**

Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:

a. Luyện tập cá nhân:

- Luyện tập mô phỏng động tác qua xà: Đứng ở tư thế chuẩn bị giậm nhảy (theo hướng chạy đà 25° - 40°), thực hiện động tác đá lăng và chuyển chân lăng qua xà, sau đó đứng trên chân lăng và đưa chân giậm lên cao tạo thành một đường vòng cung qua xà (Hình 3), thực hiện 3-5 lần.

- Chạy 3-5 bước đà, giậm nhảy đá lăng, rơi xuống bằng chân lăng.

- Chạy đà chính diện 3-5 bước phối hợp giậm nhảy đá lăng thẳng chân qua xà thấp (25 - 30 cm đối với nữ, 30 - 40 cm đối với nam), rơi xuống bằng chân giậm, thực hiện 3-5 lần.

b. Luyện tập nhóm:

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

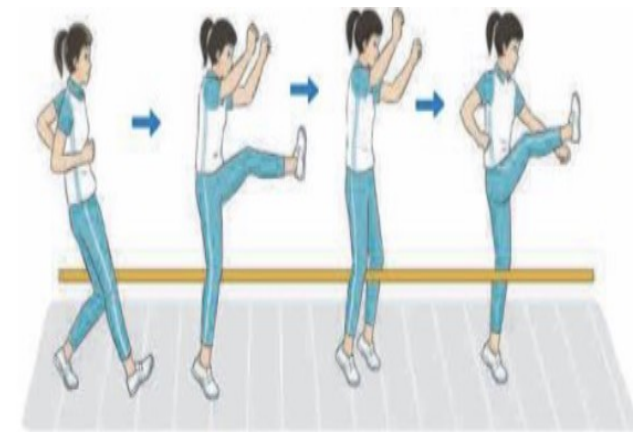
- Một bước đà, giậm nhảy qua xà thấp: Đứng đối diện với xà, thực hiện một bước đà phối hợp giậm

*** Thực hiện nhiệm vụ học:**

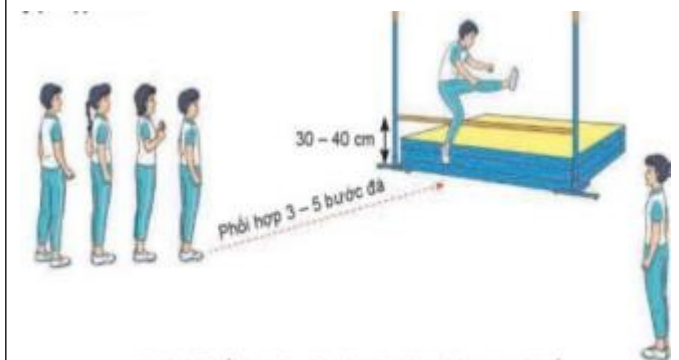
- Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.

- Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.

- HS thực hiện theo hình thức cá nhân hoặc nhóm:



Hình 3. Luyện tập mô phỏng động tác qua xà



Hình 4. Phối hợp 3 - 5 bước đà giậm nhảy qua xà thấp

	5 – 7 lần	<p>nhảy đá lăng và qua xà (xà đặt ở độ cao 30 - 40 cm), rơi xuống bằng chân giậm. Mỗi bạn thực hiện 3-5 lần.</p> <p>- Phối hợp 3-5 bước đà (hướng chạy đà chếch với xà 25° - 40°), giậm nhảy đá lăng qua xà thấp, rơi xuống bằng chân lăng. Mỗi bạn thực hiện 5 - 7 lần (Hình 4).</p> <p>- Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân HS thực hiện chưa đúng.</p> <p>- Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện</p> <p>* Kết luận, nhận định</p> <p>- Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS.</p>	<p>* Báo cáo, thảo luận.</p> <p>- Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.</p> <table><tr><th>Đạt</th><th>Chưa đạt</th></tr><tr><td>- Thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)</td><td>- Chưa thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV.</td></tr></table>	Đạt	Chưa đạt	- Thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)	- Chưa thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV.
Đạt	Chưa đạt						
- Thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)	- Chưa thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV.						

4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)

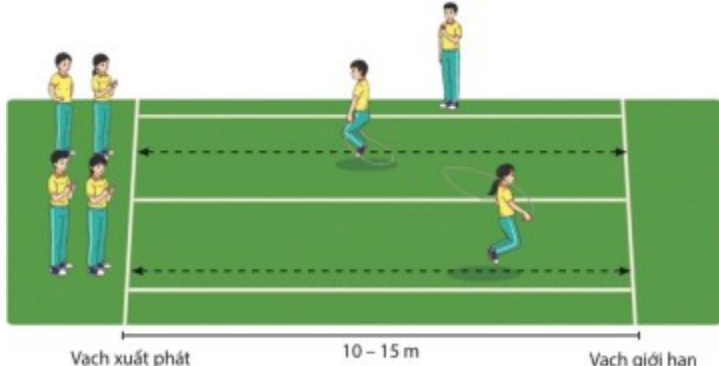
4.1. Mục tiêu: Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.

4.2. Nội dung : Chơi trò chơi phát triển sức mạnh chân: Nhảy dây tiếp sức

4.3. Sản phẩm: Tạo được hứng thú và phát triển sức mạnh chân cho học sinh.

4.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
		* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:	* Thực hiện nhiệm vụ học:

Trò chơi “Nhảy dây tiếp sức”	1-2 Lần	<ul style="list-style-type: none"> - Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi. 	<ul style="list-style-type: none"> - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.
	1-2 Lần	<ul style="list-style-type: none"> - Cho cả lớp chơi thử. 	 <p>Vạch xuất phát 10 – 15 m Vạch giới hạn</p> <p>Hình 2. Trò chơi Nhảy dây tiếp sức</p>
	1-2 Lần	<ul style="list-style-type: none"> - Cho cả lớp chơi thật - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi. 	
		<p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua. - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học. - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân. - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. 	<p><i>* Báo cáo, thảo luận</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ. - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV.

Rút kinh nghiệm.

.....

.....

Trường: THCS

Tổ:

Tuần 14_ Tiết PPCT: 28

Họ và tên giáo viên:

Ngày soạn : 4/9/2023;

Ngày dạy: 7/9/2023

KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 3: NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA

Bài 3. Kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm):

Tiết 3

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Ôn: Kỹ thuật trên không; Kỹ thuật rơi xuống cát (đệm)
- Trò chơi phát triển sức mạnh chân: Chạy đá lăng thẳng chân ra trước

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

2. Năng lực

- *Năng lực chung:*

- + Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.
- + Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.
- + Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- *Năng lực riêng:*

- + Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.
- + Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

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

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Còi, tranh ảnh kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua, dụng cụ chơi trò chơi,...

2. Đối với học sinh :

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

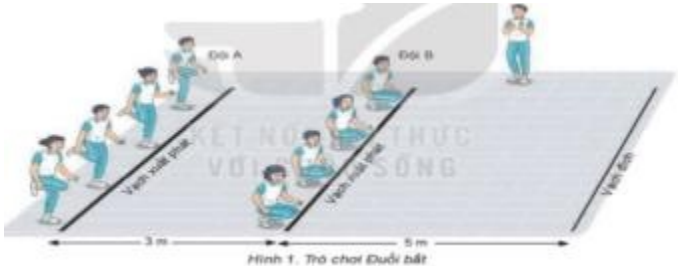
1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)

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.

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
- Nhận lớp - Khởi động: KĐ chung	1 lần 2L x 8N/ 1 ĐT	<ul style="list-style-type: none"> - Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ. * <i>Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường. - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân - GV Quan sát, nhắc nhở - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : “Đuổi bắt” 	<ul style="list-style-type: none"> - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo. * <i>Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.  <p>Hình 1. Khởi động các khớp</p> <ul style="list-style-type: none"> - Học sinh lắng nghe

KĐ Chuyên môn - Trò chơi: “Đuổi bắt”	1 Lần	<p>hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.</p> <p>GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.</p> <p>- Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.</p> <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <p>- Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua</p>	 <p>- Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.</p> <p><i>* Báo cáo, thảo luận.</i></p> <p>- HS được gọi lên nhận xét trò chơi.</p>
---	-------	---	--

2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)

2.1. Mục tiêu:

- Biết thực hiện kỹ thuật rơi xuống cát (đệm)

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

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

2.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Kỹ thuật rơi xuống cát (đệm): Sau khi qua xà, chân lẫm		<i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - Cho HS xem hình ảnh kỹ	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - Quan sát hình ảnh động tác. Học sinh quan sát ghi nhớ.

chạm cát trước bằng nửa trước bàn chân, tiếp theo là chân gập. Khi chạm cát, gối chân lặn khuỵu để giảm chấn động cho cơ thể.	1-2 lần 2-3 lần	<p>thuật rơi xuống cát (đệm)</p> <p>- GV thị phạm động tác</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>- GV lưu ý HS khi thực hiện</p> <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <p>- Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS</p>	<p>- HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.</p> <div><div>X X X X X X</div><div>X X X X X X</div><div>X X X X X X</div><div>X X X X X</div></div> <p style="text-align: center;">*</p> <p><i>* Báo cáo, thảo luận.</i></p> <p>- Tổ1, 2, 3, 4 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kĩ thuật rơi xuống cát (đệm)</p> <p>- Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung.</p> <p>- Đại diện tổ 3 báo cáo, tổ 4 bổ sung.</p> <table><tr><th>Đạt</th><th>Chưa đạt</th></tr><tr><td><p>- Trình bày được then chốt KT các ĐT.</p><p>- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT</p></td><td><p>- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.</p><p>- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT</p></td></tr></table>	Đạt	Chưa đạt	<p>- Trình bày được then chốt KT các ĐT.</p> <p>- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT</p>	<p>- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.</p> <p>- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT</p>
Đạt	Chưa đạt						
<p>- Trình bày được then chốt KT các ĐT.</p> <p>- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT</p>	<p>- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.</p> <p>- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT</p>						

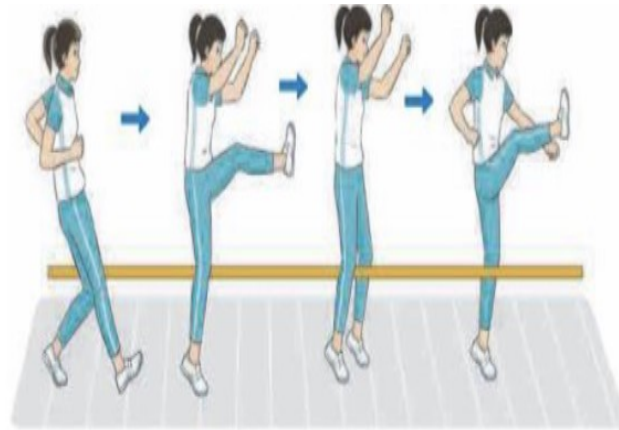
3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)

3.1. Mục tiêu: Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về kĩ thuật trên không; kĩ thuật rơi xuống cát (đệm)

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

3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng kĩ thuật trên không; kĩ thuật rơi xuống cát (đệm)

3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<p>Kĩ thuật trên không</p>  <p>Hình 2. Kĩ thuật trên không</p> <p>Kĩ thuật rơi xuống cát (đệm)</p>	<p>3-5 lần</p>	<p>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</p> <p>Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:</p> <p><i>a. Luyện tập cá nhân:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Luyện tập mô phỏng động tác qua xà: Đứng ở tư thế chuẩn bị giậm nhảy (theo hướng chạy đà $25^\circ - 40^\circ$), thực hiện động tác đá lăng và chuyển chân lăng qua xà, sau đó đứng trên chân lăng và đưa chân giậm lên cao tạo thành một đường vòng cung qua xà (Hình 3), thực hiện 3-5 lần. - Chạy 3-5 bước đà, giậm nhảy đá lăng, rơi xuống bằng chân lăng. - Chạy đà chính diện 3-5 bước phối hợp giậm nhảy đá lăng thẳng chân qua xà thấp (25 - 30 cm đối với nữ, 30 - 40 cm đối với nam), rơi xuống 	<p>* Thực hiện nhiệm vụ học:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng. - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện. - HS thực hiện theo hình thức cá nhân hoặc nhóm:  <p>Hình 3. Luyện tập mô phỏng động tác qua xà</p>

*** Củng cố**

3-5 lần

5 – 7 lần

bằng chân giậm, thực hiện 3-5 lần.

b. Luyện tập nhóm:

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

- Một bước đà, giậm nhảy qua xà thấp: Đứng đối diện với xà, thực hiện một bước đà phối hợp giậm nhảy đá lăng và qua xà (xà đặt ở độ cao 30 - 40 cm), rơi xuống bằng chân giậm. Mỗi bạn thực hiện 3-5 lần.

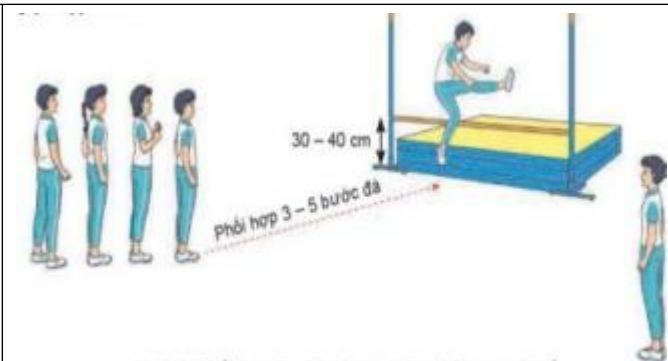
- Phối hợp 3-5 bước đà (hướng chạy đà chéo với xà $25^\circ - 40^\circ$), giậm nhảy đá lăng qua xà thấp, rơi xuống bằng chân lăng. Mỗi bạn thực hiện 5 - 7 lần (Hình 4).

- Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân HS thực hiện chưa đúng.

- Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện

*** Kết luận, nhận định**

- Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS.



Hình 4. Phối hợp 3 – 5 bước đà giậm nhảy qua xà thấp

*** Báo cáo, thảo luận.**

- Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.

Đạt	Chưa đạt
- Thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)	- Chưa thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV.

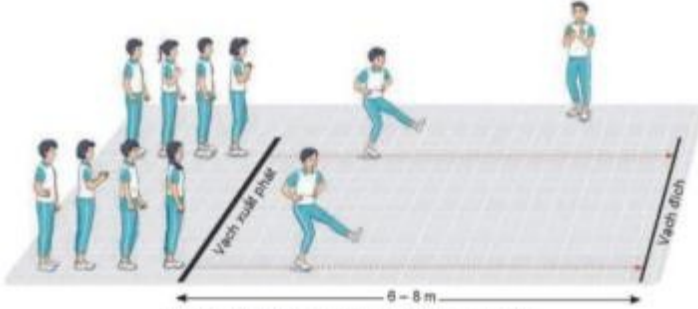
4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)

4.1. Mục tiêu: Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.

4.2. Nội dung : Chơi trò chơi phát triển sức mạnh chân: Chạy đá lăng thẳng chân ra trước

4.3. Sản phẩm: Tạo được hứng thú và phát triển sức mạnh chân cho học sinh.

4.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Trò chơi “Chạy đá lăng thẳng chân ra trước”	1-2 Lần	<p><i>*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi. 	<p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.
	1-2 Lần	- Cho cả lớp chơi thử.	 <p>Hình 5. Trò chơi Chạy đá lăng thẳng chân ra trước</p>
	1-2 Lần	<ul style="list-style-type: none"> - Cho cả lớp chơi thật - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi. <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua. - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học. - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân. 	
			<p><i>*Báo cáo, thảo luận</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ. - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả

		- Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp.	lồng theo sự điều khiển của GV.
--	--	---	---------------------------------

Rút kinh nghiệm.

.....

.....

Trường: THCS

Tổ:

Tuần 15_ Tiết PPCT: 29

Họ và tên giáo viên:

Ngày soạn : 4/9/2023;

Ngày dạy: 7/9/2023

KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 3: NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA

Bài 3. Kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm):

Tiết 4

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Ôn: Kỹ thuật trên không; Kỹ thuật rơi xuống cát (đệm)
- Trò chơi phát triển sức mạnh chân: Thu hoạch
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

2. Năng lực

- *Năng lực chung:*

- + Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.
- + Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.
- + Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- *Năng lực riêng:*

- + Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.
- + Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

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

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Còi, tranh ảnh kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua, dụng cụ chơi trò chơi,...

2. Đối với học sinh :

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

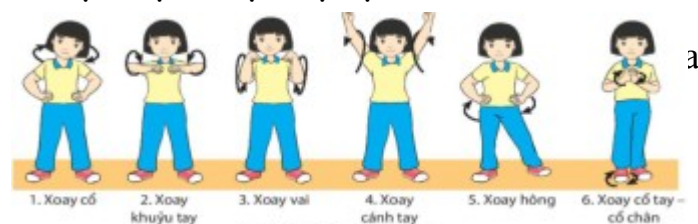
III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)

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.

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
- Nhận lớp - Khởi động:	1 lần	- Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ. <i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường. - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động	- Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo. <i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> 

Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động

		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS				
Kĩ thuật rơi xuống cát (đệm): Sau khi qua xà, chân lăng chạm cát trước bằng nửa trước bàn chân, tiếp theo là chân gập. Khi chạm cát, gối chân lăng khuỵu để giảm chấn động cho cơ thể.	1-2 lần 2-3 lần	* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Cho HS xem hình ảnh kĩ thuật rơi xuống cát (đệm) - GV thị phạm động tác - 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. - GV lưu ý HS khi thực hiện	* Thực hiện nhiệm vụ học: - Quan sát hình ảnh động tác. Học sinh quan sát ghi nhớ. - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV. <div><div>X X X X X X</div><div>X X X X X X</div><div>X X X X X X</div><div>X X X X X</div></div> <div>*</div>				
		* Kết luận, nhận định	* Báo cáo, thảo luận.				
		- Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS	- Tổ1, 2, 3, 4 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kĩ thuật rơi xuống cát (đệm) - Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung. - Đại diện tổ 3 báo cáo, tổ 4 bổ sung.				
			<table><tr><th>Đạt</th><th>Chưa đạt</th></tr><tr><td>- Trình bày được then chốt</td><td>- Chưa trình bày được then</td></tr></table>	Đạt	Chưa đạt	- Trình bày được then chốt	- Chưa trình bày được then
		Đạt	Chưa đạt				
- Trình bày được then chốt	- Chưa trình bày được then						

			<i>KT các ĐT.</i> <i>- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT</i>	<i>chốt KT các ĐT.</i> <i>- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT</i>
--	--	--	--	---

3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)

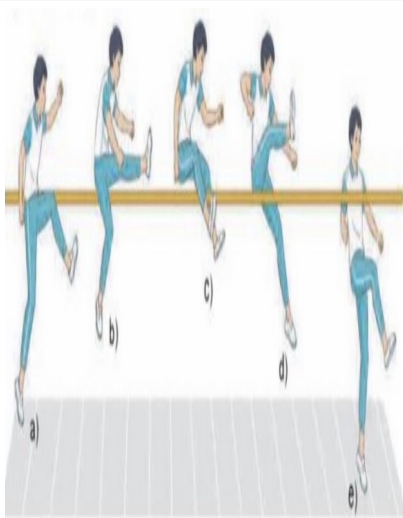
3.1. Mục tiêu: Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về kỹ thuật trên không; kỹ thuật rơi xuống cát (đệm)

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

3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng kỹ thuật trên không; kỹ thuật rơi xuống cát (đệm)

3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Kỹ thuật trên không	3-5 lần	<p>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</p> <p>Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:</p> <p><i>a. Luyện tập cá nhân:</i></p> <p>- Luyện tập mô phỏng động tác qua xà: Đứng ở tư thế chuẩn bị giậm nhảy (theo hướng chạy đà 25° - 40°), thực hiện động tác đá lăng và chuyển chân lăng qua xà, sau đó đứng trên chân lăng và đưa chân giậm lên cao tạo thành một đường vòng cung qua xà (Hình 3), thực hiện 3-5 lần.</p>	<p>* <i>Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <p>- Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.</p> <p>- Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.</p> <p>- HS thực hiện theo hình thức cá nhân hoặc nhóm:</p>



Hình 2. Kỹ thuật rơi xuống cát

Kỹ thuật rơi xuống cát (đệm)

*** Củng cố**

3- 5 lần

3-5 lần

5 –7lần

- Chạy 3-5 bước đà, giậm nhảy đá lăng, rơi xuống bằng chân lăng.

- Chạy đà chính diện 3-5 bước phối hợp giậm nhảy đá lăng thẳng chân qua xà thấp (25 - 30 cm đối với nữ, 30 - 40 cm đối với nam), rơi xuống bằng chân giậm, thực hiện 3-5 lần.

b. Luyện tập nhóm:

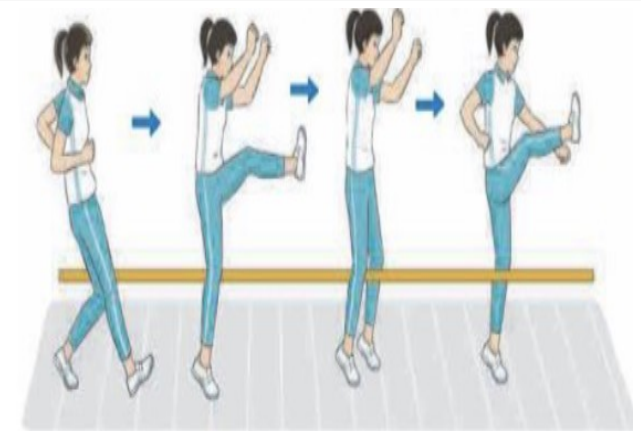
Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

- Một bước đà, giậm nhảy qua xà thấp: Đứng đối diện với xà, thực hiện một bước đà phối hợp giậm nhảy đá lăng và qua xà (xà đặt ở độ cao 30 - 40 cm), rơi xuống bằng chân giậm. Mỗi bạn thực hiện 3-5 lần.

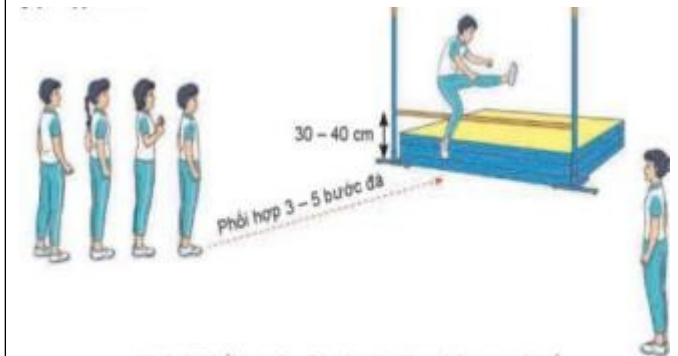
- Phối hợp 3-5 bước đà (hướng chạy đà chệch với xà 25° - 40°), giậm nhảy đá lăng qua xà thấp, rơi xuống bằng chân lăng. Mỗi bạn thực hiện 5 - 7 lần (Hình 4).

- Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân HS thực hiện chưa đúng.

- Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện



Hình 3. Luyện tập mô phỏng động tác qua xà



Hình 4. Phối hợp 3 - 5 bước đà giậm nhảy qua xà thấp

*** Báo cáo, thảo luận.**

- Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.

Đạt	Chưa đạt
- Thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV	- Chưa thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu

		* Kết luận, nhận định - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS.	(còn có sai sót cầu của GV. nhỏ)	
--	--	---	-------------------------------------	--

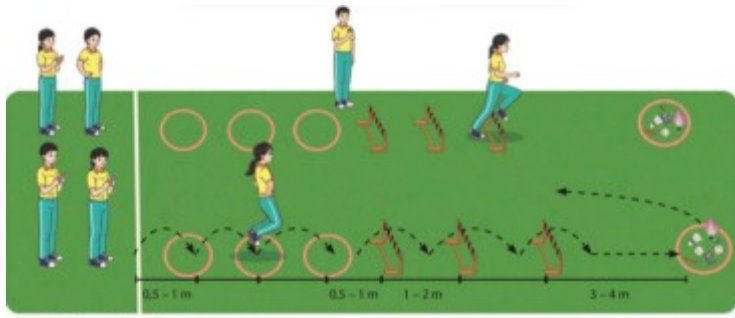
4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)

4.1. Mục tiêu: Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.

4.2. Nội dung : Chơi trò chơi phát triển sức mạnh chân: Thu hoạch

4.3. Sản phẩm: Tạo được hứng thú và phát triển sức mạnh chân cho học sinh.

4.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
	1-2 Lần 1-2 Lần 1-2 Lần	<p><i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi. <p>- Cho cả lớp chơi thử.</p> <p>- Cho cả lớp chơi thật</p> <p>- Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.</p> <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua. 	<p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  <p>Hình 3. Trò chơi Thu hoạch</p> <p><i>* Báo cáo, thảo luận</i></p>

<p>Trò chơi “Thu hoạch”</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học. - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân. - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. 	<ul style="list-style-type: none"> - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ. - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV.
------------------------------------	---	---

Rút kinh nghiệm.

.....

.....

Trường: THCS

Họ và tên giáo viên:

Tổ:

Ngày soạn : 4/9/2023;

Tuần 15_ Tiết PPCT: 30

Ngày dạy: 7/9/2023

KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 3: NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA

Bài 4: Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua

(Tiết 1)

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua
- Trò chơi phát triển sức mạnh: Bật nhảy tiếp sức
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

2. Năng lực

- Năng lực chung:

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- Năng lực riêng:

+ Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

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

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua, dụng cụ chơi trò chơi,...

2. Đối với học sinh :

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)

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.

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<p>- Nhận lớp</p> <p>- Khởi động:</p> <p>KĐ chung</p> <p>KĐ Chuyên môn</p> <p>- Trò chơi: “Lò cò đồng đội”</p>	<p>1 lần</p> <p>2L x 8N/ 1 ĐT</p> <p>1 Lần</p>	<p>- Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.</p> <p><i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <p>- GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.</p> <p>- GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân</p> <p>- GV Quan sát, nhắc nhở</p> <p>- Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : “Lò cò đồng đội” hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.</p> <p>GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.</p> <p>- Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.</p>	<p>- Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.</p> <p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <p>- HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.</p>  <p>Hình 1. Khởi động các khớp</p> <p>- Học sinh lắng nghe</p>  <p>Hình 1. Trò chơi Lò cò đồng đội</p> <p>- Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của</p>

		<p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <p>- Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua</p>	<p>GV.</p> <p><i>* Báo cáo, thảo luận.</i></p> <p>- HS được gọi lên nhận xét trò chơi.</p>
--	--	--	--

2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)

2.1. Mục tiêu:

- Biết thực hiện phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua

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

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

2.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<p><i>Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua:</i></p> <p>Quá trình luyện tập phối hợp các giai đoạn của kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua cần đáp ứng các yêu cầu sau:</p> <p>- Độ dài cự li chạy đà và độ dài các bước đà đảm bảo tinh ổn</p>	<p>1-2 lần</p> <p>2-3 lần</p>	<p><i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <p>- Cho HS xem hình ảnh phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua</p> <p>- GV thị phạm động tác</p> <p>- GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.</p>	<p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <p>- Quan sát hình ảnh động tác.</p> <p>Học sinh quan sát ghi nhớ.</p> <p>- HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">X X X X X</p>

<p>định, phù hợp với khả năng của bản thân.</p> <p>- Chạy đà đảm bảo tính liên tục, nhịp điệu với tốc độ tăng dần.</p> <p>Chú ý cấu trúc nhịp điệu của ba bước đà cuối.</p> <p>- Điểm giậm nhảy chính xác, hợp lý; giậm nhảy đá lăng nhanh, mạnh.</p> <p>- Khi qua xà, để nâng cao được chân giậm và hông, cần tích cực, chủ động gập thân ra trước, hai tay hạ xuống dưới.</p>		<p>- GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.</p> <p>- GV lưu ý HS khi thực hiện</p> <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <p>- Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS</p>	<p style="text-align: center;">*</p> <p><i>* Báo cáo, thảo luận.</i></p> <p>- Tổ 1, 2, 3, 4 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua</p> <p>- Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung.</p> <p>- Đại diện tổ 3 báo cáo, tổ 4 bổ sung.</p> <table><tr><th>Đạt</th><th>Chưa đạt</th></tr><tr><td><p>- Trình bày được then chốt KT các ĐT.</p><p>- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT</p></td><td><p>- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.</p><p>- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT</p></td></tr></table>	Đạt	Chưa đạt	<p>- Trình bày được then chốt KT các ĐT.</p> <p>- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT</p>	<p>- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.</p> <p>- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT</p>
Đạt	Chưa đạt						
<p>- Trình bày được then chốt KT các ĐT.</p> <p>- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT</p>	<p>- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.</p> <p>- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT</p>						

3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)

3.1. Mục tiêu: Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua

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

3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua

3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động
----------	------	---

		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS				
Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua		<p>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</p> <p>Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:</p> <p><i>a. Luyện tập cá nhân:</i></p>	<p>* <i>Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <p>- Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.</p> <p>- Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.</p> <p>- HS thực hiện theo hình thức cá nhân hoặc nhóm</p> <p>* <i>Báo cáo, thảo luận.</i></p> <p>- Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.</p>				
	1-2 lần	<p>- Đo đà, xác định số bước đà phù hợp với khả năng bản thân.</p> <p>- Chạy thử đà, điều chỉnh tốc độ và cự li chạy đà: Chạy đà, giậm nhảy, sau đó kiểm tra số bước đà và điểm đặt chân giậm.</p>					
	2-3 lần	<p>- Chạy 3-5 bước đà nhảy qua xà thấp (30 - 40 cm đối với nữ; 40 - 50 cm đối với nam), thực hiện 2-3 lần.</p>					
	2-3 lần	<p>- Chạy 5-7 bước đà, thực hiện toàn bộ kĩ thuật với mức xà tăng dần.</p> <p><i>b. Luyện tập nhóm:</i></p> <p>Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:</p>	<table><tr><th>Đạt</th><th>Chưa đạt</th></tr><tr><td>- Thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)</td><td>- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.</td></tr></table>	Đạt	Chưa đạt	- Thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)	- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.
	Đạt	Chưa đạt					
- Thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)	- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.						
2- 3 lần	<p>- Nhảy qua xà thấp với số bước đà xác định (7-9 bước đối với nữ, 9-11 bước đối với nam), thực hiện 2-3 lần.</p>						
1-2 lần	<p>- Thực hiện toàn bộ kĩ thuật với mức xà tăng dần.</p> <p>Thi đấu tập.</p> <p>- Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân HS thực hiện chưa đúng.</p>						

* Củng cố	1- 2 lần	<ul style="list-style-type: none"> - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện * Kết luận, nhận định - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. 	
------------------	----------	--	--

4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)

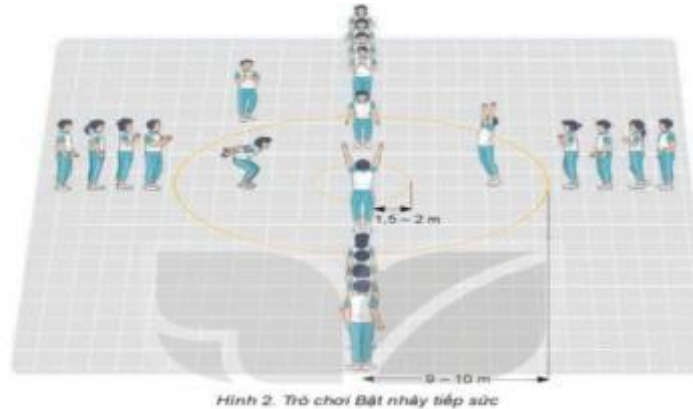
4.1. Mục tiêu: Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.

4.2. Nội dung : Chơi trò chơi phát triển sức mạnh chân: Bật nhảy tiếp sức

4.3. Sản phẩm: Tạo được hứng thú và phát triển sức mạnh chân cho học sinh.

4.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVĐ	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Trò chơi “Bật	1-2 Lần	<i>*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.
	1-2 Lần	- Cho cả lớp chơi thử.	
	1-2 Lần	- Cho cả lớp chơi thật	
		- Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi. * <i>Kết luận, nhận định</i> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội	

nhảy tiếp sức”	<p>thua.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học. - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân. - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. 	 <p>Hình 2. Trò chơi Bật nhảy tiếp sức</p> <p><i>*Báo cáo, thảo luận</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ. - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV.
----------------	--	---

Rút kinh nghiệm.

.....

.....

Trường: THCS

Tổ:

Tuần 16_ Tiết PPCT: 31

Họ và tên giáo viên:

Ngày soạn : 4/9/2023;

Ngày dạy: 7/9/2023

KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 3: NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA

Bài 4: Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua

(Tiết 2)

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Ôn: Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua
- Học: Một số điều luật thi đấu nhảy cao
- Trò chơi phát triển sức mạnh chân: Cặp đôi di chuyển
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

2. Năng lực

- *Năng lực chung:*

- + Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.
- + Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.
- + Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- *Năng lực riêng:*

- + Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.
- + Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

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

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Còi, tranh ảnh kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua, dụng cụ chơi trò chơi,...

2. Đối với học sinh :

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

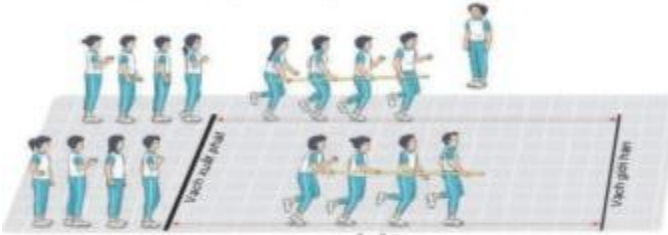
1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)

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.

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
- Nhận lớp - Khởi động:	1 lần	- Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ. <i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.	- Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo. <i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.

<p>KĐ chung</p> <p>KĐ Chuyên môn</p> <p>- Trò chơi: “<i>Lò cò đồng đội</i>”</p>	<p>2L x 8N/ 1 ĐT</p> <p>1 Lần</p>	<ul style="list-style-type: none"> - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân - GV Quan sát, nhắc nhở - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : “Lò cò đồng đội” hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi. <p>GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi. <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua 	 <p>Hình 1. Khởi động các khớp</p> <ul style="list-style-type: none"> - Học sinh lắng nghe  <p>Hình 1. Trò chơi Lò cò đồng đội</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV. <i>* Báo cáo, thảo luận.</i> - HS được gọi lên nhận xét trò chơi.
---	---------------------------------------	---	--

2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)

2.1. Mục tiêu:

- Biết một số điều luật thi đấu nhảy cao

2.2. Nội dung: GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi

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

2.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động					
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS				
<p>Một số điều luật thi đấu nhảy cao:</p> <p><i>Cuộc thi nhảy cao</i></p> <p>- Vận động viên phải giậm nhảy bằng một chân.</p> <p>- Vận động viên sẽ bị phạm quy nếu:</p> <p>+ Làm rơi xà trong khi nhảy.</p> <p>+ Trước khi vượt qua xà ngang, tiếp xúc với nền sân ở phía sau mặt phẳng đứng của xà ngang (kể cả phần bên ngoài của hai cột) bằng bất cứ bộ phận nào của cơ thể.</p> <p><i>Khu vực rơi xuống</i></p> <p>- Trong các cuộc thi quốc tế, khu vực rơi xuống có kích thước không nhỏ hơn 6 m chiều dài, 4 m chiều rộng và 0,7 m chiều cao.</p> <p>- Đối với các cuộc thi khác, khu vực rơi xuống có kích thước không nhỏ hơn 5 m chiều dài, 3 m chiều rộng và 0,7 m chiều cao</p>	5p	<p><i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <p>- Cho HS xem hình ảnh một số điều luật thi đấu nhảy cao</p> <p>- GV đặt câu hỏi yêu cầu HS thảo luận nhóm</p> <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <p>- Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS</p>	<p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <p>- Quan sát hình ảnh động tác.</p> <p>Học sinh quan sát, lắng nghe và ghi nhớ.</p> <p><i>* Báo cáo, thảo luận.</i></p> <p>- Tổ1, 2, 3, 4 thảo luận về một số điều luật thi đấu nhảy cao</p> <p>- Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung.</p> <p>- Đại diện tổ 3 báo cáo, tổ 4 bổ sung.</p> <table><tr><th>Đạt</th><th>Chưa đạt</th></tr><tr><td>- Trả lời đúng câu hỏi GV đưa ra</td><td>- Chưa trả lời đúng câu hỏi GV đưa ra</td></tr></table>	Đạt	Chưa đạt	- Trả lời đúng câu hỏi GV đưa ra	- Chưa trả lời đúng câu hỏi GV đưa ra
Đạt	Chưa đạt						
- Trả lời đúng câu hỏi GV đưa ra	- Chưa trả lời đúng câu hỏi GV đưa ra						

3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)

3.1. Mục tiêu: củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua

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

3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua

3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVĐ	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động			
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS		
Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua	1-2 lần	<p>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</p> <p>Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:</p> <p><i>a. Luyện tập cá nhân:</i></p> <p>- Đo đà, xác định số bước đà phù hợp với khả năng bản thân.</p> <p>- Chạy thử đà, điều chỉnh tốc độ và cự li chạy đà: Chạy đà, giậm nhảy, sau đó kiểm tra số bước đà và điểm đặt chân giậm.</p>	<p>* <i>Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <p>- Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.</p> <p>- Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.</p> <p>- HS thực hiện theo hình thức cá nhân hoặc nhóm</p>		
	2-3 lần	<p>- Chạy 3-5 bước đà nhảy qua xà thấp (30 - 40 cm đối với nữ; 40 - 50 cm đối với nam), thực hiện 2-3 lần.</p>	<p>* <i>Báo cáo, thảo luận.</i></p>		
	2-3 lần	<p>- Chạy 5-7 bước đà, thực hiện toàn bộ kỹ thuật với mức xà tăng dần.</p> <p><i>b. Luyện tập nhóm:</i></p> <p>Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:</p>	<p>- Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.</p> <table><tr><td>Đạt</td><td>Chưa đạt</td></tr></table>	Đạt	Chưa đạt
	Đạt	Chưa đạt			
2- 3 lần	<p>- Nhảy qua xà thấp với số bước đà xác định (7-9 bước đối với nữ, 9-11 bước đối với nam), thực hiện 2-3 lần.</p>				

* <i>Củng cố</i>	1-2 lần	- Thực hiện toàn bộ kỹ thuật với mức xà tăng dần. Thi đấu tập.	- Thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)	- Chưa thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV.
	1- 2 lần	- Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện * Kết luận, nhận định - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS.		

4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)

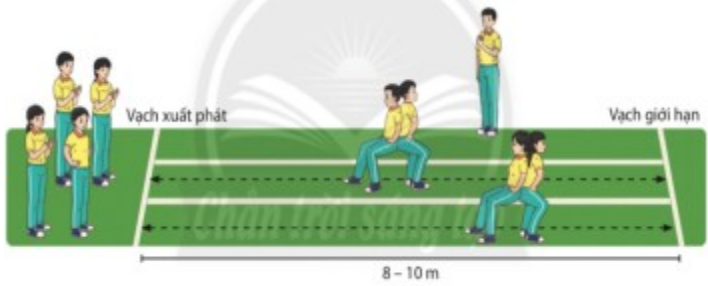
4.1. Mục tiêu: Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.

4.2. Nội dung : Chơi trò chơi phát triển sức mạnh chân: Cặp đôi di chuyển

4.3. Sản phẩm: Tạo được hứng thú và phát triển sức mạnh chân cho học sinh.

4.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVĐ	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
	1-2 Lần	* <i>Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.	* <i>Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.
	1-2 Lần		

<p>Trò chơi “Cặp đôi di chuyển”</p>	<p>1-2 Lần</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cho cả lớp chơi thử. - Cho cả lớp chơi thật - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi. * <i>Kết luận, nhận định</i> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua. - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học. - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân. - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. 	 <p>Hình 1. Trò chơi Cặp đôi di chuyển</p> <p>*<i>Báo cáo, thảo luận</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ. - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV.
--	----------------	---	---

Rút kinh nghiệm.

.....

.....

Trường: THCS

Họ và tên giáo viên:

Tổ:

Ngày soạn : 4/9/2023;

Tuần 16_ Tiết PPCT: 32

Ngày dạy: 7/9/2023

KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 3: NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA

Bài 4: Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua

(Tiết 3)

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Ôn: Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua
- Trò chơi phát triển sức mạnh chân: Bật nhảy tiếp sức
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

2. Năng lực

- Năng lực chung:

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- Năng lực riêng:

+ Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

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

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua, dụng cụ chơi trò chơi,...

2. Đối với học sinh :

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

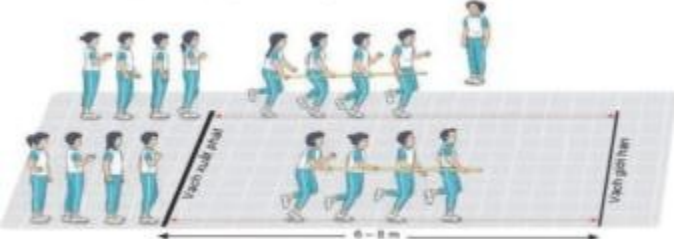
III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)

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.

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<p>- Nhận lớp</p> <p>- Khởi động:</p> <p>KĐ chung</p> <p>KĐ Chuyên môn</p> <p>- Trò chơi: “Lò cò đồng đội”</p>	<p>1 lần</p> <p>2L x 8N/ 1 ĐT</p> <p>1 Lần</p>	<p>- Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.</p> <p><i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <p>- GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.</p> <p>- GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân</p> <p>- GV Quan sát, nhắc nhở</p> <p>- Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : “Lò cò đồng đội” hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.</p> <p>GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.</p> <p>- Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.</p>	<p>- Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.</p> <p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <p>- HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.</p>  <p>Hình 1. Khởi động các khớp</p> <p>- Học sinh lắng nghe</p>  <p>Hình 1. Trò chơi Lò cò đồng đội</p> <p>- Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của</p>

		<i>* Kết luận, nhận định</i> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua	GV. <i>* Báo cáo, thảo luận.</i> - HS được gọi lên nhận xét trò chơi.
--	--	---	---

2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)

3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)

3.1. Mục tiêu: Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua

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

3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua

3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<i>Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật</i>	1-2 lần	<i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung: <i>a. Luyện tập cá nhân:</i> - Đo đà, xác định số bước đà phù hợp với khả năng bản thân. - Chạy thử đà, điều chỉnh tốc độ và cự li chạy đà: Chạy đà, giậm nhảy, sau đó kiểm tra số bước đà và điểm đặt chân giậm.	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng. - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.
	2-3 lần	- Chạy 3-5 bước đà nhảy qua xà thấp (30 - 40 cm đối với nữ; 40 - 50 cm đối với nam), thực hiện 2-3 lần.	- HS thực hiện theo hình thức cá nhân hoặc nhóm <i>* Báo cáo, thảo luận.</i>

<i>nhảy cao kiểu bước qua</i>	2-3 lần	- Chạy 5-7 bước đà, thực hiện toàn bộ kĩ thuật với mức xà tăng dần. <i>b. Luyện tập nhóm:</i> Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:	- Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.				
	2- 3 lần	- Nhảy qua xà thấp với số bước đà xác định (7-9 bước đối với nữ, 9-11 bước đối với nam), thực hiện 2-3 lần.					
	1-2 lần	- Thực hiện toàn bộ kĩ thuật với mức xà tăng dần. Thi đấu tập. - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân HS thực hiện chưa đúng.					
	1- 2 lần	- Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện * Kết luận, nhận định - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS.					
	* <i>Củng cố</i>						
			<table><tr><th>Đạt</th><th>Chưa đạt</th></tr><tr><td>- Thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)</td><td>- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.</td></tr></table>	Đạt	Chưa đạt	- Thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)	- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.
Đạt	Chưa đạt						
- Thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)	- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.						

4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)

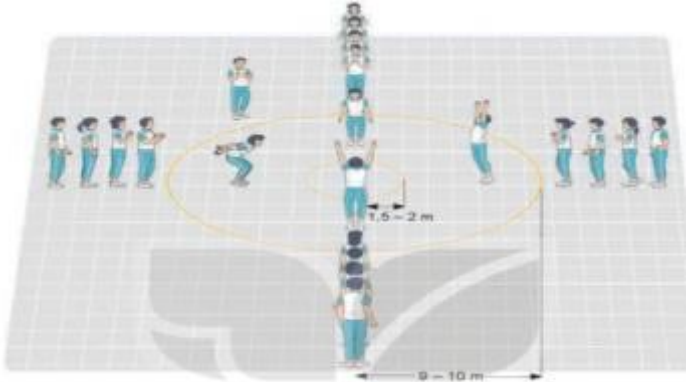
4.1. Mục tiêu: Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.

4.2. Nội dung : Chơi trò chơi phát triển sức mạnh chân: Bật nhảy tiếp sức

4.3. Sản phẩm: Tạo được hứng thú và phát triển sức mạnh chân cho học sinh.

4.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS

<p>Trò chơi “Bật nhảy tiếp sức”</p>	1-2 Lần	<p><i>*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi. 	<p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.
	1-2 Lần	<ul style="list-style-type: none"> - Cho cả lớp chơi thử. 	 <p>Hình 2. Trò chơi Bật nhảy tiếp sức</p>
	1-2 Lần	<ul style="list-style-type: none"> - Cho cả lớp chơi thật - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi. <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua. - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học. - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân. - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. 	

Rút kinh nghiệm.

.....

Trường: THCS

Họ và tên giáo viên:

Tổ:

Ngày soạn : .../.../2023

Tuần 17_ Tiết PPCT: 33

Ngày dạy: .../.../2023

KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 3: NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA

Bài 4: Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua

(Tiết 4)

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Ôn: Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua

- Trò chơi phát triển sức mạnh chân: Bật nhảy tiếp sức
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

2. Năng lực

- *Năng lực chung:*

- + Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.
- + Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.
- + Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung cấp để đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng lực vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- *Năng lực riêng:*

- + Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.
- + Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

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

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua, dụng cụ chơi trò chơi,...

2. Đối với học sinh :

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

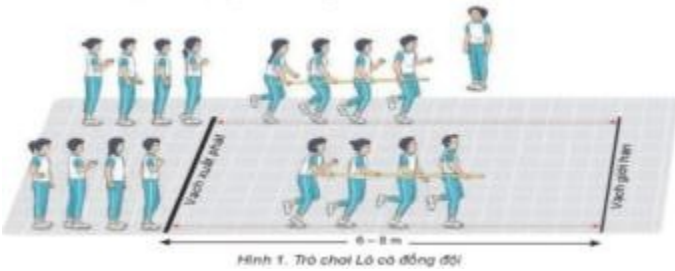
1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)

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.

Nội dung	ĐLVĐ	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
- Nhận lớp - Khởi động:	1 lần	- Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ. <i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường. - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân	- Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo. <i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.
KĐ chung	2L x 8N/ 1 ĐT		 <p>Hình 7. Khởi động các khớp</p>

KĐ Chuyên môn - Trò chơi: “Lò cò đồng đội”	1 Lần	<ul style="list-style-type: none"> - GV Quan sát, nhắc nhở - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : “Lò cò đồng đội” hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi. <p>GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi. <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua 	<ul style="list-style-type: none"> - Học sinh lắng nghe  <p>Hình 1. Trò chơi Lò cò đồng đội</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV. <i>* Báo cáo, thảo luận.</i> - HS được gọi lên nhận xét trò chơi.
---	-------	--	---

2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)

3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)

3.1. Mục tiêu: Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua

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

3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua

3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
		<ul style="list-style-type: none"> * Chuyển giao nhiệm vụ học tập: <p>Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Thực hiện nhiệm vụ học: <p>- Tiếp nhận các bài tập và thực hiện</p>

Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua	1-2 lần	a. Luyện tập cá nhân: - Đo đà, xác định số bước đà phù hợp với khả năng bản thân. - Chạy thử đà, điều chỉnh tốc độ và cự li chạy đà: Chạy đà, giậm nhảy, sau đó kiểm tra số bước đà và điểm đặt chân giậm.	theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng. - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện. - HS thực hiện theo hình thức cá nhân hoặc nhóm <i>* Báo cáo, thảo luận.</i>				
	2-3 lần	- Chạy 3-5 bước đà nhảy qua xà thấp (30 - 40 cm đối với nữ; 40 - 50 cm đối với nam), thực hiện 2-3 lần.	<table><tr><th>Đạt</th><th>Chưa đạt</th></tr><tr><td>- Thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)</td><td>- Chưa thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV.</td></tr></table>	Đạt	Chưa đạt	- Thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)	- Chưa thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV.
	Đạt	Chưa đạt					
	- Thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)	- Chưa thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV.					
	2-3 lần	- Chạy 5-7 bước đà, thực hiện toàn bộ kỹ thuật với mức xà tăng dần.					
	b. Luyện tập nhóm: Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:						
2- 3 lần	- Nhảy qua xà thấp với số bước đà xác định (7-9 bước đối với nữ, 9-11 bước đối với nam), thực hiện 2-3 lần. - Thực hiện toàn bộ kỹ thuật với mức xà tăng dần.						
* Củng cố	1-2 lần	Thi đấu tập. - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân HS thực hiện chưa đúng.					
		- Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện					
	1- 2 lần	<i>* Kết luận, nhận định</i> - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS.					

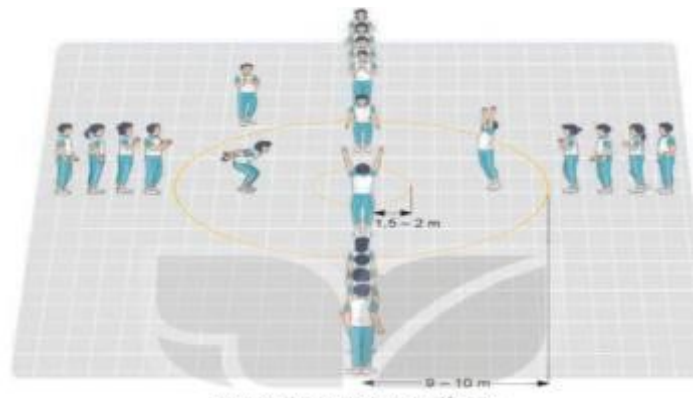
4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)

4.1. Mục tiêu: Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.

4.2. Nội dung : Chơi trò chơi phát triển sức mạnh chân: Bật nhảy tiếp sức

4.3. Sản phẩm: Tạo được hứng thú và phát triển sức mạnh chân cho học sinh.

4.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVĐ	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Trò chơi “Bật nhảy tiếp sức”	1-2 Lần	<p><i>*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi. 	<p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.
	1-2 Lần	<ul style="list-style-type: none"> - Cho cả lớp chơi thử. 	
	1-2 Lần	<ul style="list-style-type: none"> - Cho cả lớp chơi thật - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi. 	
		<p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua. - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học. 	<p><i>*Báo cáo, thảo luận</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.

		<ul style="list-style-type: none"> - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân. - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV.
--	--	---	--

Rút kinh nghiệm.

.....

.....

Trường: TH&THCS

Họ và tên giáo viên:

Tổ:

Ngày soạn : .../.../2023

Tuần 17_ Tiết PPCT: 34

Ngày dạy: .../.../2023

KẾ HOẠCH BÀI DẠY:
KIỂM TRA CUỐI KÌ I: Nhảy cao kiểu bước qua

I. MỤC TIÊU**1. Kiến thức**

- Thực hiện đúng kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua và đạt thành tích theo yêu cầu

2. Năng lực**- Năng lực chung:**

- + Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.
- + Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.
- + Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung cấp đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng lực vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- Năng lực riêng:

- + Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.
- + Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

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

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Còi, thước dây, bộ xà – đệm

2. Đối với học sinh :

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

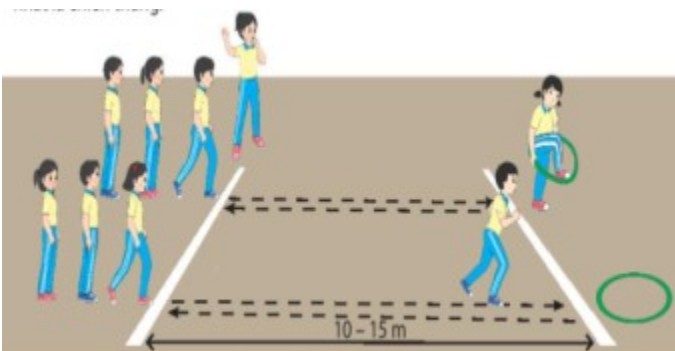
1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)

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.

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
- Nhận lớp		- Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.	- Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.
- Khởi động:	1 lần	* <i>Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm	* <i>Thực hiện nhiệm vụ học:</i>

<p>KĐ chung</p> <p>KĐ Chuyên môn</p> <p>- Trò chơi: “Ai nhanh hơn”</p>	<p>2L x 8N/ 1 ĐT</p> <p>1 Lần</p>	<p>đến nhanh dần quanh sân trường.</p> <p>- GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân</p> <p>- GV Quan sát, nhắc nhở</p> <p>- Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : “<i>Ai nhanh hơn</i>” hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.</p> <p>GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.</p> <p>- Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.</p> <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <p>- Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua</p>	<p>- HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.</p>  <p>Hình 1. Khởi động các khớp</p> <p>- Học sinh lắng nghe</p>  <p>Hình 1. Trò chơi Ai nhanh hơn</p> <p>- Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.</p> <p><i>* Báo cáo, thảo luận.</i></p> <p>- HS được gọi lên nhận xét trò chơi.</p>
---	---------------------------------------	--	---

2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)

2.1. Mục tiêu:

- Biết thực hiện kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua

2.2. Nội dung: GV phổ biến nội dung, yêu cầu kiểm tra

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

2.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<ul style="list-style-type: none"> - Ôn lại kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua - GV phổ biến nội dung, yêu cầu kiểm tra 	2-3 lần	<ul style="list-style-type: none"> * <i>Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - GV phổ biến nội dung, yêu cầu kiểm tra - GV cho HS tự tập luyện lại kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua * <i>Kết luận, nhận định</i> - Nhận xét, bổ sung, sửa sai cho HS 	<ul style="list-style-type: none"> * <i>Thực hiện nhiệm vụ học:</i> Học sinh quan sát ghi nhớ.

3. Hoạt động: Kiểm tra (20 phút)

3.1. Mục tiêu: Kiểm tra các kiến thức vừa học về kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua

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

3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng kỹ nhảy cao kiểu bước qua và đạt thành tích theo yêu cầu

3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động					
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS				
Kiểm tra kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua		<p>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</p> <p>- GV gọi lần lượt theo danh sách 3 HS lên thực hiện kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua</p> <p>- Mỗi HS thực hiện 3 lần, trường hợp đặc biệt GV cho kiểm tra lại lần 4</p> <p>* Kết luận, nhận định</p> <p>- Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGGK cho HS.</p>	<p>* Thực hiện nhiệm vụ học:</p> <p>- Lần lượt 3 HS lên thực hiện kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua</p> <p>* Báo cáo, thảo luận.</p> <p>- Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.</p>				
			<table><tr><th>Đạt</th><th>Chưa đạt</th></tr><tr><td><p>- Thực hiện đúng kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua và đạt thành tích theo yêu cầu của GV</p></td><td><p>- Chưa thực hiện được kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua và chưa đạt thành tích theo yêu cầu của GV.</p></td></tr></table>	Đạt	Chưa đạt	<p>- Thực hiện đúng kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua và đạt thành tích theo yêu cầu của GV</p>	<p>- Chưa thực hiện được kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua và chưa đạt thành tích theo yêu cầu của GV.</p>
			Đạt	Chưa đạt			
<p>- Thực hiện đúng kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua và đạt thành tích theo yêu cầu của GV</p>	<p>- Chưa thực hiện được kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua và chưa đạt thành tích theo yêu cầu của GV.</p>						

4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)

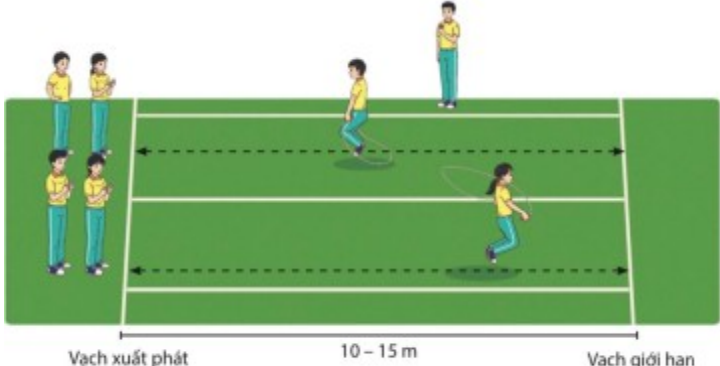
4.1. Mục tiêu: Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.

4.2. Nội dung : Chơi trò chơi phát triển sức mạnh chân: Nhảy dây tiếp sức

4.3. Sản phẩm: Tạo được hứng thú và phát triển sức mạnh chân cho học sinh.

4.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS

<p>Trò chơi “Nhảy dây tiếp sức”</p>	1-2 Lần	<p><i>*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi. 	<p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.
	1-2 Lần	<ul style="list-style-type: none"> - Cho cả lớp chơi thử. 	
	1-2 Lần	<ul style="list-style-type: none"> - Cho cả lớp chơi thật - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi. 	
		<p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua. - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học. - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân. - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. 	<p><i>*Báo cáo, thảo luận</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ. - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV.

Rút kinh nghiệm.

.....

Trường: TH&THCS

Tổ: Năng Khiếu

Tuần 18_ Tiết PPCT: 35

Họ và tên giáo viên:

Ngày soạn : 4/9/2023;

Ngày dạy: 7/9/2023

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:
KIỂM TRA RLTT
CHẠY CỤ LI TRUNG BÌNH**

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Kiểm tra kĩ thuật và thành tích chạy cự li trung bình (chạy tùy sức 5 phút)

2. Năng lực

- *Năng lực chung:*

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- Năng lực riêng:

+ Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

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

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, đồng hồ bấm giờ

2. Đối với học sinh :

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)

a. Mục tiêu: Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

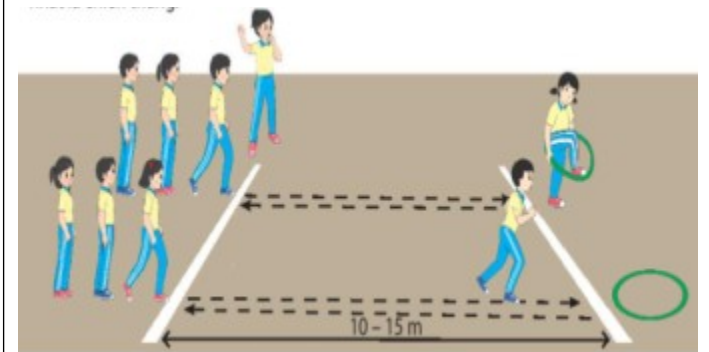
b. Nội dung: GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

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

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<p>- Nhận lớp</p> <p>- Khởi động:</p> <p>KĐ chung</p> <p>KĐ Chuyên môn</p> <p>- Trò chơi: “Ai nhanh hơn”</p>	<p>1 lần</p> <p>2L x 8N/ 1 ĐT</p> <p>1 Lần</p>	<p>- Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.</p> <p><i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <p>- GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.</p> <p>- GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân</p> <p>- GV Quan sát, nhắc nhở</p> <p>- Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : “<i>Ai nhanh hơn</i>” hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.</p> <p>GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.</p> <p>- Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.</p>	<p>- Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.</p> <p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <p>- HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.</p>  <p>Hình 1. Khởi động các khớp</p> <p>- Học sinh lắng nghe</p>

* *Kết luận, nhận định*

- Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua



- Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.

* *Báo cáo, thảo luận.*

- HS được gọi lên nhận xét trò chơi.

2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)

2.1. Mục tiêu:

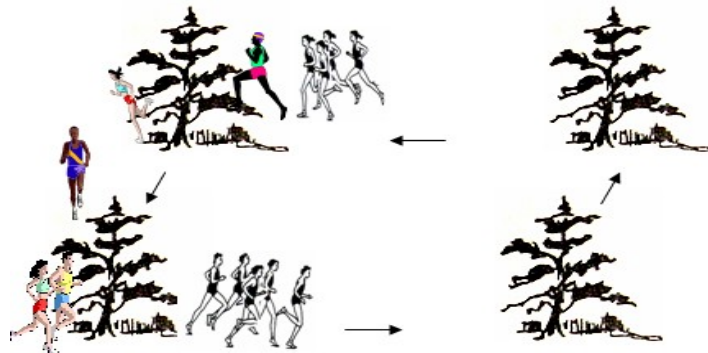
- Biết thực hiện kỹ thuật chạy cự li trung bình (chạy tùy sức 5 phút)

2.2. **Nội dung:** GV phổ biến nội dung, yêu cầu kiểm tra

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

2.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
- Ôn lại kỹ thuật chạy cự li trung bình		* <i>Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i>	* <i>Thực hiện nhiệm vụ học:</i>

- GV phổ biến nội dung, yêu cầu kiểm tra	1-2 lần	- GV phổ biến nội dung, yêu cầu kiểm tra - GV cho HS tự tập luyện lại kỹ thuật chạy cự li trung bình <i>* Kết luận, nhận định</i> - Nhận xét, bổ sung, sửa sai cho HS	Học sinh quan sát ghi nhớ. Đội hình tập luyện 
--	---------	--	---

3. Hoạt động: Kiểm tra (20 phút)

3.1. Mục tiêu: Kiểm tra các kiến thức vừa học về kỹ thuật chạy cự li trung bình (chạy tùy sức 5 phút)

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

3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng kỹ thuật chạy cự li trung bình (chạy tùy sức 5 phút) và đạt thành tích cao

3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Kiểm tra kỹ thuật chạy cự li trung bình (chạy tùy sức 5 phút)		<i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - GV gọi lần lượt theo danh sách 4-5 HS lên thực hiện	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - Lần lượt 4-5 HS lên thực hiện kỹ thuật chạy cự li trung bình

	<p>kỹ thuật chạy cự li trung bình</p> <p>- Mỗi HS thực hiện 1 lần, trường hợp đặc biệt GV cho kiểm tra lại lần 2</p> <p>* Kết luận, nhận định</p> <p>- Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGGK cho HS.</p>	<p>* Đội hình kiểm tra:</p>  <p>* Báo cáo, thảo luận.</p> <p>- Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.</p> <table><tr><th>Đạt</th><th>Chưa đạt</th></tr><tr><td>- Thực hiện được kỹ thuật chạy cự li trung bình (chạy tùy sức 5 phút) và đạt TCRLTT</td><td>- Chưa thực hiện được kỹ thuật chạy cự li trung bình (chạy tùy sức 5 phút) và chưa đạt TCRLTT</td></tr></table>	Đạt	Chưa đạt	- Thực hiện được kỹ thuật chạy cự li trung bình (chạy tùy sức 5 phút) và đạt TCRLTT	- Chưa thực hiện được kỹ thuật chạy cự li trung bình (chạy tùy sức 5 phút) và chưa đạt TCRLTT
Đạt	Chưa đạt					
- Thực hiện được kỹ thuật chạy cự li trung bình (chạy tùy sức 5 phút) và đạt TCRLTT	- Chưa thực hiện được kỹ thuật chạy cự li trung bình (chạy tùy sức 5 phút) và chưa đạt TCRLTT					

4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)

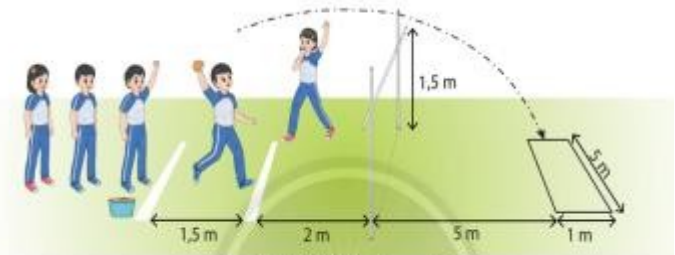
4.1. Mục tiêu: Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.

4.2. Nội dung : Chơi trò chơi phát triển sức mạnh tay, ngực: Ném vào mục tiêu

4.3. Sản phẩm: Tạo được hứng thú và phát triển sức mạnh tay, ngực: cho học sinh.

4.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS

<p>Trò chơi “Ném vào mục tiêu”</p>	1-2 Lần	<p><i>*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi. 	<p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.
	1-2 Lần	<ul style="list-style-type: none"> - Cho cả lớp chơi thử. 	 <p>Hình 3. Trò chơi Ném vào mục tiêu</p>
	1-2 Lần	<ul style="list-style-type: none"> - Cho cả lớp chơi thật - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi. <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua. - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học. - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân. - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. 	
			<p><i>*Báo cáo, thảo luận</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ. - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV.

Trường: TH&THCS

Tổ: Năng Khiếu

Tuần 18_ Tiết PPCT: 36

Họ và tên giáo viên:

Ngày soạn : 4/9/2023;

Ngày dạy: 7/9/2023

KẾ HOẠCH BÀI DẠY:
KIỂM TRA RLTT
CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Kiểm tra kĩ thuật và thành tích chạy cự li trung bình (chạy tùy sức 5 phút)

2. Năng lực

- *Năng lực chung:*

- + Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.
- + Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.
- + Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- *Năng lực riêng:*

- + Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.
- + Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

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

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Còi, đồng hồ bấm giờ

2. Đối với học sinh :

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

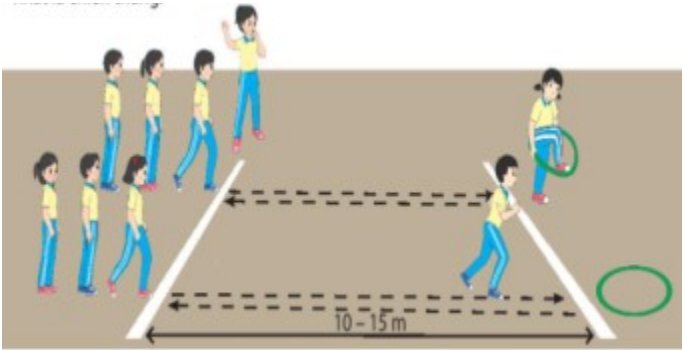
1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)

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.

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
- Nhận lớp - Khởi động:	1 lần	- Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ. <i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường. - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân - GV Quan sát, nhắc nhở	- Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo. <i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.
KĐ chung	2L x 8N/ 1 ĐT		 <p>Hình 1. Khởi động các khớp</p>
KĐ Chuyên môn	1 Lần	- Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : “Ai nhanh hơn” hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.	- Học sinh lắng nghe

<p>- Trò chơi: “Ai nhanh hơn”</p>		<p>GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.</p> <p>- Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.</p> <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <p>- Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua</p>	 <p>Hình 1. Trò chơi Ai nhanh hơn</p> <p>- Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.</p> <p><i>* Báo cáo, thảo luận.</i></p> <p>- HS được gọi lên nhận xét trò chơi.</p>
--	--	--	---

2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)

2.1. Mục tiêu:

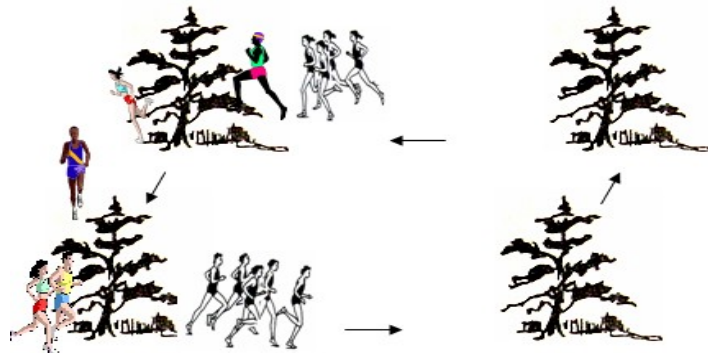
- Biết thực hiện kỹ thuật chạy cự li trung bình (chạy tùy sức 5 phút)

2.2. Nội dung: GV phổ biến nội dung, yêu cầu kiểm tra

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

2.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
- Ôn lại kỹ thuật chạy cự li trung bình		<i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i>	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i>

- GV phổ biến nội dung, yêu cầu kiểm tra	1-2 lần	- GV phổ biến nội dung, yêu cầu kiểm tra - GV cho HS tự tập luyện lại kỹ thuật chạy cự li trung bình <i>* Kết luận, nhận định</i> - Nhận xét, bổ sung, sửa sai cho HS	Học sinh quan sát ghi nhớ. Đội hình tập luyện 
--	---------	--	---

3. Hoạt động: Kiểm tra (20 phút)

3.1. Mục tiêu: Kiểm tra các kiến thức vừa học về kỹ thuật chạy cự li trung bình (chạy tùy sức 5 phút)

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

3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng kỹ thuật chạy cự li trung bình (chạy tùy sức 5 phút) và đạt thành tích cao

3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Kiểm tra kỹ thuật chạy cự li trung bình (chạy tùy sức 5 phút)		<i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - GV gọi lần lượt theo danh sách 4-5 HS lên thực hiện	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - Lần lượt 4-5 HS lên thực hiện kỹ thuật chạy cự li trung bình

	<p>kỹ thuật chạy cự li trung bình</p> <p>- Mỗi HS thực hiện 1 lần, trường hợp đặc biệt GV cho kiểm tra lại lần 2</p> <p>* Kết luận, nhận định</p> <p>- Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGGK cho HS.</p>	<p>* Đội hình kiểm tra:</p>  <p>* Báo cáo, thảo luận.</p> <p>- Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.</p> <table><tr><th>Đạt</th><th>Chưa đạt</th></tr><tr><td>- Thực hiện được kỹ thuật chạy cự li trung bình (chạy tùy sức 5 phút) và đạt TCRLTT</td><td>- Chưa thực hiện được kỹ thuật chạy cự li trung bình (chạy tùy sức 5 phút) và chưa đạt TCRLTT</td></tr></table>	Đạt	Chưa đạt	- Thực hiện được kỹ thuật chạy cự li trung bình (chạy tùy sức 5 phút) và đạt TCRLTT	- Chưa thực hiện được kỹ thuật chạy cự li trung bình (chạy tùy sức 5 phút) và chưa đạt TCRLTT
Đạt	Chưa đạt					
- Thực hiện được kỹ thuật chạy cự li trung bình (chạy tùy sức 5 phút) và đạt TCRLTT	- Chưa thực hiện được kỹ thuật chạy cự li trung bình (chạy tùy sức 5 phút) và chưa đạt TCRLTT					

4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)

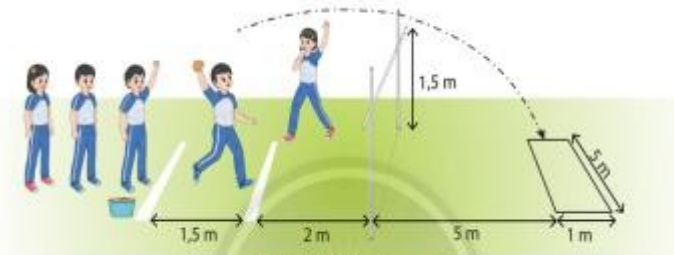
4.1. Mục tiêu: Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.

4.2. Nội dung : Chơi trò chơi phát triển sức mạnh tay, ngực: Ném vào mục tiêu

4.3. Sản phẩm: Tạo được hứng thú và phát triển sức mạnh tay, ngực: cho học sinh.

4.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS

<p>Trò chơi “Ném vào mục tiêu”</p>	1-2 Lần	<p><i>*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi. 	<p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.
	1-2 Lần	<ul style="list-style-type: none"> - Cho cả lớp chơi thử. 	
	1-2 Lần	<ul style="list-style-type: none"> - Cho cả lớp chơi thật - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi. <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua. - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học. - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân. - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. 	
			<p><i>*Báo cáo, thảo luận</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ. - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV.

Trường: THCS

Tổ:

Tuần 19_ Tiết PPCT: 37

Họ và tên giáo viên:

Ngày soạn : .../.../2023

Ngày dạy: .../.../2023

KẾ HOẠCH BÀI DẠY:
CHỦ ĐỀ 4: BÀI THỂ DỤC

Bài 1: Bài thể dục nhịp điệu (động tác chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân)
(Tiết 2)

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Ôn: Động tác chạy tại chỗ, tay ngực.
- Học: Động tác vươn người, bật tách chụm chân.
- Trò chơi phát triển khéo léo: Cùng bật nhảy với nhạc
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

2. Năng lực

- *Năng lực chung:*

- + Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.
- + Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.
- + Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- *Năng lực riêng:*

- + Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.
- + Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

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

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Còi, tranh ảnh kỹ thuật bài TD nhịp điệu, dụng cụ chơi trò chơi,...

2. Đối với học sinh :

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)

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.

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
- Nhận lớp - Khởi động: KĐ chung KĐ Chuyên môn	 1 lần 2L x 8N/ 1 ĐT 1 Lần	- Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ. <i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường. - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân - GV Quan sát, nhắc nhở - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : “ <i>Cùng nhau vượt khó</i> ” hướng dẫn phân tích cách	- Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo. <i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.  - Học sinh lắng nghe

<p>- Trò chơi: “Cùng nhau vượt khó”</p>	<p>chơi và luật chơi.</p> <p>GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.</p> <p>- Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.</p> <p>* <i>Kết luận, nhận định</i></p> <p>- Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua</p>	<div data-bbox="1346 108 2123 336"> </div> <p>Hình 1. Trò chơi Cùng nhau vượt khó</p> <p>- Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.</p> <p>* <i>Báo cáo, thảo luận.</i></p> <p>- HS được gọi lên nhận xét trò chơi.</p>
---	--	--

2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)

2.1. Mục tiêu:

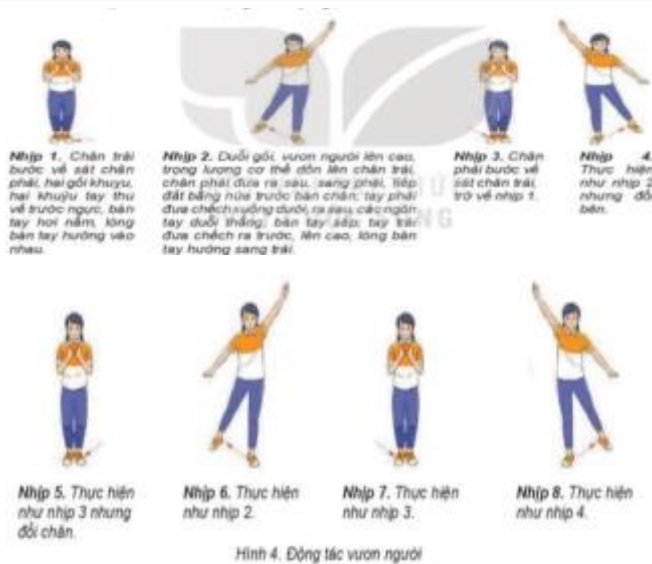
- Biết thực hiện động tác vươn người, bật tách chụm chân

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

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

2.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<p>Động tác vươn người:</p>		<p>* <i>Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p>	<p>* <i>Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <p>- Quan sát hình ảnh động tác.</p>



Động tác bật tách chụm chân:

1-2 lần
2-3 lần

- Cho HS xem hình ảnh động tác vươn người, bật tách chụm chân

- GV thị phạm động tác
- 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.

- GV lưu ý HS khi thực hiện các động tác
- GV theo dõi, sửa sai cho HS

** Kết luận, nhận định*

- Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS

Học sinh quan sát ghi nhớ.

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

X X X X X X
X X X X X X
X X X X X X
X X X X X

*

** Báo cáo, thảo luận.*

- Tổ 1, 2 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng động tác vươn người

- Tổ 3, 4 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng động tác bật tách chụm chân

- Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung.

- Đại diện tổ 3 báo cáo, tổ 4 bổ sung

Đạt	Chưa đạt
------------	-----------------

 <p>Nhịp 1. Chân trái bước về sát chân phải hai tay đưa ra trước, xuống dưới thành tư thế hai tay bắt chéo trước bụng, lòng bàn tay hướng vào trong.</p> <p>Nhịp 2. Hai chân bật nhảy tách sang ngang rộng bằng vai, hai tay đưa từ dưới sang ngang lên cao ngang vai, bàn tay sấp.</p> <p>Nhịp 3. Hai chân bật chụm, hai tay đưa xuống dưới bắt chéo trước bụng.</p> <p>Nhịp 4. Hai chân bật tách sang ngang rộng bằng vai, hai tay đưa từ dưới sang ngang lên cao thành hình chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa.</p> <p>Nhịp 5. Hai chân bật chụm trở về như nhịp 3.</p> <p>Nhịp 6. Thực hiện như nhịp 2.</p> <p>Nhịp 7. Thực hiện như nhịp 3.</p> <p>Nhịp 8. Thực hiện như nhịp 4.</p> <p>Hình 5. Động tác bật tách chụm chân</p>			<p>- Trình bày được then chốt KT các ĐT.</p> <p>- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT</p>	<p>- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.</p> <p>- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT</p>
---	--	--	--	---

3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)

3.1. Mục tiêu: Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về động tác chạy tại chỗ, động tác tay ngực, động tác vươn người, bật tách chụm chân

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

3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng động tác chạy tại chỗ, động tác tay ngực, động tác vươn người, bật tách chụm chân

3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Động tác chạy tại chỗ, tay ngực:		* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:	* Thực hiện nhiệm vụ học:

<div data-bbox="136 97 719 304"> </div> <div data-bbox="136 320 719 528"> </div> <div data-bbox="136 544 719 751"> </div> <div data-bbox="136 767 719 1310"> </div> <div data-bbox="125 772 470 815" data-label="Section-Header"> <p>Động tác vươn người:</p> </div> <div data-bbox="125 1331 593 1374" data-label="Section-Header"> <p>Động tác bật tách chụm chân:</p> </div>	<div data-bbox="779 316 889 359" data-label="Text"> <p>3-4 lần</p> </div> <div data-bbox="779 751 889 794" data-label="Text"> <p>3-4 lần</p> </div>	<div data-bbox="925 172 1529 284" data-label="Text"> <p>- Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:</p> </div> <div data-bbox="925 316 1258 359" data-label="Section-Header"> <p><i>a) Luyện tập cá nhân:</i></p> </div> <div data-bbox="925 384 1529 890" data-label="List-Group"> <ul style="list-style-type: none"> - Tập từng động tác kết hợp đếm nhịp to, rõ, mỗi động tác thực hiện 2 lần 8 nhịp từ chậm đến nhanh. - Phối hợp 2-4 động tác trong mỗi lần thực hiện: Luyện tập đúng thứ tự các động tác và tăng dần tinh nhịp điệu, mỗi nội dung phối hợp thực hiện 2-3 lần. </div> <div data-bbox="925 916 1249 959" data-label="Section-Header"> <p><i>b) Luyện tập cặp đôi:</i></p> </div> <div data-bbox="925 986 1529 1294" data-label="Text"> <p>Luân phiên đếm nhịp (từ chậm đến nhanh) giúp bạn luyện tập từng động tác và phối hợp 2-4 động tác đúng tư thế, đúng hướng, đảm bảo tính liên tục, thực hiện 2-3 lần.</p> </div> <div data-bbox="925 1321 1220 1364" data-label="Section-Header"> <p><i>c) Luyện tập nhóm:</i></p> </div> <div data-bbox="925 1390 1471 1437" data-label="Text"> <p>Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:</p> </div>	<div data-bbox="1552 172 2033 347" data-label="Text"> <p>- Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.</p> </div> <div data-bbox="1552 373 2000 485" data-label="Text"> <p>- Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.</p> </div> <div data-bbox="1552 512 2045 624" data-label="Text"> <p>- HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo nhóm hoặc theo lớp</p> </div> <div data-bbox="1552 639 2067 751" data-label="Text"> <p>- Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập</p> </div> <div data-bbox="1697 778 1977 1241" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1552 1262 2067 1437" data-label="Text"> <p>- Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.</p> </div>
---	---	--	---

* Củng cố

- Phối hợp 2 động tác, yêu cầu từ chậm đến nhanh, thực hiện 2-3 lần.
- Phối hợp 4 động tác, yêu cầu từ chậm đến nhanh, thực hiện 2-3 lần
- Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.
- Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện
- * Kết luận, nhận định
- Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS.

* Báo cáo, thảo luận.

- Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.

Đạt	Chưa đạt
- Thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)	- Chưa thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV.

4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)

4.1. Mục tiêu: Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.

4.2. Nội dung : Chơi trò chơi phát triển phát triển khéo léo: Cùng bật nhảy với nhạc

4.3. Sản phẩm: Tạo được hứng thú và phát triển phát triển khéo léo cho học sinh.

4.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
	1-2 Lần	<p>*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</p> <p>-Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi.</p>	<p>* Thực hiện nhiệm vụ học:</p> <p>- Nghe và quan sát để thực hiện đúng.</p> <p>- Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của</p>

<p>Trò chơi “Cùng bật nhảy với nhạc”</p>	<p>1-2 Lần 1-2 Lần</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi. - Cho cả lớp chơi thử. - Cho cả lớp chơi thật - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi. * <i>Kết luận, nhận định</i> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua. - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học. - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân. - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. 	<p>GV.</p>  <p>Hình 1. Trò chơi Cùng bật nhảy với nhạc</p> <p>*<i>Báo cáo, thảo luận</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ. - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV.
---	----------------------------	---	---

Rút kinh nghiệm.

Trường: THCS

Tổ:

Họ và tên giáo viên:

Ngày soạn : .../.../2023

KẾ HOẠCH BÀI DẠY:
CHỦ ĐỀ 4: BÀI THỂ DỤC

Bài 1: Bài thể dục nhịp điệu (động tác chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân)
(Tiết 3)

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Ôn: Động tác chạy tại chỗ, tay ngực, Động tác vươn người, bật tách chụm chân.
- Trò chơi phát triển khéo léo: Cùng lò cò với nhạc
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

2. Năng lực

- Năng lực chung:

- + Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.
- + Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.
- + Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung cấp để đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng lực vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- Năng lực riêng:

- + Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.
- + Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

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

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Còi, tranh ảnh kỹ thuật bài TD nhịp điệu, dụng cụ chơi trò chơi,...

2. Đối với học sinh :

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)

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.

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
- Nhận lớp		- Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập,	- Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến

<p>- Khởi động:</p> <p>KĐ chung</p> <p>KĐ Chuyên môn</p> <p>- Trò chơi:</p> <p>“Cùng nhau vượt khó”</p>	<p>1 lần</p> <p>2L x 8N/ 1 ĐT</p> <p>1 Lần</p>	<p>mục tiêu, YCCĐ.</p> <p><i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường. - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân - GV Quan sát, nhắc nhở - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : “<i>Cùng nhau vượt khó</i>” hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi. <p>GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi. <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua 	<p>hành điểm danh và báo cáo.</p> <p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.  <p>Hình 1. Khởi động các khớp</p> <ul style="list-style-type: none"> - Học sinh lắng nghe  <p>Hình 1. Trò chơi Cùng nhau vượt khó</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV. <p><i>* Báo cáo, thảo luận.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - HS được gọi lên nhận xét trò chơi.
--	--	---	---

2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)

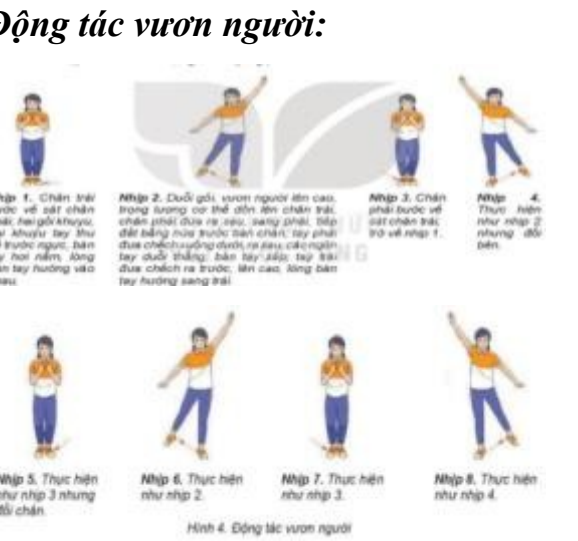
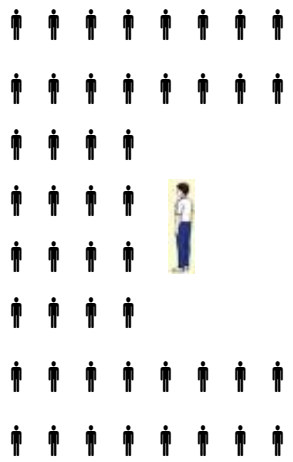
3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)

3.1. Mục tiêu: Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về động tác chạy tại chỗ, động tác tay ngực, động tác vươn người, bật tách chụm chân

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

3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng động tác chạy tại chỗ, động tác tay ngực, động tác vươn người, bật tách chụm chân

3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động uigeli.xyz	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<p>Động tác chạy tại chỗ, tay ngực:</p>  <p>Động tác vươn người:</p>  <p>Động tác bật tách chụm chân:</p> 	<p>3-4 lần</p> <p>3-4 lần</p>	<p>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</p> <p>- Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:</p> <p><i>a) Luyện tập cá nhân:</i></p> <p>- Tập từng động tác kết hợp đếm nhịp to, rõ, mỗi động tác thực hiện 2 lần 8 nhịp từ chậm đến nhanh.</p> <p>- Phối hợp 2-4 động tác trong mỗi lần thực hiện: Luyện tập đúng thứ tự các động tác và tăng dần tinh nhịp điệu, mỗi nội dung phối hợp thực hiện 2-3 lần.</p> <p><i>b) Luyện tập cặp đôi:</i></p> <p>Luân phiên đếm nhịp (từ chậm đến nhanh) giúp bạn luyện tập từng động tác và phối hợp 2-4 động tác đúng tư thế, đúng hướng, đảm bảo tính liên tục, thực hiện 2-3 lần.</p> <p><i>c) Luyện tập nhóm:</i></p> <p>Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập</p>	<p>* <i>Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <p>- Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.</p> <p>- Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.</p> <p>- HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo nhóm hoặc theo lớp</p> <p>- Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập</p>  <p>- Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.</p> <p>* <i>Báo cáo, thảo luận.</i></p>

4.

Hoạt động:

Vận dụng

– **hội tĩnh**

(10 phút)

4.1. Mục tiêu:

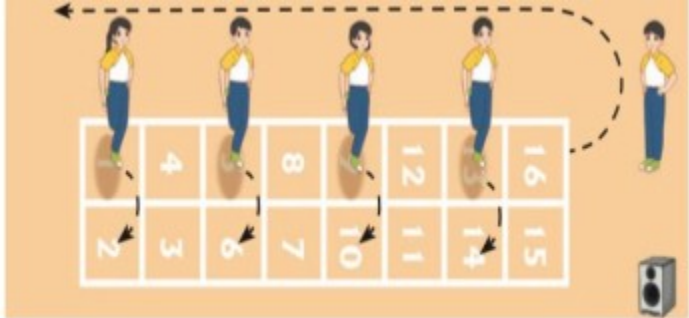
Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình

thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.

4.2. Nội dung : Chơi trò chơi phát triển phát triển khéo léo: Cùng lò cò với nhạc

4.3. Sản phẩm: Tạo được hứng thú và phát triển phát triển khéo léo cho học sinh.

4.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVĐ	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Trò chơi “Cùng lò cò với nhạc”	1-2 Lần	<p><i>*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi. 	<p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.
	1-2 Lần	<ul style="list-style-type: none"> - Cho cả lớp chơi thử. 	
	1-2 Lần	<ul style="list-style-type: none"> - Cho cả lớp chơi thật 	
		<ul style="list-style-type: none"> - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi. <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua. - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học. - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. 	

Hình 2. Trò chơi Cùng lò cò với nhạc

**Báo cáo, thảo luận*

- HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.

- Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang

		<ul style="list-style-type: none"> - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân. - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. 	<p>cách nhau 1 sải tay đứng so le.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV.
--	--	---	--

Rút kinh nghiệm.

.....

Trường: THCS

Tổ:

Tuần 20_ Tiết PPCT: 39

Họ và tên giáo viên:

Ngày soạn : .../.../2023

Ngày dạy: .../.../2023

KẾ HOẠCH BÀI DẠY:
CHỦ ĐỀ 4: BÀI THỂ DỤC

Bài 1: Bài thể dục nhịp điệu (động tác chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân)
(Tiết 3)

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Ôn: Động tác chạy tại chỗ, tay ngực, Động tác vươn người, bật tách chụm chân.
- Trò chơi phát triển khéo léo: Cùng lò cò với nhạc
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

2. Năng lực

- Năng lực chung:

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- Năng lực riêng:

+ Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

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

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kỹ thuật bài TD nhịp điệu, dụng cụ chơi trò chơi,...

2. Đối với học sinh :

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)

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.

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
- Nhận lớp - Khởi động: KĐ chung KĐ Chuyên môn - Trò chơi: “Cùng nhau vượt khó”	1 lần 2L x 8N/ 1 ĐT 1 Lần	<ul style="list-style-type: none"> - Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ. * <i>Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường. - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân - GV Quan sát, nhắc nhở - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : “<i>Cùng nhau vượt khó</i>” hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi. GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài. - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo. * <i>Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.  <p>Hình 1. Khởi động các khớp</p> <ul style="list-style-type: none"> - Học sinh lắng nghe  <p>Hình 1. Trò chơi Cùng nhau vượt khó</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.

		<p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <p>- Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua</p>	<p><i>* Báo cáo, thảo luận.</i></p> <p>- HS được gọi lên nhận xét trò chơi.</p>
--	--	--	---

2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)

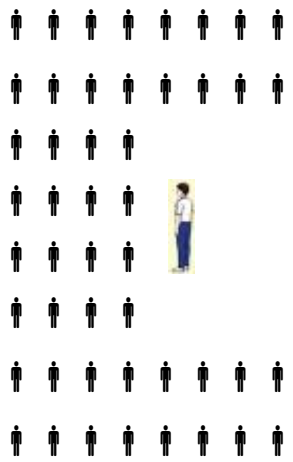
3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)

3.1. Mục tiêu: Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về động tác chạy tại chỗ, động tác tay ngực, động tác vươn người, bật tách chụm chân

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

3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng động tác chạy tại chỗ, động tác tay ngực, động tác vươn người, bật tách chụm chân

3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<p>Động tác chạy tại chỗ, tay ngực:</p>  <p>Động tác vươn người:</p>  <p>Động tác bật tách chụm chân:</p> 	<p>3-4 lần</p> <p>3-4 lần</p>	<p>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</p> <p>- Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:</p> <p><i>a) Luyện tập cá nhân:</i></p> <p>- Tập từng động tác kết hợp đếm nhịp to, rõ, mỗi động tác thực hiện 2 lần 8 nhịp từ chậm đến nhanh.</p> <p>- Phối hợp 2-4 động tác trong mỗi lần thực hiện: Luyện tập đúng thứ tự các động tác và tăng dần tinh nhịp điệu, mỗi nội dung phối hợp thực hiện 2-3 lần.</p> <p><i>b) Luyện tập cặp đôi:</i></p> <p>Luân phiên đếm nhịp (từ chậm đến nhanh) giúp bạn luyện tập từng động tác và phối hợp 2-4 động tác đúng tư thế, đúng hướng, đảm bảo tính liên tục, thực hiện 2-3 lần.</p> <p><i>c) Luyện tập nhóm:</i></p> <p>Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập</p>	<p>* <i>Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <p>- Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.</p> <p>- Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.</p> <p>- HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo nhóm hoặc theo lớp</p> <p>- Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập</p>  <p>- Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.</p> <p>* <i>Báo cáo, thảo luận.</i></p>

4.

Hoạt động:

Vận dụng

– **hội tĩnh**

(10 phút)

4.1. Mục tiêu:

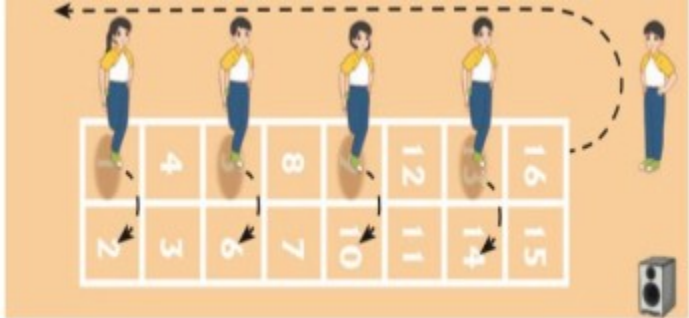
Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình

thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.

4.2. Nội dung : Chơi trò chơi phát triển phát triển khéo léo: Cùng lò cò với nhạc

4.3. Sản phẩm: Tạo được hứng thú và phát triển phát triển khéo léo cho học sinh.

4.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVĐ	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Trò chơi “Cùng lò cò với nhạc”	1-2 Lần	<p><i>*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi. 	<p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.
	1-2 Lần	<ul style="list-style-type: none"> - Cho cả lớp chơi thử. 	
	1-2 Lần	<ul style="list-style-type: none"> - Cho cả lớp chơi thật 	
		<ul style="list-style-type: none"> - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi. <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua. - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học. - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. 	

Hình 2. Trò chơi Cùng lò cò với nhạc

**Báo cáo, thảo luận*

- HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.

- Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang

		- Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân. - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp.	cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV.
--	--	---	--

Rút kinh nghiệm.

.....

Trường: THCS

Họ và tên giáo viên:

Tổ:

Ngày soạn : .../.../2023

Tuần 20_ Tiết PPCT: 40

Ngày dạy: .../.../2023

KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 4: BÀI THỂ DỤC

**Bài 2: Bài thể dục nhịp điệu (động tác lườn, bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy – tay cao):
(Tiết 1)**

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Học: Động tác lườn, bật nhảy co gối.
- Trò chơi phát triển khéo léo: Đội nào khéo hơn

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

2. Năng lực

- *Năng lực chung:*

- + Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.
- + Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.
- + Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- *Năng lực riêng:*

- + Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.
- + Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

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

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Còi, tranh ảnh kĩ thuật bài TD nhịp điệu, dụng cụ chơi trò chơi,...

2. Đối với học sinh :

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

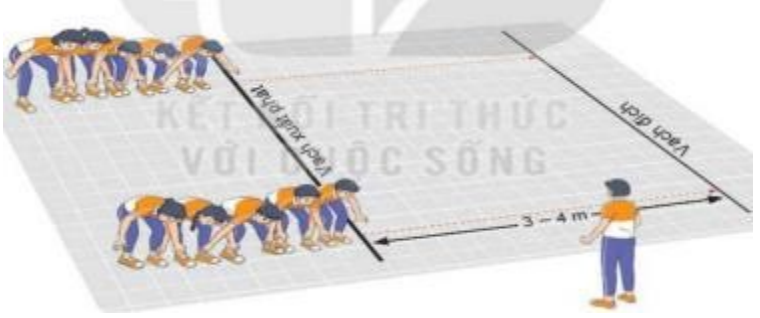
1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)

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.

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
- Nhận lớp - Khởi động:	1 lần	- Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ. <i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường. - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân - GV Quan sát, nhắc nhở - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : “ <i>Nắm</i>	- Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo. <i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.
KĐ chung	2L x 8N/ 1 ĐT		 <p>Hình 7. Khởi động các khớp</p>
			- Học sinh lắng nghe

KĐ Chuyên môn - Trò chơi: “Năm chân di chuyển ngang”	1 Lần	<p><i>chân di chuyển ngang”</i> hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.</p> <p>GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.</p> <p>- Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.</p> <p>* <i>Kết luận, nhận định</i></p> <p>- Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua</p>	 <p>- Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.</p> <p>* <i>Báo cáo, thảo luận.</i></p> <p>- HS được gọi lên nhận xét trò chơi.</p>
---	-------	--	--

2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)

2.1. Mục tiêu:

- Biết thực hiện động tác lườn, bật nhảy co gối

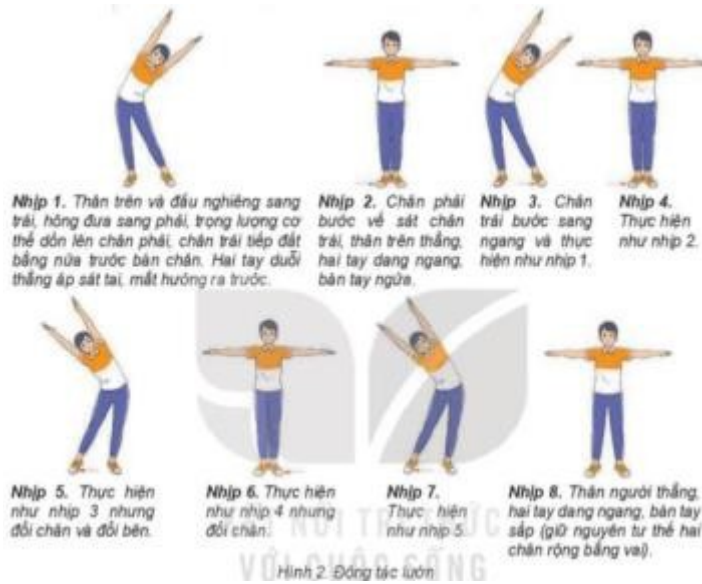
2.2. Nội dung: GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

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

2.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
		* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:	* Thực hiện nhiệm vụ học: - Quan sát hình ảnh động tác.

Động tác lườn:



Động tác bật nhảy co gối:



1-2 lần
2-3 lần

- Cho HS xem hình ảnh động tác lườn, bật nhảy co gối
- GV thị phạm động tác
- 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.
- GV lưu ý HS khi thực hiện các động tác
- GV theo dõi, sửa sai cho HS

* Kết luận, nhận định

- Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS

Học sinh quan sát ghi nhớ.

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

X X X X X X
X X X X X X
X X X X X X
X X X X X

*

* Báo cáo, thảo luận.

- Tổ 1, 2 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng động tác lườn
- Tổ 3, 4 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng động tác bật nhảy co gối
- Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung.
- Đại diện tổ 3 báo cáo, tổ 4 bổ sung

Đạt	Chưa đạt
- Trình bày được	- Chưa trình bày

			<i>then chốt KT các DT.</i> <i>- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các DT</i>	<i>được then chốt KT các DT.</i> <i>- Chưa hình thành được cách thực hiện các DT</i>
--	--	--	--	---

3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)

3.1. Mục tiêu: Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về động tác lườn, bật nhảy co gối

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

3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng động tác lườn, bật nhảy co gối

3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Động tác lườn:	3-4 lần	* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung: <i>a. Luyện tập cá nhân:</i> - Tập từng động tác kết hợp đếm nhịp to, rõ, mỗi động tác thực hiện 2 lần 8 nhịp từ chậm đến nhanh. - Phối hợp các nhịp trong từng động tác	* <i>Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng. - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện. - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, cặp đôi, theo nhóm hoặc



Động tác bật nhảy cơ gối:

3-4 lần

theo nhịp tự hô từ chậm đến nhanh, thực hiện mỗi động tác từ 2 - 3 lần.

- Phối hợp 2 động tác trong mỗi lần thực hiện: Luyện tập đúng thứ tự các động tác và tăng dần tính nhịp điệu, mỗi nội dung phối hợp thực hiện 2-3 lần.

b. Luyện tập cặp đôi:

- Luân phiên đếm nhịp (từ chậm đến nhanh) giúp bạn luyện tập từng động tác và phối hợp 2 động tác, yêu cầu đúng tư thế, đúng hướng, đảm bảo tính liên tục, thực hiện 2-3 lần.

c. Luyện tập nhóm:

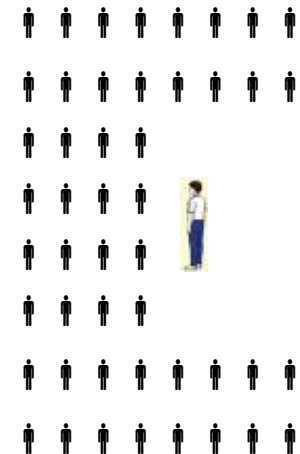
Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

- Phối hợp 2 động tác từ chậm đến nhanh, đảm bảo tính liên tục, nhịp điệu, thực hiện 2-3 lần.

.- Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân HS thực hiện chưa đúng.

theo lớp

- Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập



- Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.

* Báo cáo, thảo luận.

- Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.

Đạt	Chưa đạt
- Thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV	- Chưa thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu

 <p>Nhịp 1. Bật nhảy, chân trái nâng đùi song song với mặt đất; tay phải đưa ra trước, tay trái đưa ra sau, bàn tay nằm.</p> <p>Nhịp 2. Chân trái hạ, trở về TTCB.</p> <p>Nhịp 3. Thực hiện như nhịp 1 nhưng đổi chân, đổi tay.</p> <p>Nhịp 4. Chân phải hạ, trở về TTCB.</p> <p>Hình 3. Động tác bật nhảy cơ gôi</p>	<p>- Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện</p> <p>* Kết luận, nhận định</p> <p>- Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS.</p>	<table><tr><td>(còn có sai sót nhỏ)</td><td>của GV.</td></tr></table>	(còn có sai sót nhỏ)	của GV.
(còn có sai sót nhỏ)	của GV.			

* Củng cố

4.1. Mục tiêu: Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.

4.2. Nội dung : Chơi trò chơi phát triển phát triển khéo léo: Đội nào khéo hơn

4.3. Sản phẩm: Tạo được hứng thú và phát triển phát triển khéo léo cho học sinh.

4.4. Tổ chức hoạt động

		cho cả lớp.	
--	--	-------------	--

Rút kinh nghiệm.

.....

Trường: THCS

Tổ:

Tuần 21_ Tiết PPCT: 41

Họ và tên giáo viên:

Ngày soạn : .../.../2023

Ngày dạy: .../.../2023

KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 4: BÀI THỂ DỤC

Bài 2: Bài thể dục nhịp điệu (động tác lườn, bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy – tay cao): (Tiết 2)

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Ôn: Các động tác đã học.
- Học: Động tác di chuyển chéo, bật nhảy – tay cao
- Trò chơi phát triển khéo léo: Đội nào khéo hơn
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

2. Năng lực

- Năng lực chung:

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- Năng lực riêng:

+ Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

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

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kỹ thuật bài TD nhịp điệu, dụng cụ chơi trò chơi,...

2. Đối với học sinh :

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

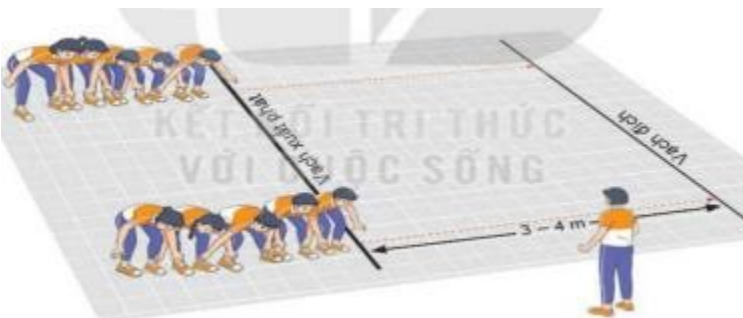
III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)

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.

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<p>- Nhận lớp</p> <p>- Khởi động:</p> <p>KĐ chung</p> <p>KĐ Chuyên môn</p> <p>- Trò chơi: “Năm chân di chuyển ngang”</p>	<p>1 lần</p> <p>2L x 8N/ 1 ĐT</p> <p>1 Lần</p>	<p>- Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.</p> <p><i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <p>- GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.</p> <p>- GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân</p> <p>- GV Quan sát, nhắc nhở</p> <p>- Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : “<i>Năm chân di chuyển ngang</i>” hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.</p> <p>GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.</p> <p>- Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.</p>	<p>- Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.</p> <p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <p>- HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.</p>  <p>Hình 7. Khởi động các khớp</p> <p>- Học sinh lắng nghe</p> 

		<i>* Kết luận, nhận định</i> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua	- Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV. <i>* Báo cáo, thảo luận.</i> - HS được gọi lên nhận xét trò chơi.
--	--	---	---

2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)

2.1. Mục tiêu:

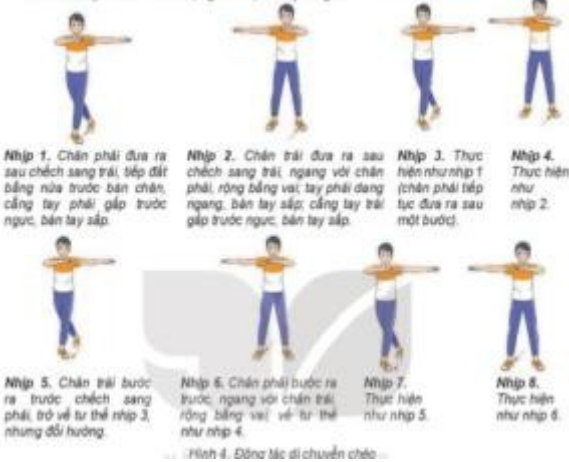
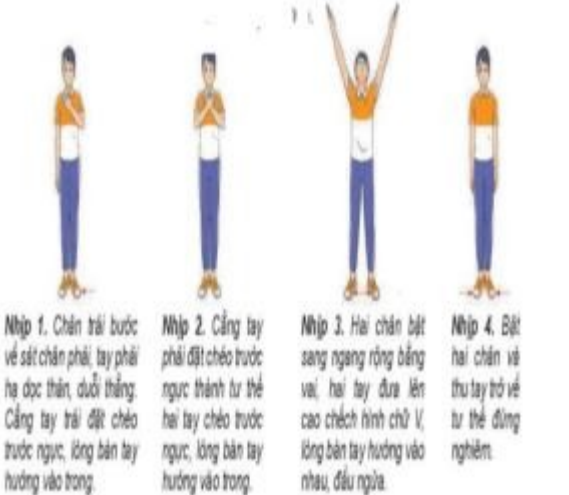
- Biết thực hiện động tác di chuyển chéo, bật nhảy – tay cao

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

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

2.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<i>Động tác di chuyển chéo:</i>	1-2 lần	<i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - Cho HS xem hình ảnh động tác di chuyển chéo, bật nhảy – tay cao - GV thị phạm động tác - GV yêu cầu đồng loạt HS	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - Quan sát hình ảnh động tác. Học sinh quan sát ghi nhớ. - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV. <div style="text-align: center;"> X X X X X X X X X X X X X X X X X X </div>

 <p>Nhịp 1. Chân phải đưa ra sau chéo sang trái, tiếp đất bằng nửa trước bàn chân, cẳng tay phải gấp trước ngực, bàn tay khép.</p> <p>Nhịp 2. Chân trái đưa ra sau chéo sang trái, ngang với chân phải, rộng bằng vai, tay phải dang ngang, bàn tay khép; cẳng tay trái gấp trước ngực, bàn tay khép.</p> <p>Nhịp 3. Thực hiện như nhịp 1 (chân phải tiếp tục đưa ra sau nhịp 2).</p> <p>Nhịp 4. Thực hiện như nhịp 2.</p> <p>Nhịp 5. Chân trái bước ra trước chéo sang phải, trở về tư thế nhịp 3, nhưng đổi hướng.</p> <p>Nhịp 6. Chân phải bước ra trước, ngang với chân trái, rộng bằng vai, về tư thế như nhịp 4.</p> <p>Nhịp 7. Thực hiện như nhịp 5.</p> <p>Nhịp 8. Thực hiện như nhịp 6.</p> <p>... Hình 4. Động tác di chuyển chéo ...</p>	2-3 lần	thực hiện động tác.	X X X X X						
		- GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.	*						
		- GV lưu ý HS khi thực hiện các động tác	<i>* Báo cáo, thảo luận.</i>						
		- GV theo dõi, sửa sai cho HS	- Tổ 1, 2 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng động tác di chuyển chéo						
			- Tổ 3, 4 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng động tác bật nhảy – tay cao						
			- Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung.						
			- Đại diện tổ 3 báo cáo, tổ 4 bổ sung						
 <p>Nhịp 1. Chân trái bước về sát chân phải, tay phải hạ dọc thân, duỗi thẳng. Cẳng tay trái đặt chéo trước ngực, lòng bàn tay hướng vào trong.</p> <p>Nhịp 2. Cẳng tay phải đặt chéo trước ngực thành tư thế hai tay chéo trước ngực, lòng bàn tay hướng vào trong.</p> <p>Nhịp 3. Hai chân bắt sang ngang rộng bằng vai, hai tay đưa lên cao chéo hình chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa.</p> <p>Nhịp 4. Bật hai chân và thu tay trở về tư thế đứng nghiêm.</p> <p>Hình 5. Động tác bật nhảy – tay cao</p>		<i>* Kết luận, nhận định</i>							
		- Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS							
			<table><tr><th>Đạt</th><th>Chưa đạt</th></tr><tr><td>- Trình bày được then chốt KT các ĐT.</td><td>- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.</td></tr><tr><td>- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT</td><td>- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT</td></tr></table>	Đạt	Chưa đạt	- Trình bày được then chốt KT các ĐT.	- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.	- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT	- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT
Đạt	Chưa đạt								
- Trình bày được then chốt KT các ĐT.	- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.								
- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT	- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT								

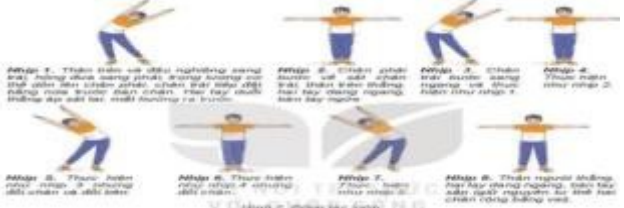
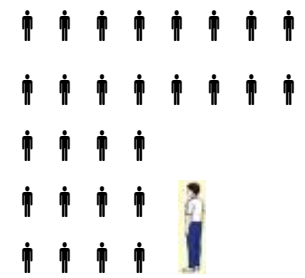
3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)

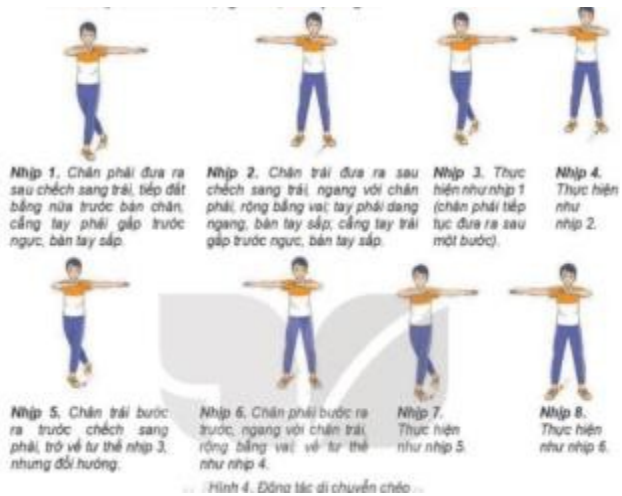
3.1. Mục tiêu: Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về động tác lườn, bật nhảy cơ gối

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

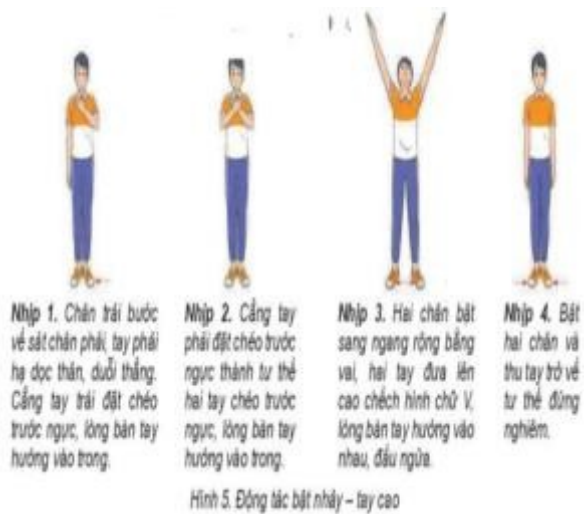
3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng động tác lườn, bật nhảy cơ gối

3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<p>Động tác lườn:</p>  <p>Động tác bật nhảy cơ gối:</p>  <p>Động tác di chuyển chéo:</p>	<p>2-3 lần</p> <p>2-3 lần</p>	<p>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</p> <ul style="list-style-type: none"> Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung: <p><i>a. Luyện tập cá nhân:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Tập từng động tác kết hợp đếm nhịp to, rõ, mỗi động tác thực hiện 2 lần 8 nhịp từ chậm đến nhanh. Phối hợp các nhịp trong từng động tác theo nhịp tự hô từ chậm đến nhanh, thực hiện mỗi động tác từ 2 - 3 lần. Phối hợp 4 động tác trong mỗi lần thực hiện: Luyện tập đúng thứ tự các động tác và tăng dần tính nhịp điệu, mỗi nội dung phối hợp thực hiện 2-3 lần. 	<p>* <i>Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng. Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện. HS thực hiện theo hình thức cá nhân, cặp đôi, theo nhóm hoặc theo lớp Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập 



Động tác bật nhảy – tay cao:



* **Củng cố**

2-3 lần

b. Luyện tập cặp đôi:

- Luân phiên đếm nhịp (từ chậm đến nhanh) giúp bạn luyện tập từng động tác và phối hợp 4 động tác, yêu cầu đúng tư thế, đúng hướng, đảm bảo tính liên tục, thực hiện 2-3 lần.

c. Luyện tập nhóm:

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

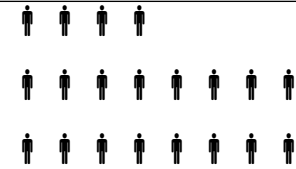
- Phối hợp 4 động tác từ chậm đến nhanh, đảm bảo tính liên tục, nhịp điệu, thực hiện 2-3 lần.

.- Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.

- Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện

* Kết luận, nhận định

- Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS.



– Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.

* Báo cáo, thảo luận.

- Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.

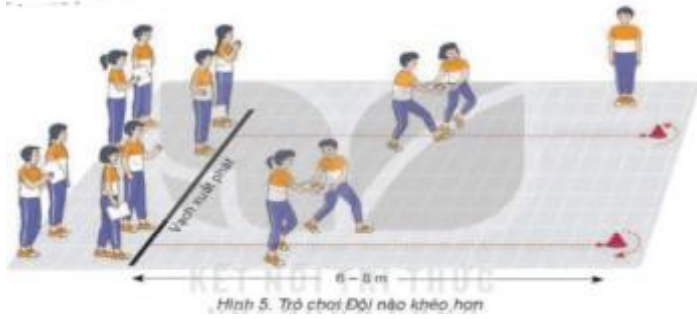
Đạt	Chưa đạt
- Thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)	- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.

4.1. Mục tiêu: Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.

4.2. Nội dung : Chơi trò chơi phát triển phát triển khéo léo: Đội nào khéo hơn

4.3. Sản phẩm: Tạo được hứng thú và phát triển phát triển khéo léo cho học sinh.

4.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Trò chơi “Đội nào khéo hơn”	1-2 Lần	<p><i>*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi. 	<p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.
	1-2 Lần	- Cho cả lớp chơi thử.	
	1-2 Lần	<ul style="list-style-type: none"> - Cho cả lớp chơi thật - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi. 	
		<p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua. - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học. - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân. 	

		- Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp.	
--	--	--	--

Rút kinh nghiệm.

.....

Trường: THCS

Họ và tên giáo viên:

Tổ:

Ngày soạn : .../.../2023

Tuần 21_ Tiết PPCT: 42

Ngày dạy: .../.../2023

KẾ HOẠCH BÀI DẠY:
CHỦ ĐỀ 4: BÀI THỂ DỤC

Bài 2: Bài thể dục nhịp điệu (động tác lườn, bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy – tay cao):
(Tiết 3)

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Ôn: Phối hợp các động tác đã học.

- Trò chơi phát triển khéo léo: Cùng lò cò với nhạc
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

2. Năng lực

- *Năng lực chung:*

- + Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.
- + Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.
- + Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung cấp để đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng lực vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- *Năng lực riêng:*

- + Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.
- + Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

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

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật bài TD nhịp điệu, dụng cụ chơi trò chơi,...

2. Đối với học sinh :

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

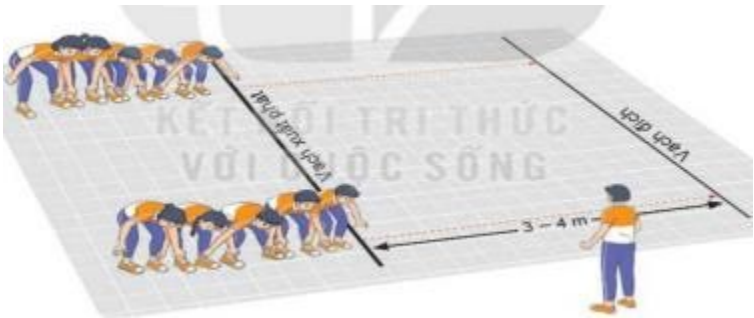
1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)

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.

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
- Nhận lớp - Khởi động:	1 lần	- Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ. <i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường. - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân	- Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo. <i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.
KĐ chung	2L x 8N/ 1 ĐT		 <p>Hình 1. Khởi động các khớp</p>

KĐ Chuyên môn - Trò chơi: “Năm chân di chuyển ngang”	1 Lần	<ul style="list-style-type: none"> - GV Quan sát, nhắc nhở - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : “<i>Nắm chân di chuyển ngang</i>” hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi. GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài. - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi. * <i>Kết luận, nhận định</i> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua 	<ul style="list-style-type: none"> - Học sinh lắng nghe  <ul style="list-style-type: none"> - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV. * <i>Báo cáo, thảo luận.</i> - HS được gọi lên nhận xét trò chơi.
---	-------	---	--

2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)

3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)

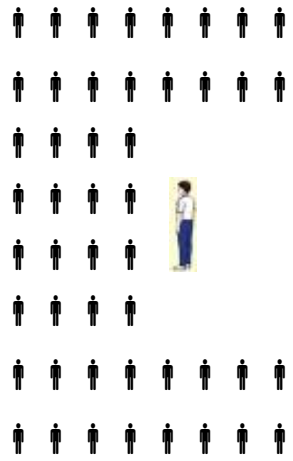
3.1. Mục tiêu: Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về động tác lườn, bật nhảy co gối

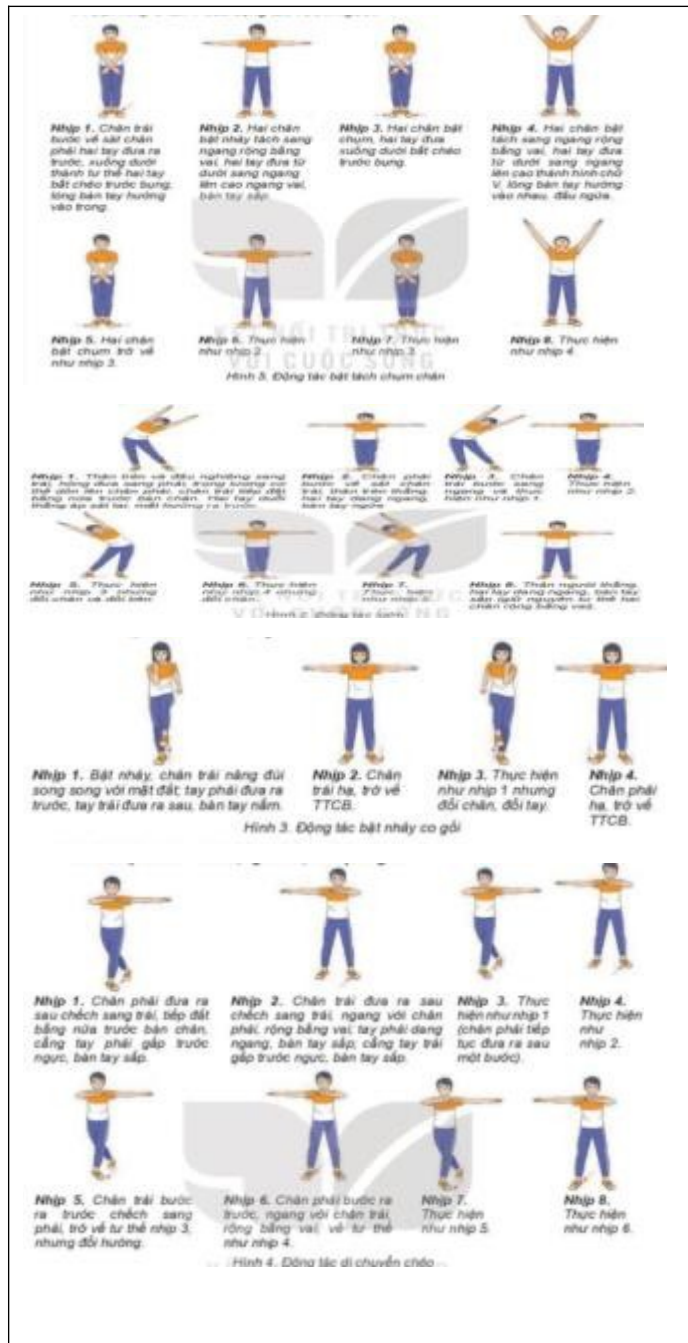
3.2. Nội dung: Nghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng động tác lườn, bật nhảy co gối

3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<i>Bài TD nhịp điệu:</i>		* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:	* <i>Thực hiện nhiệm vụ học:</i>

 <p>Hình 2. Động tác chạy tại chỗ</p>  <p>Hình 3. Động tác tay ngực</p>  <p>Hình 4. Động tác vươn người</p>	<p>1- 2 lần</p> <p>2-3 lần</p> <p>2-3 lần</p> <p>2-3 lần</p>	<p>- Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:</p> <p><i>a. Luyện tập cá nhân:</i></p> <p>- Tập từng động tác kết hợp đếm nhịp to, rõ, mỗi động tác thực hiện 2 lần 8 nhịp từ chậm đến nhanh.</p> <p>- Phối hợp các nhịp trong từng động tác theo nhịp tự hô từ chậm đến nhanh, thực hiện mỗi động tác từ 2 - 3 lần.</p> <p>- Phối hợp 2-4 động tác trong mỗi lần thực hiện: Luyện tập đúng thứ tự các động tác và tăng dần tính nhịp điệu, mỗi nội dung phối hợp thực hiện 2-3 lần.</p> <p>- Phối hợp các động tác của bài 1 và bài 2 từ chậm đến nhanh, thực hiện 2-3 lần.</p> <p><i>b. Luyện tập cặp đôi:</i></p> <p>- Luân phiên đếm nhịp (từ chậm đến</p>	<p>- Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.</p> <p>- Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.</p> <p>- HS thực hiện theo hình thức cá nhân, cặp đôi, theo nhóm hoặc theo lớp</p> <p>- Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập</p>  <p>– Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.</p>
---	--	--	---



2-3 lần

nhANH) giúp bạn luyện tập từng động tác và phối hợp 4 động tác, yêu cầu đúng tư thế, đúng hướng, đảm bảo tính liên tục, thực hiện 2-3 lần.

2-3 lần

- Phối hợp các động tác của bài 1 và bài 2 từ chậm đến nhanh, thực hiện 2-3 lần.

c. Luyện tập nhóm:

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

2-3 lần

- Phối hợp 2-4 động tác từ chậm đến nhanh, đảm bảo tính liên tục, nhịp điệu, thực hiện 2-3 lần.

2-3 lần

- Phối hợp các động tác của bài 1 và bài 2 đảm bảo tính liên tục, thực hiện 2-3 lần. Tập luyện 8 động tác bài thể dục nhịp điệu kết hợp với âm nhạc, thực hiện 2 - 3 lần.

.- Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.

* Báo cáo, thảo luận.

- Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.

Đạt	Chưa đạt
- Thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)	- Chưa thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV.

<p>Nhịp 1. Chân trái bước về sát chân phải, tay phải hạ dọc thân, duỗi thẳng. Cẳng tay trái đặt chéo trước ngực, lòng bàn tay hướng vào trong.</p> <p>Nhịp 2. Cẳng tay phải đặt chéo trước ngực thành tư thế hai tay chéo trước ngực, lòng bàn tay hướng vào trong.</p> <p>Nhịp 3. Hai chân bắt sang ngang rộng bằng vai, hai tay đưa lên cao chếch hình chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa.</p> <p>Nhịp 4. Bật hai chân về thu tay trở về tư thế đứng nghiêm.</p> <p>Hình 5. Động tác bật nhảy – tay cao</p> <p>* Củng cố</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện * Kết luận, nhận định - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. 	
--	--	--

4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)

4.1. Mục tiêu: Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.

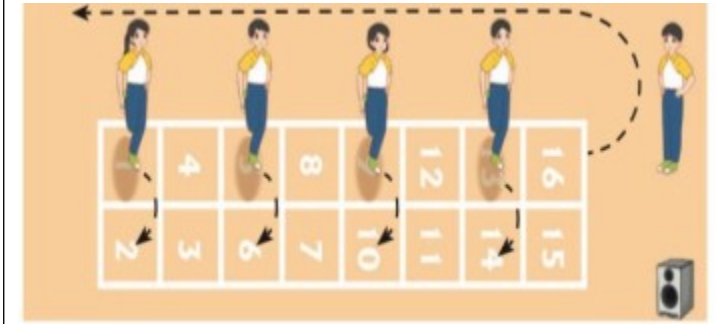
4.2. Nội dung : Chơi trò chơi phát triển phát triển khéo léo: Cùng lò cò với nhạc

4.3. Sản phẩm: Tạo được hứng thú và phát triển phát triển khéo léo cho học sinh.

4.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
	<p>1-2 Lần</p> <p>1-2 Lần</p> <p>1-2 Lần</p>	<p><i>*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi. - Cho cả lớp chơi thử. - Cho cả lớp chơi thật 	<p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.

- Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.
- * *Kết luận, nhận định*
- Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.
- Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.
- Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng.
- Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.
- Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp.



Hình 2. Trò chơi Cùng lò cò với nhạc

- HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.
- Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le.
- Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV.

Rút kinh nghiệm.

Trường: THCS

Họ và tên giáo viên:

Tổ:

Ngày soạn : 4/9/2023;

Tuần 22_ Tiết PPCT: 43

Ngày dạy: 7/9/2023

KẾ HOẠCH BÀI DẠY:
CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN: CẦU LÔNG

Bài 1: Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải

(Tiết 1)

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải
- Trò chơi vận động: Đánh cầu tiếp sức
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

2. Năng lực

- Năng lực chung:

- + Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.
- + Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- Năng lực riêng:

+ Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác hỗ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

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

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Còi, tranh ảnh kĩ thuật cầu lông, dụng cụ chơi trò chơi,...

2. Đối với học sinh :

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)

- 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.

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<p>- Nhận lớp</p> <p>- Khởi động:</p> <p>KĐ chung</p> <p>KĐ Chuyên môn</p> <p>- Trò chơi: “Đội nào nhanh hơn”</p>	<p>1 lần</p> <p>2L x 8N/ 1 ĐT</p> <p>1 Lần</p>	<p>- Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.</p> <p>* <i>Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <p>- GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.</p> <p>- GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân</p> <p>- GV Quan sát, nhắc nhở</p> <p>- Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : “<i>Đội nào nhanh hơn</i>” hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.</p> <p>GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.</p> <p>- Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.</p> <p>* <i>Kết luận, nhận định</i></p>	<p>- Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.</p> <p>* <i>Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <p>- HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.</p>  <p>Hình 1. Khởi động các khớp</p> <p>- Học sinh lắng nghe</p>  <p>Vạch xuất phát</p> <p>- Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.</p>

		- Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua	* <i>Báo cáo, thảo luận.</i> - HS được gọi lên nhận xét trò chơi.
--	--	---	--

2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)

2.1. Mục tiêu:

- Biết thực hiện di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải

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

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

2.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<i>Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải:</i>	1-2 lần	* <i>Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - Cho HS xem hình ảnh di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải	* <i>Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - Quan sát hình ảnh động tác. Học sinh quan sát ghi nhớ.
	2-3 lần	- GV thị phạm lại động tác - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.	- HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV. X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X

 <p>d) c) b) a) TTCB</p> <p>Hình 2. Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải</p>	<ul style="list-style-type: none">- GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.- GV lưu ý HS khi thực hiện các động tác- GV theo dõi, sửa sai cho HS <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS	<p style="text-align: center;">*</p> <p><i>* Báo cáo, thảo luận.</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Tổ 1, 2, 3, 4 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải- Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2bổ sung.- Đại diện tổ 2 báo cáo, tổ 4 bổ sung. <table><tr><th>Đạt</th><th>Chưa đạt</th></tr><tr><td><ul style="list-style-type: none">- Trình bày được then chốt KT các ĐT.- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT</td><td><ul style="list-style-type: none">- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT</td></tr></table>	Đạt	Chưa đạt	<ul style="list-style-type: none">- Trình bày được then chốt KT các ĐT.- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT	<ul style="list-style-type: none">- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT
Đạt	Chưa đạt					
<ul style="list-style-type: none">- Trình bày được then chốt KT các ĐT.- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT	<ul style="list-style-type: none">- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT					

3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)

3.1. Mục tiêu: Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa ôn về di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải

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

3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải

3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS

Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải:



Hình 2. Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải

4-5p

* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:
- Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:

a. *Luyện tập cá nhân:*

- Tập không cầu: Thực hiện kỹ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải 3-5 lần.

- Tập với cầu: Thực hiện kỹ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải với quả cầu treo 3-5 lần.

5-6p

b. *Luyện tập cặp đôi:*

Luân phiên giúp bạn luyện tập: Tung cầu cho bạn luyện tập di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải, mỗi bạn thực hiện 3-5 lần.

8-9p

c. *Luyện tập nhóm:*

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:
- Lần lượt từng bạn của nhóm thực hiện di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải do bạn tung đến, mỗi bạn

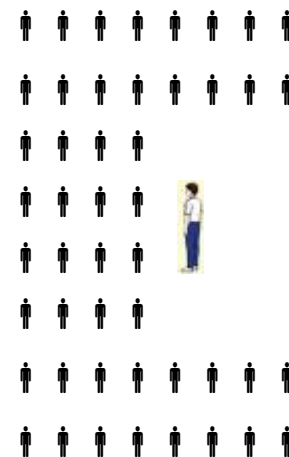
* *Thực hiện nhiệm vụ học:*

- Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.

- Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.

- HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo nhóm hoặc theo lớp

- Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập



- Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.

* *Báo cáo, thảo luận.*

* <i>Củng cố</i>		thực hiện 2-3 lần. - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân HS thực hiện chưa đúng. - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện * Kết luận, nhận định - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS.	- Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.	
			Đạt	Chưa đạt
			- Thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)	- Chưa thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV.

4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)

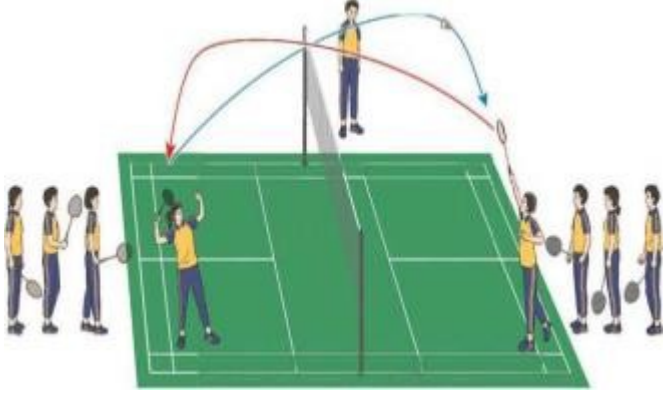
4.1. Mục tiêu: Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.

4.2. Nội dung : Chơi trò chơi vận động: Đánh cầu tiếp sức

4.3. Sản phẩm: Tạo được hứng thú và phát triển phát triển sức nhanh và tăng khả năng phản xạ, linh hoạt của nhóm cơ tay

4.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Trò chơi “Đánh cầu tiếp sức”	1-2 Lần	<i>*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i>
	1-2 Lần		

	1-2 Lần	<ul style="list-style-type: none"> - Cho cả lớp chơi thử. - Cho cả lớp chơi thật - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi. <i>* Kết luận, nhận định</i> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua. - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học. - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân. - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. 	 <p><i>* Báo cáo, thảo luận</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ. - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV.
--	---------	---	--

Rút kinh nghiệm.

.....

Trường: THCS

Họ và tên giáo viên:

Tổ:

Ngày soạn : 4/9/2023;

Tuần 22_ Tiết PPCT: 44

Ngày dạy: 7/9/2023

KẾ HOẠCH BÀI DẠY:
CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN: CẦU LÔNG

Bài 1: Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải

(Tiết 2)

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Ôn: Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải
- Trò chơi vận động: Ném cầu vào ô
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

2. Năng lực

- Năng lực chung:

- + Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.
- + Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.
- + Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- Năng lực riêng:

- + Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.
- + Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác hỗ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

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

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Còi, tranh ảnh kỹ thuật cầu lông, dụng cụ chơi trò chơi,...

2. Đối với học sinh :

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)

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.

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS

<p>- Nhận lớp</p> <p>- Khởi động:</p> <p>KĐ chung</p> <p>KĐ Chuyên môn</p> <p>- Trò chơi: “Đội nào nhanh hơn”</p>	<p>1 lần</p> <p>2L x 8N/ 1 ĐT</p> <p>1 Lần</p>	<p>- Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.</p> <p><i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <p>- GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.</p> <p>- GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân</p> <p>- GV Quan sát, nhắc nhở</p> <p>- Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : “<i>Đội nào nhanh hơn</i>” hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.</p> <p>GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.</p> <p>- Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.</p> <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <p>- Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua</p>	<p>- Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.</p> <p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <p>- HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.</p> <div data-bbox="1352 443 2024 683"> <p>Hình 7. Khởi động các khớp</p> </div> <p>- Học sinh lắng nghe</p> <div data-bbox="1352 820 2107 1075"> </div> <p>- Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.</p> <p><i>* Báo cáo, thảo luận.</i></p> <p>- HS được gọi lên nhận xét trò chơi.</p>
--	--	--	--

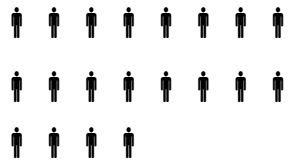
2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)**3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)**

3.1. Mục tiêu: Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa ôn về di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải

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

3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải

3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<i>Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải:</i>	6-7p	* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung: <i>a. Luyện tập cá nhân:</i> - Tập không cầu: Thực hiện kỹ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải 3-5 lần. - Tập với cầu: Thực hiện kỹ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải với quả cầu treo 3-5 lần.	* <i>Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng. - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện. - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo nhóm hoặc theo lớp - Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập
	7-8p	<i>b. Luyện tập cặp đôi:</i> Luân phiên giúp bạn luyện tập: Tung	

 <p>Hình 2. Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải</p> <p><i>* Củng cố</i></p>	<p>9-10p</p> <p>cầu cho bạn luyện tập di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải, mỗi bạn thực hiện 3-5 lần.</p> <p><i>c. Luyện tập nhóm:</i></p> <p>Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:</p> <ul style="list-style-type: none">- Lần lượt từng bạn của nhóm thực hiện di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải do bạn tung đến, mỗi bạn thực hiện 2-3 lần.- Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.- Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện <p>* Kết luận, nhận định</p> <ul style="list-style-type: none">- Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS.	<div data-bbox="1599 94 1890 373"></div> <p>– Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.</p> <p><i>* Báo cáo, thảo luận.</i></p> <p>- Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.</p> <table data-bbox="1460 745 2009 1149"><tr><th>Đạt</th><th>Chưa đạt</th></tr><tr><td>- Thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)</td><td>- Chưa thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV.</td></tr></table>	Đạt	Chưa đạt	- Thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)	- Chưa thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV.
Đạt	Chưa đạt					
- Thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)	- Chưa thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV.					

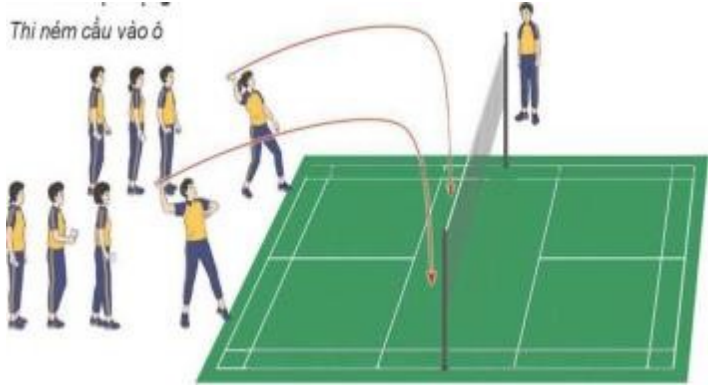
4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)

4.1. Mục tiêu: Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.

4.2. Nội dung : Chơi trò chơi vận động: Ném cầu vào ô

4.3. Sản phẩm: Tạo được hứng thú và phát triển phát triển sức nhanh và tăng khả năng phản xạ, linh hoạt của nhóm cơ tay

4.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Trò chơi “Ném cầu vào ô”	1-2 Lần	<p><i>*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi. 	<p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.
	1-2 Lần	<ul style="list-style-type: none"> - Cho cả lớp chơi thử. 	<p>Thi ném cầu vào ô</p> 
	1-2 Lần	<ul style="list-style-type: none"> - Cho cả lớp chơi thật - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi. <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua. - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học. - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân. 	

		- Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp.	
--	--	--	--

Rút kinh nghiệm.

.....

Trường: THCS

Họ và tên giáo viên:

Tổ:

Ngày soạn : 4/9/2023;

Tuần 23_ Tiết PPCT: 45

Ngày dạy: 7/9/2023

KẾ HOẠCH BÀI DẠY:
CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN: CẦU LÔNG

Bài 1: Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải

(Tiết 2)

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Ôn: Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải
- Trò chơi vận động: Ném cầu vào ô
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

2. Năng lực

- Năng lực chung:

- + Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.
- + Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- Năng lực riêng:

+ Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác hỗ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

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

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật cầu lông, dụng cụ chơi trò chơi,...

2. Đối với học sinh :

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)

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.

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<p>- Nhận lớp</p> <p>- Khởi động:</p> <p>KĐ chung</p> <p>KĐ Chuyên môn</p> <p>- Trò chơi: “Đội nào nhanh hơn”</p>	<p>1 lần</p> <p>2L x 8N/ 1 ĐT</p> <p>1 Lần</p>	<p>- Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.</p> <p>* <i>Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <p>- GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.</p> <p>- GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân</p> <p>- GV Quan sát, nhắc nhở</p> <p>- Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : “<i>Đội nào nhanh hơn</i>” hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.</p> <p>GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.</p> <p>- Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.</p> <p>* <i>Kết luận, nhận định</i></p>	<p>- Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.</p> <p>* <i>Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <p>- HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.</p>  <p>Hình 1. Khởi động các khớp</p> <p>- Học sinh lắng nghe</p>  <p>Vạch xuất phát</p> <p>- Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.</p>

		- Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua	* <i>Báo cáo, thảo luận.</i> - HS được gọi lên nhận xét trò chơi.
--	--	---	--

2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)

3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)

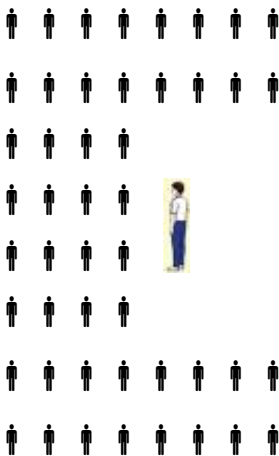
3.1. Mục tiêu: Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa ôn về di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải

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

3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải

3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<i>Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải:</i>	6-7p	<p>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung: <p><i>a. Luyện tập cá nhân:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tập không cầu: Thực hiện kỹ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải 3-5 lần. - Tập với cầu: Thực hiện kỹ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải 	<p>* <i>Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng. - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện. - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo nhóm hoặc theo lớp - Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập

 <p>Hình 2. Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải</p> <p>* Củng cố</p>	<p>7-8p</p> <p><i>b. Luyện tập cặp đôi:</i></p> <p>Luân phiên giúp bạn luyện tập: Tung cầu cho bạn luyện tập di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải, mỗi bạn thực hiện 3-5 lần.</p> <p>9-10p</p> <p><i>c. Luyện tập nhóm:</i></p> <p>Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:</p> <ul style="list-style-type: none">- Lần lượt từng bạn của nhóm thực hiện di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải do bạn tung đến, mỗi bạn thực hiện 2-3 lần.- Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân HS thực hiện chưa đúng.- Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện <p>* Kết luận, nhận định</p> <ul style="list-style-type: none">- Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS.	 <p>– Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.</p> <p><i>* Báo cáo, thảo luận.</i></p> <p>- Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.</p> <table><tr><th>Đạt</th><th>Chưa đạt</th></tr><tr><td>- Thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)</td><td>- Chưa thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV.</td></tr></table>	Đạt	Chưa đạt	- Thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)	- Chưa thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV.
Đạt	Chưa đạt					
- Thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)	- Chưa thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV.					

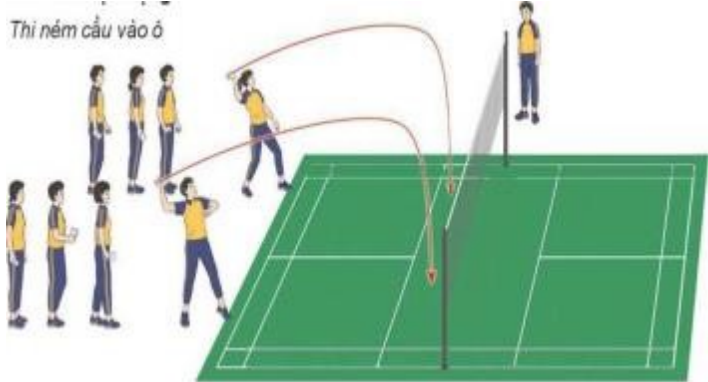
4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)

4.1. Mục tiêu: Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.

4.2. Nội dung : Chơi trò chơi vận động: Ném cầu vào ô

4.3. Sản phẩm: Tạo được hứng thú và phát triển phát triển sức nhanh và tăng khả năng phản xạ, linh hoạt của nhóm cơ tay

4.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Trò chơi “Ném cầu vào ô”	1-2 Lần	<p><i>*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi. 	<p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.
	1-2 Lần	<ul style="list-style-type: none"> - Cho cả lớp chơi thử. 	
	1-2 Lần	<ul style="list-style-type: none"> - Cho cả lớp chơi thật - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi. <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua. - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học. - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả 	

		lông tay, chân và toàn thân. - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp.	- Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV.
--	--	--	---

Rút kinh nghiệm.

.....

Trường: THCS

Tổ:

Tuần 23_ Tiết PPCT: 46

Họ và tên giáo viên:

Ngày soạn : 4/9/2023;

Ngày dạy: 7/9/2023

KẾ HOẠCH BÀI DẠY:
CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN: CẦU LÔNG

Bài 1: Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải

(Tiết 3)

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Ôn: Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải
- Học: Bài tập phối hợp
- Trò chơi vận động: Đánh cầu tiếp sức
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

2. Năng lực

- *Năng lực chung:*

- + Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.
- + Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.
- + Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung cấp để đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng lực vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- *Năng lực riêng:*

- + Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

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

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật cầu lông, dụng cụ chơi trò chơi,...

2. Đối với học sinh :

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)

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.

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
- Nhận lớp		- Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ. * <i>Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i>	- Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo. * <i>Thực hiện nhiệm vụ học:</i>

<p>- Khởi động:</p> <p>KĐ chung</p> <p>KĐ Chuyên môn</p> <p>- Trò chơi: “Đội nào nhanh hơn”</p>	<p>1 lần</p> <p>2L x 8N/ 1 ĐT</p> <p>1 Lần</p>	<p>- GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.</p> <p>- GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân</p> <p>- GV Quan sát, nhắc nhở</p> <p>- Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : “<i>Đội nào nhanh hơn</i>” hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.</p> <p>GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.</p> <p>- Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.</p> <p>* <i>Kết luận, nhận định</i></p> <p>- Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua</p>	<p>- HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.</p>  <p>Hình 1. Khởi động các khớp</p> <p>- Học sinh lắng nghe</p>  <p>- Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.</p> <p>* <i>Báo cáo, thảo luận.</i></p> <p>- HS được gọi lên nhận xét trò chơi.</p>
---	--	--	--

2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)

2.1. Mục tiêu:

- Biết thực hiện bài tập phối hợp

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

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

2.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Bài tập phối hợp:	1-2 lần	<p><i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Cho HS xem hình ảnh di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải 	<p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Quan sát hình ảnh động tác. <p>Học sinh quan sát ghi nhớ.</p>
	2-3 lần	<ul style="list-style-type: none"> - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV. <div style="text-align: center;"> <p>X X X X X X</p> <p>X X X X X X</p> <p>X X X X X X</p> <p>X X X X X</p> </div> <p style="text-align: center;">*</p>	<p><i>* Báo cáo, thảo luận.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tổ 1, 2, 3, 4 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải - Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung.

Hình 3. Phối hợp phát cầu và di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải

** Kết luận, nhận định*

- Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS

- Đại diện tổ 2 báo cáo, tổ 4 bổ sung.

Đạt	Chưa đạt
- Trình bày được then chốt KT các ĐT.	- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.
- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT	- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT

3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)

3.1. Mục tiêu: Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa ôn về di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải; bài tập phối hợp

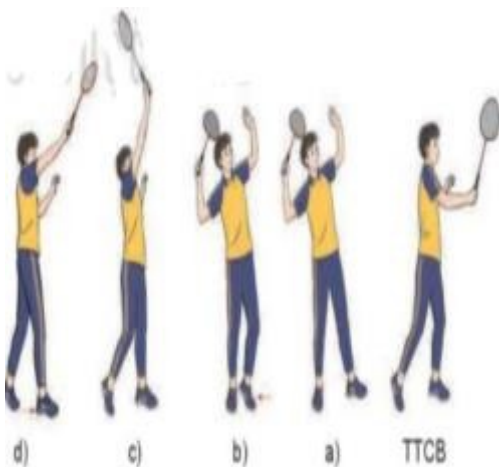
3.2. Nội dung: Nghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải; bài tập phối hợp

3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS

Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải:



Hình 2. Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải

Bài tập phối hợp:

4-5p

*** Chuyển giao nhiệm vụ học tập:**

- Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:

a. Luyện tập cá nhân:

- Tập không cầu: Thực hiện kỹ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải 3-5 lần.

- Tập với cầu: Thực hiện kỹ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải với quả cầu treo 3-5 lần.

b. Luyện tập cặp đôi:

Luân phiên giúp bạn luyện tập: Tung cầu cho bạn luyện tập di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải, mỗi bạn thực hiện 3-5 lần.

c. Luyện tập nhóm:

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

- Lần lượt từng bạn của nhóm thực hiện di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải do bạn tung đến, mỗi bạn thực hiện 2-3

5-6p

8-9p

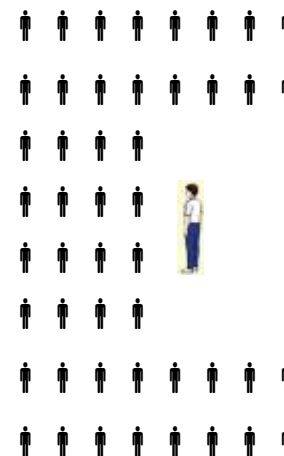
*** Thực hiện nhiệm vụ học:**

- Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.

- Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.

- HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo nhóm hoặc theo lớp

- Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập



- Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.

Hình 3. Phối hợp phát cầu và di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải

*** Củng cố**

lần.

- Luyện tập bài tập phối hợp phát cầu và di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải, mỗi bạn thực hiện 2 - 3 lần (Hình 3).
- Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân HS thực hiện chưa đúng.
- Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện

** Kết luận, nhận định*

- Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS.

** Báo cáo, thảo luận.*

- Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.

Đạt	Chưa đạt
- Thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)	- Chưa thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV.

4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)

4.1. Mục tiêu: Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.

4.2. Nội dung : Chơi trò chơi vận động: Đánh cầu tiếp sức

4.3. Sản phẩm: Tạo được hứng thú và phát triển phát triển sức nhanh và tăng khả năng phản xạ, linh hoạt của nhóm cơ tay

4.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVĐ	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS

<p>Trò chơi “Đánh cầu tiếp sức”</p>	1-2 Lần	<p><i>*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi. 	<p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.
	1-2 Lần	<ul style="list-style-type: none"> - Cho cả lớp chơi thử. 	
	1-2 Lần	<ul style="list-style-type: none"> - Cho cả lớp chơi thật - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi. <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua. - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học. - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân. - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. 	

Rút kinh nghiệm.

Trường: THCS

Họ và tên giáo viên:

Tổ:

Ngày soạn : 4/9/2023;

Tuần 24_ Tiết PPCT: 47

Ngày dạy: 7/9/2023

KẾ HOẠCH BÀI DẠY:
CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN: CẦU LÔNG

Bài 1: Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải

(Tiết 4)

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Ôn: Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải
- Ôn: Bài tập phối hợp
- Trò chơi vận động: Ném cầu vào ô
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

2. Năng lực

- Năng lực chung:

- + Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.
- + Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- Năng lực riêng:

+ Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác hỗ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

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

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật cầu lông, dụng cụ chơi trò chơi,...

2. Đối với học sinh :

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)

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.

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<p>- Nhận lớp</p> <p>- Khởi động:</p> <p>KĐ chung</p> <p>KĐ Chuyên môn</p> <p>- Trò chơi: “Đội nào nhanh hơn”</p>	<p>1 lần</p> <p>2L x 8N/ 1 ĐT</p> <p>1 Lần</p>	<p>- Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.</p> <p><i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <p>- GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.</p> <p>- GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân</p> <p>- GV Quan sát, nhắc nhở</p> <p>- Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : “<i>Đội nào nhanh hơn</i>” hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.</p> <p>GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.</p> <p>- Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.</p> <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p>	<p>- Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.</p> <p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <p>- HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.</p>  <p>Hình 1. Khởi động các khớp</p> <p>- Học sinh lắng nghe</p>  <p>Vạch xuất phát</p> <p>- Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.</p>

		- Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua	* <i>Báo cáo, thảo luận.</i> - HS được gọi lên nhận xét trò chơi.
--	--	---	--

2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)

3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)

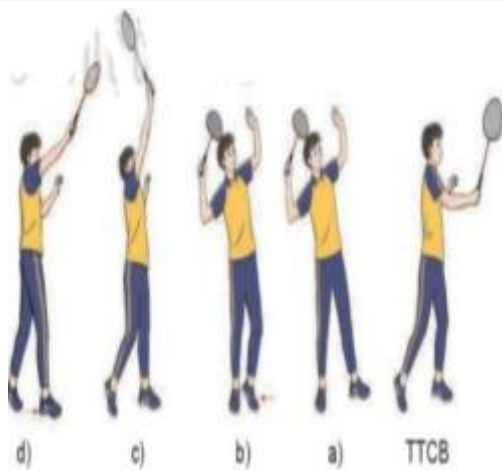
3.1. Mục tiêu: Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa ôn về di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải; bài tập phối hợp

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

3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải; bài tập phối hợp

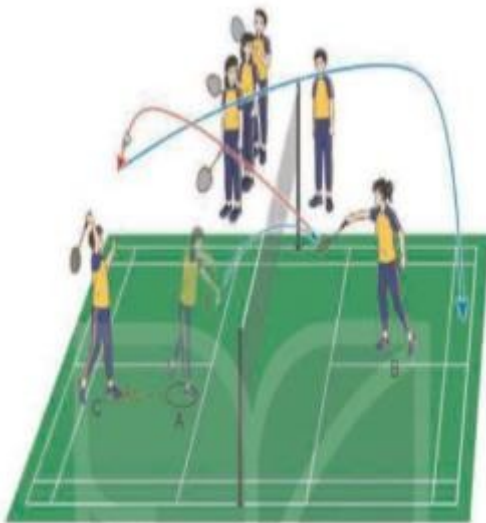
3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<i>Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải:</i>	6-7p	<p>* <i>Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung: <i>a. Luyện tập cá nhân:</i> Tập không cầu: Thực hiện kỹ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải 3-5 lần. Tập với cầu: Thực hiện kỹ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải với 	<p>* <i>Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng. Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện. HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo nhóm hoặc theo lớp Từng nhóm trưởng điều khiển



Hình 2. Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải

Bài tập phối hợp:



Hình 3. Phối hợp phát cầu và di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải

7-8p

quả cầu treo 3-5 lần.

b. Luyện tập cặp đôi:

Luân phiên giúp bạn luyện tập: Tung cầu cho bạn luyện tập di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải, mỗi bạn thực hiện 3-5 lần.

9-10p

c. Luyện tập nhóm:

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

- Lần lượt từng bạn của nhóm thực hiện di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải do bạn tung đến, mỗi bạn thực hiện 2-3 lần.

- Luyện tập bài tập phối hợp phát cầu và di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải, mỗi bạn thực hiện 2 - 3 lần (Hình 3).

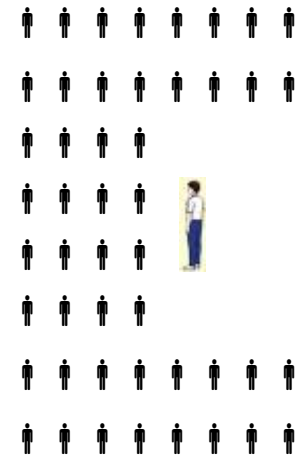
- Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân HS thực hiện chưa đúng.

- Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện

** Kết luận, nhận định*

- Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX

nhóm luyện tập



– Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.

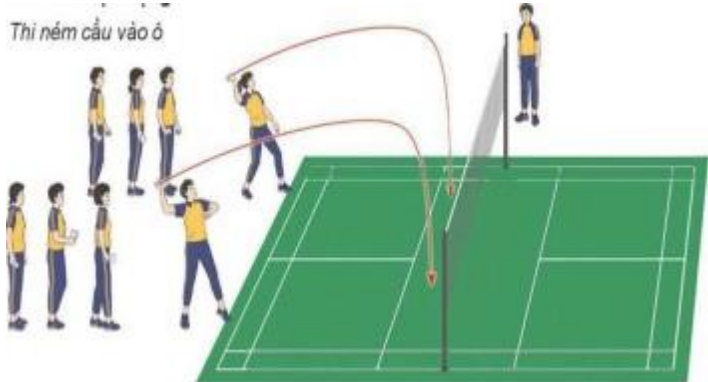
** Báo cáo, thảo luận.*

- Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.

Đạt	Chưa đạt
- Thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)	- Chưa thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV.

cho HS.

* *Củng cố***4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)****4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi vận động: Ném cầu vào ô**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển phát triển sức nhanh và tăng khả năng phản xạ, linh hoạt của nhóm cơ tay**4.4. Tổ chức hoạt động**

Nội dung	ĐLVĐ	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Trò chơi “Ném cầu vào ô”	1-2 Lần	<i>*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.
	1-2 Lần	- Cho cả lớp chơi thử.	
	1-2 Lần	- Cho cả lớp chơi thật - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi. <i>* Kết luận, nhận định</i> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội	

		thua. - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học. - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân. - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp.	<i>*Báo cáo, thảo luận</i> - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ. - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV.
--	--	--	---

Rút kinh nghiệm.

.....

Trường: THCS

Tổ:

Tuần 24_ Tiết PPCT: 48

Họ và tên giáo viên:

Ngày soạn : 4/9/2023;

Ngày dạy: 7/9/2023

KẾ HOẠCH BÀI DẠY:

CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN: CẦU LÔNG

Bài 1: Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

Ôn: Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải; Bài tập phối hợp.

- Học: Một số điều luật thi đấu cầu lông
- Trò chơi vận động: Đánh cầu tiếp sức
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

2. Năng lực

- *Năng lực chung:*

- + Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.
- + Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.
- + Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung cấp để đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng lực vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- *Năng lực riêng:*

- + Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.
- + Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

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

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Còi, tranh ảnh kỹ thuật cầu lông, dụng cụ chơi trò chơi,...

2. Đối với học sinh :

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)

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.

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
- Nhận lớp	1 lần	- Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ. * <i>Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i>	- Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo. * <i>Thực hiện nhiệm vụ học:</i>
- Khởi động:		- GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ	- HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo

<p>KĐ chung</p> <p>KĐ Chuyên môn</p> <p>- Trò chơi: “Đội nào nhanh hơn”</p>	<p>2L x 8N/ 1 ĐT</p> <p>1 Lần</p>	<p>chậm đến nhanh dần quanh sân trường.</p> <p>- GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân</p> <p>- GV Quan sát, nhắc nhở</p> <p>- Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : “<i>Đội nào nhanh hơn</i>” hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.</p> <p>GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.</p> <p>- Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.</p> <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <p>- Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua</p>	<p>viên.</p>  <p>Hình 1. Khởi động các khớp</p> <p>- Học sinh lắng nghe</p>  <p>- Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.</p> <p><i>* Báo cáo, thảo luận.</i></p> <p>- HS được gọi lên nhận xét trò chơi.</p>
--	---------------------------------------	--	---

2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)

2.1. Mục tiêu:

- Biết một số điều luật thi đấu cầu lông

2.2. Nội dung: GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi

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

2.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động					
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS				
<p>Một số điều luật thi đấu cầu lông:</p> <p><i>*Bốc thăm:</i></p> <p>Trước khi trận đấu bắt đầu:</p> <p>Trọng tài cho vận động viên bốc thăm quyền lựa chọn bên sân hoặc phát cầu trước.</p> <p>- Vận động viên bốc được thăm quyền lựa chọn sẽ chọn bên sân hoặc phát cầu trước, quyền còn lại thuộc vận động viên đội bạn.</p> <p><i>*Đổi sân:</i></p> <p>Vận động viên sẽ đổi sân:</p> <p>- Khi kết thúc hiệp đầu tiên.</p> <p>- Khi kết thúc hiệp thứ hai.</p> <p>- Nếu có thi đấu hiệp thứ ba, đổi sân khi một bên ghi được 11 điểm trước.</p> <p><i>*Vị trí đứng phát cầu:</i></p>	5p	<p><i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <p>- Cho HS xem hình ảnh một số điều luật thi đấu cầu lông</p> <p>- GV đặt câu hỏi cho HS thảo luận nhóm</p> <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <p>- Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS</p>	<p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <p>- Quan sát hình ảnh động tác.</p> <p>Học sinh quan sát ghi nhớ và tham gia thảo luận theo nhóm dưới sự hướng dẫn của GV</p> <p><i>* Báo cáo, thảo luận.</i></p> <p>- Tổ 1, 2 thảo luận về luật bốc thăm</p> <p>- Tổ 3, 4 thảo luận về luật đổi sân</p> <p>- Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung.</p> <p>- Đại diện tổ 2 báo cáo, tổ 4 bổ sung.</p> <table><tr><th>Đạt</th><th>Chưa đạt</th></tr><tr><td>- Trình bày được then chốt KT các ĐT.</td><td>- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.</td></tr></table>	Đạt	Chưa đạt	- Trình bày được then chốt KT các ĐT.	- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.
Đạt	Chưa đạt						
- Trình bày được then chốt KT các ĐT.	- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.						

<ul style="list-style-type: none">- Trong mỗi hiệp đấu, quả phát cầu đầu tiên được phát từ khu vực bên phải sân của đội mình chéo sang khu vực phát cầu bên phải sân đối phương, được giới hạn bởi các đường quy định.- Điểm số chẵn (0, 2, 4,...) phát cầu ô bên phải.- Điểm số lẻ (1, 3, 5,...) phát cầu ô bên trái.- Bên phát cầu đứng trong ô phát cầu bên phải hoặc bên trái tương ứng với số điểm của mình là chẵn hay lẻ.			<table><tr><td>- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT</td><td>- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT</td></tr></table>	- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT	- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT
- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT	- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT				

3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)

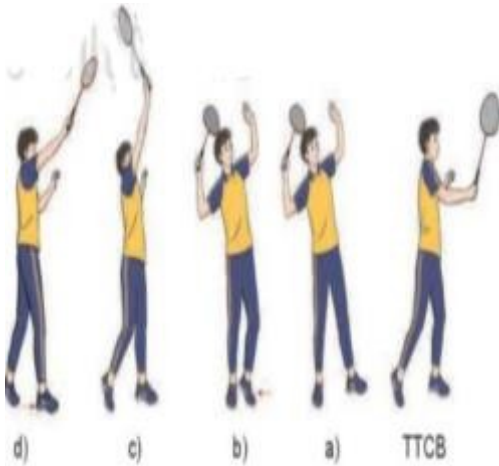
3.1. Mục tiêu: Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa ôn về di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải; bài tập phối hợp

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

3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải; bài tập phối hợp

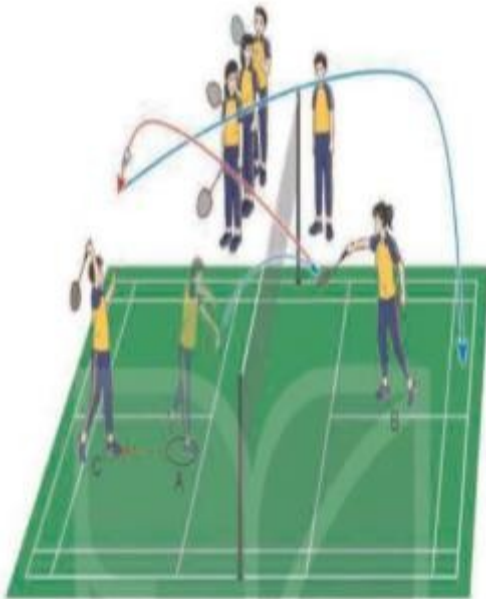
3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<i>Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải:</i>	4-5p	<p><i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung: <i>a. Luyện tập cá nhân:</i> 	<p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng. - Cả lớp quan sát để biết cách thực



Hình 2. Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải

Bài tập phối hợp:



Hình 3. Phối hợp phát cầu và di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải

5-6p

- Tập không cầu: Thực hiện kỹ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải 3-5 lần.

- Tập với cầu: Thực hiện kỹ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải với quả cầu treo 3-5 lần.

b. Luyện tập cặp đôi:

Luân phiên giúp bạn luyện tập: Tung cầu cho bạn luyện tập di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải, mỗi bạn thực hiện 3-5 lần.

c. Luyện tập nhóm:

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

- Lần lượt từng bạn của nhóm thực hiện di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải do bạn tung đến, mỗi bạn thực hiện 2-3 lần.

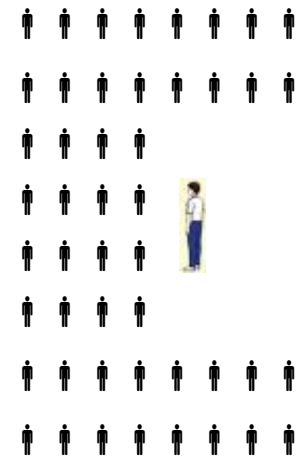
- Luyện tập bài tập phối hợp phát cầu và di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải, mỗi bạn thực hiện 2 - 3 lần (Hình 3).

8-9p

hiện.

- HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo nhóm hoặc theo lớp

- Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập



– Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.

** Báo cáo, thảo luận.*

- Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.

Đạt	Chưa đạt
- Thực hiện được các kỹ	- Chưa thực hiện được các

* <i>Củng cố</i>		- Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân HS thực hiện chưa đúng. - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện <i>* Kết luận, nhận định</i> - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS.	<i>thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)</i>	<i>kỹ thuật theo yêu cầu của GV.</i>

4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)

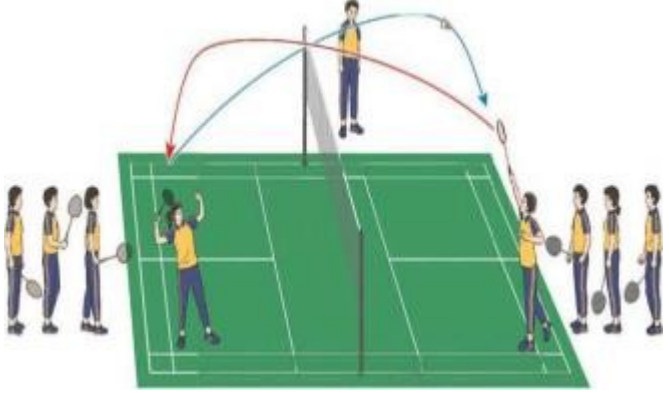
4.1. Mục tiêu: Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.

4.2. Nội dung : Chơi trò chơi vận động: Đánh cầu tiếp sức

4.3. Sản phẩm: Tạo được hứng thú và phát triển phát triển sức nhanh và tăng khả năng phản xạ, linh hoạt của nhóm cơ tay

4.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Trò chơi “Đánh cầu tiếp sức”	1-2 Lần	<i>*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.
	1-2 Lần	- Cho cả lớp chơi thử.	
	1-2 Lần		

	<ul style="list-style-type: none"> - Cho cả lớp chơi thật - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi. <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua. - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học. - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân. - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. 	 <p><i>* Báo cáo, thảo luận</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ. - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV.
--	--	--

Rút kinh nghiệm.

.....

Trường: THCS

Tổ:

Tuần 25_ Tiết PPCT: 49

Họ và tên giáo viên:

Ngày soạn : 4/9/2023;

Ngày dạy: 7/9/2023

KẾ HOẠCH BÀI DẠY:
CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN: CẦU LÔNG

Bài 1: Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải

(Tiết 6)

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Ôn: Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải
- Ôn: Bài tập phối hợp
- Trò chơi vận động: Ném cầu vào ô
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

2. Năng lực

- *Năng lực chung:*

- + Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.
- + Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.
- + Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung cấp để đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng lực vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- *Năng lực riêng:*

- + Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

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

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật cầu lông, dụng cụ chơi trò chơi,...

2. Đối với học sinh :

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)

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.

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
- Nhận lớp		- Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ. * <i>Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i>	- Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo. * <i>Thực hiện nhiệm vụ học:</i>

<p>- Khởi động:</p> <p>KĐ chung</p> <p>KĐ Chuyên môn</p> <p>- Trò chơi: “Đội nào nhanh hơn”</p>	<p>1 lần</p> <p>2L x 8N/ 1 ĐT</p> <p>1 Lần</p>	<p>- GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.</p> <p>- GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân</p> <p>- GV Quan sát, nhắc nhở</p> <p>- Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : “<i>Đội nào nhanh hơn</i>” hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.</p> <p>GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.</p> <p>- Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.</p> <p>* <i>Kết luận, nhận định</i></p> <p>- Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua</p>	<p>- HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.</p>  <p>Hình 1. Khởi động các khớp</p> <p>- Học sinh lắng nghe</p>  <p>- Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.</p> <p>* <i>Báo cáo, thảo luận.</i></p> <p>- HS được gọi lên nhận xét trò chơi.</p>
---	--	--	--

2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)

3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)

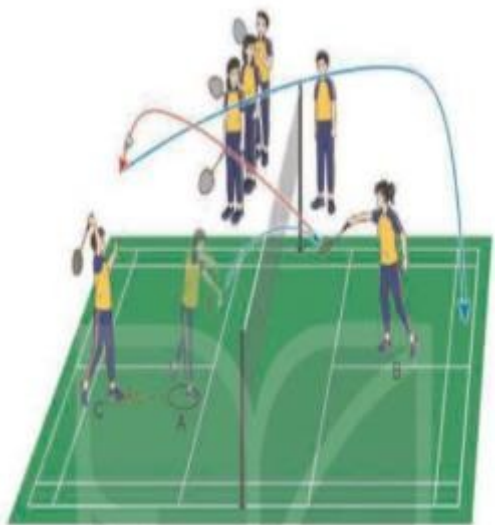
3.1. Mục tiêu: Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa ôn về di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải; bài tập phối hợp

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

3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải; bài tập phối hợp

3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVĐ	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<p><i>Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải:</i></p> <p><i>Hình 2. Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải</i></p> <p><i>Bài tập phối hợp:</i></p>	6-7p	<p><i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung: <p><i>a. Luyện tập cá nhân:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tập không cầu: Thực hiện kỹ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải 3-5 lần. - Tập với cầu: Thực hiện kỹ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải với quả cầu treo 3-5 lần. 	<p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng. - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện. - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo nhóm hoặc theo lớp - Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập
	7-8p	<p><i>b. Luyện tập cặp đôi:</i></p> <p>Luân phiên giúp bạn luyện tập: Tung cầu cho bạn luyện tập di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải, mỗi bạn thực hiện 3-5 lần.</p>	

 <p>Hình 3. Phối hợp phát cầu và di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải</p>	<p>9-10p</p> <p><i>c. Luyện tập nhóm:</i></p> <p>Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:</p> <ul style="list-style-type: none">- Lần lượt từng bạn của nhóm thực hiện di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải do bạn tung đến, mỗi bạn thực hiện 2-3 lần.- Luyện tập bài tập phối hợp phát cầu và di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải, mỗi bạn thực hiện 2 - 3 lần (Hình 3).- Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.- Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS.	<div><div><div><div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div></div><p>– Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.</p><p><i>* Báo cáo, thảo luận.</i></p><p>- Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.</p><table><tr><th>Đạt</th><th>Chưa đạt</th></tr><tr><td><p>- Thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)</p></td><td><p>- Chưa thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV.</p></td></tr></table></div>	Đạt	Chưa đạt	<p>- Thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)</p>	<p>- Chưa thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV.</p>
Đạt	Chưa đạt					
<p>- Thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)</p>	<p>- Chưa thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV.</p>					

4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)

4.1. Mục tiêu: Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.

4.2. Nội dung : Chơi trò chơi vận động: Ném cầu vào ô

4.3. Sản phẩm: Tạo được hứng thú và phát triển phát triển sức nhanh và tăng khả năng phản xạ, linh hoạt của nhóm cơ tay

4.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS

<p>Trò chơi “Ném cầu vào ô”</p>	1-2 Lần	<p><i>*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi. 	<p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.
	1-2 Lần	<ul style="list-style-type: none"> - Cho cả lớp chơi thử. 	
	1-2 Lần	<ul style="list-style-type: none"> - Cho cả lớp chơi thật - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi. 	
		<p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua. - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học. - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân. - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. 	<p><i>*Báo cáo, thảo luận</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ. - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV.

Rút kinh nghiệm.

.....

Trường: THCS

Tổ:

Tuần 25_ Tiết PPCT: 50

Họ và tên giáo viên:

Ngày soạn : 4/9/2023;

Ngày dạy: 7/9/2023

KẾ HOẠCH BÀI DẠY:
CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN: CẦU LÔNG
Bài 1: Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải
(Tiết 7)

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Ôn: Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải
- Ôn: Bài tập phối hợp
- Trò chơi vận động: Đánh cầu tiếp sức
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

2. Năng lực

- Năng lực chung:

- + Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.
- + Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.
- + Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- Năng lực riêng:

- + Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.
- + Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

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

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Còi, tranh ảnh kĩ thuật cầu lông, dụng cụ chơi trò chơi,...

2. Đối với học sinh :

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

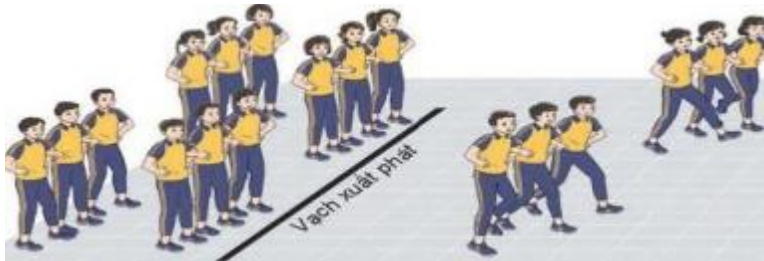
1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)

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.

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
- Nhận lớp - Khởi động: KĐ chung KĐ Chuyên môn - Trò chơi: “Đội nào nhanh hơn”	 1 lần 2L x 8N/ 1 ĐT 1 Lần	- Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ. <i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường. - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân - GV Quan sát, nhắc nhở - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : “Đội nào nhanh hơn” hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi. GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan	- Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo. <i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.  - Học sinh lắng nghe

		<p>sát làm trọng tài.</p> <p>- Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.</p> <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <p>- Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua</p>	 <p>- Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.</p> <p><i>* Báo cáo, thảo luận.</i></p> <p>- HS được gọi lên nhận xét trò chơi.</p>
--	--	---	--

2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)

3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)

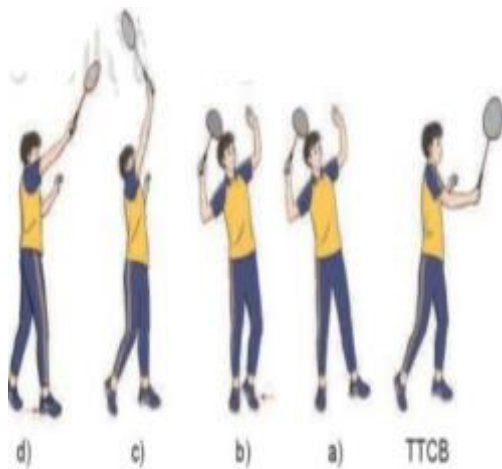
3.1. Mục tiêu: Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa ôn về di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải; bài tập phối hợp

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

3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải; bài tập phối hợp

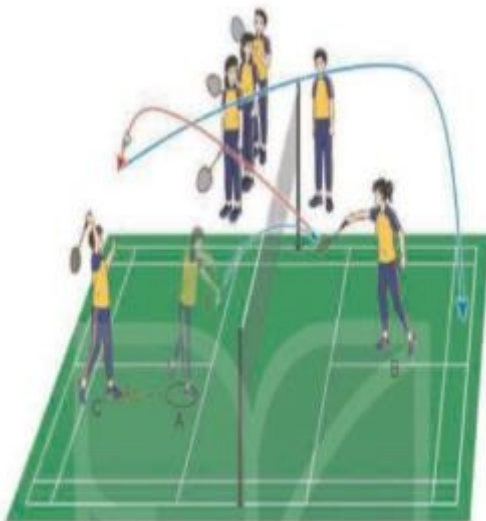
3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<i>Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải:</i>		<p><i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <p>- Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:</p>	<p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <p>- Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ</p>



Hình 2. Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải

Bài tập phối hợp:



Hình 3. Phối hợp phát cầu và di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải

6-7p

a. Luyện tập cá nhân:

- Tập không cầu: Thực hiện kỹ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải 3-5 lần.
- Tập với cầu: Thực hiện kỹ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải với quả cầu treo 3-5 lần.

7-8p

b. Luyện tập cặp đôi:

Luân phiên giúp bạn luyện tập: Tung cầu cho bạn luyện tập di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải, mỗi bạn thực hiện 3-5 lần.

9-10p

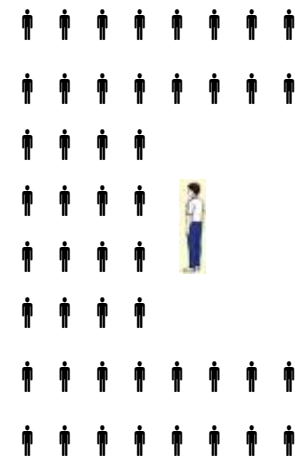
c. Luyện tập nhóm:

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

- Lần lượt từng bạn của nhóm thực hiện di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải do bạn tung đến, mỗi bạn thực hiện 2-3 lần.
- Luyện tập bài tập phối hợp phát cầu và di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải,

trường.

- Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.
- HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo nhóm hoặc theo lớp
- Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập



– Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.

* Báo cáo, thảo luận.

- Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.

Đạt

Chưa đạt

* <i>Củng cố</i>		mỗi bạn thực hiện 2 - 3 lần (Hình 3). - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân HS thực hiện chưa đúng. - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện <i>* Kết luận, nhận định</i> - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS.		
			- <i>Thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)</i>	- <i>Chưa thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV.</i>

4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)

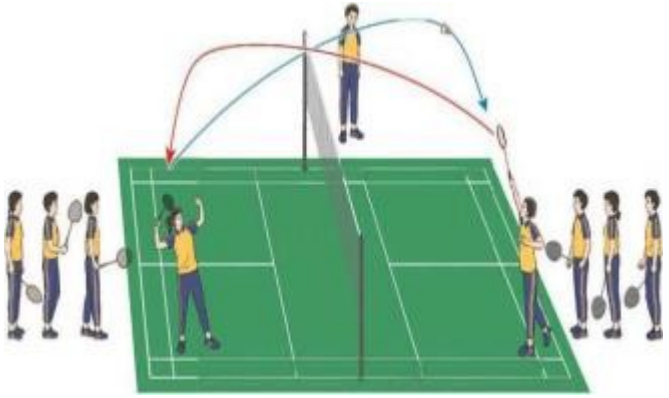
4.1. Mục tiêu: Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.

4.2. Nội dung : Chơi trò chơi vận động: Đánh cầu tiếp sức

4.3. Sản phẩm: Tạo được hứng thú và phát triển phát triển sức nhanh và tăng khả năng phản xạ, linh hoạt của nhóm cơ tay

4.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Trò chơi “Đánh cầu tiếp sức”	1-2 Lần	<i>*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i>
	1-2 Lần		

	1-2 Lần	<ul style="list-style-type: none"> - Cho cả lớp chơi thử. - Cho cả lớp chơi thật - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi. <i>* Kết luận, nhận định</i> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua. - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học. - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân. - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. 	 <p><i>*Báo cáo, thảo luận</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ. - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV.
--	---------	---	---

Rút kinh nghiệm.

.....

Trường: THCS

Tổ:

Tuần 26_ Tiết PPCT: 51

Họ và tên giáo viên:

Ngày soạn : 4/9/2023;

Ngày dạy: 7/9/2023

KẾ HOẠCH BÀI DẠY:
CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN: CẦU LÔNG

Bài 2: Kỹ thuật đập cầu thuận tay.

(Tiết 1)

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Kỹ thuật đập cầu thuận tay
- Trò chơi vận động: Di chuyển đổi cầu
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

2. Năng lực

- Năng lực chung:

- + Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.
- + Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- Năng lực riêng:

+ Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác hỗ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

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

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Còi, tranh ảnh kĩ thuật cầu lông, dụng cụ chơi trò chơi,...

2. Đối với học sinh :

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)

- 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.

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<p>- Nhận lớp</p> <p>- Khởi động:</p> <p>KĐ chung</p> <p>KĐ Chuyên môn</p> <p>- Trò chơi:</p> <p>“Vòng tròn an toàn”</p>	<p>1 lần</p> <p>2L x 8N/ 1 ĐT</p> <p>1 Lần</p>	<p>- Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.</p> <p><i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <p>- GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.</p> <p>- GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân</p> <p>- GV Quan sát, nhắc nhở</p> <p>- Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : “<i>Vòng tròn an toàn</i>” hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.</p> <p>GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.</p> <p>- Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.</p> <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p>	<p>- Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.</p> <p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <p>- HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.</p>  <p>Hình 1. Khởi động các khớp</p> <p>- Học sinh lắng nghe</p>  <p>- Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.</p> <p><i>* Báo cáo, thảo luận.</i></p>

		- Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua	- HS được gọi lên nhận xét trò chơi.
--	--	---	--------------------------------------

2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)

2.1. Mục tiêu:

- Biết thực hiện kĩ thuật đập cầu thuận tay

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

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

2.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Kĩ thuật đập cầu thuận tay:		<p><i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Cho HS xem hình ảnh kĩ thuật đập cầu thuận tay - GV thị phạm lại động tác - GV yêu cầu đồng loạt 	<p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Quan sát hình ảnh động tác. Học sinh quan sát ghi nhớ. - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV. <div style="text-align: center;"> <p>X X X X X X</p> <p>X X X X X X</p> <p>X X X X X X</p> <p>X X X X X</p> </div>
	1-2 lần		
	2-3 lần		

 <p>TTCB</p> <p>a) b) c) d) e)</p> <p>Hình 2. Kỹ thuật đập cầu thuận tay</p>	<p>HS thực hiện động tác.</p> <ul style="list-style-type: none">- GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.- GV lưu ý HS khi thực hiện các động tác- GV theo dõi, sửa sai cho HS <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS	<p style="text-align: center;">*</p> <p><i>* Báo cáo, thảo luận.</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Tổ 1, 2, 3, 4 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kỹ thuật đập cầu thuận tay- Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2bổ sung.- Đại diện tổ 2 báo cáo, tổ 4 bổ sung. <table><tr><th>Đạt</th><th>Chưa đạt</th></tr><tr><td><ul style="list-style-type: none">- Trình bày được then chốt KT các ĐT.- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT</td><td><ul style="list-style-type: none">- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT</td></tr></table>	Đạt	Chưa đạt	<ul style="list-style-type: none">- Trình bày được then chốt KT các ĐT.- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT	<ul style="list-style-type: none">- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT
Đạt	Chưa đạt					
<ul style="list-style-type: none">- Trình bày được then chốt KT các ĐT.- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT	<ul style="list-style-type: none">- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT					

3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)

3.1. Mục tiêu: Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa ôn về kỹ thuật đập cầu thuận tay

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

3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng kỹ thuật đập cầu thuận tay

3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS

Kỹ thuật đập cầu thuận tay:



4-5p

* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

- Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:

a. *Luyện tập cá nhân:*

- Tập không cầu: Đứng tại chỗ tập mô phỏng kỹ thuật đập cầu thuận tay từ chậm đến nhanh, thực hiện 3-5 lần.

- Tập với cầu: Đứng tại chỗ tập kỹ thuật đập cầu thuận tay với quả cầu treo từ nhẹ đến mạnh, thực hiện 5-7 lần.

b. *Luyện tập cặp đôi:*

Luân phiên giúp bạn luyện tập:

- Đập cầu do bạn tung đến: Thực hiện kỹ thuật đập cầu thuận tay, mỗi bạn thực hiện 3-5 lần.

- Đập cầu do bạn phát đến: Thực hiện kỹ thuật đập cầu thuận tay. mỗi bạn thực hiện 3-5 lần.

c. *Luyện tập nhóm:*

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

- Đập cầu thuận tay: Lần lượt từng bạn

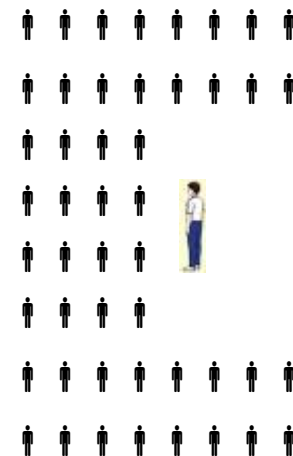
* *Thực hiện nhiệm vụ học:*

- Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.

- Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.

- HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo nhóm hoặc theo lớp

- Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập



- Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.

* *Báo cáo, thảo luận.*

* <i>Củng cố</i>	<p>thực hiện kĩ thuật đập cầu thuận tay từ đường cầu do bạn tung đến, mỗi bạn thực hiện 3-5 lần.</p> <p>- Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.</p> <p>- Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện</p> <p>* Kết luận, nhận định</p> <p>- Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS.</p>	- Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.	
		Đạt	Chưa đạt
Đạt	Chưa đạt		
- Thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)	- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.		

4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)

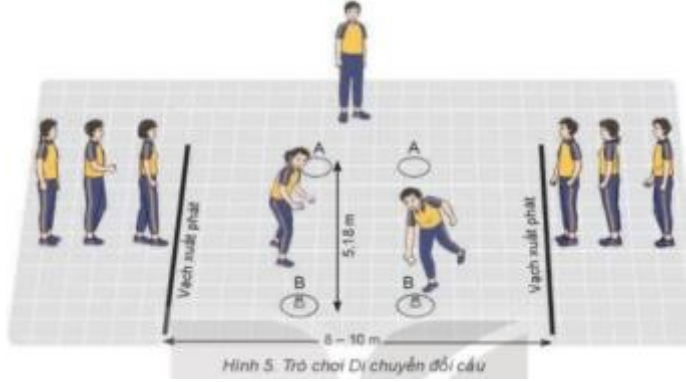
4.1. Mục tiêu: Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.

4.2. Nội dung : Chơi trò chơi vận động: Di chuyển đổi cầu

4.3. Sản phẩm: Tạo được hứng thú và phát triển phát triển sức nhanh và tăng khả năng phản xạ, linh hoạt của nhóm cơ tay

4.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Trò chơi “Di	1-2 Lần	<i>*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.

<p>chuyển đổi cầu”</p>	<p>1-2 Lần 1-2 Lần</p>	<p>khiển trò chơi.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cho cả lớp chơi thử. - Cho cả lớp chơi thật - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi. <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua. - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học. - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân. - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. 	 <p><i>* Báo cáo, thảo luận</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ. - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV.
-------------------------------	----------------------------	---	--

Rút kinh nghiệm.

.....

Trường: THCS

Tổ:

Tuần 26_ Tiết PPCT: 52

Họ và tên giáo viên:

Ngày soạn : 4/9/2023;

Ngày dạy: 7/9/2023

KẾ HOẠCH BÀI DẠY:

CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN: CẦU LÔNG

Bài 2: Kỹ thuật đập cầu thuận tay.

(Tiết 2)

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Kỹ thuật đập cầu thuận tay
- Trò chơi vận động: Di chuyển đổi cầu
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

2. Năng lực

- *Năng lực chung:*

- + Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.
- + Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.
- + Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- *Năng lực riêng:*

- + Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.
- + Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

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

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Còi, tranh ảnh kỹ thuật cầu lông, dụng cụ chơi trò chơi,...

2. Đối với học sinh :

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)

- 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.

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
- Nhận lớp - Khởi động: KĐ chung	1 lần 2L x 8N/	<ul style="list-style-type: none"> - Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ. * <i>Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường. - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, 	<ul style="list-style-type: none"> - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo. * <i>Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.  <p>Hình 1. Khởi động các khớp</p>

KĐ Chuyên môn - Trò chơi: “Vòng tròn an toàn”	1 ĐT	gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân - GV Quan sát, nhắc nhở	- Học sinh lắng nghe  - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV. * Báo cáo, thảo luận. - HS được gọi lên nhận xét trò chơi.
	1 Lần	- Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : “ <i>Vòng tròn an toàn</i> ” hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi. GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài. - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi. * <i>Kết luận, nhận định</i> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua	

2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)

2.1. Mục tiêu:

- Biết thực hiện di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải

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

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

2.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động
----------	------	---

		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS			
<div>Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải:</div> <div></div> <div>Hình 2. Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải</div>	<div>1-2 lần</div> <div>2-3 lần</div>	<div><div>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</div><div><div>- Cho HS xem hình ảnh di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải</div><div>- GV thị phạm lại động tác</div><div>- GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.</div><div>- GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.</div><div>- GV lưu ý HS khi thực hiện các động tác</div><div>- GV theo dõi, sửa sai cho HS</div></div><div><div>* Kết luận, nhận định</div><div>- Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX</div></div></div> <div><div>* Thực hiện nhiệm vụ học:</div><div><div>- Quan sát hình ảnh động tác.</div><div>Học sinh quan sát ghi nhớ.</div><div>- HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.</div></div><div><div>X X X X X X</div><div>X X X X X X</div><div>X X X X X X</div><div>X X X X X</div></div><div><div>*</div></div><div><div>* Báo cáo, thảo luận.</div><div><div>- Tổ 1, 2, 3, 4 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải</div><div>- Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2bổ sung.</div><div>- Đại diện tổ 2 báo cáo, tổ 4 bổ sung.</div></div></div><table><tr><th>Đạt</th><th>Chưa đạt</th></tr><tr><td><div>- Trình bày được then chốt KT các ĐT.</div></td><td><div>- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.</div></td></tr></table></div>	Đạt	Chưa đạt	<div>- Trình bày được then chốt KT các ĐT.</div>	<div>- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.</div>
Đạt	Chưa đạt					
<div>- Trình bày được then chốt KT các ĐT.</div>	<div>- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.</div>					

		cho HS	- <i>Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT</i>	- <i>Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT</i>
--	--	--------	---	---

3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)

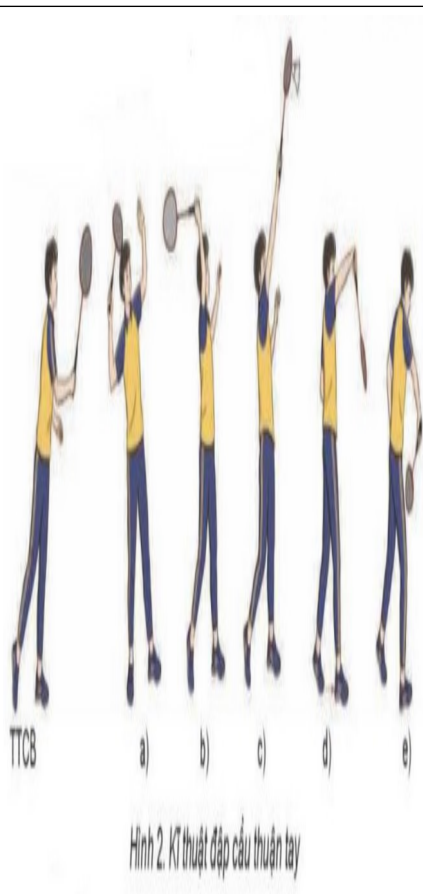
3.1. Mục tiêu: Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa ôn về kĩ thuật đập cầu thuận tay

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

3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng kĩ thuật đập cầu thuận tay

3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Kĩ thuật đập cầu thuận tay:	4-5p	<p>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung: <p>a. <i>Luyện tập cá nhân:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tập không cầu: Đứng tại chỗ tập mô phỏng kĩ thuật đập cầu thuận tay từ chậm đến nhanh, thực hiện 3-5 lần. - Tập với cầu: Đứng tại chỗ tập kĩ thuật đập cầu thuận tay với quả cầu treo từ nhẹ đến mạnh, thực hiện 5-7 lần. <p>b. <i>Luyện tập cặp đôi:</i></p>	<p>* <i>Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng. - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện. - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo nhóm hoặc theo lớp - Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập <p style="text-align: center;">         </p>



5-6p

Luân phiên giúp bạn luyện tập:

- Đập cầu do bạn tung đến: Thực hiện kỹ thuật đập cầu thuận tay, mỗi bạn thực hiện 3-5 lần.

- Đập cầu do bạn phát đến: Thực hiện kỹ thuật đập cầu thuận tay. mỗi bạn thực hiện 3-5 lần.

8-9p

c. Luyện tập nhóm:

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

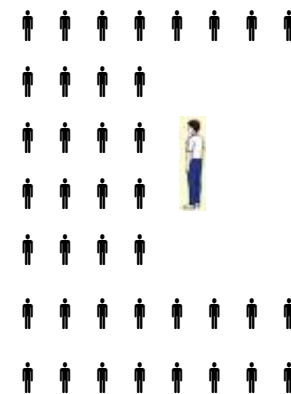
- Đập cầu thuận tay: Lần lượt từng bạn thực hiện kỹ thuật đập cầu thuận tay từ đường cầu do bạn tung đến, mỗi bạn thực hiện 3-5 lần.

- Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân HS thực hiện chưa đúng.

- Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện

* Kết luận, nhận định

- Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS.



– Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.

* *Báo cáo, thảo luận.*

- Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.

Đạt	Chưa đạt
- Thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)	- Chưa thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV.

* Củng cố			

4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)

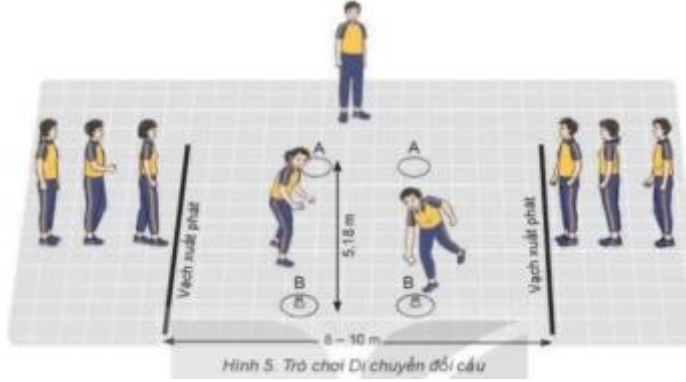
4.1. Mục tiêu: Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.

4.2. Nội dung : Chơi trò chơi vận động: Di chuyển đổi cầu

4.3. Sản phẩm: Tạo được hứng thú và phát triển phát triển sức nhanh và tăng khả năng phản xạ, linh hoạt của nhóm cơ tay

4.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Trò chơi “Di chuyển đổi cầu”	1-2 Lần	<i>*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.
	1-2 Lần	- Cho cả lớp chơi thử.	
	1-2 Lần	- Cho cả lớp chơi thật	

	<ul style="list-style-type: none"> - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi. * <i>Kết luận, nhận định</i> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua. - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học. - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân. - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. 	 <p>Hình 5. Trò chơi Di chuyển đổi cầu</p> <ul style="list-style-type: none"> *<i>Báo cáo, thảo luận</i> - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ. - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV.
--	---	---

Rút kinh nghiệm.

.....

Trường: THCS

Tổ:

Tuần 27_ Tiết PPCT: 53

Họ và tên giáo viên:

Ngày soạn : 4/9/2023;

Ngày dạy: 7/9/2023

KẾ HOẠCH BÀI DẠY:
CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN: CẦU LÔNG

Bài 2: Kỹ thuật đập cầu thuận tay.

(Tiết 2)

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Kỹ thuật đập cầu thuận tay
- Trò chơi vận động: Di chuyển đổi cầu
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

2. Năng lực

- Năng lực chung:

- + Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.
- + Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- Năng lực riêng:

+ Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác hỗ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

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

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật cầu lông, dụng cụ chơi trò chơi,...

2. Đối với học sinh :

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

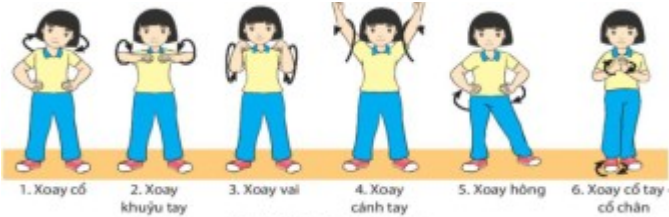
III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)

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.

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<p>- Nhận lớp</p> <p>- Khởi động:</p> <p>KĐ chung</p> <p>KĐ Chuyên môn</p> <p>- Trò chơi:</p> <p>“Vòng tròn an toàn”</p>	<p>1 lần</p> <p>2L x 8N/ 1 ĐT</p> <p>1 Lần</p>	<p>- Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.</p> <p><i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <p>- GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.</p> <p>- GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân</p> <p>- GV Quan sát, nhắc nhở</p> <p>- Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : “<i>Vòng tròn an toàn</i>” hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.</p> <p>GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.</p> <p>- Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.</p> <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p>	<p>- Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.</p> <p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <p>- HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.</p>  <p>Hình 1. Khởi động các khớp</p> <p>- Học sinh lắng nghe</p>  <p>- Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.</p> <p><i>* Báo cáo, thảo luận.</i></p>

		- Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua	- HS được gọi lên nhận xét trò chơi.
--	--	---	--------------------------------------

2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)

2.1. Mục tiêu:

- Biết thực hiện di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải

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

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

2.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<i>Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải:</i>	1-2 lần	* <i>Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - Cho HS xem hình ảnh di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải - GV thị phạm lại động tác	* <i>Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - Quan sát hình ảnh động tác. Học sinh quan sát ghi nhớ. - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.
	2-3 lần	- GV yêu cầu đồng loạt	X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X

 <p>Hình 2. Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải</p>	<p>HS thực hiện động tác.</p> <ul style="list-style-type: none">- GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.- GV lưu ý HS khi thực hiện các động tác- GV theo dõi, sửa sai cho HS <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS	<p style="text-align: center;">*</p> <p><i>* Báo cáo, thảo luận.</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Tổ 1, 2, 3, 4 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải- Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2bổ sung.- Đại diện tổ 2 báo cáo, tổ 4 bổ sung. <table><tr><th>Đạt</th><th>Chưa đạt</th></tr><tr><td><ul style="list-style-type: none">- Trình bày được then chốt KT các ĐT.- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT</td><td><ul style="list-style-type: none">- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT</td></tr></table>	Đạt	Chưa đạt	<ul style="list-style-type: none">- Trình bày được then chốt KT các ĐT.- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT	<ul style="list-style-type: none">- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT
Đạt	Chưa đạt					
<ul style="list-style-type: none">- Trình bày được then chốt KT các ĐT.- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT	<ul style="list-style-type: none">- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT					

3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)

3.1. Mục tiêu: Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa ôn về kỹ thuật đập cầu thuận tay

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

3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng kỹ thuật đập cầu thuận tay

3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS

Kỹ thuật đập cầu thuận tay:



4-5p

* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

- Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:

a. Luyện tập cá nhân:

- Tập không cầu: Đứng tại chỗ tập mô phỏng kỹ thuật đập cầu thuận tay từ chậm đến nhanh, thực hiện 3-5 lần.

- Tập với cầu: Đứng tại chỗ tập kỹ thuật đập cầu thuận tay với quả cầu treo từ nhẹ đến mạnh, thực hiện 5-7 lần.

b. Luyện tập cặp đôi:

Luân phiên giúp bạn luyện tập:

- Đập cầu do bạn tung đến: Thực hiện kỹ thuật đập cầu thuận tay, mỗi bạn thực hiện 3-5 lần.

- Đập cầu do bạn phát đến: Thực hiện kỹ thuật đập cầu thuận tay. mỗi bạn thực hiện 3-5 lần.

c. Luyện tập nhóm:

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

- Đập cầu thuận tay: Lần lượt từng bạn

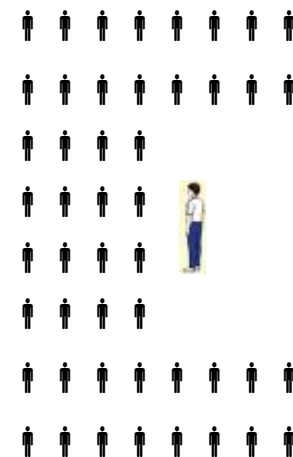
* Thực hiện nhiệm vụ học:

- Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.

- Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.

- HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo nhóm hoặc theo lớp

- Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập



- Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.

* Báo cáo, thảo luận.

5-6p

8-9p

* Củng cố		thực hiện kĩ thuật đập cầu thuận tay từ đường cầu do bạn tung đến, mỗi bạn thực hiện 3-5 lần. - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng. - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện * Kết luận, nhận định - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS.	- Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.	
			<table><tr><th>Đạt</th><th>Chưa đạt</th></tr><tr><td>- Thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)</td><td>- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.</td></tr></table>	Đạt
Đạt	Chưa đạt			
- Thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)	- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.			

4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)

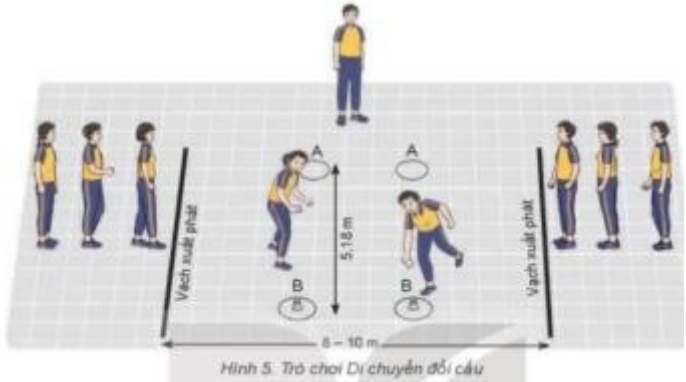
4.1. Mục tiêu: Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.

4.2. Nội dung : Chơi trò chơi vận động: Di chuyển đổi cầu

4.3. Sản phẩm: Tạo được hứng thú và phát triển phát triển sức nhanh và tăng khả năng phản xạ, linh hoạt của nhóm cơ tay

4.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Trò chơi “Di	1-2 Lần	*Chuyển giao nhiệm vụ học tập: -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều	* Thực hiện nhiệm vụ học: - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.

<p>chuyển đổi cầu”</p>	<p>1-2 Lần 1-2 Lần</p>	<p>khiển trò chơi.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cho cả lớp chơi thử. - Cho cả lớp chơi thật - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi. <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua. - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học. - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân. - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. 	 <p><i>* Báo cáo, thảo luận</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ. - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV.
-------------------------------	----------------------------	---	--

Rút kinh nghiệm.

.....

Trường: THCS

Tổ:

Tuần 27_ Tiết PPCT: 54

Họ và tên giáo viên:

Ngày soạn : 4/9/2023;

Ngày dạy: 7/9/2023

KẾ HOẠCH BÀI DẠY:

KIỂM TRA GIỮA KÌ II: Bài thể dục nhịp điệu

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Thực hiện tốt bài thể dục nhịp điệu theo yêu cầu

2. Năng lực

- Năng lực chung:

- + Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.
- + Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.
- + Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung cấp để đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng lực vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- Năng lực riêng:

- + Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.
- + Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

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**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Còi, sổ điểm, KHBD

2. Đối với học sinh :

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)

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.

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
- Nhận lớp - Khởi động: KĐ chung KĐ Chuyên môn - Trò chơi: “Cùng	 1 lần 2L x 8N/ 1 ĐT 1 Lần	- Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ. <i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường. - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân - GV Quan sát, nhắc nhở - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : “ <i>Cùng nhau vượt khó</i> ” hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.	- Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo. <i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.  1. Xoay cổ 2. Xoay khuỷu tay 3. Xoay vai 4. Xoay cánh tay 5. Xoay hông 6. Xoay cổ tay – cổ chân Hình 1. Khởi động các khớp - Học sinh lắng nghe

<p><i>nhau vượt khó</i></p>		<p>GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi. <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua 	<div data-bbox="1429 103 2128 359"> <p>Hình 1. Trò chơi Cùng nhau vượt khó</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV. <i>* Báo cáo, thảo luận.</i> - HS được gọi lên nhận xét trò chơi.
------------------------------------	--	--	---

2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)

2.1. Mục tiêu:

- Thực hiện được bài thể dục nhịp điệu theo yêu cầu

2.2. Nội dung: GV phổ biến nội dung, yêu cầu kiểm tra

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

2.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<ul style="list-style-type: none"> - Ôn lại bài thể dục nhịp điệu - GV phổ biến nội dung, yêu cầu kiểm tra 		<p><i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - GV phổ biến nội dung, yêu cầu kiểm tra 	<p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <p>Học sinh quan sát ghi nhớ.</p>

	2-3 lần	- GV cho HS tự tập luyện lại bài thể dục nhịp điệu <i>* Kết luận, nhận định</i> - Nhận xét, bổ sung, sửa sai cho HS	
--	---------	---	--

3. Hoạt động: Kiểm tra (20 phút)

3.1. Mục tiêu: Kiểm tra các kiến thức vừa học về bài thể dục nhịp điệu

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

3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện tốt bài thể dục nhịp điệu theo yêu cầu

3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Kiểm tra bài thể dục nhịp điệu		<i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - GV gọi lần lượt theo danh sách 3 HS lên thực hiện bài thể dục nhịp điệu - Mỗi HS thực hiện 1 lần, trường hợp đặc biệt GV cho kiểm tra lại lần 2	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - Lần lượt 3 HS lên thực hiện kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100m <i>* Đội hình kiểm tra:</i> XXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXX

		<p>* Kết luận, nhận định</p> <p>- Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGGK cho HS.</p>	<p>GV</p> <p>X X X</p> <p>* Báo cáo, thảo luận.</p> <p>- Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.</p>				
			<table><tr><th>Đạt</th><th>Chưa đạt</th></tr><tr><td>- Thực hiện tốt bài thể dục nhịp điệu theo yêu cầu, ý thức tập luyện tốt</td><td>- Chưa thực hiện được bài thể dục nhịp điệu theo yêu cầu, ý thức tập luyện chưa tốt</td></tr></table>	Đạt	Chưa đạt	- Thực hiện tốt bài thể dục nhịp điệu theo yêu cầu, ý thức tập luyện tốt	- Chưa thực hiện được bài thể dục nhịp điệu theo yêu cầu, ý thức tập luyện chưa tốt
Đạt	Chưa đạt						
- Thực hiện tốt bài thể dục nhịp điệu theo yêu cầu, ý thức tập luyện tốt	- Chưa thực hiện được bài thể dục nhịp điệu theo yêu cầu, ý thức tập luyện chưa tốt						

4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)

4.1. Mục tiêu: Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.

4.2. Nội dung : Chơi trò chơi phát triển phát triển khéo léo: Cùng bật nhảy với nhạc

4.3. Sản phẩm: Tạo được hứng thú và phát triển phát triển khéo léo cho học sinh.

4.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
	1-2 Lần	*Chuyển giao nhiệm vụ học tập: -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.	* Thực hiện nhiệm vụ học: - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.

<p>Trò chơi “Cùng bật nhảy với nhạc”</p>	<p>1-2 Lần 1-2 Lần</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cho cả lớp chơi thử. - Cho cả lớp chơi thật - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi. <i>* Kết luận, nhận định</i> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua. - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học. - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân. - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. 	 <p>Hình 1. Trò chơi Cùng bật nhảy với nhạc</p> <p><i>*Báo cáo, thảo luận</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ. - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV.
---	----------------------------	---	--

Rút kinh nghiệm.

.....

Trường: THCS

Họ và tên giáo viên:

Tổ:

Ngày soạn : 4/9/2023;

Tuần 28_ Tiết PPCT: 55

Ngày dạy: 7/9/2023

KẾ HOẠCH BÀI DẠY:
CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN: CẦU LÔNG

Bài 2: Kỹ thuật đập cầu thuận tay.

(Tiết 3)

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Ôn: Kỹ thuật đập cầu thuận tay.
- Học: Bài tập phối hợp
- Trò chơi vận động: Di chuyển đổi cầu
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

2. Năng lực

- Năng lực chung:

- + Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.
- + Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- Năng lực riêng:

+ Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác hỗ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

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

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật cầu lông, dụng cụ chơi trò chơi,...

2. Đối với học sinh :

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)

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.

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<p>- Nhận lớp</p> <p>- Khởi động:</p> <p>KĐ chung</p> <p>KĐ Chuyên môn</p> <p>- Trò chơi:</p> <p>“Vòng tròn an toàn”</p>	<p>1 lần</p> <p>2L x 8N/ 1 ĐT</p> <p>1 Lần</p>	<p>- Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.</p> <p><i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <p>- GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.</p> <p>- GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân</p> <p>- GV Quan sát, nhắc nhở</p> <p>- Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : “<i>Vòng tròn an toàn</i>” hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.</p> <p>GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.</p> <p>- Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.</p> <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p>	<p>- Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.</p> <p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <p>- HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.</p>  <p>Hình 1. Khởi động các khớp</p> <p>- Học sinh lắng nghe</p>  <p>- Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.</p> <p><i>* Báo cáo, thảo luận.</i></p>

		- Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua	- HS được gọi lên nhận xét trò chơi.
--	--	---	--------------------------------------

2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)

2.1. Mục tiêu:

- Biết thực hiện bài tập phối hợp

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

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

2.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Bài tập phối hợp:	1-2 lần 2-3 lần	<p><i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Cho HS xem hình ảnh bài tập phối hợp - GV thị phạm lại động tác - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác. 	<p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Quan sát hình ảnh động tác. <p>Học sinh quan sát ghi nhớ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV. <div style="text-align: center;"> <p>X X X X X X</p> <p>X X X X X X</p> <p>X X X X X X</p> <p>X X X X X</p> </div>



- GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.

- GV lưu ý HS khi thực hiện các động tác

- GV theo dõi, sửa sai cho HS

** Kết luận, nhận định*

- Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS

*

** Báo cáo, thảo luận.*

- Tổ 1, 2, 3, 4 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng bài tập phối hợp

- Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung.

- Đại diện tổ 2 báo cáo, tổ 4 bổ sung.

Đạt	Chưa đạt
- Trình bày được then chốt KT các ĐT.	- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.
- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT	- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT

3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)

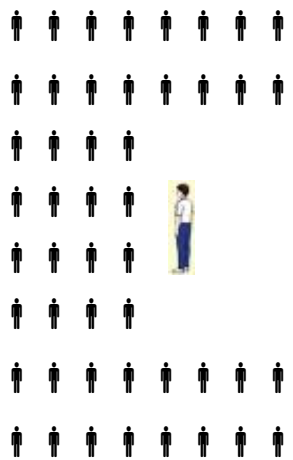
3.1. Mục tiêu: Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa ôn về kỹ thuật đập cầu thuận tay; bài tập phối hợp

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

3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng kỹ thuật đập cầu thuận tay; bài tập phối hợp

3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS

<p>Kỹ thuật đập cầu thuận tay:</p>  <p><i>TTCS</i></p> <p><i>Hình 2: Kỹ thuật đập cầu thuận tay</i></p> <p>* Củng cố</p>	<p>4-5p</p> <p>5-6p</p> <p>8-9p</p>	<p>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung: <p><i>a. Luyện tập cá nhân:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tập không cầu: Đứng tại chỗ tập mô phỏng kỹ thuật đập cầu thuận tay từ chậm đến nhanh, thực hiện 3-5 lần. - Tập với cầu: Đứng tại chỗ tập kỹ thuật đập cầu thuận tay với quả cầu treo từ nhẹ đến mạnh, thực hiện 5-7 lần. <p><i>b. Luyện tập cặp đôi:</i></p> <p>Luân phiên giúp bạn luyện tập:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Đập cầu do bạn tung đến: Thực hiện kỹ thuật đập cầu thuận tay, mỗi bạn thực hiện 3-5 lần. - Đập cầu do bạn phát đến: Thực hiện kỹ thuật đập cầu thuận tay. mỗi bạn thực hiện 3-5 lần. <p><i>c. Luyện tập nhóm:</i></p> <p>Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:</p>	<p>* Thực hiện nhiệm vụ học:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng. - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện. - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo nhóm hoặc theo lớp - Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.
--	-------------------------------------	--	--

	<div><div><div><div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div></div></div></div>
--	---

4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)

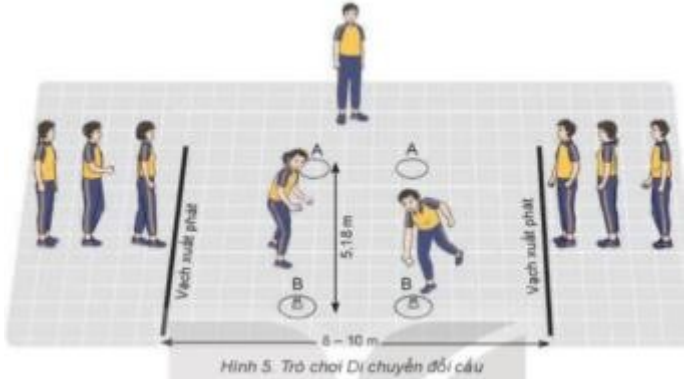
4.1. Mục tiêu: Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.

4.2. Nội dung : Chơi trò chơi vận động: Di chuyển đổi cầu

4.3. Sản phẩm: Tạo được hứng thú và phát triển phát triển sức nhanh và tăng khả năng phản xạ, linh hoạt của nhóm cơ tay

4.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS

<p>Trò chơi “Di chuyển đổi cầu”</p>	1-2 Lần	<p><i>*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi. 	<p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.
	1-2 Lần	<ul style="list-style-type: none"> - Cho cả lớp chơi thử. 	
	1-2 Lần	<ul style="list-style-type: none"> - Cho cả lớp chơi thật - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi. <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua. - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học. - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân. - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. 	 <p>Hình 5. Trò chơi Di chuyển đổi cầu</p>
			<p><i>*Báo cáo, thảo luận</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ. - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV.

Rút kinh nghiệm.

.....

Trường: THCS

Tổ:

Tuần 28_ Tiết PPCT: 56

Họ và tên giáo viên:

Ngày soạn : 4/9/2023;

Ngày dạy: 7/9/2023

KẾ HOẠCH BÀI DẠY:

CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN: CẦU LÔNG

Bài 2: Kỹ thuật đập cầu thuận tay.

(Tiết 4)

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Ôn: Kỹ thuật đập cầu thuận tay.

- Ôn: Bài tập phối hợp
- Trò chơi vận động: Thi ném cầu vào ô
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

2. Năng lực

- *Năng lực chung:*

- + Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.
- + Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.
- + Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- *Năng lực riêng:*

- + Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.
- + Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

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

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Còi, tranh ảnh kỹ thuật cầu lông, dụng cụ chơi trò chơi,...

2. Đối với học sinh :

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)

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.

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
- Nhận lớp - Khởi động: KĐ chung	1 lần 2L x 8N/	<ul style="list-style-type: none"> - Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ. * <i>Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường. - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân 	<ul style="list-style-type: none"> - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo. * <i>Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.  <p>Hình 1. Khởi động các khớp</p>

KĐ Chuyên môn - Trò chơi: “Vòng tròn an toàn”	1 ĐT	- GV Quan sát, nhắc nhở - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : “ <i>Vòng tròn an toàn</i> ” hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi. GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài. - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi. <i>* Kết luận, nhận định</i> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua	- Học sinh lắng nghe  - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV. <i>* Báo cáo, thảo luận.</i> - HS được gọi lên nhận xét trò chơi.
	1 Lần		

2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)

3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)

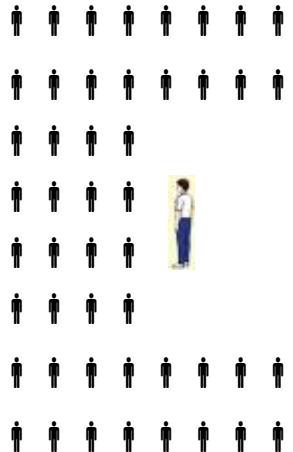
3.1. Mục tiêu: Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa ôn về kỹ thuật đập cầu thuận tay; bài tập phối hợp

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

3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng kỹ thuật đập cầu thuận tay; bài tập phối hợp

3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động
----------	------	---

		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<p>Kỹ thuật đập cầu thuận tay:</p>  <p><i>Hình 2: Kỹ thuật đập cầu thuận tay</i></p>	5-6p	<p>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung: <p>a. <i>Luyện tập cá nhân:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tập không cầu: Đứng tại chỗ tập mô phỏng kỹ thuật đập cầu thuận tay từ chậm đến nhanh, thực hiện 3-5 lần. - Tập với cầu: Đứng tại chỗ tập kỹ thuật đập cầu thuận tay với quả cầu treo từ nhẹ đến mạnh, thực hiện 5-7 lần. 	<p>* <i>Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng. - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện. - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo nhóm hoặc theo lớp - Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập
	6-8p	<p>b. <i>Luyện tập cặp đôi:</i></p> <p>Luân phiên giúp bạn luyện tập:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Đập cầu do bạn tung đến: Thực hiện kỹ thuật đập cầu thuận tay, mỗi bạn thực hiện 3-5 lần. - Đập cầu do bạn phát đến: Thực hiện kỹ thuật đập cầu thuận tay. mỗi bạn thực hiện 3-5 lần. 	
	10-12'	<p>c. <i>Luyện tập nhóm:</i></p> <p>Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:</p>	<p>– Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.</p>

	<div><div><div><div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div></div></div></div>
--	---

4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)

4.1. Mục tiêu: Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.

4.2. Nội dung : Chơi trò chơi vận động: Thi ném cầu vào ô

4.3. Sản phẩm: Tạo được hứng thú và phát triển phát triển sức nhanh và tăng khả năng phản xạ, linh hoạt của nhóm cơ tay

4.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS

<p>Trò chơi “Thi ném cầu vào ô”</p>	1-2 Lần	<p><i>*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi. 	<p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.
	1-2 Lần	<ul style="list-style-type: none"> - Cho cả lớp chơi thử. 	 <p>Hình 4. Trò chơi Thi ném cầu vào ô</p>
	1-2 Lần	<ul style="list-style-type: none"> - Cho cả lớp chơi thật - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi. 	
		<p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua. - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học. - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân. - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. 	<p><i>*Báo cáo, thảo luận</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ. - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV.

Rút kinh nghiệm.

.....

Trường: THCS

Tổ:

Tuần 29_ Tiết PPCT: 57

Họ và tên giáo viên:

Ngày soạn : 4/9/2023;

Ngày dạy: 7/9/2023

KẾ HOẠCH BÀI DẠY:
CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN: CẦU LÔNG

Bài 2: Kỹ thuật đập cầu thuận tay.

(Tiết 5)

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Ôn: Kỹ thuật đập cầu thuận tay.
- Ôn: Bài tập phối hợp
- Trò chơi vận động: Di chuyển đổi cầu
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

2. Năng lực

- Năng lực chung:

- + Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.
- + Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.
- + Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- Năng lực riêng:

- + Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.
- + Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác hỗ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

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

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Còi, tranh ảnh kỹ thuật cầu lông, dụng cụ chơi trò chơi,...

2. Đối với học sinh :

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)

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.

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
- Nhận lớp		- Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập,	- Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến

<p>- Khởi động:</p> <p>KĐ chung</p> <p>KĐ Chuyên môn</p> <p>- Trò chơi: “Vòng tròn an toàn”</p>	<p>1 lần</p> <p>2L x 8N/ 1 ĐT</p> <p>1 Lần</p>	<p>mục tiêu, YCCĐ.</p> <p><i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường. - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân - GV Quan sát, nhắc nhở - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : “<i>Vòng tròn an toàn</i>” hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi. <p>GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi. <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua 	<p>hành điếm danh và báo cáo.</p> <p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.  <p>Hình 1. Khởi động các khớp</p> <ul style="list-style-type: none"> - Học sinh lắng nghe  <ul style="list-style-type: none"> - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV. <i>* Báo cáo, thảo luận.</i> - HS được gọi lên nhận xét trò chơi.
--	--	--	--

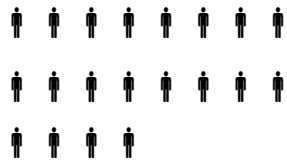
2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)**3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)**

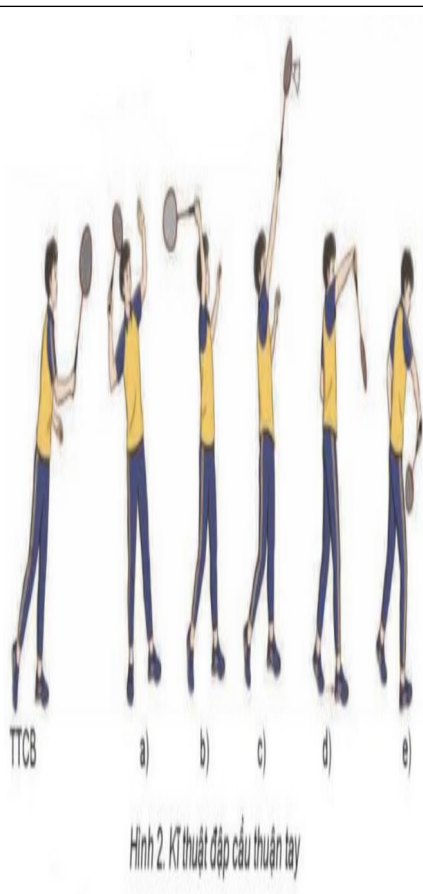
3.1. Mục tiêu: Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa ôn về kĩ thuật đập cầu thuận tay; bài tập phối hợp

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

3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng kĩ thuật đập cầu thuận tay; bài tập phối hợp

3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVĐ	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Kĩ thuật đập cầu thuận tay:	5-6p	<p>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</p> <ul style="list-style-type: none"> Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung: <p><i>a. Luyện tập cá nhân:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Tập không cầu: Đứng tại chỗ tập mô phỏng kĩ thuật đập cầu thuận tay từ chậm đến nhanh, thực hiện 3-5 lần. Tập với cầu: Đứng tại chỗ tập kĩ thuật đập cầu thuận tay với quả cầu treo từ nhẹ đến mạnh, thực hiện 5-7 lần. 	<p>* Thực hiện nhiệm vụ học:</p> <ul style="list-style-type: none"> Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng. Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện. HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo nhóm hoặc theo lớp Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập
	6-8p	<p><i>b. Luyện tập cặp đôi:</i></p> <p>Luân phiên giúp bạn luyện tập:</p>	



Hình 2. Kỹ thuật đập cầu thuận tay

*** Củng cố**

10-12'

- Đập cầu do bạn tung đến: Thực hiện kỹ thuật đập cầu thuận tay, mỗi bạn thực hiện 3-5 lần.

- Đập cầu do bạn phát đến: Thực hiện kỹ thuật đập cầu thuận tay. mỗi bạn thực hiện 3-5 lần.

c. Luyện tập nhóm:

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

- Đập cầu thuận tay: Lần lượt từng bạn thực hiện kỹ thuật đập cầu thuận tay từ đường cầu do bạn tung đến, mỗi bạn thực hiện 3-5 lần.

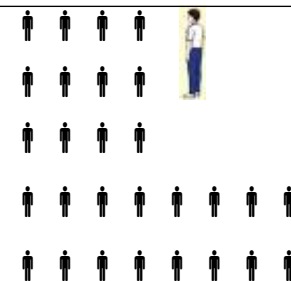
- Phối hợp phát cầu và di chuyển lùi đập cầu thuận tay, mỗi bạn thực hiện 3 - 5 lần (Hình 3).

- Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân HS thực hiện chưa đúng.

- Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện

*** Kết luận, nhận định**

- Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX



- Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.

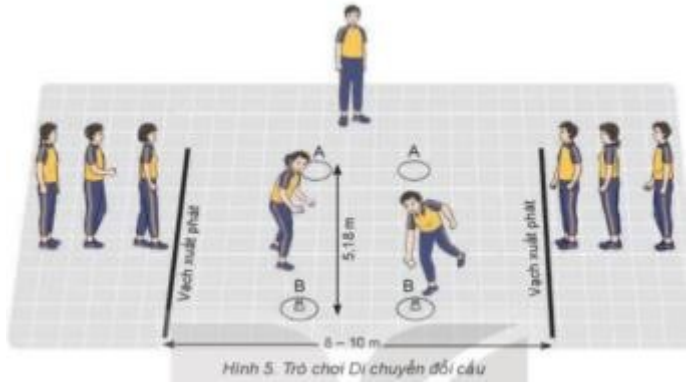
** Báo cáo, thảo luận.*

- Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.

Đạt	Chưa đạt
- Thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)	- Chưa thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV.

cho HS.

4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)**4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi vận động: Di chuyển đổi cầu**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển phát triển sức nhanh và tăng khả năng phản xạ, linh hoạt của nhóm cơ tay**4.4. Tổ chức hoạt động**

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Trò chơi “Di chuyển đổi cầu”	1-2 Lần	<i>*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.
	1-2 Lần	- Cho cả lớp chơi thử.	
	1-2 Lần	- Cho cả lớp chơi thật	
		- Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi. <i>* Kết luận, nhận định</i> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua. - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa	 <i>*Báo cáo, thảo luận</i> - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các

		hiểu liên quan đến nội dung bài học. - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân. - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp.	tổ. - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV.
--	--	---	---

Rút kinh nghiệm.

.....

Trường: THCS

Họ và tên giáo viên:

Tổ:

Ngày soạn : 4/9/2023;

Tuần 29_ Tiết PPCT: 58

Ngày dạy: 7/9/2023

KẾ HOẠCH BÀI DẠY:
CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN: CẦU LÔNG

Bài 2: Kỹ thuật đập cầu thuận tay.

(Tiết 6)

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Ôn: Kỹ thuật đập cầu thuận tay.
- Ôn: Bài tập phối hợp
- Trò chơi vận động: Thi ném cầu vào ô
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

2. Năng lực

- Năng lực chung:

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- Năng lực riêng:

+ Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

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

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kỹ thuật cầu lông, dụng cụ chơi trò chơi,...

2. Đối với học sinh :

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)

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.

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<p>- Nhận lớp</p> <p>- Khởi động:</p> <p>KĐ chung</p> <p>KĐ Chuyên môn</p> <p>- Trò chơi: <i>“Vòng tròn an toàn”</i></p>	<p>1 lần</p> <p>2L x 8N/ 1 ĐT</p> <p>1 Lần</p>	<p>- Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.</p> <p><i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <p>- GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.</p> <p>- GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân</p> <p>- GV Quan sát, nhắc nhở</p> <p>- Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : <i>“Vòng tròn an toàn”</i> hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.</p> <p>GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.</p> <p>- Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.</p>	<p>- Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.</p> <p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <p>- HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.</p>  <p>Hình 7. Khởi động các khớp</p> <p>- Học sinh lắng nghe</p> 

		<p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <p>- Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua</p>	<p>- Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.</p> <p><i>* Báo cáo, thảo luận.</i></p> <p>- HS được gọi lên nhận xét trò chơi.</p>
--	--	--	--

2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)

3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)

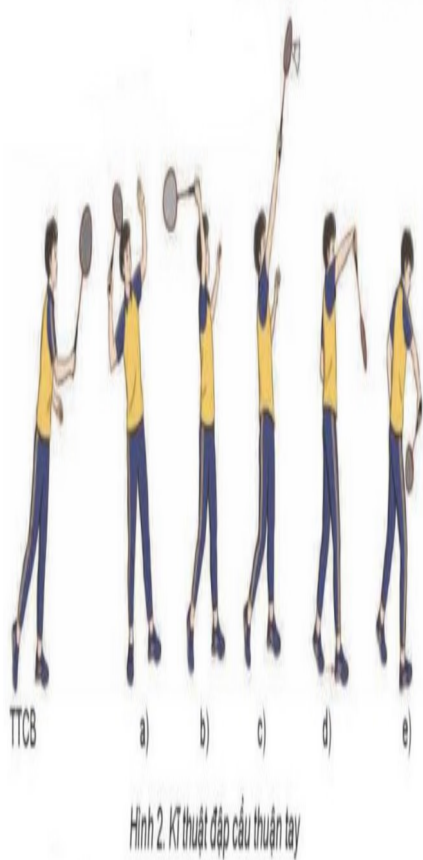
3.1. Mục tiêu: Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa ôn về kỹ thuật đập cầu thuận tay; bài tập phối hợp

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

3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng kỹ thuật đập cầu thuận tay; bài tập phối hợp

3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Kỹ thuật đập cầu thuận tay:	5-6p	<p><i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <p>- Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:</p> <p><i>a. Luyện tập cá nhân:</i></p> <p>- Tập không cầu: Đứng tại chỗ tập mô phỏng kỹ thuật đập cầu thuận tay từ chậm</p>	<p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <p>- Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.</p> <p>- Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.</p> <p>- HS thực hiện theo hình thức cá</p>



Hình 2. Kỹ thuật đập cầu thuận tay

*** Củng cố**

6-8p

10-12'

đến nhanh, thực hiện 3-5 lần.

- Tập với cầu: Đứng tại chỗ tập kỹ thuật đập cầu thuận tay với quả cầu treo từ nhẹ đến mạnh, thực hiện 5-7 lần.

b. Luyện tập cặp đôi:

Luân phiên giúp bạn luyện tập:

- Đập cầu do bạn tung đến: Thực hiện kỹ thuật đập cầu thuận tay, mỗi bạn thực hiện 3-5 lần.

- Đập cầu do bạn phát đến: Thực hiện kỹ thuật đập cầu thuận tay. mỗi bạn thực hiện 3-5 lần.

c. Luyện tập nhóm:

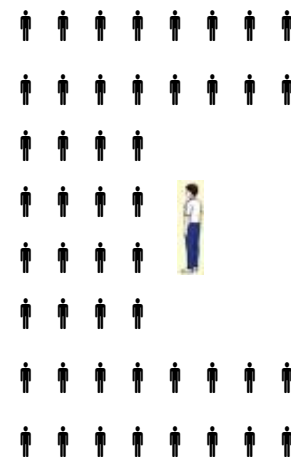
Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

- Đập cầu thuận tay: Lần lượt từng bạn thực hiện kỹ thuật đập cầu thuận tay từ đường cầu do bạn tung đến, mỗi bạn thực hiện 3-5 lần.

- Phối hợp phát cầu và di chuyển lùi đập cầu thuận tay, mỗi bạn thực hiện 3 - 5 lần (Hình 3).

nhân, theo nhóm hoặc theo lớp

- Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập



- Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.

** Báo cáo, thảo luận.*

- Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.

Đạt	Chưa đạt
- Thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót	- Chưa thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của

		- Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân HS thực hiện chưa đúng. - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện * Kết luận, nhận định - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS.	nhỏ)	GV.
--	--	--	------	-----

4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)

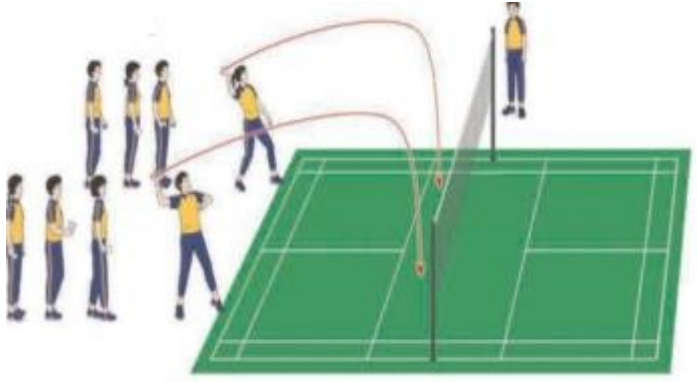
4.1. Mục tiêu: Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.

4.2. Nội dung : Chơi trò chơi vận động: Thi ném cầu vào ô

4.3. Sản phẩm: Tạo được hứng thú và phát triển phát triển sức nhanh và tăng khả năng phản xạ, linh hoạt của nhóm cơ tay

4.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Trò chơi “Thi ném cầu vào ô”	1-2 Lần	<i>*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.
	1-2 Lần	- Cho cả lớp chơi thử.	
	1-2 Lần		

		<ul style="list-style-type: none"> - Cho cả lớp chơi thật - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi. <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua. - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học. - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân. - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. 	 <p>Hình 4. Trò chơi Thi ném cầu vào ổ</p> <p><i>* Báo cáo, thảo luận</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ. - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV.
--	--	--	--

Rút kinh nghiệm.

.....

Trường: THCS

Tổ:

Tuần 30_ Tiết PPCT: 59

Họ và tên giáo viên:

Ngày soạn : 4/9/2023;

Ngày dạy: 7/9/2023

KẾ HOẠCH BÀI DẠY:
CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN: CẦU LÔNG

Bài 2: Kỹ thuật đập cầu thuận tay.

(Tiết 7)

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Ôn: Kỹ thuật đập cầu thuận tay.
- Ôn: Bài tập phối hợp
- Trò chơi vận động: Đánh cầu tiếp sức
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

2. Năng lực

- Năng lực chung:

- + Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.
- + Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.
- + Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- Năng lực riêng:

+ Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

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

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kỹ thuật cầu lông, dụng cụ chơi trò chơi,...

2. Đối với học sinh :

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)

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.

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
- Nhận lớp		- Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập,	- Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến

<p>- Khởi động:</p> <p>KĐ chung</p> <p>KĐ Chuyên môn</p> <p>- Trò chơi: “Vòng tròn an toàn”</p>	<p>1 lần</p> <p>2L x 8N/ 1 ĐT</p> <p>1 Lần</p>	<p>mục tiêu, YCCĐ.</p> <p><i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường. - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân - GV Quan sát, nhắc nhở - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : “<i>Vòng tròn an toàn</i>” hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi. <p>GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi. <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua 	<p>hành điếm danh và báo cáo.</p> <p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.  <p>Hình 1. Khởi động các khớp</p> <ul style="list-style-type: none"> - Học sinh lắng nghe  <ul style="list-style-type: none"> - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV. <i>* Báo cáo, thảo luận.</i> - HS được gọi lên nhận xét trò chơi.
--	--	--	--

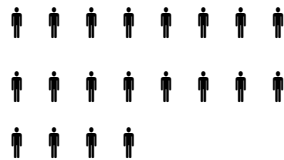
2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)**3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)**

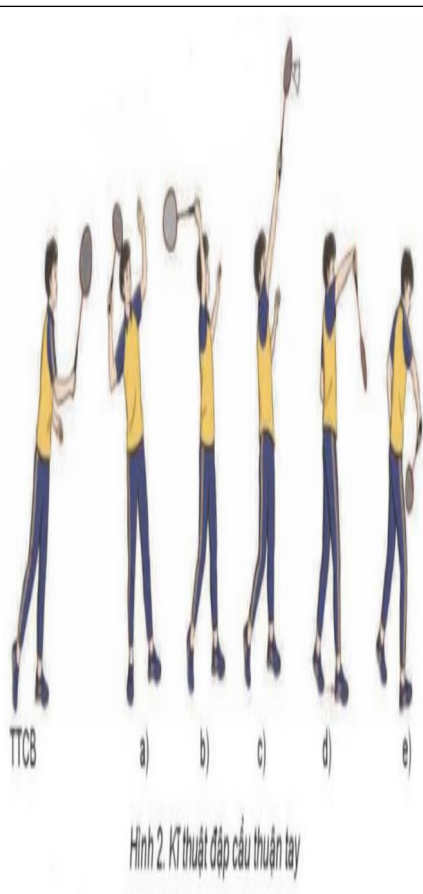
3.1. Mục tiêu: Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa ôn về kĩ thuật đập cầu thuận tay; bài tập phối hợp

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

3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng kĩ thuật đập cầu thuận tay; bài tập phối hợp

3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVĐ	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Kĩ thuật đập cầu thuận tay:	5-6p	<p>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung: <p><i>a. Luyện tập cá nhân:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tập không cầu: Đứng tại chỗ tập mô phỏng kĩ thuật đập cầu thuận tay từ chậm đến nhanh, thực hiện 3-5 lần. - Tập với cầu: Đứng tại chỗ tập kĩ thuật đập cầu thuận tay với quả cầu treo từ nhẹ đến mạnh, thực hiện 5-7 lần. 	<p>* Thực hiện nhiệm vụ học:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng. - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện. - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo nhóm hoặc theo lớp - Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập
	6-8p	<p><i>b. Luyện tập cặp đôi:</i></p> <p>Luân phiên giúp bạn luyện tập:</p>	



*** Củng cố**

10-12'

- Đập cầu do bạn tung đến: Thực hiện kỹ thuật đập cầu thuận tay, mỗi bạn thực hiện 3-5 lần.

- Đập cầu do bạn phát đến: Thực hiện kỹ thuật đập cầu thuận tay. mỗi bạn thực hiện 3-5 lần.

c. Luyện tập nhóm:

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

- Đập cầu thuận tay: Lần lượt từng bạn thực hiện kỹ thuật đập cầu thuận tay từ đường cầu do bạn tung đến, mỗi bạn thực hiện 3-5 lần.

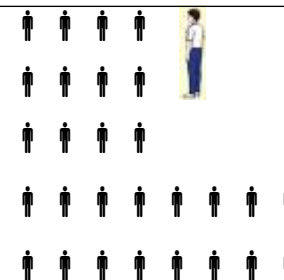
- Phối hợp phát cầu và di chuyển lùi đập cầu thuận tay, mỗi bạn thực hiện 3 - 5 lần (Hình 3).

- Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân HS thực hiện chưa đúng.

- Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện

*** Kết luận, nhận định**

- Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX



- Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.

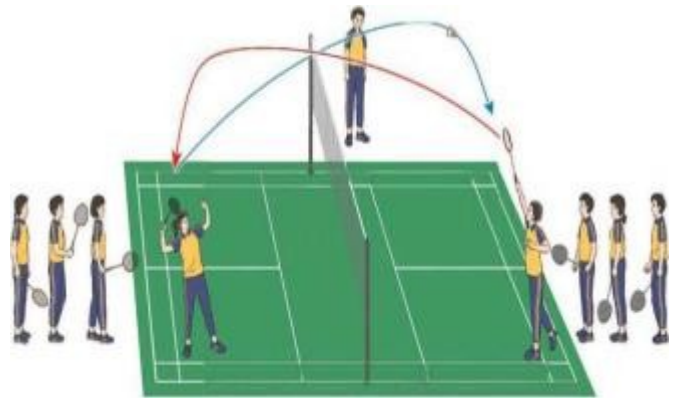
** Báo cáo, thảo luận.*

- Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.

Đạt	Chưa đạt
- Thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)	- Chưa thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV.

cho HS.

4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)**4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi vận động: Đánh cầu tiếp sức**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển phát triển sức nhanh và tăng khả năng phản xạ, linh hoạt của nhóm cơ tay**4.4. Tổ chức hoạt động**

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Trò chơi “Đánh cầu tiếp sức”	1-2 Lần	<i>*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.
	1-2 Lần	- Cho cả lớp chơi thử.	
	1-2 Lần	- Cho cả lớp chơi thật - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi. <i>* Kết luận, nhận định</i> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua. - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa	

		hiểu liên quan đến nội dung bài học. - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân. - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp.	<i>*Báo cáo, thảo luận</i> - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ. - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV.
--	--	---	---

Rút kinh nghiệm.

.....

Trường: THCS

Tổ:

Tuần 30_ Tiết PPCT: 60

Họ và tên giáo viên:

Ngày soạn : 4/9/2023;

Ngày dạy: 7/9/2023

KẾ HOẠCH BÀI DẠY:
CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN: CẦU LÔNG

Bài 2: Kỹ thuật đập cầu thuận tay.

(Tiết 8)

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Ôn: Kỹ thuật đập cầu thuận tay.
- Ôn: Bài tập phối hợp
- Trò chơi vận động: Thi ném cầu vào ô
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

2. Năng lực

- Năng lực chung:

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- Năng lực riêng:

+ Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

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

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kỹ thuật cầu lông, dụng cụ chơi trò chơi,...

2. Đối với học sinh :

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)

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.

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<p>- Nhận lớp</p> <p>- Khởi động:</p> <p>KĐ chung</p> <p>KĐ Chuyên môn</p> <p>- Trò chơi: <i>“Vòng tròn an toàn”</i></p>	<p>1 lần</p> <p>2L x 8N/ 1 ĐT</p> <p>1 Lần</p>	<p>- Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.</p> <p><i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <p>- GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.</p> <p>- GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân</p> <p>- GV Quan sát, nhắc nhở</p> <p>- Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : “<i>Vòng tròn an toàn</i>” hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.</p> <p>GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.</p> <p>- Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.</p>	<p>- Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.</p> <p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <p>- HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.</p>  <p>Hình 7. Khởi động các khớp</p> <p>- Học sinh lắng nghe</p> 

		<p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <p>- Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua</p>	<p>- Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.</p> <p><i>* Báo cáo, thảo luận.</i></p> <p>- HS được gọi lên nhận xét trò chơi.</p>
--	--	--	--

2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)

3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)

3.1. Mục tiêu: Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa ôn về kĩ thuật đập cầu thuận tay; bài tập phối hợp

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

3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng kĩ thuật đập cầu thuận tay; bài tập phối hợp

3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Kĩ thuật đập cầu thuận tay:	5-6p	<p><i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <p>- Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:</p> <p><i>a. Luyện tập cá nhân:</i></p> <p>- Tập không cầu: Đứng tại chỗ tập mô phỏng kĩ thuật đập cầu thuận tay từ chậm</p>	<p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <p>- Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.</p> <p>- Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.</p> <p>- HS thực hiện theo hình thức cá</p>



Hình 2. Kỹ thuật đập cầu thuận tay

*** Củng cố**

6-8p

10-12'

đến nhanh, thực hiện 3-5 lần.

- Tập với cầu: Đứng tại chỗ tập kỹ thuật đập cầu thuận tay với quả cầu treo từ nhẹ đến mạnh, thực hiện 5-7 lần.

b. Luyện tập cặp đôi:

Luân phiên giúp bạn luyện tập:

- Đập cầu do bạn tung đến: Thực hiện kỹ thuật đập cầu thuận tay, mỗi bạn thực hiện 3-5 lần.

- Đập cầu do bạn phát đến: Thực hiện kỹ thuật đập cầu thuận tay. mỗi bạn thực hiện 3-5 lần.

c. Luyện tập nhóm:

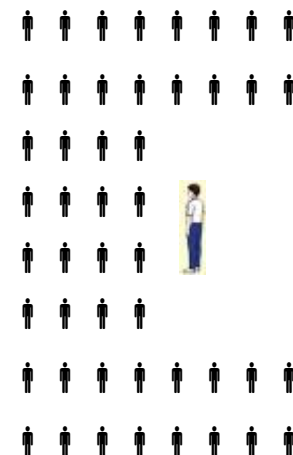
Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

- Đập cầu thuận tay: Lần lượt từng bạn thực hiện kỹ thuật đập cầu thuận tay từ đường cầu do bạn tung đến, mỗi bạn thực hiện 3-5 lần.

- Phối hợp phát cầu và di chuyển lùi đập cầu thuận tay, mỗi bạn thực hiện 3 - 5 lần (Hình 3).

nhân, theo nhóm hoặc theo lớp

- Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập



- Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.

** Báo cáo, thảo luận.*

- Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.

Đạt	Chưa đạt
- Thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót	- Chưa thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của

		<ul style="list-style-type: none"> - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân HS thực hiện chưa đúng. - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện * Kết luận, nhận định - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. 	nhỏ)	GV.
--	--	--	------	-----

4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)

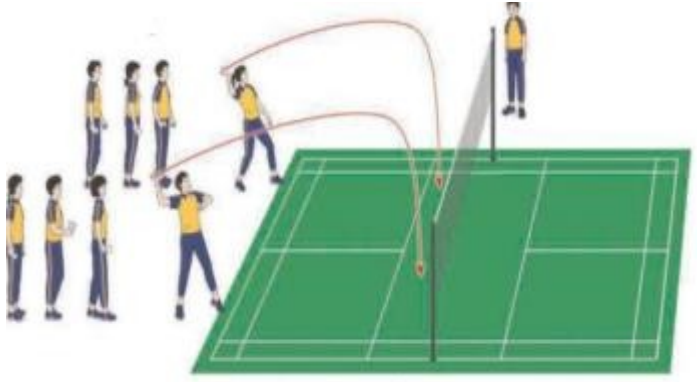
4.1. Mục tiêu: Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.

4.2. Nội dung : Chơi trò chơi vận động: Thi ném cầu vào ô

4.3. Sản phẩm: Tạo được hứng thú và phát triển phát triển sức nhanh và tăng khả năng phản xạ, linh hoạt của nhóm cơ tay

4.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Trò chơi “Thi ném cầu vào ô”	1-2 Lần	<i>*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.
	1-2 Lần	- Cho cả lớp chơi thử.	
	1-2 Lần		

		<ul style="list-style-type: none"> - Cho cả lớp chơi thật - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi. <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua. - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học. - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân. - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. 	 <p>Hình 4. Trò chơi Thi ném cầu vào ổ</p> <p><i>* Báo cáo, thảo luận</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ. - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV.
--	--	--	--

Rút kinh nghiệm.

.....

Trường: THCS

Tổ:

Tuần 31_ Tiết PPCT: 61

Họ và tên giáo viên:

Ngày soạn : 4/9/2023;

Ngày dạy: 7/9/2023

KẾ HOẠCH BÀI DẠY:
CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN: CẦU LÔNG

Bài 3: Di chuyển ngang đập cầu thuận tay:

(Tiết 1)

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Di chuyển ngang đập cầu thuận tay.
- Trò chơi vận động: Di chuyển đổi cầu
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

2. Năng lực

- Năng lực chung:

- + Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.
- + Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.
- + Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung cấp đề ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng lực vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- Năng lực riêng:

- + Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.
- + Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

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

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Còi, tranh ảnh kỹ thuật cầu lông, dụng cụ chơi trò chơi,...

2. Đối với học sinh :

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

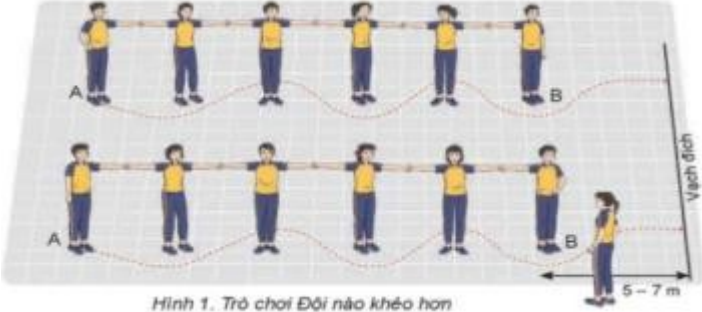
1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)

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.

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
- Nhận lớp		- Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập,	- Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến

<p>- Khởi động:</p> <p>KĐ chung</p> <p>KĐ Chuyên môn</p> <p>- Trò chơi: “Đội nào khéo hơn”</p>	<p>1 lần</p> <p>2L x 8N/ 1 ĐT</p> <p>1 Lần</p>	<p>mục tiêu, YCCĐ.</p> <p><i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường. - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân - GV Quan sát, nhắc nhở - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : “<i>Đội nào khéo hơn</i>” hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi. <p>GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi. <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua 	<p>hành điểm danh và báo cáo.</p> <p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.  <p>Hình 1. Khởi động các khớp</p> <ul style="list-style-type: none"> - Học sinh lắng nghe  <p>Hình 1. Trò chơi <i>Đội nào khéo hơn</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV. <i>* Báo cáo, thảo luận.</i> - HS được gọi lên nhận xét trò chơi.
--	--	---	--

2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)

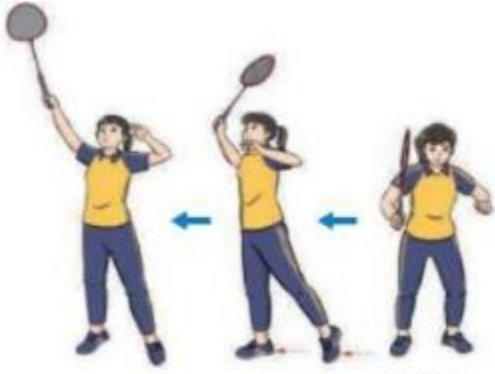
2.1. Mục tiêu:

- Biết thực hiện kỹ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay

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

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

2.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<p>Kỹ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay:</p>  <p>TTCB</p> <p>Hình 2. Di chuyển ngang sang phải đập cầu thuận tay</p>	<p>1-2 lần</p> <p>2-3 lần</p>	<p>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cho HS xem hình ảnh kỹ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay - GV thị phạm lại động tác - 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. - GV lưu ý HS khi thực 	<p>* Thực hiện nhiệm vụ học:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quan sát hình ảnh động tác. <p>Học sinh quan sát ghi nhớ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV. <div style="text-align: center;"> <p>X X X X X X</p> <p>X X X X X X</p> <p>X X X X X X</p> <p>X X X X X</p> </div> <p style="text-align: center;">*</p> <p>* Báo cáo, thảo luận.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tổ 1, 2 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện

 <p>TTCB</p> <p>Hình 3. Di chuyển ngang sang trái đập cầu thuận tay</p>	<p>hiện các động tác</p> <ul style="list-style-type: none">- GV theo dõi, sửa sai cho HS <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS	<p>mô phỏng di chuyển ngang sang phải đập cầu thuận tay</p> <ul style="list-style-type: none">- Tổ 3, 4 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng di chuyển ngang sang trái đập cầu thuận tay- Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2bổ sung.- Đại diện tổ 2 báo cáo, tổ 4 bổ sung. <table><tr><th>Đạt</th><th>Chưa đạt</th></tr><tr><td><ul style="list-style-type: none">- Trình bày được then chốt KT các ĐT.- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT</td><td><ul style="list-style-type: none">- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT</td></tr></table>	Đạt	Chưa đạt	<ul style="list-style-type: none">- Trình bày được then chốt KT các ĐT.- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT	<ul style="list-style-type: none">- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT
Đạt	Chưa đạt					
<ul style="list-style-type: none">- Trình bày được then chốt KT các ĐT.- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT	<ul style="list-style-type: none">- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT					

3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)

3.1. Mục tiêu: Cùng cố và luyện tập các kiến thức vừa ôn về kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay

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

3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay

3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay:		<p><i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các 	<p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện



* **Củng cố**

phải, một bạn tung bên trái). Mỗi bạn thực hiện 2-3 lần.

- Lần lượt từng bạn của nhóm di chuyển ngang sang phải, sang trái đập cầu thuận tay do một bạn phát cầu đến (Hình 4).

Mỗi bạn thực hiện 2-3 lần.

- Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân HS thực hiện chưa đúng.

- Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện

* Kết luận, nhận định

- Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS.

- Thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)

- Chưa thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV.

4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)

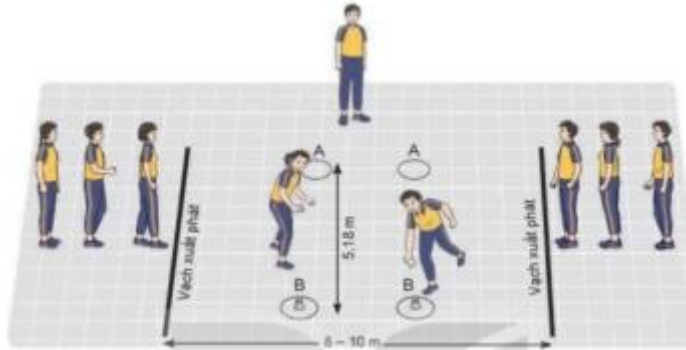
4.1. Mục tiêu: Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.

4.2. Nội dung : Chơi trò chơi vận động: Di chuyển đổi cầu

4.3. Sản phẩm: Tạo được hứng thú và phát triển phát triển sức nhanh và tăng khả năng phản xạ, linh hoạt của nhóm cơ tay

4.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
		*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:	* Thực hiện nhiệm vụ học:

<p>Trò chơi “Di chuyển đổi cầu”</p>	1-2 Lần	<ul style="list-style-type: none"> - Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi. 	<ul style="list-style-type: none"> - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.
	1-2 Lần	<ul style="list-style-type: none"> - Cho cả lớp chơi thử. 	
	1-2 Lần	<ul style="list-style-type: none"> - Cho cả lớp chơi thật - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi. <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua. - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học. - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân. - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. 	

** Báo cáo, thảo luận*

- HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.
- Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le.
- Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV.

Rút kinh nghiệm.

.....

Trường: THCS

Tổ:

Tuần 31_ Tiết PPCT: 62

Họ và tên giáo viên:

Ngày soạn : 4/9/2023;

Ngày dạy: 7/9/2023

KẾ HOẠCH BÀI DẠY:
CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN: CẦU LÔNG
Bài 3: Di chuyển ngang đập cầu thuận tay:
(Tiết 2)

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Di chuyển ngang đập cầu thuận tay.
- Trò chơi vận động: Thi ném cầu vào ô
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

2. Năng lực

- Năng lực chung:

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- Năng lực riêng:

+ Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

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

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kỹ thuật cầu lông, dụng cụ chơi trò chơi,...

2. Đối với học sinh :

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

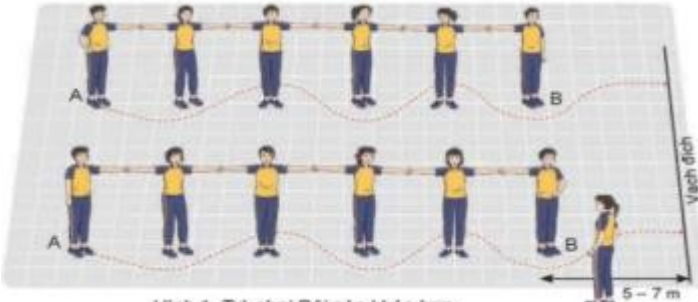
III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)

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.

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<p>- Nhận lớp</p> <p>- Khởi động:</p> <p>KĐ chung</p> <p>KĐ Chuyên môn</p> <p>- Trò chơi: “Đội nào khéo hơn”</p>	<p>1 lần</p> <p>2L x 8N/ 1 ĐT</p> <p>1 Lần</p>	<p>- Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.</p> <p><i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <p>- GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.</p> <p>- GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân</p> <p>- GV Quan sát, nhắc nhở</p> <p>- Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : “<i>Đội nào khéo hơn</i>” hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.</p> <p>GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.</p> <p>- Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.</p>	<p>- Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.</p> <p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <p>- HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.</p>  <p>Hình 1. Khởi động các khớp</p> <p>- Học sinh lắng nghe</p>  <p>Hình 1. Trò chơi <i>Đội nào khéo hơn</i></p>

		<p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <p>- Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua</p>	<p>- Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.</p> <p><i>* Báo cáo, thảo luận.</i></p> <p>- HS được gọi lên nhận xét trò chơi.</p>
--	--	--	--

2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)

3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)

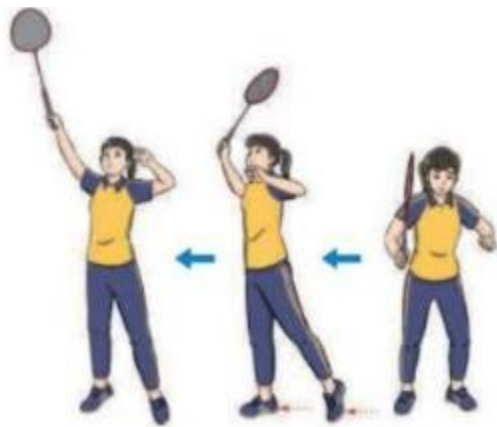
3.1. Mục tiêu: Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa ôn về kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay

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

3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay

3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<i>Kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay:</i>	5-6p	<p><i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <p>- Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:</p> <p><i>a. Luyện tập cá nhân:</i></p> <p>- Tập không cầu: Di chuyển ngang sang phải, sang trái đập cầu thuận tay, thực hiện 3-5 lần.</p> <p>- Tập với cầu: Di chuyển ngang sang phải</p>	<p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <p>- Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.</p> <p>- Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.</p> <p>- HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo nhóm hoặc theo lớp</p>



TTCB

Hình 2. Di chuyển ngang sang phải đập cầu thuận tay



TTCB

Hình 3. Di chuyển ngang sang trái đập cầu thuận tay

6-7p

10-12p

đập cầu thuận tay (quả cầu treo), sau đó di chuyển ngang sang trái đập cầu thuận tay (không cầu), thực hiện 3-5 lần.

b. Luyện tập cặp đôi:

Luân phiên giúp bạn luyện tập: Phát cầu (đường cầu cao xa) sang hai góc cuối sân cho bạn luyện tập di chuyển ngang đập cầu thuận tay từ cuối sân, mỗi bạn thực hiện 3-5 lần.

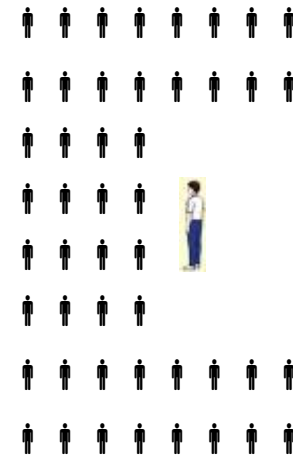
c. Luyện tập nhóm:

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

- Lần lượt từng bạn của nhóm di chuyển ngang sang phải, sang trái đập cầu thuận tay do hai bạn tung đến (một bạn tung bên phải, một bạn tung bên trái). Mỗi bạn thực hiện 2-3 lần.

- Lần lượt từng bạn của nhóm di chuyển ngang sang phải, sang trái đập cầu thuận tay do một bạn phát cầu đến (Hình 4). Mỗi bạn thực hiện 2-3 lần.

- Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập



- Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.

** Báo cáo, thảo luận.*

- Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.

Đạt	Chưa đạt
- Thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)	- Chưa thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV.

 <p>Hình 4. Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập đi chuyển ngang đập cầu thuận tay</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân HS thực hiện chưa đúng. - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện * Kết luận, nhận định - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. 	
--	--	--

* **Củng cố**

4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)

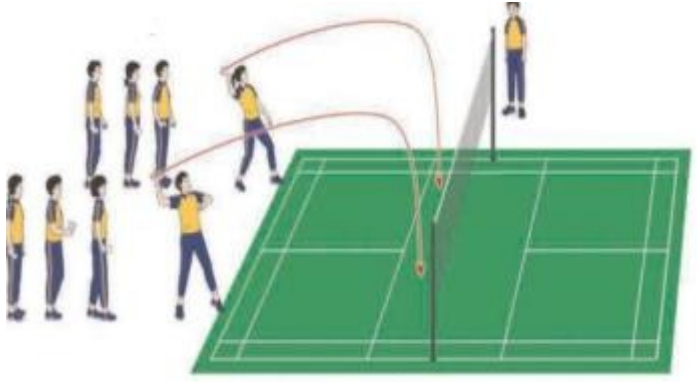
4.1. Mục tiêu: Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.

4.2. Nội dung : Chơi trò chơi vận động: Thi ném cầu vào ô

4.3. Sản phẩm: Tạo được hứng thú và phát triển phát triển sức nhanh và tăng khả năng phản xạ, linh hoạt của nhóm cơ tay

4.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Trò chơi “Thi	1-2 Lần	<p><i>*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều 	<p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.

ném cầu vào ô”	1-2 Lần 1-2 Lần	<p>khiến trò chơi.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cho cả lớp chơi thử. - Cho cả lớp chơi thật - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi. <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua. - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học. - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân. - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. 	 <p>Hình 4. Trò chơi Thi ném cầu vào ô</p> <p><i>* Báo cáo, thảo luận</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ. - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV.
----------------	--------------------	---	--

Rút kinh nghiệm.

.....

Trường: THCS

Tổ:

Tuần 32_ Tiết PPCT: 63

Họ và tên giáo viên:

Ngày soạn : 4/9/2023;

Ngày dạy: 7/9/2023

KẾ HOẠCH BÀI DẠY:

CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN: CẦU LÔNG

Bài 3: Di chuyển ngang đập cầu thuận tay:

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Di chuyển ngang đập cầu thuận tay.
- Trò chơi vận động: Đánh cầu tiếp sức
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

2. Năng lực

- *Năng lực chung:*

- + Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.
- + Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.
- + Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- *Năng lực riêng:*

- + Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.
- + Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

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

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Còi, tranh ảnh kĩ thuật cầu lông, dụng cụ chơi trò chơi,...

2. Đối với học sinh :

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

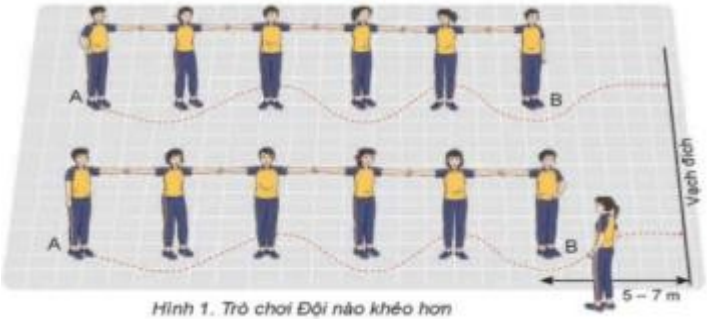
1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)

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.

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
- Nhận lớp	1 lần	- Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.	- Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.
- Khởi động:		<p>* <i>Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <p>- GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.</p>	<p>* <i>Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <p>- HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.</p>

<p>KĐ chung</p> <p>KĐ Chuyên môn</p> <p>- Trò chơi: “<i>Đội nào khéo hơn</i>”</p>	<p>2L x 8N/ 1 ĐT</p> <p>1 Lần</p>	<p>- GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân</p> <p>- GV Quan sát, nhắc nhở</p> <p>- Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : “<i>Đội nào khéo hơn</i>” hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.</p> <p>GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.</p> <p>- Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.</p> <p>* <i>Kết luận, nhận định</i></p> <p>- Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua</p>	 <p>Hình 1. Khởi động các khớp</p> <p>- Học sinh lắng nghe</p>  <p>Hình 1. Trò chơi <i>Đội nào khéo hơn</i></p> <p>- Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.</p> <p>* <i>Báo cáo, thảo luận.</i></p> <p>- HS được gọi lên nhận xét trò chơi.</p>
---	---------------------------------------	---	---

2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)

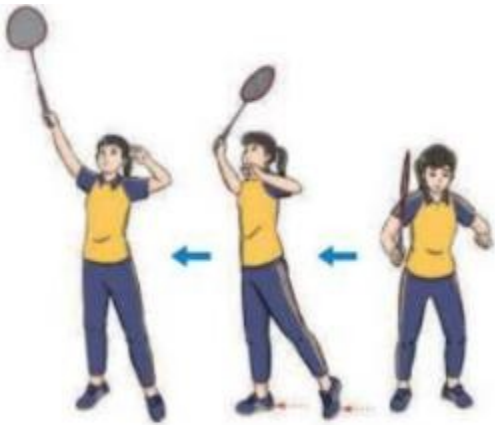
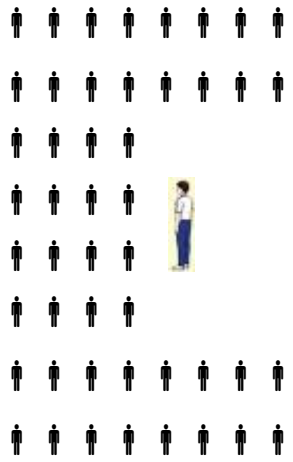
3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)

3.1. Mục tiêu: Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa ôn về kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay

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

3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay

3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<p>Kỹ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay:</p>  <p>TTCB</p> <p>Hình 2. Di chuyển ngang sang phải đập cầu thuận tay</p>	<p>5-6p</p>	<p>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung: <p>a. <i>Luyện tập cá nhân:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tập không cầu: Di chuyển ngang sang phải, sang trái đập cầu thuận tay, thực hiện 3-5 lần. - Tập với cầu: Di chuyển ngang sang phải đập cầu thuận tay (quả cầu treo), sau đó di chuyển ngang sang trái đập cầu thuận tay (không cầu), thực hiện 3-5 lần. <p>b. <i>Luyện tập cặp đôi:</i></p> <p>Luân phiên giúp bạn luyện tập: Phát cầu (đường cầu cao xa) sang hai góc cuối sân cho bạn luyện tập di chuyển ngang đập cầu thuận tay từ cuối sân, mỗi bạn thực hiện 3-5 lần.</p>	<p>* <i>Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng. - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện. - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo nhóm hoặc theo lớp - Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  <p>– Đội hình luyện tập đồng loạt theo</p>

<div><p>TTCB</p><p>Hình 3. Di chuyển ngang sang trái đập cầu thuận tay</p></div> <div><p>Hình 4. Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập di chuyển ngang đập cầu thuận tay</p></div>	10-12p	<p>c. <i>Luyện tập nhóm:</i></p> <p>Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:</p> <ul style="list-style-type: none">- Lần lượt từng bạn của nhóm di chuyển ngang sang phải, sang trái đập cầu thuận tay do hai bạn tung đến (một bạn tung bên phải, một bạn tung bên trái). Mỗi bạn thực hiện 2-3 lần.- Lần lượt từng bạn của nhóm di chuyển ngang sang phải, sang trái đập cầu thuận tay do một bạn phát cầu đến (Hình 4). Mỗi bạn thực hiện 2-3 lần.- Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân HS thực hiện chưa đúng.- Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện <p>* Kết luận, nhận định</p> <ul style="list-style-type: none">- Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS.	<p>tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.</p> <p><i>* Báo cáo, thảo luận.</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý. <table><tr><th>Đạt</th><th>Chưa đạt</th></tr><tr><td>- Thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)</td><td>- Chưa thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV.</td></tr></table>	Đạt	Chưa đạt	- Thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)	- Chưa thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV.
Đạt	Chưa đạt						
- Thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)	- Chưa thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV.						

* *Củng cố*

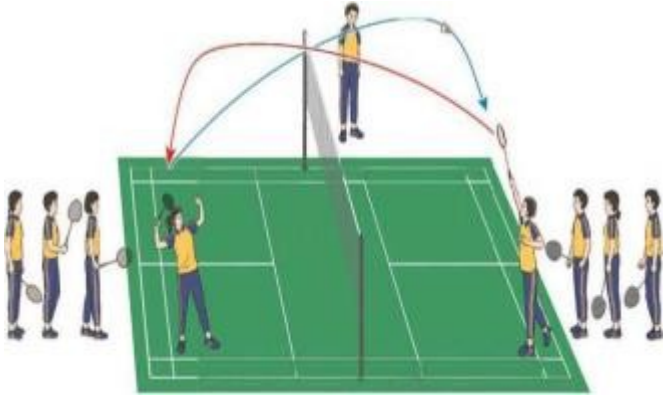
4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)

4.1. Mục tiêu: Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.

4.2. Nội dung : Chơi trò chơi vận động: Đánh cầu tiếp sức

4.3. Sản phẩm: Tạo được hứng thú và phát triển phát triển sức nhanh và tăng khả năng phản xạ, linh hoạt của nhóm cơ tay

4.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Trò chơi “Đánh cầu tiếp sức”	1-2 Lần	<p><i>*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi. 	<p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.
	1-2 Lần	- Cho cả lớp chơi thử.	
	1-2 Lần	<ul style="list-style-type: none"> - Cho cả lớp chơi thật - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi. <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua. - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học. - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả 	
			<p><i>*Báo cáo, thảo luận</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.

		lồng tay, chân và toàn thân. - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp.	- Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV.
--	--	--	--

Rút kinh nghiệm.

.....

Trường: THCS

Họ và tên giáo viên:

Tổ:

Ngày soạn : 4/9/2023;

Tuần 32_ Tiết PPCT: 64

Ngày dạy: 7/9/2023

KẾ HOẠCH BÀI DẠY:

CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN: CẦU LÔNG

Bài 3: Di chuyển ngang đập cầu thuận tay:

(Tiết 4)

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Di chuyển ngang đập cầu thuận tay.
- Trò chơi vận động: Thi ném cầu vào ô
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

2. Năng lực

- *Năng lực chung:*

- + Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.
- + Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.
- + Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- *Năng lực riêng:*

- + Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.
- + Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

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

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Còi, tranh ảnh kỹ thuật cầu lông, dụng cụ chơi trò chơi,...

2. Đối với học sinh :

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

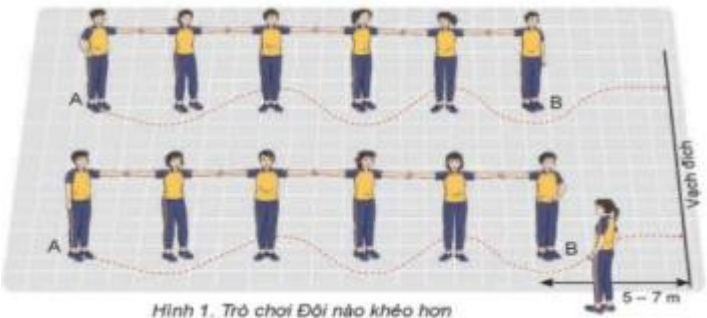
1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)

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.

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
- Nhận lớp - Khởi động: KĐ chung KĐ Chuyên môn	 1 lần 2L x 8N/ 1 ĐT 1 Lần	- Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ. <i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường. - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân - GV Quan sát, nhắc nhở - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : “Đội nào khéo hơn” hướng dẫn phân tích cách chơi và	- Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo. <i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.  - Học sinh lắng nghe

<p>- Trò chơi: “Đội nào khéo hơn”</p>		<p>luật chơi.</p> <p>GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.</p> <p>- Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.</p> <p>* <i>Kết luận, nhận định</i></p> <p>- Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua</p>	 <p>Hình 1. Trò chơi Đội nào khéo hơn</p> <p>- Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.</p> <p>* <i>Báo cáo, thảo luận.</i></p> <p>- HS được gọi lên nhận xét trò chơi.</p>
--	--	--	--

2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)

3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)

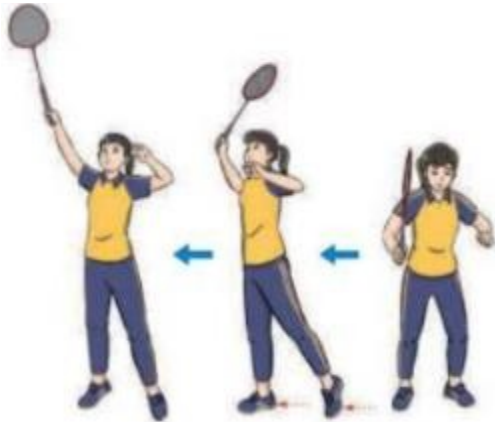
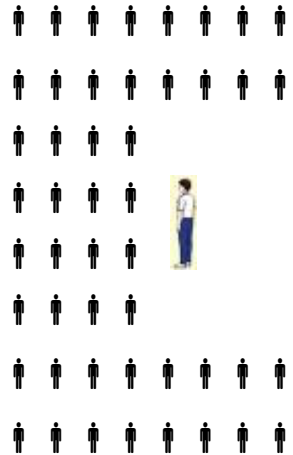
3.1. Mục tiêu: Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa ôn về kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay

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

3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay

3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<p>Kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay:</p>		<p>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</p> <p>- Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:</p>	<p>* <i>Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <p>- Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.</p>

 <p>Hình 2. Di chuyển ngang sang phải đập cầu thuận tay</p>  <p>Hình 3. Di chuyển ngang sang trái đập cầu thuận tay</p>	<p>5-6p</p> <p><i>a. Luyện tập cá nhân:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Tập không cầu: Di chuyển ngang sang phải, sang trái đập cầu thuận tay, thực hiện 3-5 lần.- Tập với cầu: Di chuyển ngang sang phải đập cầu thuận tay (quả cầu treo), sau đó di chuyển ngang sang trái đập cầu thuận tay (không cầu), thực hiện 3-5 lần. <p><i>b. Luyện tập cặp đôi:</i></p> <p>Luân phiên giúp bạn luyện tập: Phát cầu (đường cầu cao xa) sang hai góc cuối sân cho bạn luyện tập di chuyển ngang đập cầu thuận tay từ cuối sân, mỗi bạn thực hiện 3-5 lần.</p> <p><i>c. Luyện tập nhóm:</i></p> <p>Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:</p> <ul style="list-style-type: none">- Lần lượt từng bạn của nhóm di chuyển ngang sang phải, sang trái đập cầu thuận tay do hai bạn tung đến (một bạn tung bên phải, một bạn tung bên trái). Mỗi bạn	<ul style="list-style-type: none">- Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.- HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo nhóm hoặc theo lớp- Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  <ul style="list-style-type: none">- Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau. <p><i>* Báo cáo, thảo luận.</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý. <table border="1"><thead><tr><th>Đạt</th><th>Chưa đạt</th></tr></thead><tbody><tr><td>- Thực hiện được</td><td>- Chưa thực</td></tr></tbody></table>	Đạt	Chưa đạt	- Thực hiện được	- Chưa thực
Đạt	Chưa đạt					
- Thực hiện được	- Chưa thực					

 <p>Hình 4: Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập di chuyển ngang đập cầu thuận tay</p>	<p>thực hiện 2-3 lần.</p> <ul style="list-style-type: none">- Lần lượt từng bạn của nhóm di chuyển ngang sang phải, sang trái đập cầu thuận tay do một bạn phát cầu đến (Hình 4). Mỗi bạn thực hiện 2-3 lần.- Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.- Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện <p>* Kết luận, nhận định</p> <ul style="list-style-type: none">- Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS.		<table><tr><td><i>các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)</i></td><td><i>hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.</i></td></tr></table>	<i>các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)</i>	<i>hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.</i>
<i>các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)</i>	<i>hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.</i>				

* **Củng cố**

4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)

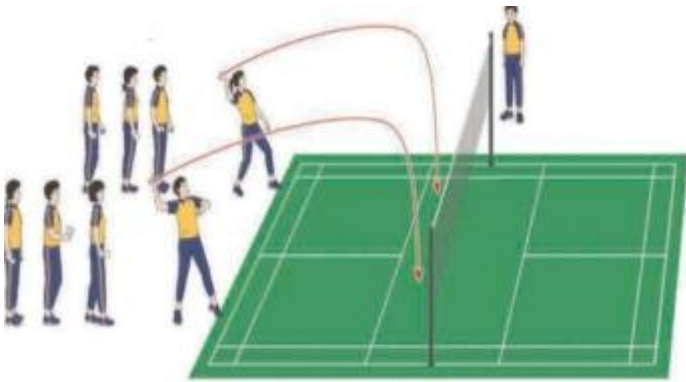
4.1. Mục tiêu: Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.

4.2. Nội dung : Chơi trò chơi vận động: Thi ném cầu vào ô

4.3. Sản phẩm: Tạo được hứng thú và phát triển phát triển sức nhanh và tăng khả năng phản xạ, linh hoạt của nhóm cơ tay

4.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
	1-2 Lần	<p>*<i>Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật 	<p>* <i>Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nghe và quan sát để thực hiện đúng.

<p>Trò chơi “Thi ném cầu vào ô”</p>	<p>1-2 Lần 1-2 Lần</p>	<p>chơi.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi. - Cho cả lớp chơi thử. - Cho cả lớp chơi thật - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi. <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua. - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học. - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân. - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  <p>Hình 4. Trò chơi Thi ném cầu vào ô</p> <p><i>* Báo cáo, thảo luận</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ. - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV.
--	----------------------------	---	--

Rút kinh nghiệm.

.....

Trường: THCS

Tổ:

Tuần 33_ Tiết PPCT: 65

Họ và tên giáo viên:

Ngày soạn : 4/9/2023;

Ngày dạy: 7/9/2023

KẾ HOẠCH BÀI DẠY:
CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN: CẦU LÔNG
Bài 3: Di chuyển ngang đập cầu thuận tay:
(Tiết 5)

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Di chuyển ngang đập cầu thuận tay.
- Trò chơi vận động: Ném cầu vào ô
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

2. Năng lực

- Năng lực chung:

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- Năng lực riêng:

+ Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

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

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kỹ thuật cầu lông, dụng cụ chơi trò chơi,...

2. Đối với học sinh :

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

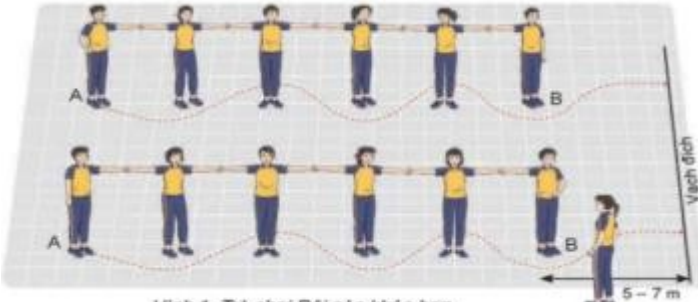
III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)

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.

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<p>- Nhận lớp</p> <p>- Khởi động:</p> <p>KĐ chung</p> <p>KĐ Chuyên môn</p> <p>- Trò chơi: “Đội nào khéo hơn”</p>	<p>1 lần</p> <p>2L x 8N/ 1 ĐT</p> <p>1 Lần</p>	<p>- Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.</p> <p><i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <p>- GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.</p> <p>- GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân</p> <p>- GV Quan sát, nhắc nhở</p> <p>- Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : “<i>Đội nào khéo hơn</i>” hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.</p> <p>GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.</p> <p>- Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.</p>	<p>- Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.</p> <p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <p>- HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.</p>  <p>Hình 1. Khởi động các khớp</p> <p>- Học sinh lắng nghe</p>  <p>Hình 1. Trò chơi <i>Đội nào khéo hơn</i></p>

		<p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <p>- Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua</p>	<p>- Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.</p> <p><i>* Báo cáo, thảo luận.</i></p> <p>- HS được gọi lên nhận xét trò chơi.</p>
--	--	--	--

2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)

3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)

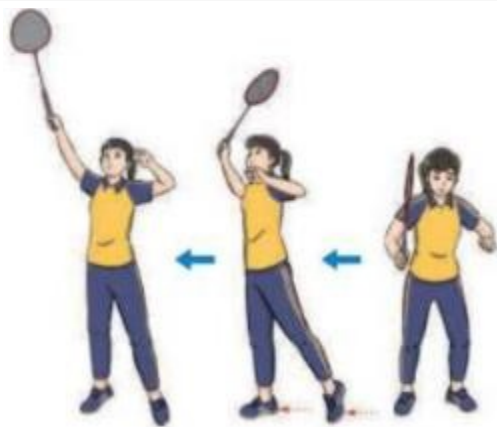
3.1. Mục tiêu: Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa ôn về kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay

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

3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay

3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<i>Kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay:</i>	5-6p	<p><i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <p>- Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:</p> <p><i>a. Luyện tập cá nhân:</i></p> <p>- Tập không cầu: Di chuyển ngang sang phải, sang trái đập cầu thuận tay, thực hiện 3-5 lần.</p> <p>- Tập với cầu: Di chuyển ngang sang phải</p>	<p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <p>- Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.</p> <p>- Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.</p> <p>- HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo nhóm hoặc theo lớp</p>



TTCB

Hình 2. Di chuyển ngang sang phải đập cầu thuận tay



TTCB

Hình 3. Di chuyển ngang sang trái đập cầu thuận tay

6-7p

10-12p

đập cầu thuận tay (quả cầu treo), sau đó di chuyển ngang sang trái đập cầu thuận tay (không cầu), thực hiện 3-5 lần.

b. Luyện tập cặp đôi:

Luân phiên giúp bạn luyện tập: Phát cầu (đường cầu cao xa) sang hai góc cuối sân cho bạn luyện tập di chuyển ngang đập cầu thuận tay từ cuối sân, mỗi bạn thực hiện 3-5 lần.

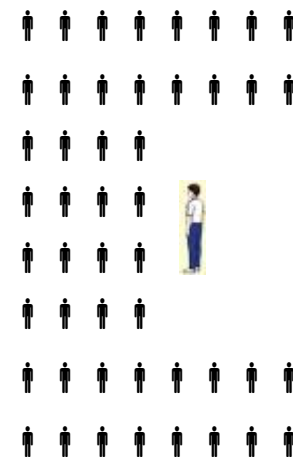
c. Luyện tập nhóm:

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

- Lần lượt từng bạn của nhóm di chuyển ngang sang phải, sang trái đập cầu thuận tay do hai bạn tung đến (một bạn tung bên phải, một bạn tung bên trái). Mỗi bạn thực hiện 2-3 lần.

- Lần lượt từng bạn của nhóm di chuyển ngang sang phải, sang trái đập cầu thuận tay do một bạn phát cầu đến (Hình 4). Mỗi bạn thực hiện 2-3 lần.

- Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập



- Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.

** Báo cáo, thảo luận.*

- Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.

Đạt	Chưa đạt
- Thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)	- Chưa thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV.



Hình 4: Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập di chuyển ngang đập cầu thuận tay

*** Củng cố**

- Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân HS thực hiện chưa đúng.
- Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện
- * Kết luận, nhận định
- Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS.

4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)

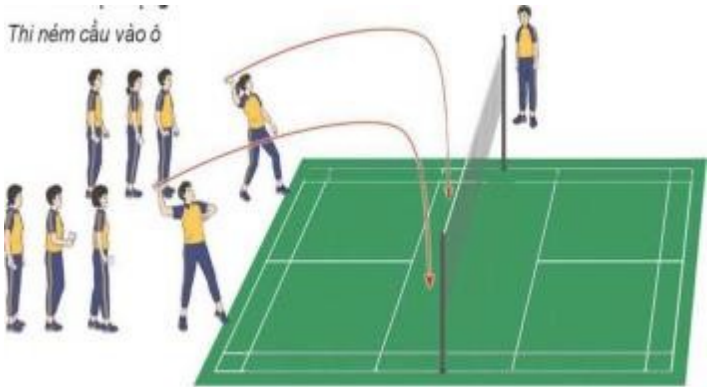
4.1. Mục tiêu: Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.

4.2. Nội dung : Chơi trò chơi vận động: Ném cầu vào ô

4.3. Sản phẩm: Tạo được hứng thú và phát triển phát triển sức nhanh và tăng khả năng phản xạ, linh hoạt của nhóm cơ tay

4.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
	1-2 Lần	<p><i>*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <p>-Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi.</p>	<p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <p>- Nghe và quan sát để thực hiện đúng.</p> <p>- Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của</p>

<p>Trò chơi “Ném cầu vào ô”</p>	<p>1-2 Lần 1-2 Lần</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi. - Cho cả lớp chơi thử. - Cho cả lớp chơi thật - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi. * <i>Kết luận, nhận định</i> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua. - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học. - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân. - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. 	<p>GV.</p>  <p><i>*Báo cáo, thảo luận</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ. - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV.
--	----------------------------	---	--

Rút kinh nghiệm.

.....

Trường: THCS

Họ và tên giáo viên:

Tổ:

Ngày soạn : 4/9/2023;

Tuần 33_ Tiết PPCT: 66

Ngày dạy: 7/9/2023

KẾ HOẠCH BÀI DẠY:
CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN: CẦU LÔNG

Bài 3: Di chuyển ngang đập cầu thuận tay:

(Tiết 6)

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Di chuyển ngang đập cầu thuận tay.
- Trò chơi vận động: Đánh cầu tiếp sức
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

2. Năng lực

- Năng lực chung:

- + Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.
- + Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.
- + Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- Năng lực riêng:

- + Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.
- + Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác hỗ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

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

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Còi, tranh ảnh kỹ thuật cầu lông, dụng cụ chơi trò chơi,...

2. Đối với học sinh :

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)

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.

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS

<p>- Nhận lớp</p> <p>- Khởi động:</p> <p>KĐ chung</p> <p>KĐ Chuyên môn</p> <p>- Trò chơi: “Đội nào khéo hơn”</p>	<p>1 lần</p> <p>2L x 8N/ 1 ĐT</p> <p>1 Lần</p>	<p>- Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.</p> <p><i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <p>- GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.</p> <p>- GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân</p> <p>- GV Quan sát, nhắc nhở</p> <p>- Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : “<i>Đội nào khéo hơn</i>” hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.</p> <p>GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.</p> <p>- Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.</p> <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <p>- Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua</p>	<p>- Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.</p> <p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <p>- HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.</p> <div data-bbox="1352 443 2024 683" data-label="Image"> <p>Hình 1. Khởi động các khớp</p> </div> <p>- Học sinh lắng nghe</p> <div data-bbox="1352 826 2056 1145" data-label="Image"> <p>Hình 1. Trò chơi Đội nào khéo hơn</p> </div> <p>- Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.</p> <p><i>* Báo cáo, thảo luận.</i></p> <p>- HS được gọi lên nhận xét trò chơi.</p>
---	--	---	---

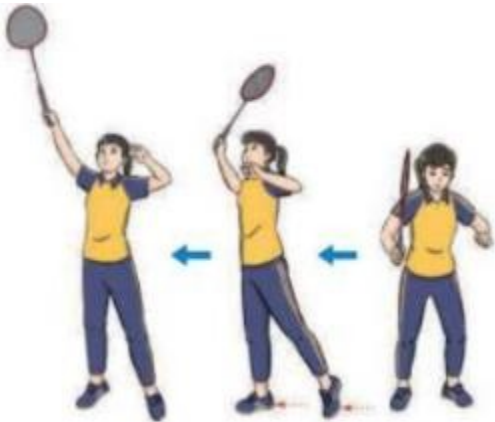
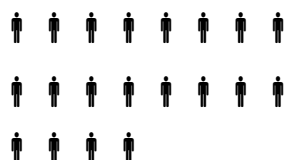
2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)**3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)**

3.1. Mục tiêu: Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa ôn về kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay

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

3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay

3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVĐ	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<p>Kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay:</p>  <p>Hình 2. Di chuyển ngang sang phải đập cầu thuận tay</p>	5-6p	<p>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung: <p>a. <i>Luyện tập cá nhân:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tập không cầu: Di chuyển ngang sang phải, sang trái đập cầu thuận tay, thực hiện 3-5 lần. - Tập với cầu: Di chuyển ngang sang phải đập cầu thuận tay (quả cầu treo), sau đó di chuyển ngang sang trái đập cầu thuận tay (không cầu), thực hiện 3-5 lần. <p>b. <i>Luyện tập cặp đôi:</i></p>	<p>* <i>Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng. - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện. - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo nhóm hoặc theo lớp - Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập 



TTCB

Hình 3. Di chuyển ngang sang trái
đập cầu thuận tay



Hình 4. Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập di chuyển ngang đập cầu thuận tay

*** Cũng cố**

6-7p

10-12p

Luân phiên giúp bạn luyện tập: Phát cầu (đường cầu cao xa) sang hai góc cuối sân cho bạn luyện tập di chuyển ngang đập cầu thuận tay từ cuối sân, mỗi bạn thực hiện 3-5 lần.

c. Luyện tập nhóm:

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện

tập:

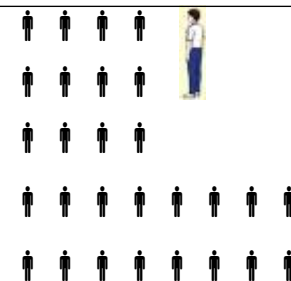
- Lần lượt từng bạn của nhóm di chuyển ngang sang phải, sang trái đập cầu thuận tay do hai bạn tung đến (một bạn tung bên phải, một bạn tung bên trái). Mỗi bạn thực hiện 2-3 lần.

- Lần lượt từng bạn của nhóm di chuyển ngang sang phải, sang trái đập cầu thuận tay do một bạn phát cầu đến (Hình 4). Mỗi bạn thực hiện 2-3 lần.

- Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân HS thực hiện chưa đúng.

- Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện

* Kết luận, nhận định



- Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.

** Báo cáo, thảo luận.*

- Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.

Đạt	Chưa đạt
- Thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)	- Chưa thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV.

		- Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS.	
--	--	--	--

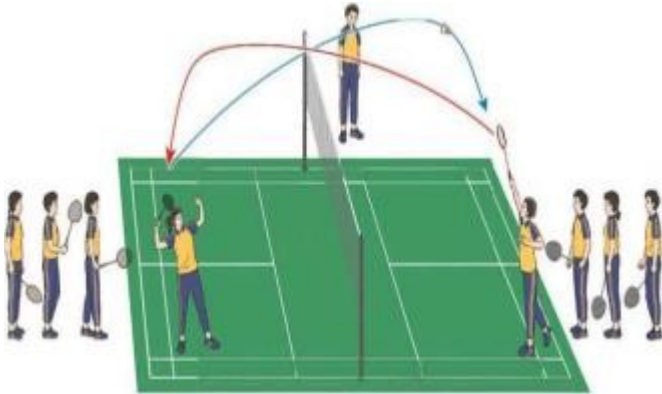
4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)

4.1. Mục tiêu: Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.

4.2. Nội dung : Chơi trò chơi vận động: Đánh cầu tiếp sức

4.3. Sản phẩm: Tạo được hứng thú và phát triển phát triển sức nhanh và tăng khả năng phản xạ, linh hoạt của nhóm cơ tay

4.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Trò chơi “Đánh cầu tiếp sức”	1-2 Lần	<p><i>*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi. 	<p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.
	1-2 Lần	- Cho cả lớp chơi thử.	
	1-2 Lần	<ul style="list-style-type: none"> - Cho cả lớp chơi thật - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi. <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua. 	

	<ul style="list-style-type: none"> - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học. - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân. - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. 	<p><i>*Báo cáo, thảo luận</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ. - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV.
--	---	---

Rút kinh nghiệm.

.....

Trường: THCS

Tổ:

Tuần 34_ Tiết PPCT: 67

Họ và tên giáo viên:

Ngày soạn : 4/9/2023;

Ngày dạy: 7/9/2023

KẾ HOẠCH BÀI DẠY:
CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN: CẦU LÔNG

Bài 3: Di chuyển ngang đập cầu thuận tay:

(Tiết 7)

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Di chuyển ngang đập cầu thuận tay.
- Trò chơi vận động: Đánh cầu tiếp sức
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

2. Năng lực

- *Năng lực chung:*

- + Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.
- + Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.
- + Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- *Năng lực riêng:*

- + Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.
- + Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

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

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Còi, tranh ảnh kỹ thuật cầu lông, dụng cụ chơi trò chơi,...

2. Đối với học sinh :

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

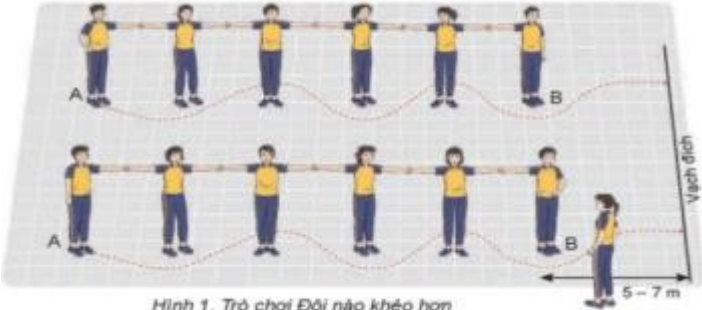
1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)

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.

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
- Nhận lớp - Khởi động:	1 lần	- Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ. <i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường. - GV tập mẫu các động tác khởi động chung :	- Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo. <i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i>  1. Xoay cổ 2. Xoay khuỷu tay 3. Xoay vai 4. Xoay cánh tay 5. Xoay hông 6. Xoay cổ tay – cổ chân Hình 1. Khởi động các khớp

<p>KĐ chung</p>	<p>2L x 8N/ 1 ĐT</p>	<p>động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân</p> <p>- GV Quan sát, nhắc nhở</p>	<p>- Học sinh lắng nghe</p>  <p>Hình 1. Trò chơi Đội nào khéo hơn</p>	
<p>KĐ Chuyên môn</p> <p>- Trò chơi: “Đội nào khéo hơn”</p>	<p>1 Lần</p>	<p>- Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : “Đội nào khéo hơn” hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.</p> <p>GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.</p> <p>- Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.</p> <p>* <i>Kết luận, nhận định</i></p> <p>- Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua</p>		

2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)

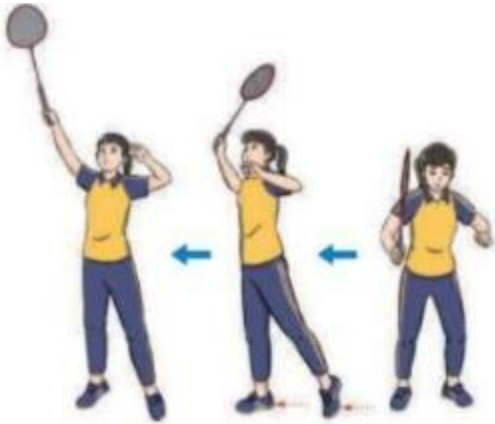
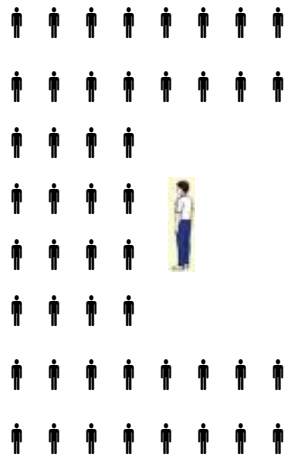
3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)

3.1. Mục tiêu: Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa ôn về kỹ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay

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

3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng kỹ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay

3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<p>Kỹ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay:</p>  <p style="text-align: center;">TTCB</p> <p>Hình 2. Di chuyển ngang sang phải đập cầu thuận tay</p>	5-6p	<p>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</p> <ul style="list-style-type: none"> Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung: <p>a. <i>Luyện tập cá nhân:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Tập không cầu: Di chuyển ngang sang phải, sang trái đập cầu thuận tay, thực hiện 3-5 lần. Tập với cầu: Di chuyển ngang sang phải đập cầu thuận tay (quả cầu treo), sau đó di chuyển ngang sang trái đập cầu thuận tay (không cầu), thực hiện 3-5 lần. 	<p>* <i>Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng. Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện. HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo nhóm hoặc theo lớp Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập
	6-7p	<p>b. <i>Luyện tập cặp đôi:</i></p> <p>Luân phiên giúp bạn luyện tập: Phát cầu (đường cầu cao xa) sang hai góc cuối sân cho bạn luyện tập di chuyển ngang đập cầu thuận tay từ cuối sân, mỗi bạn thực hiện 3-5 lần.</p> <p>c. <i>Luyện tập nhóm:</i></p> <p>Luân phiên chỉ huy nhóm luyện</p>	 <p>– Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát</p>

<div><p>TTCB</p><p>Hình 3. Di chuyển ngang sang trái đập cầu thuận tay</p></div> <div><p>Hình 4. Luyện phiên chỉ huy nhóm luyện tập di chuyển ngang đập cầu thuận tay</p></div>	<div>10-12p</div> <div><p>tập:</p><ul style="list-style-type: none">- Lần lượt từng bạn của nhóm di chuyển ngang sang phải, sang trái đập cầu thuận tay do hai bạn tung đến (một bạn tung bên phải, một bạn tung bên trái). Mỗi bạn thực hiện 2-3 lần.- Lần lượt từng bạn của nhóm di chuyển ngang sang phải, sang trái đập cầu thuận tay do một bạn phát cầu đến (Hình 4). Mỗi bạn thực hiện 2-3 lần.- Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.- Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện<p>* Kết luận, nhận định</p><ul style="list-style-type: none">- Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS.</div>	<div>sửa sai cho nhau.</div> <div><p>* Báo cáo, thảo luận.</p><ul style="list-style-type: none">- Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.</div> <table><tr><th>Đạt</th><th>Chưa đạt</th></tr><tr><td>- Thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)</td><td>- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.</td></tr></table>	Đạt	Chưa đạt	- Thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)	- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.
Đạt	Chưa đạt					
- Thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)	- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.					
<p>* Củng cố</p>						

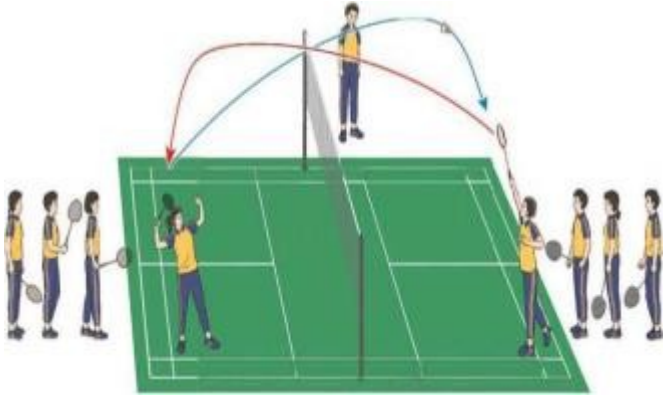
4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)

4.1. Mục tiêu: Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.

4.2. Nội dung : Chơi trò chơi vận động: Đánh cầu tiếp sức

4.3. Sản phẩm: Tạo được hứng thú và phát triển phát triển sức nhanh và tăng khả năng phản xạ, linh hoạt của nhóm cơ tay

4.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Trò chơi “Đánh cầu tiếp sức”	1-2 Lần	<p><i>*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi. 	<p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.
	1-2 Lần	- Cho cả lớp chơi thử.	
	1-2 Lần	<ul style="list-style-type: none"> - Cho cả lớp chơi thật - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi. <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua. - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học. - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả 	
			<p><i>*Báo cáo, thảo luận</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.

		lồng tay, chân và toàn thân. - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp.	- Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV.
--	--	--	--

Rút kinh nghiệm.

.....

Trường: THCS

Họ và tên giáo viên:

Tổ:

Ngày soạn : 4/9/2023;

Tuần 34_ Tiết PPCT: 68

Ngày dạy: 7/9/2023

KẾ HOẠCH BÀI DẠY:

CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN: CẦU LÔNG

Bài 3: Di chuyển ngang đập cầu thuận tay:

(Tiết 8)

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Di chuyển ngang đập cầu thuận tay.
- Trò chơi vận động: Thi ném cầu vào ô
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

2. Năng lực

- *Năng lực chung:*

- + Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.
- + Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.
- + Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung cấp để đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng lực vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- *Năng lực riêng:*

- + Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.
- + Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

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

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Còi, tranh ảnh kỹ thuật cầu lông, dụng cụ chơi trò chơi,...

2. Đối với học sinh :

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

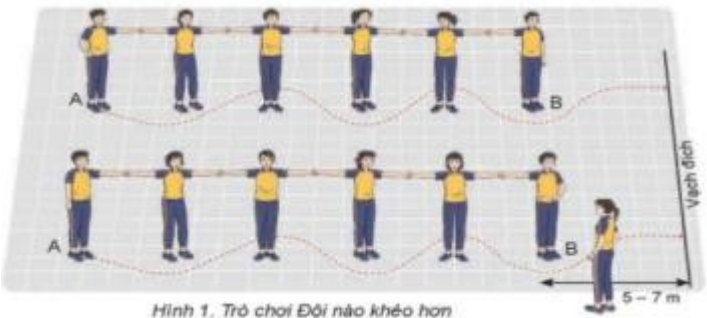
1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)

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.

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
- Nhận lớp - Khởi động: KĐ chung KĐ Chuyên môn	 1 lần 2L x 8N/ 1 ĐT 1 Lần	- Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ. <i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường. - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân - GV Quan sát, nhắc nhở - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : “Đội nào khéo hơn” hướng dẫn phân tích cách chơi và	- Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo. <i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.  - Học sinh lắng nghe

<p>- Trò chơi: “Đội nào khéo hơn”</p>		<p>luật chơi.</p> <p>GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.</p> <p>- Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.</p> <p>* <i>Kết luận, nhận định</i></p> <p>- Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua</p>	 <p>Hình 1. Trò chơi Đội nào khéo hơn</p> <p>- Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.</p> <p>* <i>Báo cáo, thảo luận.</i></p> <p>- HS được gọi lên nhận xét trò chơi.</p>
--	--	--	--

2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)

3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)

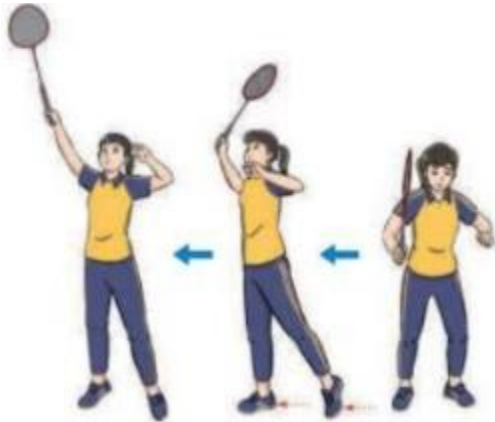
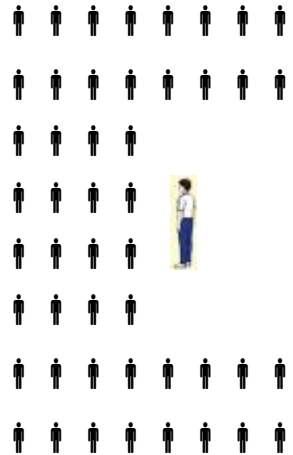
3.1. Mục tiêu: Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa ôn về kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay

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

3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay

3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<p>Kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay:</p>		<p>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</p> <p>- Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:</p>	<p>* <i>Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <p>- Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.</p>

 <p>Hình 2. Di chuyển ngang sang phải đập cầu thuận tay</p> <p>TTCB</p>  <p>Hình 3. Di chuyển ngang sang trái đập cầu thuận tay</p> <p>TTCB</p>	<p>5-6p</p> <p><i>a. Luyện tập cá nhân:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Tập không cầu: Di chuyển ngang sang phải, sang trái đập cầu thuận tay, thực hiện 3-5 lần.- Tập với cầu: Di chuyển ngang sang phải đập cầu thuận tay (quả cầu treo), sau đó di chuyển ngang sang trái đập cầu thuận tay (không cầu), thực hiện 3-5 lần. <p><i>b. Luyện tập cặp đôi:</i></p> <p>Luân phiên giúp bạn luyện tập: Phát cầu (đường cầu cao xa) sang hai góc cuối sân cho bạn luyện tập di chuyển ngang đập cầu thuận tay từ cuối sân, mỗi bạn thực hiện 3-5 lần.</p> <p><i>c. Luyện tập nhóm:</i></p> <p>Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:</p> <p>10-12p</p> <ul style="list-style-type: none">- Lần lượt từng bạn của nhóm di chuyển ngang sang phải, sang trái đập cầu thuận tay do hai bạn tung đến (một bạn tung bên phải, một bạn tung bên trái). Mỗi bạn	<ul style="list-style-type: none">- Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.- HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo nhóm hoặc theo lớp- Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập <div></div> <ul style="list-style-type: none">- Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau. <p><i>* Báo cáo, thảo luận.</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý. <table><tr><th>Đạt</th><th>Chưa đạt</th></tr><tr><td>- Thực hiện được</td><td>- Chưa thực</td></tr></table>	Đạt	Chưa đạt	- Thực hiện được	- Chưa thực
Đạt	Chưa đạt					
- Thực hiện được	- Chưa thực					

 <p>Hình 4: Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập di chuyển ngang đập cầu thuận tay</p>	<p>thực hiện 2-3 lần.</p> <ul style="list-style-type: none">- Lần lượt từng bạn của nhóm di chuyển ngang sang phải, sang trái đập cầu thuận tay do một bạn phát cầu đến (Hình 4). Mỗi bạn thực hiện 2-3 lần.- Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.- Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện <p>* Kết luận, nhận định</p> <ul style="list-style-type: none">- Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS.		<table><tr><td><i>các kỹ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)</i></td><td><i>hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV.</i></td></tr></table>	<i>các kỹ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)</i>	<i>hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV.</i>
<i>các kỹ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)</i>	<i>hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV.</i>				

* **Củng cố**

4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)

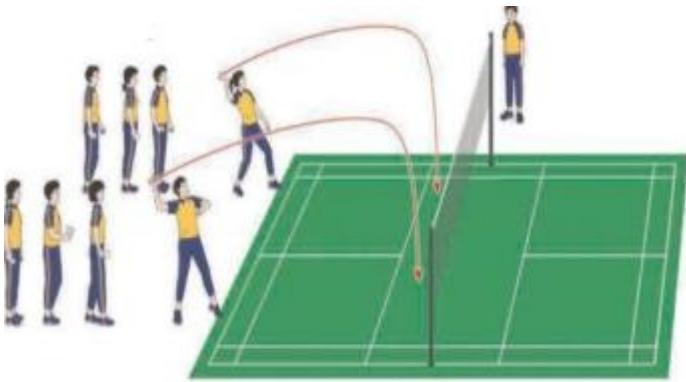
4.1. Mục tiêu: Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.

4.2. Nội dung : Chơi trò chơi vận động: Thi ném cầu vào ô

4.3. Sản phẩm: Tạo được hứng thú và phát triển phát triển sức nhanh và tăng khả năng phản xạ, linh hoạt của nhóm cơ tay

4.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
	1-2 Lần	<p>*<i>Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật 	<p>* <i>Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nghe và quan sát để thực hiện đúng.

<p>Trò chơi “Thi ném cầu vào ô”</p>	<p>1-2 Lần 1-2 Lần</p>	<p>chơi.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi. - Cho cả lớp chơi thử. - Cho cả lớp chơi thật - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi. <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua. - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học. - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân. - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  <p>Hình 4. Trò chơi Thi ném cầu vào ô</p> <p><i>* Báo cáo, thảo luận</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ. - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV.
--	----------------------------	---	--

Rút kinh nghiệm.

.....

Trường: TH&THCS

Tổ: Năng Khiếu

Tuần 35_ Tiết PPCT: 69

Họ và tên giáo viên:

Ngày soạn : 4/9/2023;

Ngày dạy: 7/9/2023

KẾ HOẠCH BÀI DẠY:

KIỂM TRA CUỐI KÌ II: Kỹ thuật đập cầu thuận tay

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Thực hiện đúng kỹ thuật đập cầu thuận tay và đạt thành tích theo yêu cầu

2. Năng lực

- Năng lực chung:

- + Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.
- + Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.
- + Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung cấp để đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng lực vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- Năng lực riêng:

- + Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.
- + Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác hỗ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

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

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Còi, KHBD, sổ điểm

2. Đối với học sinh :

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)

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.

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS

<p>- Nhận lớp</p> <p>- Khởi động:</p> <p>KĐ chung</p> <p>KĐ Chuyên môn</p> <p>- Trò chơi: “Ai nhanh hơn”</p>	<p>1 lần</p> <p>2L x 8N/ 1 ĐT</p> <p>1 Lần</p>	<p>- Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.</p> <p><i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <p>- GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.</p> <p>- GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân</p> <p>- GV Quan sát, nhắc nhở</p> <p>- Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : “<i>Ai nhanh hơn</i>” hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.</p> <p>GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.</p> <p>- Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.</p> <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <p>- Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua</p>	<p>- Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.</p> <p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <p>- HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.</p> <div data-bbox="1442 512 2114 756" data-label="Image"> <p>Hình 1. Khởi động các khớp</p> </div> <p>- Học sinh lắng nghe</p> <div data-bbox="1442 887 2114 1267" data-label="Image"> <p>Hình 1. Trò chơi Ai nhanh hơn</p> </div> <p>- Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.</p>
---	--	---	---

			<p>* Báo cáo, thảo luận.</p> <p>- HS được gọi lên nhận xét trò chơi.</p>
--	--	--	--

2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)

2.1. Mục tiêu:

- Biết thực hiện kỹ thuật đập cầu thuận tay

2.2. Nội dung: GV phổ biến nội dung, yêu cầu kiểm tra

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

2.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<ul style="list-style-type: none"> - Ôn lại kỹ thuật đập cầu thuận tay - GV phổ biến nội dung, yêu cầu kiểm tra 	2-3 lần	<p>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV phổ biến nội dung, yêu cầu kiểm tra - GV cho HS tự tập luyện lại kỹ thuật phát bóng thấp tay chính diện <p>* Kết luận, nhận định</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhận xét, bổ sung, sửa sai cho HS 	<p>* Thực hiện nhiệm vụ học:</p> <p>Học sinh quan sát ghi nhớ.</p>

3. Hoạt động: Kiểm tra (20 phút)

3.1. Mục tiêu: Kiểm tra các kiến thức vừa học về kỹ thuật đập cầu thuận tay

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

3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng kỹ thuật đập cầu thuận tay và đạt thành tích theo yêu cầu

3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động		
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS	
Kiểm tra kỹ thuật đập cầu thuận tay		* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - GV gọi lần lượt theo danh sách 3 HS lên thực hiện kỹ thuật đập cầu thuận tay - Mỗi HS thực hiện đập 10 quả * Kết luận, nhận định - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGGK cho HS.	* Thực hiện nhiệm vụ học: - Lần lượt 3 HS lên thực hiện kỹ thuật đập cầu thuận tay * Báo cáo, thảo luận. - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.	
			Đạt	Chưa đạt
			- Nam: Thực hiện đúng kỹ thuật đập cầu thuận tay, đập được 3-4 quả qua lưới - Nữ: Thực hiện đúng kỹ thuật phát bóng thấp tay chính diện, phát được 2-3 quả qua lưới	- Chưa thực hiện được kỹ thuật đập cầu thuận tay và chưa đạt thành tích theo yêu cầu của GV.

4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)

4.1. Mục tiêu: Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.

4.2. Nội dung : Chơi trò chơi phát triển sức mạnh tay, ngực: Ném vào mục tiêu

4.3. Sản phẩm: Tạo được hứng thú và phát triển sức mạnh tay cho học sinh.

4.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Trò chơi “Ném vào mục tiêu”	1-2 Lần	<p><i>*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi. 	<p><i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.
	1-2 Lần	- Cho cả lớp chơi thử.	
	1-2 Lần	- Cho cả lớp chơi thật	
		<ul style="list-style-type: none"> - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi. <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua. - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học. - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân. 	
			<p><i>*Báo cáo, thảo luận</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ. - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV.

		- Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp.	
--	--	--	--

Rút kinh nghiệm.

.....

.....

Trường: TH&THCS

Tổ: Năng Khiếu

Tuần 35_ Tiết PPCT: 70

Họ và tên giáo viên:

Ngày soạn : 4/9/2023;

Ngày dạy: 7/9/2023

KẾ HOẠCH BÀI DẠY:
KIỂM TRA RLTT: Chạy 30m XPC

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Kiểm tra kĩ thật và thành tích chạy 30m XPC

2. Năng lực

- *Năng lực chung:*

- + Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.
- + Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.
- + Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- *Năng lực riêng:*

- + Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.
- + Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

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

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Còi, đồng hồ bấm giờ

2. Đối với học sinh :

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

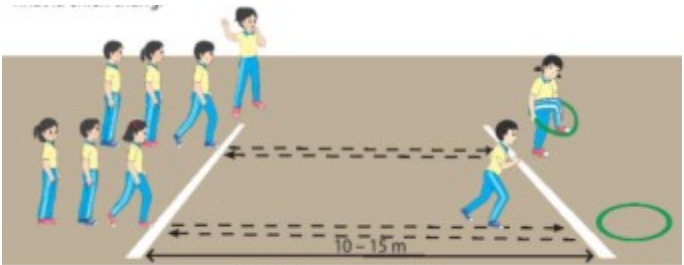
1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)

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.

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
- Nhận lớp - Khởi động: KĐ chung	1 lần 2L x 8N/ 1 ĐT	<ul style="list-style-type: none"> - Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ. * <i>Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường. - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân - GV Quan sát, nhắc nhở - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : “Ai nhanh 	<ul style="list-style-type: none"> - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo. * <i>Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.  <p>Hình 1. Khởi động các khớp</p>

<p>KĐ Chuyên môn</p> <p>- Trò chơi: “Ai nhanh hơn”</p>	<p>1 Lần</p>	<p>hơn” hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.</p> <p>GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.</p> <p>- Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.</p> <p>* <i>Kết luận, nhận định</i></p> <p>- Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua</p>	<p>- Học sinh lắng nghe</p>  <p>Hình 1. Trò chơi Ai nhanh hơn</p> <p>- Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.</p> <p>* <i>Báo cáo, thảo luận.</i></p> <p>- HS được gọi lên nhận xét trò chơi.</p>
---	--------------	--	---

2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)

2.1. Mục tiêu:

- Biết thực hiện kỹ thuật chạy 30m XPC

2.2. Nội dung: GV phổ biến nội dung, yêu cầu kiểm tra

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

2.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<p>- Ôn lại kỹ thuật chạy 30m XPC</p> <p>- GV phổ biến nội dung, yêu cầu</p>		<p>* <i>Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i></p> <p>- GV phổ biến nội dung, yêu cầu</p>	<p>* <i>Thực hiện nhiệm vụ học:</i></p> <p>Học sinh quan sát ghi nhớ.</p>

kiểm tra	1-2 lần	kiểm tra - GV cho HS tự tập luyện lại kỹ thuật chạy 30m XPC <i>* Kết luận, nhận định</i> - Nhận xét, bổ sung, sửa sai cho HS	Đội hình tập luyện xxx-----→ xxx-----→ xxx-----→ GV
----------	---------	---	---

3. Hoạt động: Kiểm tra (20 phút)

3.1. Mục tiêu: Kiểm tra các kiến thức vừa học về kỹ thuật chạy 30m XPC

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

3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng kỹ thuật chạy 30m XPC và đạt thành tích cao

3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Kiểm tra kỹ thuật chạy 30m XPC		* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - GV gọi lần lượt theo danh sách 3 HS lên thực hiện kỹ thuật chạy 30m XPC - Mỗi HS thực hiện 1 lần, trường	* Thực hiện nhiệm vụ học: - Lần lượt 3 HS lên thực hiện kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100m * Đội hình kiểm tra:

		hợp đặc biệt GV cho kiểm tra lại lần 2	x		
		* Kết luận, nhận định	x		
		- Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGKK cho HS.	x		
			XP	30m	Đích
			* Báo cáo, thảo luận.		
			- Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.		
			Xếp loại:		
			Nam:		Nữ:
			- Tốt: < 5,20s		- Tốt: < 6,20s
			- Đạt: ≤ 6,20s		- Đạt: ≤ 7,20 s

4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)

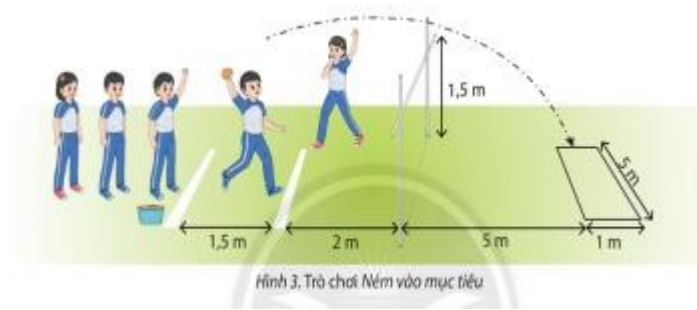
4.1. Mục tiêu: Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.

4.2. Nội dung : Chơi trò chơi phát triển sức mạnh tay, ngực: Ném vào mục tiêu

4.3. Sản phẩm: Tạo được hứng thú và phát triển sức mạnh tay, ngực: cho học sinh.

4.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVĐ	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
		*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:	* Thực hiện nhiệm vụ học:

Trò chơi “Ném vào mục tiêu”	1-2 Lần	<ul style="list-style-type: none"> - Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi. 	<ul style="list-style-type: none"> - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.
	1-2 Lần	<ul style="list-style-type: none"> - Cho cả lớp chơi thử. 	 <p>Hình 3. Trò chơi Ném vào mục tiêu</p>
	1-2 Lần	<ul style="list-style-type: none"> - Cho cả lớp chơi thật - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi. <p><i>* Kết luận, nhận định</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua. - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học. - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân. - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. 	

** Báo cáo, thảo luận*

- HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.
- Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le.
- Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV.

