

TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH

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

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết khắc phục hiện tượng cực điểm trong chạy cự ly trung bình. Nhận biết được một số bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng và thực hiện được các bài tập; Chạy lặp lại cự ly 100 – 120m với tốc độ trung bình; Chạy biến đổi tốc độ: Chạy nhanh cự ly 100 – 120m xen kẽ chạy chậm cự ly 150 – 200m; biết chơi trò chơi phát triển sức bền.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh khắc phục được hiện tượng cực điểm trong chạy cự ly trung bình; thực hiện được các bài tập; Chạy lặp lại cự ly 100 – 120 m với tốc độ trung bình; Chạy biến đổi tốc độ: Chạy nhanh cự ly 100 – 120m xen kẽ chạy chậm cự ly 150 – 200 m; biết chơi trò chơi phát triển sức bền.

- **Năng lực hoạt động TDTT:** Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:** Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên. Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

3. Về phẩm chất.

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Nhân ái:** Học sinh giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh.

+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

- Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm

bình. - Quan sát mẫu, nghe GV phân tích	4Phút	cho các nhóm tự nghiên cứu và thực hiện. Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận - GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá	xem tranh, thảo luận và thực hiện. - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến. - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích. Bước 3: Tổ chức báo cáo. - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.
--	-------	--	--


3. Hoạt động 3: Luyện tập (16 phút)

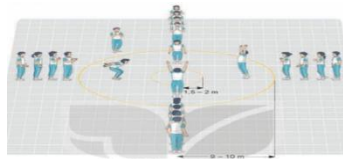
* **Mục tiêu:** Hs biết Chạy lặp lại cự li 100 – 120 m với tốc độ trung bình. Chạy biến đổi tốc độ: Chạy nhanh cự li 100 – 120m xen kẽ chạy chậm cự li 150 – 200m

* **Sản phẩm:**

-SP1: Thực hiện đúng

Chạy lặp lại cự li 100 – 120 m với tốc độ trung bình. Chạy biến đổi tốc độ: Chạy nhanh cự li 100 – 120 m xen kẽ chạy chậm cự li 150 – 200 m

* Thực hiện tập luyện - Chạy lặp lại cự li 100 – 120 m với tốc độ trung bình. - Chạy biến đổi tốc độ: Chạy nhanh cự li 100 – 120 m xen kẽ chạy chậm cự li 150 – 200 m	2- 4 lần	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập. - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai. Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức. - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức. + Đạt: Thực hiện đúng kỹ thuật động tác. + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác.	Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập. - Cán sự chỉ huy luân phiên 4 bạn vào tập luyện Chạy lặp lại cự li 100 – 120 m với tốc độ trung bình 3 – lần - Nhóm 4 -5 hs thực hiện Chạy biến đổi tốc độ: Chạy nhanh cự li 100 – 120 m xen kẽ chạy chậm cự li 150 – 200 m. Chạy 2 – 3 lần thời gian nghỉ 4 -5 phút + ĐH tập luyện  Bước 3: Tổ chức báo
---	----------	---	---

			<p>cáo</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.
4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)			
<p>* Mục tiêu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi. - Biết được tư thế thân người, hoạt động của tay, chân, nhịp thở giữa chạy cự li trung bình và chạy cự li ngắn có sự khác nhau <p>* Sản phẩm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - SP1: Hs thực hiện được trò chơi. - SP2: Phân biệt được tư thế thân người, hoạt động của tay, chân, nhịp thở giữa chạy cự li trung bình và chạy cự li ngắn có sự khác nhau. 			
<p>- Thực hiện; trò chơi phát triển sức bền ‘Bật nhảy tiếp sức’.</p> <p>- Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng. + Em cho biết tư thế thân người, hoạt động của tay, chân, nhịp thở giữa chạy cự li trung bình và chạy cự li ngắn có sự khác nhau như thế nào ?</p>	<p>3 hiệp (5-7 phút)</p> <p>3 – 5 phút</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. - Gv đặt câu hỏi vận dụng. <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS. 	<p>Bước 2:Thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi. - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. - Đội hình trò chơi.  <p>Bước 3:Tổ chức báo cáo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng. - HS báo cáo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng
5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)			
<p>* Mục tiêu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Học sinh biết cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. - Học sinh biết cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà <p>* Sản phẩm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS. 			
<p>* Hồi tĩnh:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm 	<p>3 phút</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét 	<p>Bước 2:Thực hiện nhiệm vụ học tập</p>

<p>nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)</p> <p>* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục - Hướng dẫn tập luyện ở nhà <p>* Xuống lớp:</p>	2 phút	<p>giờ học</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác). 	<ul style="list-style-type: none"> - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh - HS chú ý lắng nghe. - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.
---	--------	--	--