

Tuần: 14

Tiết: 27

Ngày soạn: .../.../...

Ngày dạy: .../.../...

KIỂM TRA THỂ LỰC HỌC SINH

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

* **Kiểm tra:** Bất xa tại chỗ

* **Yêu cầu:** Nhanh nhẹn, nghiêm túc, thành tích từ đạt trở lên

2. Năng lực:

Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học theo yêu cầu của giáo viên.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác ; biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập và trò chơi hỗ trợ cho bài học.

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

Năng lực đặc thù

- Năng lực sử dụng kiến thức về TĐTT

- Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..
- Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày
- Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.
- Năng lực tính toán biết xác định được LVĐ phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

3. Phẩm chất:

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân.
- Thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện
- Có ý trí vượt qua khó khăn, nỗ lực phấn đấu vươn lên để đạt kết quả tốt trong luyện tập
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Địa điểm: Sân thể dục trường

2. Chuẩn bị của giáo viên: Chuẩn bị hồ cát, cuốc, xẻng, thước đo

3. Chuẩn bị của học sinh: Trang phục đúng qui định của trường, Bàn, ghế cho giáo viên ngồi chấm điểm.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới

b. Nội dung: Nhận lớp, khởi động, ôn tập

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác

d. Tổ chức thực hiện:

--	--	--

B. HOẠT ĐỘNG KIỂM TRA

a. Mục tiêu:

+ HS thực hiện được kĩ thuật bật xa

b. Nội dung:

+ Kiểm tra kĩ thuật bật xa của HS

c. Sản phẩm: Hs thực hiện động tác đúng

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>* Kiểm tra thành tích bật xa tại chỗ</p> <p>- Mỗi HS thực hiện 2 lần nhảy</p> <p>- Lấy kết quả của lần cao nhất.</p> <p>Đơn vị tính là cm</p> <p>* Giáo viên cho học sinh nữ kiểm tra trước, học sinh nam kiểm tra sau.</p>	30-32 phút	<p>* Kiểm tra kĩ thuật bật xa tại chỗ</p> <p>* Cách cho điểm:</p> <p>*Nữ : - Tốt : >165 cm - Đạt : >148 cm</p> <p>*Nam : -Tốt : >215 cm -Đạt : >195 cm</p>

<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>⊕⊕⊕⊕⊕⊕⊕⊕</p> <p>⊕⊕⊕⊕⊕⊕⊕⊕</p> <p>Nữ</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>⊕⊕⊕⊕⊕⊕⊕⊕</p> <p>⊕⊕⊕⊕⊕⊕⊕⊕</p> <p>Nam</p> </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;"> <p>Δ GV</p> </div> <p>* Kết thúc kiểm tra</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sau khi kiểm tra xong học sinh tự thả lỏng một vài phút rồi về lại chỗ cũ tập hợp. - Giáo viên nhận xét chung về tiết kiểm tra và kết quả mà học sinh đạt được. 	<p>5 phút</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Thả lỏng, hồi tĩnh - Nhận xét: Giáo viên nhận xét chung về tiết kiểm tra và kết quả học sinh đạt được
--	---------------	--

Tuần: 14

Tiết: 28

Ngày soạn: .../.../...

Ngày dạy: .../.../...

BÀI DẠY: CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

* **Chạy bền:** Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.

- **Yêu cầu:** Học sinh biết chạy hết cự ly quy định, cách thở trong lúc chạy,...

2. Năng lực:

Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học theo yêu cầu của giáo viên.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác ; biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập và trò chơi hỗ trợ cho bài học.

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

Năng lực đặc thù

- Năng lực sử dụng kiến thức về TDTT
- Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..
- Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

- Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.

- Năng lực tính toán biết xác định được LVĐ phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

3. Phẩm chất:

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân.

- Thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện

- Có ý trí vượt qua khó khăn, nỗ lực phấn đấu vươn lên để đạt kết quả tốt trong luyện tập

- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Địa điểm: Sân thể dục trường

2. Chuẩn bị của giáo viên: Chuẩn bị giáo án, còi, đồng hồ bấm giờ, tranh ảnh TD nếu có.

3. Chuẩn bị của học sinh: Trang phục đúng qui định của trường, vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ tập luyện theo yêu cầu của giáo viên.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

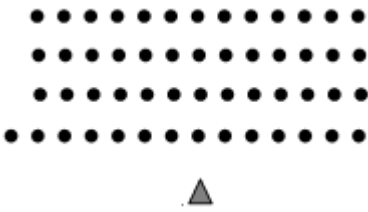
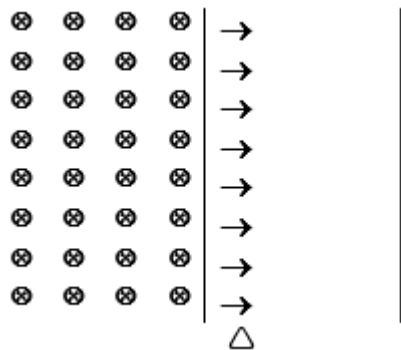
a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới

b. Nội dung: Nhận lớp, khởi động, kiểm tra bài cũ

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
- GV và HS làm thủ tục nhận lớp	1-2 phút	1. Nhận lớp:

<p>+ Giáo viên và học sinh làm thủ tục nhận lớp.</p>  <p>- GV cho HS khởi động:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Học sinh chạy thành vòng tròn, thực hiện các động tác khởi động chung. - Học sinh về lại 4 hàng ngang để khởi động chuyên môn. 	<p>6-8 phút</p> <p>200-250m</p> <p>2lần x8nhịp</p> <p>2lần x8nhịp</p> <p>2lần x8nhịp</p> <p>2lần x10m</p> <p>2lần x10m</p> <p>2lần x10m</p> <p>2lần x10m</p> <p>2lần x10m</p> <p>2lần x30m</p>	<p>Giáo viên nhận lớp kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học.</p> <p>2.Khởi động:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy nhẹ nhàng trên địa hình tự nhiên. - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, khuỷu tay, hông, đầu gối,... - Động tác tay hông. - Động tác ép gối. - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đạp sau. - Chạy gót chạm mông. - Chạy tăng tốc.
--	--	--

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1: Chạy bền


a. Mục tiêu: Hs thực hiện được động tác chạy bền trên địa hình tự nhiên

b. Nội dung:

+ Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên

c. Sản phẩm: Hs thực hiện động tác đúng

d. Tổ chức thực hiện:

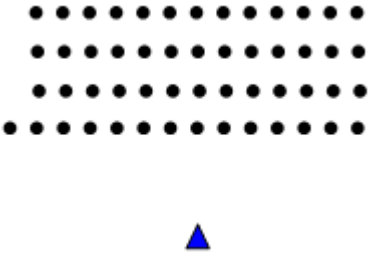
HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ</p> <p>* Giáo viên kiểm tra tình hình sức khỏe chung của học sinh, hướng dẫn kỹ thuật, cách chạy cho học sinh. Học sinh chạy thành một hàng dọc quanh sân trường</p>  <p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ</p> <p>- Học sinh thực hiện luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên</p> <p>Bước 3: Báo cáo, thảo luận:</p> <p>- GV gọi 2 HS nam, 2 HS nữ lên thi chạy cùng nhau</p> <p>- Các HS khác theo dõi, nhận xét</p> <p>Bước 4: Kết luận, nhận định:</p> <p>GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS</p>	<p>3 - 5 phút</p> <p>Nữ 800m</p> <p>Nam 1000m</p>	<p>2. Chạy bền</p> <p>Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.</p>

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh ôn luyện các động tác đã học.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>GV cho bài tập về nhà: Về nhà tự ôn tập chạy bền</p> <p>Đội hình GV hướng dẫn bài tập vận dụng</p>  <p>- GV nhắc nhở HS chú ý đảm bảo an toàn khi luyện tập.</p> <p>- HS tự sắp xếp thời gian tập luyện ngoài giờ học và đảm bảo an toàn khi tập luyện.</p>	2 phút	Về nhà ôn tập những động tác đã học.