

Tuần:1

Ngày soạn: 04/9/2023

Tiết:1-2

Ngày dạy:05/9/2023

CHỦ ĐỀ: NÉM BÓNG - CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH**TÊN BÀI DẠY: CÁC ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KỸ THUẬT NÉM BÓNG - CÁC ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KỸ THUẬT CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH**

Thời gian thực hiện: 90 phút

I. Mục tiêu**1. Về kiến thức**

- Ném bóng: Các động tác bổ trợ kỹ thuật: Cách cầm bóng, tung và bắt bóng bằng một tay, hai tay.
- Chạy cự ly trung bình: Các động tác bổ trợ: Đi, chạy thở sâu theo nhịp đơn, nhịp kép; chạy theo đường hình số tám; Trò chơi phát triển sức bền (do GV chọn)

2. Về năng lực**a) Năng lực chung**

- Năng lực tự chủ và tự học: Tích cực tự học, tự rèn, biết sửa chữa những sai sót về tư thế; Biết quan sát kỹ thuật động tác qua tranh, động tác mẫu của GV.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác khi tập luyện hoàn thành bài tập.

b) Năng lực đặc thù

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Chuẩn bị trang phục một cách phù hợp.
- Năng lực vận động cơ bản: Thực hiện đúng các động tác bổ trợ: cầm bóng và bắt bóng bằng hai tay. Biết cách giữ an toàn trong luyện tập cho bản thân và cho người khác.
- Thực hiện đúng các động tác bổ trợ: Đi, chạy thở sâu theo nhịp đơn, nhịp kép; chạy theo đường hình số tám; Trò chơi phát triển sức bền (do GV chọn)

3. Về phẩm chất

Phát huy năng lực luyện tập cá nhân, nhóm, nghiêm túc, tự giác, an toàn trong luyện tập và khi tham gia hoạt động.

II. Thiết bị dạy học và học liệu

Vôi, bóng ném (15 quả), còi...

III. Tiến trình dạy học:

Nội dung	LVD	Hoạt động dạy học	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS

1. Hoạt động mở đầu: (12phút)

- Nhận lớp
 - Phổ biến nội dung buổi tập:
 + Bầu BCS lớp và phân nhóm, tổ tập luyện (lớp trưởng, các tổ trưởng, các nhóm trưởng...)
 + Kiểm tra thể lực học sinh
 + Ném bóng: Các động tác hỗ trợ kỹ thuật: Cách cầm bóng, tung và bắt bóng bằng một tay, hai tay.

- Khởi động:

Xoay các khớp: cổ, vai, khuỷu tay, hông, gối, cổ tay kết hợp cổ chân; ép dây chằng ngang-dọc.

Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông.

Chạy đạp sau, chạy tăng tốc.

2l/8n

10m

15m

* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:
 - Nhận lớp, hỏi thăm sức khỏe và kiểm tra trang phục tập luyện
 - Phổ biến nội dung, yêu cầu của bài học.

* Đánh giá kết quả thực hiện:

- Kiểm tra trang phục học tập, quan sát nhắc nhở học sinh khởi động tích cực, nghiêm túc.

* Thực hiện nhiệm vụ học tập:

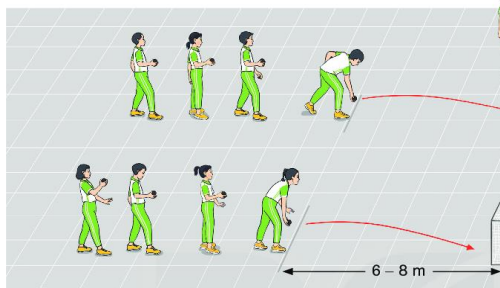
- HS quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ.
 + HS tự giác, tích cực thực hiện các hoạt động khởi động.

- HS tự giác, tích cực thực hiện các hoạt động khởi động.

2. Hoạt động hình thành kiến thức: (8 phút)

- **Ném bóng:**

+ Trò chơi tung bóng vào cầu môn



Hình 1. Trò chơi Tung bóng vào cầu môn

* **Chuyển giao nhiệm vụ học tập:**

+ GV phổ biến nhiệm vụ; Chia lớp thành 2 hoặc 3 hàng ngang, giáo viên giới thiệu, làm mẫu kỹ thuật động tác.

+ GV mời mỗi nhóm 01 HS lần lượt thực hiện kỹ thuật, sau đó mời các

* **Thực hiện nhiệm vụ học tập:**

Các nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện thử kỹ thuật;

+ Đại diện các nhóm lên thực hiện kỹ thuật; các nhóm còn lại chú ý quan sát, nhận xét.

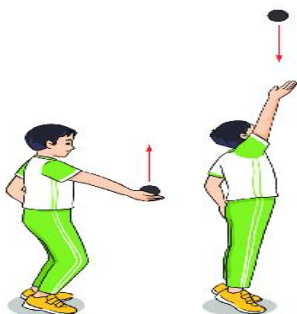
Quan sát GV thị phạm và

+ Cách cầm bóng.



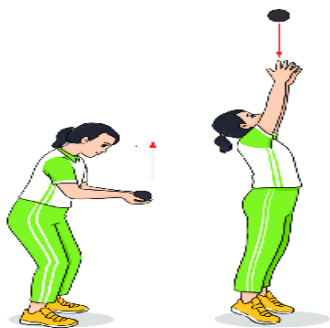
Hình 2. Cách cầm bóng

+ Tung và bắt bóng bằng một tay.



Hình 4. Tung và bắt bóng bằng một tay

+ Tung và bắt bóng bằng hai tay.



Hình 3. Tung và bắt bóng bằng hai tay

- Chạy cự ly trung bình:

+ Học mới: các động tác bổ trợ:
Đi, chạy thở sâu theo nhịp đơn:
Hai bước đi hoặc chạy chậm, thực hiện một lần hít vào sâu bằng mũi. Hai bước tiếp theo, thực hiện một lần thở ra bằng mũi hoặc miệng.

nhóm còn lại nhận xét;
+ GV nhận xét, kết luận; thị phạm và hướng dẫn cả lớp thực hiện từ 3-5 lần, kết hợp sửa sai.
* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:

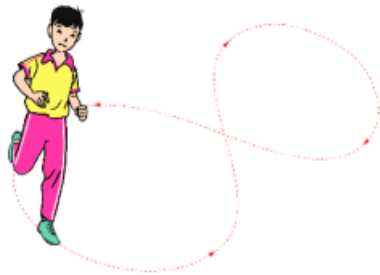
thực hiện bài tập.

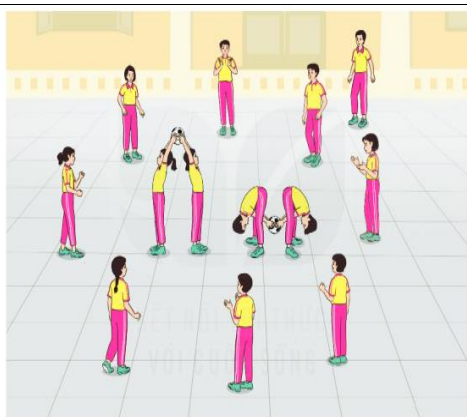
*** Chuyển giao nhiệm vụ học tập:**

+ GV phổ biến nhiệm vụ; Chia lớp thành 2 hoặc 3 hàng ngang, giáo viên giới thiệu, làm mẫu kỹ thuật động tác.
+ GV mời mỗi nhóm 01

*** Thực hiện nhiệm vụ học tập:**

Các nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện thử kỹ thuật;
+ Đại diện các nhóm lên thực hiện kỹ thuật; các nhóm còn lại chú ý quan sát, nhận xét.

Luân phiên hít vào, thở ra theo nhịp đơn trong khi đi hoặc chạy chậm. - Đi, chạy thở sâu theo nhịp kép: Đi, chạy thở sâu theo nhịp đơn: Hai bước đi hoặc chạy chậm, thực hiện hai lần hít vào sâu bằng mũi. Hai bước tiếp theo, thực hiện hai lần thở ra bằng mũi hoặc miệng. Luân phiên hít vào, thở ra theo nhịp kép trong khi đi hoặc chạy chậm. Chạy theo đường hình số tám.  Hình 2. Chạy theo đường hình số 8 - Trò chơi: “Chuyền bóng nhanh qua hai chân và trên đầu”.	HS lần lượt thực hiện kỹ thuật, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét; + GV nhận xét, kết luận; thị phạm và hướng dẫn cả lớp thực hiện từ 3-5 lần, kết hợp sửa sai. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:	Quan sát GV thị phạm và thực hiện bài tập.
--	--	---



Hình 5. Trò chơi Chuyển bóng nhanh qua hai chân và trên đầu

3. Hoạt động tập luyện: (55 phút)**- Ném bóng:**

- + Trò chơi tung bóng vào cầu môn
- + Cách cầm bóng.
- + Tung và bắt bóng bằng một tay.
- + Tung và bắt bóng bằng hai tay
- + Củng cố: Thực hiện 3 kỹ thuật trên

- Chạy cự ly trung bình:

Các động tác bổ trợ: Đi, chạy thở sâu theo nhịp đơn: Hai

*** Chuyển giao nhiệm vụ học tập;**

GV nêu nội dung, yêu cầu, cách thực hiện bài tập; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa.

+ Hướng dẫn cho học sinh luyện tập

+ Quan sát, nhắc nhở, sửa sai

+ Giáo viên giới thiệu một số Điều luật và hướng dẫn học sinh thực hiện .

- Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:

Gọi 3 HS thực hiện lại các bài tập trên, các HS còn lại quan sát nhận xét.

- Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

GV nêu nội dung, yêu

*** Thực hiện nhiệm vụ học:**

- Phân nhóm và thực hiện theo hướng dẫn và yêu cầu của giáo viên.

- Tập luyện theo nhóm dưới sự chỉ huy của nhóm trưởng (luân phiên) và sự theo dõi sửa sai của GV.

*** Thực hiện nhiệm vụ học:**

bước đi hoặc chạy chậm, thực hiện một lần hít vào sâu bằng mũi. Hai bước tiếp theo, thực hiện một lần thở ra nâng mũi hoặc miệng. Luân phiên hít vào, thở ra theo nhịp đơn trong khi đi hoặc chạy chậm. - Đi, chạy thở sâu theo nhịp kép: Đi, chạy thở sâu theo nhịp đơn: Hai bước đi hoặc chạy chậm, thực hiện hai lần hít vào sâu bằng mũi. Hai bước tiếp theo, thực hiện hai lần thở ra nâng mũi hoặc miệng. Luân phiên hít vào, thở ra theo nhịp kép trong khi đi hoặc chạy chậm. Chạy theo đường hình số tám. - Trò chơi: “Chuyền bóng nhanh qua hai chân và trên đầu”.	cầu, cách thực hiện bài tập; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa. + Quan sát, nhắc nhở, sửa sai. + Tổ chức trò chơi: Giáo viên giới thiệu một số Điều luật và hướng dẫn học sinh thực hiện.	- Phân nhóm và thực hiện theo hướng dẫn và yêu cầu của giáo viên. - Tập luyện theo nhóm dưới sự chỉ huy của nhóm trưởng (luân phiên) và sự theo dõi sửa sai của GV. Thực hiện theo yêu cầu GV
--	---	--

- Ném bóng: + Ôn tung và bắt bóng bằng một tay, hai tay + Hai tay phối hợp tung và bắt bóng. + Củng cố: Thực hiện		- <i>Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</i>	
4. Hoạt động vận dụng: (8 phút)			
Vận dụng những kỹ thuật đã học thực hiện trò chơi ném bóng trúng đích		* <i>Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - GV hướng dẫn HS chơi. - <i>Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</i>	* <i>Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi
5. Hoạt động kết thúc: (7 phút)			
* Hồi tĩnh: - Thả lỏng cơ toàn thân. * Nhận xét bài học và giao nhiệm vụ về nhà: - Nhận xét bài học: Ưu và tồn tại; - Giao nhiệm vụ học tập; - Xuống lớp.		* <i>Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; - Về nhà ôn lại các nội dung đã học - Xem trước trò chơi “Đội nào ném bóng xa hơn” SGK trang 27 * <i>Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập.</i> - GV nhận xét ưu, khuyết điểm tiết học.	* <i>Thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> + HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh; + HS chú ý lắng nghe, 

Rút kinh nghiệm tiết dạy(nếu có)

.....

.....

.....

Tuần:2

Ngày soạn: 05/9/2023

Tiết:3-4

Ngày dạy: 11/9/2023

CHỦ ĐỀ: NÉM BÓNG - CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH -**TÊN BÀI DẠY: CÁC ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KỸ THUẬT NÉM BÓNG - CÁC ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KỸ THUẬT CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH**

Thời gian thực hiện: 90 phút

I. Mục tiêu**1. Về kiến thức**

- Ném bóng: Các động tác bổ trợ kỹ thuật: Hai tay phối hợp tung và bắt bóng; Ôn tung và bắt bóng bằng một tay, hai tay; Trò chơi phát triển sức mạnh tay-ngực.
- Chạy cự ly trung bình: Các động tác bổ trợ: Chạy theo đường đích dắc, chạy luôn cộc; Trò chơi luôn bóng nhanh qua 2 chân.

2. Về năng lực**a) Năng lực chung**

- Năng lực tự chủ và tự học: Tích cực tự học, tự rèn, biết sửa chữa những sai sót về tư thế; Biết quan sát kỹ thuật động tác qua tranh, động tác mẫu của GV.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác khi tập luyện hoàn thành bài tập.

b) Năng lực đặc thù

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Chuẩn bị trang phục một cách phù hợp.
- Năng lực vận động cơ bản: Các động tác bổ trợ kỹ thuật: Hai tay phối hợp tung và bắt bóng; Ôn tung và bắt bóng bằng một tay, hai tay; Trò chơi phát triển sức mạnh tay-ngực. Chạy theo đường đích dắc, chạy luôn cộc; Trò chơi luôn bóng nhanh qua 2 chân.

3. Về phẩm chất

- Phát huy năng lực luyện tập cá nhân, nhóm, nghiêm túc, tự giác, an toàn trong luyện tập và khi tham gia hoạt động.

II. Thiết bị dạy học và học liệu

- Vôi, bóng ném (15 quả), còi...

III. Tiến trình dạy học:

Nội dung	LVD	Hoạt động dạy học
----------	-----	-------------------

		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. Hoạt động mở đầu: (12phút)			
- Nhận lớp - Phổ biến nội dung buổi tập: + Chạy cự li trung bình: các động tác hỗ trợ: Đi, chạy thở sâu theo nhịp đơn, nhịp kép; chạy theo đường hình số tám; Trò chơi: Chuyển bóng nhanh qua hai chân và trên đầu. + Ném bóng: Các động tác hỗ trợ kỹ thuật: Hai tay phối hợp tung và bắt bóng; Ôn tung và bắt bóng bằng một tay, hai tay; Trò chơi: Đội nào ném bóng xa hơn. - Khởi động: - Xoay các khớp: cổ, vai, khuỷu tay, hông, gối, cổ tay kết hợp cổ chân; ép dây chằng ngang-dọc. - Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông. - Chạy đạp sau, chạy tăng tốc. - Khởi động chuyên môn: thực hiện tung bóng, ném bóng, bật nhảy tại chỗ.	2l/8n 10m 15m	* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Nhận lớp, hỏi thăm sức khỏe và kiểm tra trang phục tập luyện - Phổ biến nội dung, yêu cầu của bài học. * Đánh giá kết quả thực hiện: - Kiểm tra trang phục học tập, quan sát nhắc nhở học sinh khởi động tích cực, nghiêm túc.	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: - HS quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ. + HS tự giác, tích cực thực hiện các hoạt động khởi động. - HS tự giác, tích cực thực hiện các hoạt động khởi động.
2. Hoạt động hình thành kiến thức: (8 phút)			
- Ném bóng: + Ôn tung và bắt bóng bằng một tay, hai tay		* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: + GV phổ biến nhiệm vụ;	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: + Các nhóm xem tranh,

- + Hai tay phối hợp tung và bắt bóng.



Hình 5. Hai tay phối hợp tung và bắt bóng

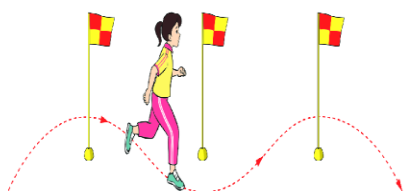
* Chạy cự ly trung bình:

Các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy cự ly trung bình;
Chạy theo đường dích dắc.



Hình 4. Chạy theo đường dích dắc

Chạy lượn cọc:



Hình 3. Chạy lượn cọc

- Trò chơi: “Chuyền bóng

Chia lớp thành 2 hoặc 3 hàng ngang, giáo viên giới thiệu, làm mẫu kỹ thuật động tác.

+ GV mời mỗi nhóm 01 HS lần lượt thực hiện kỹ thuật, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét;
+ GV nhận xét, kết luận; thị phạm và hướng dẫn cả lớp thực hiện từ 3-5 lần, kết hợp sửa sai.

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

* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

- Cho học sinh quan sát tranh chạy theo đường dích dắc, chạy lượn cọc.
- Làm mẫu phân tích động tác.
- Mời 1-2 em thực hiện, quan sát sửa sai.
- Cho lớp thực hiện theo nhóm (thực hiện theo GV).

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

- Cho học sinh nhận xét, sau đó giáo viên chốt lại kiến thức cần thực hiện và sửa sai động tác cho học sinh,

thảo luận và thực hiện thử kỹ thuật;

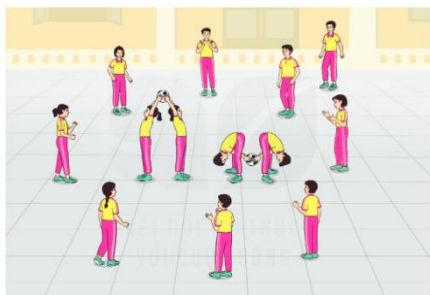
+ Đại diện các nhóm lên thực hiện kỹ thuật; các nhóm còn lại chú ý quan sát, nhận xét.

+ Quan sát GV thị phạm và thực hiện bài tập.

* Thực hiện nhiệm vụ học tập:

- HS quan sát tranh và lắng nghe gv làm mẫu phân tích kỹ thuật động tác.
- Học sinh lên thực hiện theo yêu cầu của GV.

nhANH qua hai chân và trên đầu”.



Hình 5. Trò chơi Chuyển bóng nhanh qua hai chân và trên đầu

- Tổ chức trò chơi:

- Chia hai nhóm nam, nữ
- hướng dẫn cách chơi, luật chơi;

Tiến hành tổ chức chơi

-

3. Hoạt động tập luyện: (55 phút)

- **Ném bóng:**

+ Ôn tung và bắt bóng bằng một tay, hai tay

+ Hai tay phối hợp tung và bắt bóng.

- *Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*

GV nêu nội dung, yêu cầu, cách thực hiện bài tập; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa.

- *Thực hiện nhiệm vụ học:*

+ Giáo viên hướng dẫn cho học sinh luyện tập
- Tập luyện theo nhóm dưới sự chỉ huy của nhóm

* Chạy cự ly trung bình: Các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy cự ly trung bình + Củng cố: Thực hiện - Trò chơi: “Chuyền bóng nhanh qua hai chân và trên đầu”.	+ Quan sát, nhắc nhở, sửa sai. - <i>Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> GV nêu nội dung, yêu cầu, cách thực hiện bài tập; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa. + Quan sát, nhắc + Tổ chức trò chơi: Giáo viên giới thiệu một số Điều luật và hướng dẫn học sinh thực hiện. - <i>Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:.</i>	trưởng (luân phiên) và sự theo dõi sửa sai của GV. Thực hiện theo yêu cầu GV - <i>Thực hiện nhiệm vụ học:</i> + Giáo viên hướng dẫn cho học sinh luyện tập - Tập luyện theo nhóm dưới sự chỉ huy của nhóm trưởng (luân phiên) và sự theo dõi sửa sai của GV. Thực hiện theo yêu cầu GV -Tiến hành chơi thử và bắt đầu trò chơi
4. Hoạt động vận dụng: (8 phút)		
* Củng cố: - Ném bóng: + Ôn tung và bắt bóng bằng một tay, hai tay + Hai tay phối hợp tung và bắt bóng. * Chạy cự ly trung bình: Chạy theo đường đích dắc.	* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Gọi 1-2 em học sinh lên thực hiện chạy theo đường đích dắc, chạy luân cộc và tung và bắt bóng bằng một tay, hai tay - Hai tay phối hợp tung và	* Thực hiện nhiệm vụ học: - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi

Chạy luôn cộc.		bắt bóng. - Lốp quan sát và nhận xét <i>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> - Chốt lại kiến thức.	
5. Hoạt động kết thúc: (7 phút)			
* Hồi tĩnh: Thả lỏng cơ toàn thân. * Nhận xét bài học và giao nhiệm vụ về nhà: - Nhận xét bài học: Ưu và tồn tại; - Giao nhiệm vụ học tập; - Xuống lớp.		* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; - Về nhà ôn lại các nội dung đã học - Xem trước trò chơi “Đội nào ném bóng xa hơn” SGK trang 27 <i>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập.</i> - GV nhận xét ưu, khuyết điểm tiết học.	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: + HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh; + HS chú ý lắng nghe, 

Rút kinh nghiệm tiết dạy(nếu có)

.....

.....

.....

Tuần:3
GV: MAI VĂN HÒA

Ngày soạn: 11/9/2023
NĂM HỌC 2023 - 2024

Tiết:5-6

Ngày dạy:19/09/2023

CHỦ ĐỀ: NÉM BÓNG - CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH -**TÊN BÀI DẠY: CÁC ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KỸ THUẬT NÉM BÓNG - CHẠY GIỮ QUĂNG TRÊN ĐƯỜNG THẲNG ĐƯỜNG VÒNG**

Thời gian thực hiện: 90 phút

I. Mục tiêu**1. Về kiến thức**

- Ném bóng: Ném bóng bằng một tay trên cao; Trò chơi đội nào ném bóng xa hơn.
- Chạy cự li trung bình: Kỹ thuật chạy giữa quăng trên đường thẳng, trò chơi phát triển sức bền.

2. Về năng lực**a) Năng lực chung**

- Năng lực tự chủ và tự học: Biết quan sát, lắng nghe và nhận xét.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác tổ nhóm để thực hiện yêu cầu của GV.

b) Năng lực đặc thù

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Chuẩn bị trang phục một cách phù hợp.
- Năng lực vận động cơ bản: Ném bóng bằng một tay trên cao; Trò chơi đội nào ném bóng xa hơn.
- Kỹ thuật chạy giữa quăng trên đường thẳng, trò chơi phát triển sức bền.

3. Về phẩm chất

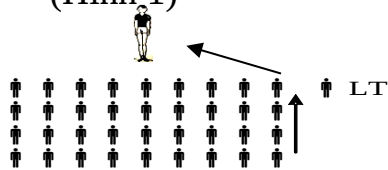
- Trách nhiệm: Nghiêm túc, tự giác, an toàn trong luyện tập và khi tham gia hoạt động nhóm, trò chơi.
- Nhân ái: Biết giúp đỡ bạn bè trong luyện tập.
- Chăm chỉ: Luôn cố gắng trong luyện tập và học tập.

II. Thiết bị dạy học và học liệu

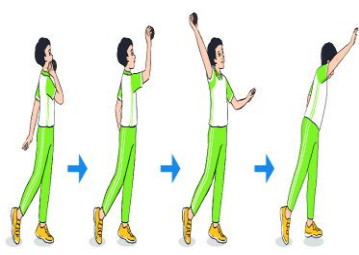
- Vôi, bóng ném (15 quả), còi...

III. Tiến trình dạy học

Nội dung	LVD	Hoạt động dạy học	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. Hoạt động mở đầu: (10 – 12 phút)			

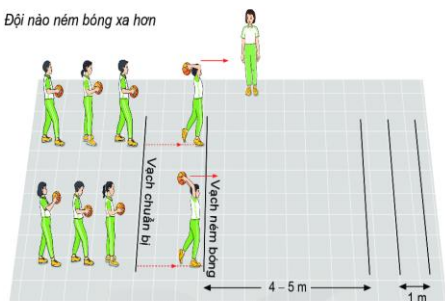
* Nhận lớp: * Khởi động: - Khởi động: Xoay các khớp: cổ, tay, hông, chân; chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông... - Khởi động chuyên môn: thực hiện tung bóng, ném bóng, bật nhảy tại chỗ. * Kiểm tra bài cũ: (nếu có)	1 lần	* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Nhận lớp, hỏi thăm sức khỏe và trang phục tập luyện - Phổ biến nội dung, yêu cầu của bài học. * Đánh giá kết quả thực hiện: - Kiểm tra trang phục học tập, quan sát nhắc nhở học sinh khởi động tích cực, nghiêm túc.	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: - HS quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ. (Hình 1)  Đội hình khởi động (Hình 2)  - HS tự giác, tích cực thực hiện các hoạt động khởi động.
---	-------	--	---

2. Hoạt động hình thành kiến thức: (6 – 8 phút)

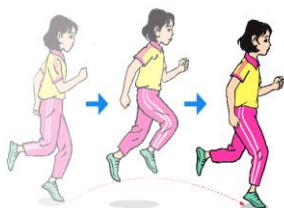
* Ném bóng: Các động tác ném bóng bằng một tay trên cao.  TTCB Ném bóng Hình 6. Ném bóng bằng một tay trên cao		* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Cho hs quan sát tranh các động tác ném bóng bằng một tay trên cao. - Gọi 1-2 hs lên thực hiện động tác ném bóng bằng một tay trên cao. - Cho lớp thực hiện theo nhóm (nhóm 4-5 em). - Cho học sinh nhận xét. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: - HS quan sát tranh và lắng nghe gv làm mẫu phân tích kỹ thuật động tác. - Học sinh lên thực hiện theo yêu cầu của GV.
---	--	--	---

Trò chơi:

Đội nào ném bóng xa hơn

*** Chạy cự ly trung bình:**

+ Kỹ thuật chạy giữ quãng trên đường thẳng

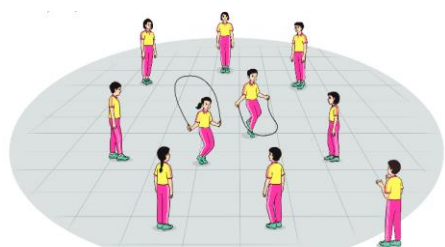


Hình 2. Tư thế thân người và hoạt động của tay, chân trong mỗi bước chạy

Kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường vòng



Hình 3. Chạy giữa quãng trên đường vòng

Trò chơi: Ai nhảy dây được nhiều lần

Hình 6. Trò chơi Ai nhảy dây được nhiều lần

- Gv quan sát học sinh thực hiện, sau đó chốt lại kiến thức và sửa sai động tác.

- Tổ chức trò chơi:

- Chia hai nhóm nam, nữ
- hướng dẫn cách chơi, luật chơi;

- Tiến hành chơi thử và bắt đầu trò chơi

** Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*

- Cho học sinh quan sát tranh chạy giữ quãng trên đường thẳng, đường vòng.
- Làm mẫu phân tích động tác.

- Mời 2-3 em thực hiện, quan sát sửa sai.

- Cho lớp thực hiện theo nhóm (nhóm 3-4 em).

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

- Cho học sinh nhận xét, sau đó giáo viên chốt lại kiến thức cần thực hiện và sửa sai động tác cho học sinh,

- Tổ chức trò chơi:

- hướng dẫn cách

** Thực hiện nhiệm vụ học tập:*

+ Học sinh quan sát tranh và thực hiện theo yêu cầu của giáo viên.

- Tiến hành chơi

		chơi, luật chơi;	
3. Hoạt động tập luyện: (53 - 55 phút)			
* Ném bóng: Các động tác ném bóng bằng một tay trên cao. * Chạy cự ly trung bình: + Kỹ thuật chạy giữ quãng trên đường thẳng, đường vòng.	3-4 lần 1-2 lần	* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Chia lớp làm 4 tổ tập luyện. - Yêu cầu: Thực hiện cá nhân từ một đến hết thành viên trong tổ mình dưới sự điều khiển của tổ trưởng (mỗi em thực hiện 3-4 lần). Sau đó tổ mời 1- hoặc 2 em nhận xét. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Đi đến các tổ quan sát quá trình tập luyện và sửa sai cho học sinh.	* Thực hiện nhiệm vụ học: - Thực hiện theo hướng dẫn và yêu cầu của giáo viên. - Tập luyện theo nhóm: x x x x x x x x x x x x x x Tổ (1) Tổ (2) (GV) x x x x x x x x x x x x x x Tổ (3) Tổ (4) * Tập luyện cặp đôi: X X X X X ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ X X X X X
4. Hoạt động vận dụng: (6 - 8 phút)			
* Cũng cố: * Ném bóng: Các động tác ném bóng bằng một tay trên. * Chạy cự ly trung bình: + Kỹ thuật chạy giữ quãng trên đường thẳng, đường vòng.		* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Gọi 1-2 em học sinh lên thực hiện kỹ thuật ném bóng bằng một tay trên và kỹ thuật chạy giữ quãng trên đường thẳng, đường vòng. - Lớp quan sát và	* Thực hiện nhiệm vụ học: - Thực hiện theo yêu cầu của giáo viên. - Nhận xét kết quả thực hiện của bạn

		nhận xét <i>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> - Chốt lại kiến thức.	
5. Hoạt động kết thúc: (5 – 7 phút)			
* Hồi tĩnh: Thả lỏng cơ toàn thân, hoặc chơi trò chơi hồi tĩnh * Nhận xét bài học và giao nhiệm vụ về nhà: - Nhận xét bài học: Ưu và tồn tại; - Giao nhiệm vụ học tập; - Xuống lớp.		* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; - Về nhà ôn lại các nội dung đã học - Xem trước trò chơi “con sâu đo” SGK trang 32 <i>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập.</i> - GV nhận xét ưu, khuyết điểm tiết học.	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: + HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh; + HS chú ý lắng nghe, 

Rút kinh nghiệm tiết dạy(nếu có)

.....

.....

.....

Tuần:4

Ngày soạn: 19/9/2023

Tiết:7-8

Ngày dạy:26/9/2023

CHỦ ĐỀ: NÉM BÓNG - CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH

GV: MAI VĂN HÒA

NĂM HỌC 2023 - 2024

TÊN BÀI DẠY: RA SỨC CUỐI CÙNG VÀ GIỮ THĂNG BẰNG - CHẠY GIỮ QUẲNG TRÊN ĐƯỜNG THẲNG, ĐƯỜNG VÒNG

Thời gian thực hiện: 90 phút

I. Mục tiêu

1. Về kiến thức

- Ném bóng: Kỹ thuật ra sức cuối cùng; Trò chơi con sâu đo.
- Chạy cự li trung bình: KT chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng. Trò chơi ai nhảy dây nhiều hơn.

2. Về năng lực

a) Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Tích cực tự học, tự rèn, biết sửa chữa những sai sót về tư thế; Biết quan sát kỹ thuật động tác qua tranh, động tác mẫu của GV.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết phối hợp luyện tập nhóm để hoàn thành các nội dung trong tiết học

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Biết tự sửa sai và hoàn thiện các kỹ thuật chạy cự ly trung bình và ném bóng.

b) Năng lực đặc thù

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Chuẩn bị trang phục một cách phù hợp.
- Năng lực vận động cơ bản: Thực hiện đúng kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng, trò chơi phát triển sức bền. Kỹ thuật ra sức cuối cùng trong ném bóng; Trò chơi con sâu đo.

3. Về phẩm chất

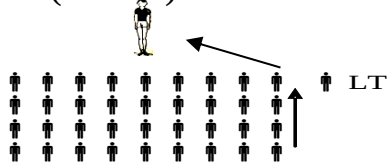
- Chăm chỉ: Luôn cố gắng phấn đấu luyện tập để hoàn thiện kỹ thuật ném bóng và chạy cự ly trung bình.
- Trách nhiệm: Thực hiện tốt các nội dung yêu cầu đề ra.
- Nhân ái: Biết giúp đỡ bạn bè trong luyện tập.

II. Thiết bị dạy học và học liệu

- Vôi, bóng ném (15 quả), còi...

III. Tiến trình dạy học

Nội dung	LVD	Hoạt động dạy học	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. Hoạt động mở đầu: (10 – 12 phút)			

* Nhận lớp: * Khởi động: - Khởi động: Xoay các khớp: cổ, tay, hông, chân; chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông... - Khởi động chuyên môn: thực hiện tung bóng, ném bóng, bật xa tại chỗ. * Kiểm tra bài cũ: (nếu có)	1 Lần	* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Nhận lớp, hỏi thăm sức khỏe và trang phục tập luyện - Phổ biến nội dung, yêu cầu của bài học. * Đánh giá kết quả thực hiện: - Kiểm tra trang phục học tập, quan sát nhắc nhở học sinh khởi động tích cực, nghiêm túc.	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: - HS quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ. (Hình 1)  Đội hình khởi động (Hình 2)  - HS tự giác, tích cực thực hiện các hoạt động khởi động.
--	----------	--	---

2. Hoạt động hình thành kiến thức: (6 – 8 phút)

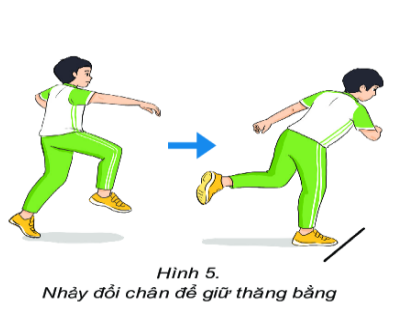
Ném bóng: Ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng  Hình 2. Tư thế chuẩn bị		* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Cho hs quan sát tranh các động tác ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng - Gọi 2-3 hs lên thực hiện động tác ném bóng ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng. - Cho lớp thực hiện theo nhóm (nhóm 4-5 em). - Cho học sinh nhận xét.	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: - HS quan sát tranh và lắng nghe gv làm mẫu phân tích kỹ thuật động tác. - Học sinh lên thực hiện theo yêu cầu của GV.
--	--	--	--



Hình 3. Ra sức cuối cùng



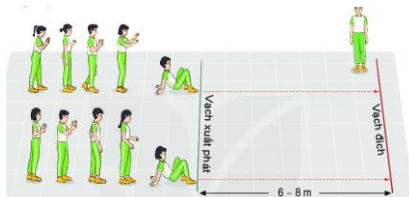
Hình 4. Dùng chân trước để giữ thăng bằng



Hình 5.

Nhảy đổi chân để giữ thăng bằng

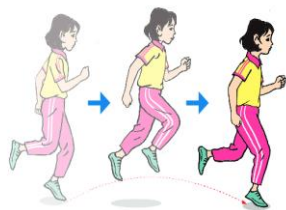
+Trò chơi: Con sâu đo.



Hình 8. Trò chơi Con sâu đo

*** Chạy cự ly trung bình:**

+Kỹ thuật chạy giữ quãng trên đường thẳng



Hình 2. Tư thế thân người và hoạt động của tay, chân trong mỗi bước chạy

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

- Gv quan sát học sinh thực hiện, sau đó chốt lại kiến thức và sửa sai động tác.

+Trò chơi:

- Chia nhóm nam, nữ;
- GV hướng dẫn cách chơi, luật chơi;

-Tiến hành chơi thử và bắt đầu trò chơi

** Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*

- Cho học sinh quan sát tranh chạy giữ quãng trên

**Thực hiện nhiệm vụ học tập:*

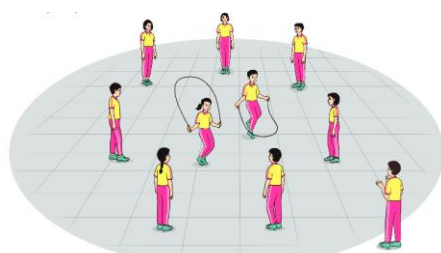
+ Học sinh quan sát tranh và thực hiện theo yêu cầu

Kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường vòng



Hình 3. Chạy giữa quãng trên đường vòng

Trò chơi: Ai nhảy dây được nhiều lần



Hình 6. Trò chơi Ai nhảy dây được nhiều lần

đường thẳng, đường vòng.

- Mời 2-3 em thực hiện, quan sát sửa sai.
- Cho lớp thực hiện theo nhóm (nhóm 4-5 em).
- * *Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:*
- Cho học sinh nhận xét, sau đó giáo viên chốt lại kiến thức cần thực hiện và sửa sai động tác cho học sinh,

- Tổ chức trò chơi:
 - hướng dẫn cách chơi, luật chơi;

của giáo viên.

- Tiến hành chơi thử và bắt đầu trò chơi

3. Hoạt động tập luyện: (53 - 55 phút)

*** Chạy cự ly trung bình:**

+ Kỹ thuật chạy giữ quãng trên đường thẳng, đường vòng.

*** Ném bóng:**

Ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng.

1-2
lần

3-4
lần

*** Chuyển giao**

nhiệm vụ học tập:

- Chia lớp làm 4 tổ tập luyện.
- Yêu cầu: Thực hiện cá nhân từ một đến hết thành viên trong tổ mình dưới sự điều khiển của tổ trưởng, sau đó tổ mời 1- hoặc 2 em nhận xét.

*** Thực hiện nhiệm vụ học:**

- Thực hiện theo hướng dẫn và yêu cầu của giáo viên.
- Tập luyện theo nhóm:

x x x x x x x x x x x x

x x

Tổ (1)

Tổ

(2)

(GV)

x x x x x x x

x x x x x

x x

Tổ (3)

Tổ

		<i>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> - Đi đến các tổ quan sát quá trình tập luyện và sửa sai cho học sinh	(4) - Tập luyện cặp đôi: <pre> X X X X X ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ X X X X X </pre>
4. Hoạt động vận dụng: (6 - 8 phút)			
* Cũng cố: * Chạy cự ly trung bình: + Kỹ thuật chạy giữ quãng trên đường thẳng. Kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường vòng * Ném bóng: Kỹ thuật ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng		<i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - Gọi 1-2 em học sinh lên thực hiện chạy giữ quãng, chạy đường vòng và kỹ thuật ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng. - Lớp quan sát và nhận xét <i>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> - Chốt lại kiến thức.	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - Thực hiện theo yêu cầu của giáo viên. - Nhận xét kết quả thực hiện của bạn
5. Hoạt động kết thúc: (5 – 7 phút)			
* Hồi tĩnh: Thả lỏng cơ toàn thân, hoặc chơi trò chơi hồi tĩnh * Nhận xét bài học và giao nhiệm vụ về nhà: - Nhận xét bài học: Ưu và tồn tại; - Giao nhiệm vụ học tập; - Xuống lớp.		<i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; - Về nhà ôn lại các nội dung đã học - Xem trước bài mới. <i>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ</i>	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> + HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh; + HS chú ý lắng nghe, 

		<i>học tập.</i> - GV nhận xét ưu, khuyết điểm tiết học.	
--	--	--	--

Tuần:5
Tiết: 9-10

GV: MAI VĂN HÒA

Ngày soạn: 26/09/2023
Ngày dạy:03/10/2023

NĂM HỌC 2023 - 2024

KẾ HOẠCH BÀI DẠY**CHỦ ĐỀ: NÉM BÓNG - CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH****TÊN BÀI DẠY: RA SỨC CUỐI CÙNG VÀ GIỮ THẲNG BẰNG - CHẠY GIỮ QUẲNG TRÊN ĐƯỜNG THẲNG, ĐƯỜNG VÒNG**

Thời gian thực hiện: (90 Phút)

I. Mục tiêu**1. Về kiến thức:**

- Ném bóng: Ôn kĩ thuật ra sức cuối cùng.
- Chạy cự li trung bình: KT chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng. Một số điều luật trong thi đấu điền kinh.

2. Về năng lực**a) Năng lực chung:**

- Năng lực tự chủ và tự học: Tích cực tự học, tự rèn, biết sửa chữa những sai sót về tư thế; Biết quan sát kỹ thuật động tác qua tranh, động tác mẫu của GV.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác khi tập luyện hoàn thành bài tập.

b) Năng lực đặc thù:

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Chuẩn bị trang phục một cách phù hợp
- Năng lực vận động cơ bản:
 - + Ném bóng: Thực hiện được kĩ thuật ra sức cuối cùng.
 - + Chạy cự li trung bình: Nhận biết và thực hiện được KT chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng. Biết một số điều luật trong thi đấu điền kinh.

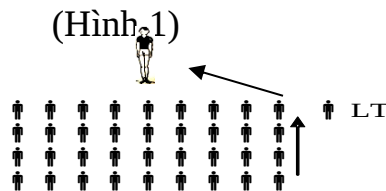
3. Về phẩm chất

- Trách nhiệm: thực đúng yêu cầu của giáo viên trong tiết học và hoạt động nhóm
- Nhân ái: giúp đỡ bạn trong tập luyện và học tập

II. Thiết bị dạy học và học liệu

- Tranh KT chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng, tranh kĩ thuật ra sức cuối cùng, còi,

III. Tiến trình dạy học:

Nội dung	LVD	Hoạt động dạy học	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. Hoạt động mở đầu: (10 – 12 phút)			
* Nhận lớp: * Khởi động: - Khởi động chung: + Chạy trên địa hình tự nhiên (2 vòng sân) + Xoay các khớp. + Ép dọc, ép ngang. - Khởi động chuyên môn: + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông. * Kiểm tra bài cũ: (nếu có)	2 lần x 8N	* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Nhận lớp, hỏi thăm sức khỏe và trang phục tập luyện - Phổ biến nội dung, yêu cầu của bài học. - Sử dụng máy phát nhạc kết hợp với khởi động nhằm tạo hưng phấn cho học sinh (nếu có). * Đánh giá kết quả thực hiện: - Kiểm tra trang phục học tập, quan sát nhắc nhở học sinh khởi động tích cực, nghiêm túc.	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: - HS quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ. (Hình.1)  Đội hình khởi động (Hình 2)  - HS tự giác, tích cực thực hiện các hoạt động khởi động.
2. Hoạt động hình thành kiến thức: (10 – 12 phút)			
* Ném bóng: - Ôn kĩ thuật ra sức cuối cùng		* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Cho hs quan sát tranh, nhớ lại kĩ thuật động tác đã học. - Gọi 1-2 hs lên thực hiện tư thế chuẩn bị ra sức cuối	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: - HS quan sát tranh và lắng nghe gv làm mẫu phân tích kĩ thuật động tác. - Học sinh lên thực hiện



Hình 3. Ra sức cuối cùng

* Chạy cự li trung bình:

Ôn kĩ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng, vòng.

a) Kĩ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng



Hình 2. Chạy giữa quãng trên đường vòng

Một số điều luật trong thi đấu các môn điền kinh:

- Thi đấu chạy cự li trung bình, vận động viên không chạy theo đường chạy riêng.
- Chạy cự li trung bình từ 500

cùng

- Cho học sinh nhận xét.

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

- Gv quan sát học sinh thực hiện, sau đó chốt lại kiến thức và sửa sai động tác.

* *Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*

+ Gv cho hs quan sát tranh, nhớ lại kĩ thuật động tác đã học.

+ Gọi 1-2 hs lên thực hiện tư thế chuẩn bị kĩ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng.

+ Cho học sinh nhận xét

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

- Cho học sinh nhận xét, sau đó giáo viên chốt lại kiến thức cần thực hiện và sửa sai động tác cho học sinh,

* *Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*

- GV lưu ý những điều luật trong thi đấu các môn chạy cho HS.

- GV hướng dẫn đồng loạt HS thực hiện các động tác

theo yêu cầu của giáo viên.

-*Thực hiện nhiệm vụ học tập:*

+ Học sinh quan sát tranh và thực hiện theo yêu cầu của giáo viên.

m đến dưới 2000 m (trong đó môn chạy 800 m và 1500 m là nội dung thi trong Thể vận hội).		hỗ trợ theo động tác mẫu của GV. - GV chỉ dẫn một số sai sót đơn giản thường gặp trong luyện tập <i>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> - Gv: cho học sinh nhận xét, sau đó giáo viên chốt lại kiến thức cần thực hiện và sửa sai động tác cho học sinh	
--	--	---	--

3. Hoạt động tập luyện: (49 - 51 phút)

* Ném bóng: - Ôn kĩ thuật ra sức cuối cùng. * Chạy cự li trung bình: - Ôn kĩ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng, vòng. - Một số điều luật trong thi đấu các môn điền kinh	1-2 lần 3-4 lần	* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Chia lớp làm 4 tổ tập luyện. - Yêu cầu: Thực hiện đồng loạt cả tổ 2-3 lần dưới sự điều khiển của tổ trưởng. Sau đó tập luyện theo cặp đôi, nhận xét và sửa sai cho nhau. <i>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> - Đi đến các tổ quan sát quá trình tập luyện và sửa sai cho học sinh	* Thực hiện nhiệm vụ học: - Thực hiện theo hướng dẫn và yêu cầu của giáo viên. - Tập luyện theo nhóm: x x x x x x x x x x x x x x Tổ (1) Tổ (2) (GV) x x x x x x x x x x x x x x Tổ (3) Tổ (4) - Tập luyện cặp đôi: X X X X X ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ X X X X X
---	------------------------	---	--

4. Hoạt động vận dụng: (6 - 8 phút)*** Cũng cố:****Ném bóng:**

- Ôn kĩ thuật ra sức cuối cùng.

Chạy cự li trung bình:

- Ôn kĩ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng, vòng.

- Một số điều luật trong thi đấu các môn điền kinh

*** Chuyển giao nhiệm vụ học tập:**

- Gọi 2-3 em học sinh lên thực hiện chạy giữa quãng trên đường vòng và kĩ thuật ra sức cuối cùng.

- Lớp quan sát và nhận xét

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

- Chốt lại kiến thức.

*** Thực hiện nhiệm vụ học:**

- Thực hiện theo yêu cầu của giáo viên.

- Nhận xét kết quả thực hiện của bạn

5. Hoạt động kết thúc: (5 – 7 phút)*** Hồi tĩnh:**

Thả lỏng cơ toàn thân, hoặc chơi trò chơi hồi tĩnh

*** Nhận xét bài học và giao nhiệm vụ về nhà:**

- Nhận xét bài học: Ưu và tồn tại;

- Giao nhiệm vụ học tập;

- Xuống lớp.

*** Chuyển giao nhiệm vụ học tập:**

- Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng;

- Về nhà ôn lại các nội dung đã học

*** Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập.**

- GV nhận xét ưu, khuyết điểm tiết học.

*** Thực hiện nhiệm vụ học tập:**

+ HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh;

+ HS chú ý lắng nghe,



Rút kinh nghiệm:

.....

.....

Tuần:6

Ngày soạn:03/10/2023

Tiết: 11-12

Ngày dạy:10/10/2023

KẾ HOẠCH BÀI DẠY

CHỦ ĐỀ: NÉM BÓNG - CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH

TÊN BÀI DẠY: RA SỨC CUỐI CÙNG VÀ GIỮ THĂNG BẰNG – XUẤT PHÁT, TĂNG TỐC ĐỘ SAU XUẤT PHÁT VÀ CHẠY VỀ ĐÍCH

GV: MAI VĂN HÒA

NĂM HỌC 2023 - 2024

Thời gian thực hiện: (90 Phút)

I. Mục tiêu

1. Về kiến thức:

- Ném bóng: Kỹ thuật giữ thăng bằng. Trò chơi phát triển sức mạnh tay-ngực: Con sâu đo.
- Chạy CLTB: Kỹ thuật xuất phát cao và chạy tung tốc độ sau xuất phát. Trò chơi phát triển sức bền.

2. Về năng lực

a) Năng lực chung:

- Năng lực tự chủ và tự học: Tích cực tự học, tự rèn, biết sửa chữa những sai sót về tư thế; Biết quan sát kỹ thuật động tác qua tranh, động tác mẫu của GV.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác khi tập luyện hoàn thành bài tập.

b) Năng lực đặc thù:

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Chuẩn bị trang phục một cách phù hợp
- Năng lực vận động cơ bản:
 - + Ném bóng: Nhận biết được KT và cách luyện tập KT giữ thăng bằng. Biết cách tham gia trò chơi con sâu đo theo hướng dẫn của giáo viên.
 - + Chạy cự li trung bình: Có nhận biết ban đầu về hình thái, cách thực hiện KT xuất phát cao và chạy tăng tốc độ sau xuất phát. Biết cách tham gia trò chơi.

3. Về phẩm chất

- Trách nhiệm: thực đúng yêu cầu của giáo viên trong tiết học và hoạt động nhóm
- Nhân ái: giúp đỡ bạn trong tập luyện và học tập

II. Thiết bị dạy học và học liệu

- Tranh KT chạy giữa quãng trên đường vòng, đường thẳng, tranh kỹ thuật ra kỹ thuật giữ thăng bằng, còi,

III. Tiến trình dạy học

Nội dung	LV	Hoạt động dạy học	
	Đ	Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. Hoạt động mở đầu: (10 – 12 phút)			
* Nhận lớp:		* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Nhận lớp, hỏi thăm sức khỏe và trang phục tập luyện	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: - HS quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ. (Hình 1)

GV: MAI VĂN HÒA

NĂM HỌC 2023 - 2024 LT

* Khởi động: - <i>Khởi động chung:</i> + Chạy trên địa hình tự nhiên (2 vòng sân) + Xoay các khớp. + Ép dọc, ép ngang. - <i>Khởi động chuyên môn:</i> + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông. * Kiểm tra bài cũ: (nếu có)	2 lần x 8N	- Phổ biến nội dung, yêu cầu của bài học. - Sử dụng máy phát nhạc kết hợp với khởi động nhằm tạo hưng phấn cho học sinh (nếu có). * Đánh giá kết quả thực hiện: - Kiểm tra trang phục học tập, quan sát nhắc nhở học sinh khởi động tích cực, nghiêm túc.	Đội hình khởi động (Hình 2)  - HS tự giác, tích cực thực hiện các hoạt động khởi động.
2. Hoạt động hình thành kiến thức: (10 – 12 phút)			
* Ném bóng: + Kỹ thuật giữ thăng bằng - Cách 1: Dùng chân trước để giữ thăng bằng. Khi bóng rời tay nhanh chóng nâng gót chân sau lên cao, bàn chân trước tì lên mặt sân, hai tay dang rộng để phối hợp giữ thăng bằng.		* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: + GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu cấu trúc, yêu cầu và cách thức thực hiện kỹ thuật chạy giữ thăng bằng. + GV làm mẫu phân tích động tác. + Mời 1-2 em thực hiện, quan sát sửa sai + Cho lớp thực hiện đồng loạt (thực hiện theo GV) * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Gv quan sát học sinh	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: + Học sinh quan sát tranh và thực hiện theo yêu cầu của giáo viên.



Hình 2. Dùng chân trước để giữ thẳng bằng

Cách 2: Nhảy đổi chân để giữ thăng bằng.

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



Hình 3.
Nhảy đổi chân để giữ thăng bằng

- + Trò chơi: Con sâu đo
- Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đôi,

thực hiện, sau đó chốt lại kiến thức và sửa sai động tác.

* *Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*

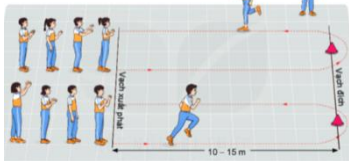
- GV phổ biến cách chơi và luật chơi

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

- Gv quan sát học sinh

-Thực hiện nhiệm vụ học tập:

- + Học sinh quan sát tranh và thực hiện theo yêu cầu của giáo viên.

mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vòng tròn xuất phát. HS đầu hàng ngồi hai tay chống phía sau, mông không chạm sàn. - Thực hiện: Khi bắt đầu, lần lượt từng HS của mỗi đội dùng tay và chân để di chuyển đến đích. HS tiếp theo chỉ xuất phát khi HS phía trước đã vượt qua vạch đích, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc. - Chạy CLTB: + KT xuất phát cao chạy tăng tốc độ sau xuất phát.  + Trò chơi: Chạy tiếp sức. 	chơi và nhận xét – tuyên dương. <i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> -Gv làm mẫu hướng dẫn KT xuất phát cao, chạy tăng tốc độ sau xuất phát. Cho hs xem tranh. <i>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> -Cho học sinh nhận xét, sau đó giáo viên chốt lại kiến thức cần thực hiện và sửa sai <i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - GV phổ biến cách chơi và luật chơi <i>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> - Gv quan sát học sinh chơi và nhận xét – tuyên dương.	<i>-Thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> + Học sinh quan sát tranh và thực hiện trò chơi theo yêu cầu của giáo viên. <i>-Thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> + Học sinh quan sát tranh và thực hiện trò chơi theo yêu cầu của giáo viên.
---	---	---

3. Hoạt động tập luyện: (49 - 51 phút)

*** Ném bóng:**

1-2

** Chuyển giao*

** Thực hiện nhiệm vụ học:*

GV: MAI VĂN HÒA

NĂM HỌC 2023 - 2024

- Kỹ thuật giữ thăng bằng. - Trò chơi: Con sâu đo. * Chạy CLTB: - KT xuất phát cao, chạy tăng tốc độ sau xuất phát. + Trò chơi: Chạy tiếp sức.	lần 3-4 lần 1-2 lần	<i>nhiệm vụ học tập:</i> - Chia lớp làm 4 tổ tập luyện. - Yêu cầu: Thực hiện đồng loạt cả tổ 2-3 lần dưới sự điều khiển của tổ trưởng. Sau đó tập luyện theo cặp đôi, nhận xét và sửa sai cho nhau. <i>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> - Đi đến các tổ quan sát quá trình tập luyện và sửa sai cho học sinh	- Thực hiện theo hướng dẫn và yêu cầu của giáo viên. - Tập luyện theo nhóm: x x x x x x x x x x x x x x Tổ (1) Tổ (2) (GV) x x x x x x x x x x x x x x Tổ (3) Tổ (4) - Tập luyện cặp đôi: X ↓ X X ↓ X X ↓ X X ↓ X X ↓ X
4. Hoạt động vận dụng: (6 - 8 phút)			
* Cũng cố: * Ném bóng: - Kỹ thuật giữ thăng bằng. - Trò chơi: Con sâu đo. * Chạy CLTB: - KT xuất phát cao, chạy tăng tốc độ sau xuất phát.		<i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - Gọi 2-3 em học sinh lên thực hiện chạy giữa quãng trên đường thẳng, vòng và kỹ thuật giữ thăng bằng. - Lớp quan sát và nhận xét <i>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</i>	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - Thực hiện theo yêu cầu của giáo viên. - Nhận xét kết quả thực hiện của bạn

		- Chốt lại kiến thức.		Rút kinh nghĩ ệm:
5. Hoạt động kết thúc: (5 – 7 phút)				
* Hồi tĩnh: Thả lỏng cơ toàn thân, hoặc chơi trò chơi hồi tĩnh * Nhận xét bài học và giao nhiệm vụ về nhà: - Nhận xét bài học: Ưu và tồn tại; - Giao nhiệm vụ học tập; - Xuống lớp.		* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; - Về nhà ôn lại các nội dung đã học * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập. - GV nhận xét ưu, khuyết điểm tiết học.	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: + HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh; + HS chú ý lắng nghe, 	

KẾ HOẠCH BÀI DẠY LỚP 6

Tuần:7

Ngày soạn: 10/10/2023

Tiết: 13,14 Ngày dạy:17/10/2023

KẾ HOẠCH BÀI DẠY**CHỦ ĐỀ: NÉM BÓNG - CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH****TÊN BÀI DẠY: RA SỨC CUỐI CÙNG VÀ GIỮ THĂNG BẰNG – XUẤT PHÁT, TĂNG TỐC ĐỘ SAU XUẤT PHÁT VÀ CHẠY VỀ ĐÍCH****I. Mục tiêu:****1. Về kiến thức:**

- Ném bóng: Ôn kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng.

Chạy CLTB: Thực hiện được KT chạy về đích.

2. Về năng lực**a) Năng lực chung:**

GV: MAI VĂN HÒA

NĂM HỌC 2023 - 2024

- Năng lực tự chủ và tự học: Biết quan sát thực hiện kỹ thuật động tác qua tranh, động tác mẫu của GV.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác khi tập luyện hoàn thành bài tập.

b) Năng lực đặc thù:

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Chuẩn bị trang phục một cách phù hợp

- Năng lực vận động cơ bản:

+ Ném bóng: Thực hiện được kỹ thuật ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng. biết cách giữ an toàn cho bản thân và người tập.

+ Chạy cự li trung bình: nhận biết và thực hiện được KT chạy về đích. Biết cách phối hợp các giai đoạn trong cự li chạy trung bình. Biết được một số điều luật cơ bản trong thi đấu điền kinh.

3. Về phẩm chất

- Chăm chỉ: tích cực tập luyện, hoạt động nhóm trong buổi học.

- Nhân ái: biết giúp đỡ bạn bè trong học tập và hoạt động tập thể.

- Nghiêm túc, tự giác an toàn trong luyện tập.

II. Thiết bị dạy học và học liệu

- Ném bóng (20 quả), thước dây, còi, gậy, đồng hồ bấm giây, dây đích và các vật dụng có liên quan.

III. Phương pháp giảng dạy: PP thực hành, phương pháp hỏi đáp, phương pháp trực quan

IV. Tiến trình dạy học

Nội dung	LVD	Hoạt động dạy học	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. Hoạt động mở đầu - Nhận lớp Khởi động: * Khởi động chung - Chạy nhẹ nhàng 1 vòng sân (150m) - Xoay các khớp... - Ép dọc, ép ngang. * Khởi động chuyên	12 phút	* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: Nhận lớp, hỏi thăm sức khỏe và trang phục tập luyện - GV phổ biến nội dung, yêu cầu của bài học. - Quản lý hs tự thực hiện. - Di chuyển, quan sát hs. * Đánh giá kết quả thực hiện: - Kiểm tra trang phục học tập, quan sát nhắc nhở học sinh khởi động tích cực, nghiêm túc.	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: - HS quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ.  Đội hình khởi động

GV: MAI VĂN HÒA

NĂM H



môn. - Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông, đá lăng trước tại chỗ.			- Cán sự điều khiển khởi động chung. - Tích cực tự giác khởi động.
2. Hoạt động hình thành kiến thức - Ném bóng: Ôn: + Kỹ thuật ra sức cuối cùng  + Giữ thẳng bằng.  * Chạy CLTB: - KT chạy về đích	10 phút	* <i>Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - Cho hs quan sát tranh, nhớ lại kỹ thuật động tác đã học. - Gọi 1-2 hs lên thực hiện tư thế chuẩn bị ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng. - Cho học sinh nhận xét. * <i>Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> - Gv quan sát học sinh thực hiện, sau đó chốt lại kiến thức và sửa sai động tác.	* <i>Thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> - HS quan sát tranh và lắng nghe gv làm mẫu phân tích kỹ thuật động tác. - Học sinh lên thực hiện theo yêu cầu của GV.

			
- Biết được một số điều luật cơ bản trong thi đấu điền kinh.		<i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - Gv làm mẫu hướng dẫn KT chạy về đích và phổ biến luật thi đấu điền kinh. Cho hs xem tranh và phân tích luật thi đấu. <i>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> - Cho học sinh nhận xét, sau đó giáo viên chốt lại kiến thức cần thực hiện và sửa sai.	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> - HS quan sát tranh và làm mẫu phân tích kỹ thuật động tác và lắng nghe GV phổ biến luật thi đấu điền kinh. - Học sinh lên thực hiện theo yêu cầu của GV.
3. Hoạt động luyện tập <i>* Ném bóng:</i> - Ôn: + Kỹ thuật ra sức cuối cùng + Giữ thăng bằng. <i>* Chạy cự li trung bình:</i> - KT chạy về đích - Biết được một số điều luật cơ bản trong	55 phút	<i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - Chia lớp làm 4 tổ tập luyện. - Yêu cầu: Thực hiện đồng loạt cả tổ 2-3 lần dưới sự điều khiển của tổ trưởng. Sau đó tập luyện theo cặp đôi, nhận xét và sửa sai cho nhau. <i>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> - Đi đến các tổ quan sát quá trình tập luyện và sửa sai cho	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - Thực hiện theo hướng dẫn và yêu cầu của giáo viên. - Tập luyện theo nhóm: x x x x x x x x x x x x Tổ (1) Tổ (2) (GV) x x x x x x x x x x x x

thi đấu điền kinh.		học sinh.	Tổ (3) Tổ (4) - Tập luyện cặp đôi: X X X X X ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ X X X X X
4. Hoạt động vận dụng. * Cũng cố: Ném bóng: Ôn kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng. * Chạy cự li trung bình: - KT chạy về đích - Biết được một số điều luật cơ bản trong thi đấu điền kinh.	6 phút	*Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Gọi 1-2 hs lên thực hiện. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Chốt lại kiến thức.	* Thực hiện nhiệm vụ học: - Thực hiện theo yêu cầu của giáo viên. - Nhận xét kết quả thực hiện của bạn
5. Hoạt động kết thúc 5.1. Hồi tĩnh: - Thả lỏng cơ toàn thân một số động tác. 5.2. Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà: - Ưu điểm, Hạn chế cần khắc phục - Về nhà tập luyện KT xuất phát cao và chạy tăng tốc độ sâu xuất phát, kĩ thuật ra sức	7 phút	* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; - Về nhà ôn lại các nội dung đã học - Giáo viên hướng dẫn hs tập luyện ở nhà * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập. - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: + HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh; + HS chú ý lắng nghe, - <i>Đội hình hồi tĩnh như H2</i> 

cuối cùng và giữ thẳng bằng. Ăn uống đủ chất dinh dưỡng. 5.3. Xuống lớp.			
---	--	--	--

Rút kinh nghiệm:

.....

KẾ HOẠCH BÀI DẠY LỚP 6

Tuần:8

Ngày soạn: 17/10/2023

Tiết: 15,16

Ngày dạy:24/10/2023

KẾ HOẠCH BÀI DẠY

CHỦ ĐỀ: NÉM BÓNG - CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH

TÊN BÀI DẠY: RA SỨC CUỐI CÙNG VÀ GIỮ THẲNG BẰNG – XUẤT PHÁT, TĂNG TỐC ĐỘ SAU XUẤT PHÁT VÀ CHẠY VỀ ĐÍCH

I. Mục tiêu

1. Về kiến thức:

- Ném bóng: Ôn kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng. trò chơi phát triển tay-ngực.
- Chạy CLTB: Ôn KT các giai đoạn chạy cự ly trung bình. Trò chơi nhảy bao bố.

2. Về năng lực

a) Năng lực chung:

- Năng lực tự chủ và tự học: Biết quan sát thực hiện kỹ thuật động tác qua tranh, ảnh và động tác mẫu của GV.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác khi tập luyện hoàn thành bài tập.

b) Năng lực đặc thù:

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Chuẩn bị trang phục một cách phù hợp
- Năng lực vận động cơ bản:
 - + Ném bóng: Thực hiện được kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng. Biết cách giữ an toàn cho bản thân và người tập. Biết cách tham gia trò chơi theo hướng dẫn của GV.
 - + Chạy cự ly trung bình: Thực hiện được KT các giai đoạn chạy CLTB. Và thực hiện trò chơi nhảy bao bố.

3. Về phẩm chất

- Chăm chỉ: tích cực tập luyện, hoạt động nhóm trong buổi học.

GV: MAI VĂN HÒA

NĂM HỌC 2023 - 2024

- Nhân ái: biết giúp đỡ bạn bè trong học tập và hoạt động tập thể.

- Nghiêm túc, tự giác an toàn trong luyện tập.

II. Thiết bị dạy học và học liệu

- Ném bóng (20 quả), thước dây, còi, gậy, đồng hồ bấm giây, dây đích và các vật dụng có liên quan.

III. Phương pháp giảng dạy: PP thực hành, phương pháp hỏi đáp, phương pháp trực quan

IV. Tiến trình dạy học

Nội dung	LV Đ	Hoạt động dạy học	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. Hoạt động mở đầu - Nhận lớp Khởi động: * Khởi động chung - Chạy nhẹ nhàng 1 vòng sân (200m) - Xoay các khớp... - Ép dọc, ép ngang. * Khởi động chuyên môn. - Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông, đá lăng trước tại chỗ.	12 phút	* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: Nhận lớp, hỏi thăm sức khỏe và trang phục tập luyện - GV phổ biến nội dung, yêu cầu của bài học. - Quản lý hs tự thực hiện. - Di chuyển, quan sát hs. * Đánh giá kết quả thực hiện: - Kiểm tra trang phục học tập, quan sát nhắc nhở học sinh khởi động tích cực, nghiêm túc.	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: - HS quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ.  Đội hình khởi động  - Cán sự điều khiển khởi động chung. - Tích cực tự giác khởi động.
2. Hoạt động hình thành kiến thức * Ném bóng: - Ôn:	10 phút	* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: - HS quan sát tranh và

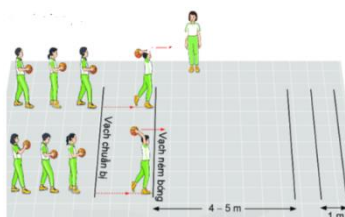
+ Kỹ thuật ra sức cuối cùng



+ Giữ thăng bằng.



- Trò chơi: Phát triển sức mạnh tay-ngực.
(Ai ném bóng xa hơn)



***Chạy cự ly trung bình:**

Ôn KT các giai đoạn

- Cho hs quan sát tranh, nhớ lại kỹ thuật động tác đã học.

- Gọi 1-2 hs lên thực hiện tư thế chuẩn bị ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng.

- Cho học sinh nhận xét.

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

- Gv quan sát học sinh thực hiện, sau đó chốt lại kiến thức và sửa sai động tác.

** Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*

- GV phổ biến cách chơi và luật chơi

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

- Gv quan sát học sinh chơi và nhận xét – tuyên dương.

** Chuyển giao nhiệm vụ học*

làm mẫu phân tích kỹ thuật động tác và lắng nghe GV phổ biến luật thi đấu điền kinh.
- Học sinh lên thực hiện theo yêu cầu của GV.

chạy cự ly trung bình



Hình 4. Luyện tập động tác xuất phát cao



Hình 4. Luyện tập chạy giữa quãng

KT về đích:



Trò chơi: Nhảy bao bố.

tập:

-Gv làm mẫu hướng dẫn KT các giai đoạn trong chạy

CLTB. Cho hs xem tranh và phân tích luật thi đấu.

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

-Cho học sinh nhận xét, sau đó giáo viên chốt lại kiến thức cần thực hiện và sửa sai.

** Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*

- GV phổ biến cách chơi và luật chơi

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

- Gv quan sát học sinh chơi và nhận xét – tuyên dương.

** Thực hiện nhiệm vụ học:*

- Thực hiện trò chơi theo hướng dẫn và yêu cầu của giáo viên.

3.Hoạt động luyện tập

.Ném bóng:

- Ôn: Kỹ thuật ra sức cuối cùng và giữ

55 phút

** Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*

- Chia lớp làm 4 tổ tập luyện

** Thực hiện nhiệm vụ học:*

- Thực hiện theo hướng

hướng dẫn tự tập luyện ở nhà: - Ưu điểm, Hạn chế cần khắc phục - Về nhà tập luyện các KT chạy CLTB để chuẩn bị KTra , kỹ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng. Ăn uống đủ chất dinh dưỡng. 5.3. Xuống lớp.		- Giáo viên hướng dẫn hs tập luyện ở nhà * <i>Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập.</i> - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.	- <i>Đội hình hồi tĩnh như H2</i> 
---	--	--	--

Rút kinh nghiệm:

.....

.....

KẾ HOẠCH BÀI DẠY LỚP 6

Tuần:9

Ngày soạn: 24/10/2023

Tiết: 17,18

Ngày dạy:31/10/2023

CHỦ ĐỀ: NÉM BÓNG – CCLTB (KTGK)

**TÊN BÀI DẠY: CHUẨN BỊ CHẠY ĐÀ VÀ CHẠY ĐÀ,
TRÒ CHƠI ĐẨY GẬY**

KTGK I: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH

I. Mục tiêu

1. Về kiến thức:

- Ném bóng: Kỹ thuật chuẩn bị chạy đà và chạy đà. Trò chơi đẩy gậy.
- CCLTB(kiểm tra): Kỹ thuật chạy cự ly trung bình.

2. Về năng lực

a) Năng lực chung:

- Năng lực tự chủ và tự học: Biết quan sát thực hiện kỹ thuật động tác qua tranh, động tác mẫu của GV.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác khi tập luyện hoàn thành bài tập.

b) Năng lực đặc thù:

GV: MAI VĂN HÒA

NĂM HỌC 2023 - 2024

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Chuẩn bị trang phục một cách phù hợp.
- Năng lực vận động cơ bản: Thực hiện đúng kỹ thuật chạy đà, chạy đà và kỹ thuật chạy cự ly trung bình. Biết được một số Điều luật cơ bản trong luật chạy cự ly trung bình.
- Nhận biết được kỹ thuật và biết cách luyện tập kĩ thuật chạy đà ném bóng. Biết cách tham gia trò chơi theo hướng dẫn của GV.

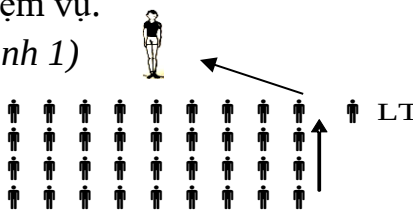
3. Về phẩm chất

- Chăm chỉ: tích cực tập luyện, hoạt động nhóm trong buổi học
- Nhân ái: biết giúp đỡ bạn bè trong học tập và hoạt động tập thể
- Nghiêm túc, tự giác an toàn trong luyện tập.

II. Thiết bị dạy học và học liệu

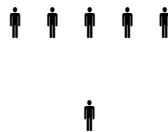
- Ném bóng (20 quả), thướt dây, còi, đồng hồ bấm giây và các vật dụng có liên quan.

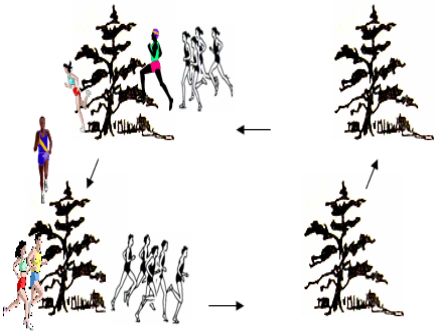
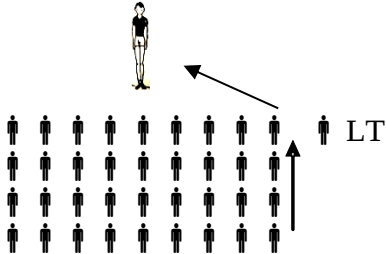
III. Tiến trình dạy học

Nội dung	LVB	Hoạt động dạy học	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. Hoạt động mở đầu - Nhận lớp Khởi động: * Khởi động chung. - Chạy trên địa hình tự nhiên (150m) - Xoay các khớp... - Ép dọc, ép ngang. * Khởi động chuyên môn. - Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông.	12 phút 1 lần	<i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> Nhận lớp, hỏi thăm sức khỏe và trang phục tập luyện - GV phổ biến nội dung, yêu cầu của bài học. - Quản lý hs tự thực hiện. - Sử dụng máy phát nhạc kết hợp với khởi động nhằm tạo hưng phấn cho học sinh (nếu có). - Di chuyển, quan sát hs.	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> - HS quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ. (Hình 1)  LT Đội hình khởi động (Hình 2)  - Cán sự điều khiển khởi động chung. - Tích cực tự giác khởi động. - HHTC: đồng loạt

		<i>* Đánh giá kết quả thực hiện:</i> - Kiểm tra trang phục học tập, quan sát nhắc nhở học sinh khởi động tích cực, nghiêm túc.	
--	--	---	--

2. Hoạt động hình thành kiến thức - Ném bóng: Kỹ thuật chuẩn bị chạy đà và chạy đà. Trò chơi: Đẩy gậy Chạy CLTB: Kiểm tra kỹ thuật các giai đoạn chạy CLTB.	10 phút	<i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - Gv phân tích kỹ thuật chuẩn bị chạy đà, chạy đà và kỹ thuật chạy <i>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> - Gv quan sát học sinh chơi và nhận xét – tuyên dương. <i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - GV phổ biến cách chơi và luật chơi <i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> -Gv nhắc lại KT các giai đoạn trong chạy CLTB. Cho hs xem tranh. <i>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> - Cho học sinh nhận xét, sau đó giáo viên chốt lại	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> - Học sinh lên thực hiện theo yêu cầu của GV. - Hs nhớ lại thảo luận kỹ thuật qua tranh và gv đã làm mẫu - Hs nhớ lại thảo luận kỹ thuật qua tranh và video. <i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - Thực hiện trò chơi theo hướng dẫn và yêu cầu của giáo viên. <i>* Thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> - Học sinh lên thực hiện theo yêu cầu của GV. - Hs nhớ lại thảo luận kỹ thuật qua tranh và gv đã làm mẫu.
--	-----------------------	---	--

		kiến thức cần thực hiện và sửa sai	
3.Hoạt động luyện tập 3.1.Ném bóng: Thực hiện kỹ thuật chuẩn bị chạy đà và chạy đà.  Hình 2. Chạy đà 3.2.Chạy CLTB: Kiểm tra kỹ thuật các giai đoạn chạy CLTB. Nam:600m,Nữ: 500m * Cách đánh giá: + Đạt yêu cầu:(Đ) đảm bảo ít nhất một trong hai điều kiện sau đây: 1.Thực hiện cơ bản đúng nội dung kiểm tra, chạy hết cự li. 2. Có cố gắng, tích cực	55 phút 20 phút 35 phút	<i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - GV cho HS quan sát tranh ảnh giai đoạn kỹ thuật chuẩn bị chạy đà và chạy đà - Gv quan sát, chỉ dẫn sửa sai cho từng nhóm học sinh. <i>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> - Gv quan sát học sinh thực hiện, sau đó chốt lại kiến thức và sửa sai động tác. <i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - Gv hướng dẫn cách kiểm tra nội dung CCLTB - Chia nhiều đợt kiểm tra (mỗi đợt 5-8hs) - Mỗi HS tham gia kiểm tra 1 lần	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> - HS chia nhiều nhóm xếp thành hàng ngang lần lượt từng hs lên thực hiện  - Nhóm trưởng điều khiển, 1 nhóm tập, 1 nhóm nhận xét, sửa sai cho nhau và đổi vị trí. - Hs luyện tập theo hướng dẫn của gv. Mỗi nhóm cử 1hs lên điều khiển cho bạn thực hiện. sau đó nhận xét cho nhau. <i>* Thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> - HS thực hiện kiểm tra theo phương pháp tổ chức của giáo viên. - PP: Thực hành -HHTC: chia nhóm

học tập và tiến bộ rõ rệt trong thực hiện các yêu cầu chuẩn KT&KN khi học kỹ thuật các giai đoạn CCLTB. + Chưa đạt yêu cầu:(CĐ). Các trường hợp còn lại.		, trường hợp đặt biệt chưa đạt. GV có thể cho kiểm tra lần 2. <i>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> - GV nhận xét tiết kiểm tra.	
4. Hoạt động vận dụng. - Thực hiện kỹ thuật chạy đà ném bóng.	6 phút	<i>*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - Gọi 1-3hs lên thực hiện. <i>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> - Chốt lại kiến thức	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - Thực hiện theo yêu cầu của giáo viên. - Nhận xét kết quả thực hiện của bạn
5. Hoạt động kết thúc 5.1. Hồi tĩnh: - Thả lỏng cơ toàn thân một số động tác. 5.2. <i>Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:</i> - Ưu điểm, Hạn chế cần khắc phục - Về nhà tập luyện kỹ thuật chạy đà ném bóng và ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng. 5.3. <i>Xuống lớp.</i>	7 phút	<i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; - Về nhà ôn lại các nội dung đã học - Giáo viên hướng dẫn hs tập luyện ở nhà <i>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập.</i>	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> + HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh; + HS chú ý lắng nghe, - <i>Đội hình hồi tĩnh như H2</i> 

		- Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.	
--	--	---	--

Rút kinh nghiệm:

.....

.....

KẾ HOẠCH BÀI DẠY THỂ DỤC LỚP 6

Tuần:10

Ngày soạn:31/10/2023

Tiết:19-20

Ngày dạy: 07/11/2023

CHỦ ĐỀ: NÉM BÓNG - BÀI THỂ DỤC

TÊN BÀI DẠY: - ÔN KĨ THUẬT CHUẨN BỊ CHẠY ĐÀ VÀ CHẠY ĐÀ
- BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN TỪ NHỊP 1 ĐẾN NHỊP 11

Môn học: GDTC - Lớp: 6

Thời gian thực hiện: (90 Phút)

I. Mục tiêu:

1. Về kiến thức:

- Ném bóng: Ôn kĩ thuật chuẩn bị chạy đà và chạy đà.
- Bài thể dục: Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 11.

2. Về năng lực:

a) Năng lực chung:

- Năng lực tự chủ và tự học: Tích cực tự học, tự rèn, biết sửa chữa những sai sót về tư thế; Biết quan sát kỹ thuật động tác qua tranh, động tác mẫu của GV.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác khi tập luyện hoàn thành bài tập.

b) Năng lực đặc thù:

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Chuẩn bị trang phục một cách phù hợp

- Năng lực vận động cơ bản:

GV: MAI VĂN HÒA

NĂM HỌC 2023 - 2024

- + Ném bóng: Thực hiện được kỹ thuật chuẩn bị chạy đà và chạy đà
- + Bài thể dục: Nhận biết được động tác và biết cách thực hiện từ nhịp 1-11
- Nghiêm túc, tự giác, an toàn trong luyện tập.

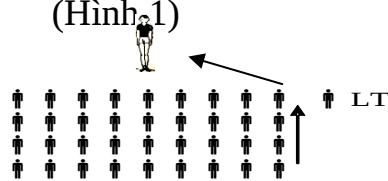
3. Về phẩm chất:

- Trách nhiệm: thực đúng yêu cầu của giáo viên trong tiết học và hoạt động nhóm
- Nhân ái: giúp đỡ bạn trong tập luyện và học tập

II. Thiết bị dạy học và học liệu:

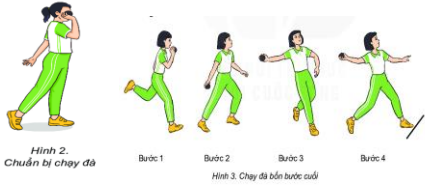
- Tranh bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1-11, kỹ thuật chuẩn bị chạy đà và chạy đà, còi,

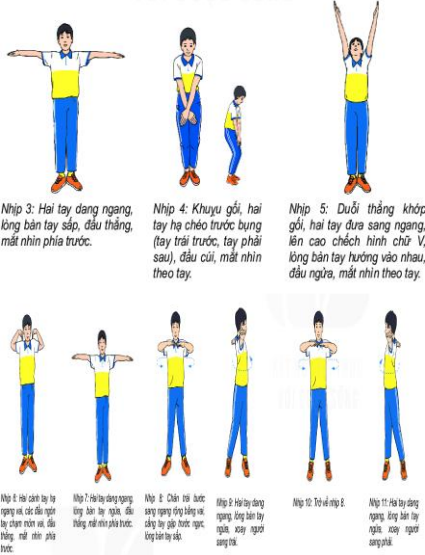
III. Tiến trình dạy học:

Nội dung	LVD	Hoạt động dạy học	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. Hoạt động mở đầu: (10 – 12 phút)			
* Nhận lớp: * Khởi động: - Khởi động chung: + Chạy trên địa hình tự nhiên (150m) + Xoay các khớp. + Ép dọc, ép ngang. - Khởi động chuyên môn:		* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Nhận lớp, hỏi thăm sức khỏe và trang phục tập luyện - Phổ biến nội dung, yêu cầu của bài học. - Sử dụng máy phát nhạc kết hợp với khởi động nhằm tạo hưng phấn cho học sinh (nếu có). * Đánh giá kết quả	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: - HS quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ. (Hình 1)  LT Đội hình khởi động (Hình 2) 

+ Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông. * Kiểm tra bài cũ: (nếu có)		thực hiện: - Kiểm tra trang phục học tập, quan sát nhắc nhở học sinh khởi động tích cực, nghiêm túc.	- HS tự giác, tích cực thực hiện các hoạt động khởi động.
---	--	---	---

2. Hoạt động hình thành kiến thức: (6 – 8 phút)

* Ném bóng: - Ôn kĩ thuật chuẩn bị chạy đà và chạy đà. 		* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Cho hs quan sát tranh, nhớ lại kĩ thuật động tác đã học. - Gọi 1-2 hs lên thực hiện tư thế chuẩn bị chạy đà và chạy đà (trọng tâm 4 bước đà cuối). - Cho học sinh nhận xét. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Gv quan sát học sinh thực hiện, sau đó chốt lại kiến thức và sửa sai động tác.	-Thực hiện nhiệm vụ học tập: + Học sinh quan sát tranh và thực hiện theo yêu cầu của giáo viên.
* Bài thể dục: - Học Bài thể dục từ nhịp 1 – 11 		* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Cho học sinh quan sát tranh bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1-11. - Làm mẫu phân tích động tác. - Mời 1-2 em thực hiện,	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: - HS quan sát tranh và lắng nghe gv làm mẫu phân tích kĩ thuật động tác. - Học sinh lên thực hiện theo yêu cầu của GV.

 Nhịp 3: Hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp, đầu thẳng, mắt nhìn phía trước. Nhịp 4: Khụy gối, hai tay chéo trước bụng (tay trái trước, tay phải sau), đầu cúi, mắt nhìn theo tay. Nhịp 5: Duỗi thẳng khớp gối, hai tay đưa sang ngang, lên cao chéo hình chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa, mắt nhìn theo tay. Nhịp 6: Hai cánh tay hạ ngang và các đầu ngón tay chạm nhau vào đầu hông, mắt nhìn phía trước. Nhịp 7: Hai tay dang ngang, lòng bàn tay ngửa, đầu thẳng, mắt nhìn phía trước. Nhịp 8: Chân trái bước sang ngang đặt bằng vai, chống tay gối trước ngực, lòng bàn tay sấp. Nhịp 9: Hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp, xoay người sang trái. Nhịp 10: Trội về nhịp 8. Nhịp 11: Hai tay dang ngang, lòng bàn tay ngửa, xoay người sang phải.		quan sát sửa sai. - Cho lớp thực hiện đồng loạt (thực hiện theo GV). <i>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> - Cho học sinh nhận xét, sau đó giáo viên chốt lại kiến thức cần thực hiện và sửa sai động tác cho học sinh,	
--	--	---	--

3. Hoạt động tập luyện: (53 - 55 phút)

* Ném bóng: - Ôn kĩ thuật chuẩn bị chạy đà và chạy đà (luyện tập không bóng). * Bài thể dục: - Học bài thể dục từ nhịp 1 – 11.		* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Chia lớp làm 4 tổ tập luyện. - Yêu cầu: Thực hiện đồng loạt cả tổ 2-3 lần dưới sự điều khiển của tổ trưởng. Sau đó tập luyện theo cặp đôi, nhận xét và sửa sai cho nhau. <i>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> - Đi đến các tổ quan sát quá trình tập luyện và sửa sai cho học sinh	* Thực hiện nhiệm vụ học: - Thực hiện theo hướng dẫn và yêu cầu của giáo viên. - Tập luyện theo nhóm: x x x x x x x x x Tổ (1) x x x x x Tổ (GV) x x x x x x x x x Tổ (3) x x x x x Tổ (4) - Tập luyện cặp đôi: X X X X X ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ X X X X X
--	--	--	--

4. Hoạt động vận dụng: (6 - 8 phút)

* Cũng cố: - Ném bóng: + Kỹ thuật chuẩn bị chạy đà và chạy đà. - Bài thể dục: + Bài thể dục từ nhịp 1 – 11.	* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Gọi 2-3 em học sinh lên thực hiện kỹ thuật chuẩn bị chạy đà và chạy đà và 2 đến 3 em lên thực hiện từ nhịp 1 đến nhịp 11 của bài TD. - Lớp quan sát và nhận xét * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Chốt lại kiến thức.	* Thực hiện nhiệm vụ học: - Thực hiện theo yêu cầu của giáo viên. - Nhận xét kết quả thực hiện của bạn
5. Hoạt động kết thúc: (5 – 7 phút)		
* Hồi tĩnh: Thả lỏng cơ toàn thân, hoặc chơi trò chơi hồi tĩnh * Nhận xét bài học và giao nhiệm vụ về nhà: - Nhận xét bài học: Ưu và tồn tại; - Giao nhiệm vụ học tập; - Xuống lớp.	* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; - Về nhà ôn lại các nội dung đã học - Xem trước trò chơi “đi qua dây” SGK trang 52 * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập. - GV nhận xét ưu, khuyết điểm tiết học.	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: + HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh; + HS chú ý lắng nghe, 

Rút kinh nghiệm:

Tuần:11
Tiết:21-22

Ngày soạn: 07/11/2023
Ngày dạy: 14/11/2023

CHỦ ĐỀ: BÀI THỂ DỤC - NÉM BÓNG**TÊN BÀI DẠY: - ÔN KỸ THUẬT CHUẨN BỊ CHẠY ĐÀ VÀ CHẠY ĐÀ
- ÔN BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN TỪ NHỊP 1 ĐẾN NHỊP 11**

Môn học: GDTC - Lớp: 6

Thời gian thực hiện: (90 Phút)

I. Mục tiêu:**1. Về kiến thức:**

- Ném bóng: Ôn kỹ thuật chuẩn bị chạy đà và chạy đà.
- Bài thể dục: Ôn bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 11.

2. Về năng lực:**a) Năng lực chung:**

- Năng lực tự chủ và tự học: Tích cực tự học, tự rèn, cùng bạn tập luyện nhóm, cá nhân và biết sửa chữa những sai sót; Biết quan sát kỹ thuật động tác qua tranh, động tác mẫu của GV.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác khi tập luyện hoàn thành bài tập.

b) Năng lực đặc thù:

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Chuẩn bị trang phục một cách phù hợp
- Năng lực vận động cơ bản:
 - + Ném bóng: Thực hiện thành thạo kỹ thuật chuẩn bị chạy đà và chạy đà.
 - + Bài thể dục: Thực hiện thành thạo động tác từ nhịp 1-11
- Nghiêm túc, tự giác, an toàn trong luyện tập.

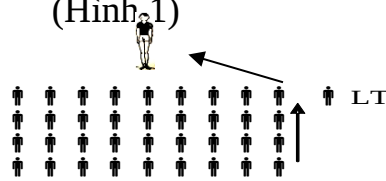
3. Về phẩm chất:

- Trách nhiệm: thực đúng yêu cầu của giáo viên trong tiết học và hoạt động nhóm
- Nhân ái: giúp đỡ bạn trong tập luyện và học tập

II. Thiết bị dạy học và học liệu:

- Tranh bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1-11, kỹ thuật chuẩn bị chạy đà và chạy đà, còi,

III. Tiến trình dạy học:

Nội dung	LVD	Hoạt động dạy học	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. Hoạt động mở đầu: (10 – 12 phút)			
* Nhận lớp: * Khởi động: - Khởi động chung: + Chạy trên địa hình tự nhiên (150m) + Xoay các khớp. + Ép dọc, ép ngang. - Khởi động chuyên môn: + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông. * Kiểm tra bài cũ: (nếu có)		* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Nhận lớp, hỏi thăm sức khỏe và trang phục tập luyện - Phổ biến nội dung, yêu cầu của bài học. - Sử dụng máy phát nhạc kết hợp với khởi động nhằm tạo hưng phấn cho học sinh (nếu có). * Đánh giá kết quả thực hiện: - Kiểm tra trang phục học tập, quan sát nhắc nhở học sinh khởi động tích cực, nghiêm túc.	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: - HS quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ. (Hình 1)  Đội hình khởi động (Hình 2)  - HS tự giác, tích cực thực hiện các hoạt động khởi động.
2. Hoạt động hình thành kiến thức: (6 – 8 phút)			
* Ném bóng: - Ôn kĩ thuật chuẩn bị chạy đà			* Thực hiện nhiệm vụ học tập:

và chạy đà.



Hình 2.
Chuẩn bị chạy đà



Bước 1 Bước 2 Bước 3 Bước 4

Hình 3. Chạy đà bốn bước cuối

* Bài thể dục:

- Ôn: Bài thể dục từ nhịp 1 – 11



TTCB: Đứng nghiêm.



Nhịp 1: Hai tay đưa ra trước, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay.



Nhịp 2: Hai tay đưa lên cao, tay thẳng, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay.



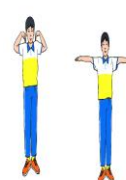
Nhịp 3: Hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp, đầu thẳng, mắt nhìn phía trước.



Nhịp 4: Khuỷu gối, hai tay hạ chéo trước bụng (tay trái trước, tay phải sau), đầu cúi, mắt nhìn theo tay.



Nhịp 5: Duỗi thẳng khớp gối, hai tay đưa sang ngang, lên cao chéo hình chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa, mắt nhìn theo tay.



Nhịp 6: Hai cánh tay hạ ngang vai, các đầu ngón tay chạm nhau và đầu hướng mắt nhìn phía trước.



Nhịp 7: Hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp, đầu thẳng, mắt nhìn phía trước.



Nhịp 8: Chân trái bước sang ngang đặt bằng vai, cánh tay gập góc ngực, lòng bàn tay sấp.



Nhịp 9: Hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp, xoay người sang trái.



Nhịp 10: Trở về nhịp 8.



Nhịp 11: Hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp, xoay người sang phải.

* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

- Cho hs quan sát tranh, nhớ lại kỹ thuật động tác đã học.

- Gọi 1-2 hs lên thực hiện tư thế chuẩn bị chạy đà và chạy đà (trọng tâm 4 bước đà cuối).

- Cho học sinh nhận xét.

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

- Gv quan sát học sinh thực hiện, sau đó chốt lại kiến thức và sửa sai động tác.

* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

- Cho học sinh quan sát tranh nhớ lại kỹ thuật động tác đã học, bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1-11.

- Mời 1-2 em thực hiện, quan sát sửa sai.

- Cho lớp thực hiện đồng loạt (thực hiện theo GV).

- Chia nhóm, cặp đôi tập luyện.

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

- HS quan sát tranh và lắng nghe gv sửa sai, kỹ thuật động tác.

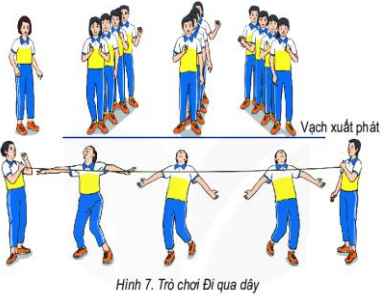
- Học sinh lên thực hiện theo yêu cầu của GV.

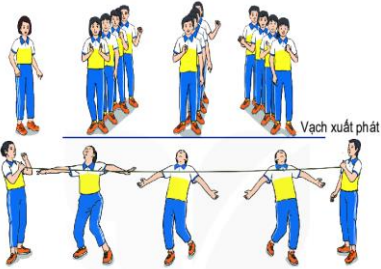
- Tập luyện nhóm, cặp đôi.

-Thực hiện nhiệm vụ học tập:

+ Học sinh quan sát tranh và thực hiện theo yêu cầu của giáo viên.

- Tập luyện nhóm, cặp đôi.

* Trò chơi: - Đi qua dây:  Hình 7. Trò chơi Đi qua dây		- Cho học sinh nhận xét, sau đó giáo viên chốt lại kiến thức cần thực hiện và sửa sai động tác cho học sinh,
3. Hoạt động tập luyện: (53 - 55 phút)		
* Ném bóng: - Ôn kỹ thuật chuẩn bị chạy đà và chạy đà (luyện tập không bóng). * Bài thể dục: - Học bài thể dục từ nhịp 1 – 11. * Trò chơi: - Đi qua dây:	* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Chia lớp làm 4 tổ tập luyện. - Yêu cầu: Thực hiện đồng loạt cả tổ 2-3 lần dưới sự điều khiển của tổ trưởng. Sau đó tập luyện theo cặp đôi, nhận xét và sửa sai cho nhau. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Đi đến các tổ quan sát quá trình tập luyện và sửa sai cho học sinh * Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Gv: hướng dẫn cách chơi cho hs * Đánh giá kết quả	* Thực hiện nhiệm vụ học: - Thực hiện theo hướng dẫn và yêu cầu của giáo viên. - Tập luyện theo nhóm: x x x x x x x x x x x x x x Tổ (1) Tổ (2) (GV) x x x x x x x x x x x x x x Tổ (3) Tổ (4) - Tập luyện cặp đôi: X X X X X ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ X X X X X -Thực hiện nhiệm vụ học tập: - Hs lắng nghe - Thực hiện trò chơi theo sự hướng dẫn của giáo viên

 Hình 7. Trò chơi Đi qua dây	thực hiện nhiệm vụ học tập: - Gv quan sát, đánh giá kết quả các đội chơi	
---	---	--

4. Hoạt động vận dụng: (6 - 8 phút)

* Cũng cố: - Bài thể dục: + Bài thể dục từ nhịp 1 – 11. - Ném bóng: + Kỹ thuật chuẩn bị chạy đà và chạy đà.	* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Gọi 2-3 em học sinh lên thực hiện kỹ thuật chuẩn bị chạy đà và chạy đà và 2 đến 3 em lên thực hiện từ nhịp 1 đến nhịp 11 của bài TD. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Chốt lại kiến thức.	* Thực hiện nhiệm vụ học: - Thực hiện theo yêu cầu của giáo viên. - Nhận xét kết quả thực hiện của bạn
--	--	---

5. Hoạt động kết thúc: (5 – 7 phút)

* Hồi tĩnh: Thả lỏng cơ toàn thân, hoặc chơi trò chơi hồi tĩnh * Nhận xét bài học và giao nhiệm vụ về nhà: - Nhận xét bài học: Ưu và tồn tại; - Giao nhiệm vụ học tập; - Xuống lớp.	* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; - Về nhà ôn lại các nội dung đã học - Xem trước bài thể dục liên hoàn từ nhịp 12 - 23 SGK trang 54-55 * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: + HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh; + HS chú ý lắng nghe, 
--	--	---

		học tập. - GV nhận xét ưu, khuyết điểm tiết học.	
--	--	---	--

Rút kinh nghiệm:

.....

.....

Tuần:12

Ngày soạn:14/11/2023

Tiết:23-24

Ngày dạy:20/11/2023

CHỦ ĐỀ: BÀI THỂ DỤC - NÉM BÓNG

TÊN BÀI DẠY: - ÔN KỸ THUẬT CHUẨN BỊ CHẠY ĐÀ VÀ CHẠY ĐÀ

ÔN CÁC GIAI ĐOẠN TRONG NÉM BÓNG

- BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN TỪ NHỊP 12 ĐẾN NHỊP 23

- ÔN BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN TỪ NHỊP 1 ĐẾN NHỊP 23

Môn học: GDTC - Lớp: 6

Thời gian thực hiện: (90 Phút)

I. Mục tiêu

1. Về kiến thức:

- Ném bóng: Ôn các giai đoạn ném bóng;
- Bài thể dục: Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 12 đến nhịp 23 và ôn từ nhịp 1-23.

2. Về năng lực

a) Năng lực chung:

- Năng lực tự chủ và tự học: Tích cực tự học, tự rèn, biết sửa chữa những sai sót về tư thế; Biết quan sát kỹ thuật động tác qua tranh, động tác mẫu của GV.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác khi tập luyện hoàn thành bài tập.

b) Năng lực đặc thù:

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Chuẩn bị trang phục một cách phù hợp

- Năng lực vận động cơ bản:

+ Ném bóng: Biết cách phối hợp các giai đoạn ném bóng.

+ Bài thể dục: Nhận biết được động tác và biết cách thực hiện từ nhịp 12-23

GV: MAI VĂN HÒA

NĂM HỌC 2023 - 2024

- Nghiêm túc, tự giác, an toàn trong luyện tập.

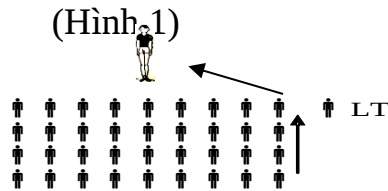
3. Về phẩm chất

- Trách nhiệm: thực đúng yêu cầu của giáo viên trong tiết học và hoạt động nhóm
- Nhân ái: giúp đỡ bạn trong tập luyện và học tập

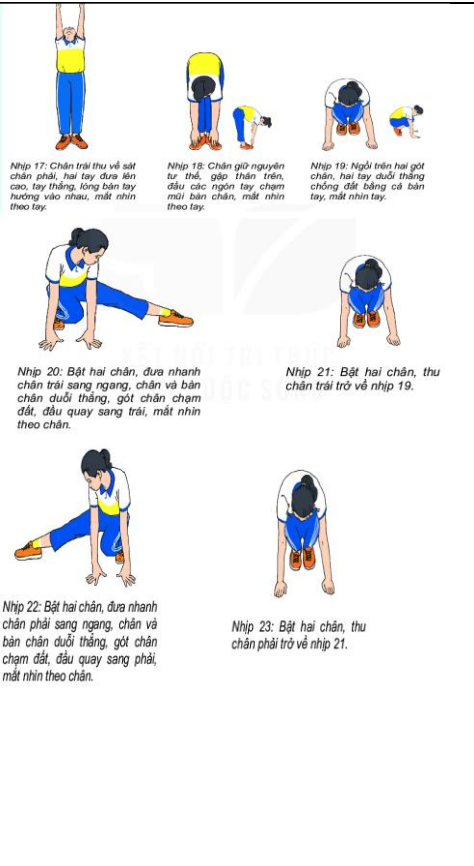
II. Thiết bị dạy học và học liệu

- Tranh bài thể dục liên hoàn từ nhịp 12-23, tranh các giai đoạn ném bóng, còi,

III. Tiến trình dạy học

Nội dung	LVD	Hoạt động dạy học	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. Hoạt động mở đầu: (10 – 12 phút)			
* Nhận lớp:		* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Nhận lớp, hỏi thăm sức khỏe và trang phục tập luyện - Phổ biến nội dung, yêu cầu của bài học. - Sử dụng máy phát nhạc kết hợp với khởi động nhằm tạo hưng phấn cho học sinh (nếu có). * Đánh giá kết quả thực hiện:	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: - HS quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ. (Hình.1)  Đội hình khởi động (Hình 2) 
* Khởi động: - Khởi động chung: + Chạy trên địa hình tự nhiên (150m) + Xoay các khớp. + Ép dọc, ép ngang. - Khởi động chuyên môn: + Chạy bước nhỏ, chạy nâng			

cao đùi, chạy gót chạm mông. * Kiểm tra bài cũ: (nếu có)		- Kiểm tra trang phục học tập, quan sát nhắc nhở học sinh khởi động tích cực, nghiêm túc.	- HS tự giác, tích cực thực hiện các hoạt động khởi động.
2. Hoạt động hình thành kiến thức: (6 – 8 phút)			
* Ném bóng: - Ôn các giai đoạn ném bóng Hình 1. Các giai đoạn kỹ thuật ném bóng	10 phút	* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Cho hs quan sát tranh, nhớ lại kỹ thuật động tác đã học. - Gọi 1-2 hs lên thực hiện tư thế chuẩn bị các giai đoạn ném bóng. - Cho học sinh nhận xét. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Gv quan sát học sinh thực hiện, sau đó chốt lại kiến thức và sửa sai động tác.	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: - HS quan sát tranh và lắng nghe gv làm mẫu phân tích kỹ thuật động tác. - Học sinh lên thực hiện theo yêu cầu của GV.
* Bài thể dục: +Học Bài thể dục từ nhịp 12-23 Nhịp 11: Như nhịp 11. Nhịp 12: Giữ tư thế hai tay dang ngang, lòng bàn tay ngửa, xoay người ra trước. Nhịp 13: Tay trái chống hông, lòng bàn tay sắp, tay phải đưa thẳng lên cao áp sát tai, nghiêng người sang trái, chân trái kiễng gót. Nhịp 14: Trở về nhịp 12. Nhịp 15: Như nhịp 13, nhưng đổi bên. Nhịp 16: Trở về nhịp 14.		* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Cho học sinh quan sát tranh bài thể dục liên hoàn từ nhịp 12 - 23. - Làm mẫu phân tích động tác. - Mời 1-2 em thực hiện, quan sát sửa sai. - Cho lớp thực hiện đồng loạt (thực hiện theo GV). * Đánh giá kết quả thực	

 Nhịp 17: Chân trái thu về sát chân phải, hai tay đưa lên cao, tay thẳng, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay. Nhịp 19: Chân giữ nguyên tư thế, gập thân trên, đầu các ngón tay chạm mũi bàn chân, mắt nhìn theo tay. Nhịp 19: Ngồi trên hai gót chân, hai tay duỗi thẳng chống đất bằng cả bàn tay, mắt nhìn tay. Nhịp 20: Bật hai chân, đưa nhanh chân trái sang ngang, chân và bàn chân duỗi thẳng, gót chân chạm đất, đầu quay sang trái, mắt nhìn theo chân. Nhịp 21: Bật hai chân, thu chân trái trở về nhịp 19. Nhịp 22: Bật hai chân, đưa nhanh chân phải sang ngang, chân và bàn chân duỗi thẳng, gót chân chạm đất, đầu quay sang phải, mắt nhìn theo chân. Nhịp 23: Bật hai chân, thu chân phải trở về nhịp 21.	hiện nhiệm vụ học tập: - Cho học sinh nhận xét, sau đó giáo viên chốt lại kiến thức cần thực hiện và sửa sai động tác cho học sinh	-Thực hiện nhiệm vụ học: + Học sinh quan sát tranh và thực hiện theo yêu cầu của giáo viên.
---	---	---

3. Hoạt động tập luyện: (53 - 55 phút)

* Ném bóng: - Ôn các giai đoạn ném bóng. * Bài thể dục: - Học bài thể dục từ nhịp 12 – 23. - Ôn lại bài thể dục từ nhịp 1 – 23.	* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Chia lớp làm 4 tổ tập luyện. - Yêu cầu: Thực hiện đồng loạt cả tổ 2-3 lần dưới sự điều khiển của tổ trưởng. Sau đó tập luyện theo cặp đôi, nhận xét và sửa sai cho nhau. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Đi đến các tổ quan	* Thực hiện nhiệm vụ học: - Thực hiện theo hướng dẫn và yêu cầu của giáo viên. - Tập luyện theo nhóm: X X X X X X X X X Tổ (1) (2) X X X X X X X X X Tổ (3) (4) X X X X X Tổ X X X X X Tổ (GV) - Tập luyện cặp đôi: X X X X X ↓ ↓ ↓ ↓ ↓
---	---	---

		sát quá trình tập luyện và sửa sai cho học sinh	X X X X X
4. Hoạt động vận dụng: (6 - 8 phút)			
* Cũng cố: Ném bóng: - Ôn các giai đoạn ném bóng. Bài thể dục: - Ôn bài thể dục từ nhịp 1 – 23.		* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Gọi 2-3 em học sinh lên thực hiện kỹ thuật chuẩn bị chạy đà và chạy đà và 2 đến 3 em lên thực hiện từ nhịp 1 đến nhịp 23 của bài TD. - Lốp quan sát và nhận xét * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Chốt lại kiến thức.	* Thực hiện nhiệm vụ học: - Thực hiện theo yêu cầu của giáo viên. - Nhận xét kết quả thực hiện của bạn
5. Hoạt động kết thúc: (5 – 7 phút)			
* Hồi tĩnh: Thả lỏng cơ toàn thân, hoặc chơi trò chơi hồi tĩnh * Nhận xét bài học và giao nhiệm vụ về nhà: - Nhận xét bài học: Ưu và tồn tại; - Giao nhiệm vụ học tập; - Xuống lớp.		* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; - Về nhà ôn lại các nội dung đã học * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập. - GV nhận xét ưu, khuyết điểm tiết học.	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: + HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh; + HS chú ý lắng nghe, 

Rút kinh nghiệm:

.....

.....

Tuần:13
Tiết:25-26

Ngày soạn: 21/11/2023
Ngày dạy: 28/11/2023

CHỦ ĐỀ: BÀI THỂ DỤC - NÉM BÓNG

TÊN BÀI DẠY:

- ÔN CÁC GIAI ĐOẠN TRONG NÉM BÓNG
 - MỘT SỐ LUẬT CƠ BẢN TRONG THI ĐẤU NÉM BÓNG
 - ÔN BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN TỪ NHỊP 1 ĐẾN NHỊP 23
- ### **TRÒ CHƠI CHUYỂN VÒNG**

Môn học: GDTC - Lớp: 6

Thời gian thực hiện: (90 Phút)

I. Mục tiêu:

1. Về kiến thức:

- Ném bóng: Ôn kĩ thuật các giai đoạn ném bóng. Một số luật cơ bản trong thi đấu ném bóng.
- Bài thể dục: Ôn bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 23. Biết cách tham gia trò chơi theo hướng dẫn của GV.

2. Về năng lực:

a) Năng lực chung:

- Năng lực tự chủ và tự học: Tích cực tự học, tự rèn, cùng bạn tập luyện nhóm, cá nhân và biết sửa chữa những sai sót; Biết quan sát kỹ thuật động tác qua tranh, động tác mẫu của GV.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác khi tập luyện hoàn thành bài tập.

b) Năng lực đặc thù:

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Chuẩn bị trang phục một cách phù hợp
- Năng lực vận động cơ bản:

+ Ném bóng: Thực hiện thành thạo các giai đoạn ném bóng.

+ Biết được một số luật cơ bản trong thi đấu ném bóng.

+ Bài thể dục: Thực hiện thành thạo động tác từ nhịp 1-23 và biết thực hiện trò chơi.

- Nghiêm túc, tự giác, an toàn trong luyện tập.

GV: MAI VĂN HÒA

NĂM HỌC 2023 - 2024

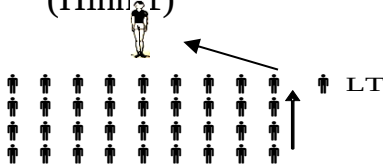
3. Về phẩm chất:

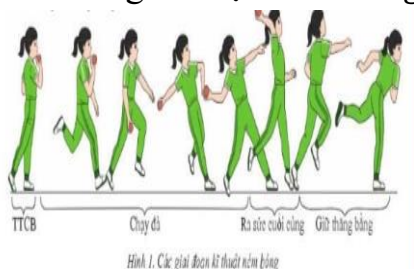
- Trách nhiệm: thực đúng yêu cầu của giáo viên trong tiết học và hoạt động nhóm
- Nhân ái: giúp đỡ bạn trong tập luyện và học tập

II. Thiết bị dạy học và học liệu:

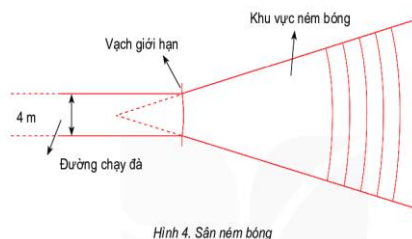
- Tranh bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1-23, kĩ thuật chuẩn bị chạy đà và chạy đà, còi,

III. Tiến trình dạy học:

Nội dung	LVD	Hoạt động dạy học	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. Hoạt động mở đầu: (10 – 12 phút)			
* Nhận lớp: * Khởi động: - Khởi động chung: + Chạy trên địa hình tự nhiên (150m) + Xoay các khớp. + Ép dọc, ép ngang. - Khởi động chuyên môn: + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông. * Kiểm tra bài cũ: (nếu có)		* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Nhận lớp, hỏi thăm sức khỏe và trang phục tập luyện - Phổ biến nội dung, yêu cầu của bài học. - Sử dụng máy phát nhạc kết hợp với khởi động nhằm tạo hưng phấn cho học sinh (nếu có). * Đánh giá kết quả thực hiện: - Kiểm tra trang phục học tập, quan sát nhắc nhở học sinh khởi động tích cực, nghiêm túc.	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: - HS quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ. (Hình 1)  Đội hình khởi động (Hình 2)  - HS tự giác, tích cực thực hiện các hoạt động khởi động.
2. Hoạt động hình thành kiến thức: (6 – 8 phút)			

*** Ném bóng:****- Ôn các giai đoạn ném bóng****- Một số luật cơ bản trong thi đấu ném bóng.**

- + Bóng hình tròn, nặng 150g.
- + Đường chạy đà rộng 4 m, dài tối thiểu 25 m.
- + Sân hình phễu có góc bằng 29° .
- + Khi ném bóng xong, một bộ phận nào của cơ thể chạm vạch giới hạn hoặc khu vực ném bóng là phạm luật.

*** Chuyển giao nhiệm vụ học tập:**

- Cho hs quan sát tranh, nhớ lại kỹ thuật động tác đã học.
- Gọi 1-2 hs lên thực hiện các giai đoạn ném bóng.
- Cho học sinh nhận xét.

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

- Gv quan sát học sinh thực hiện, sau đó chốt lại kiến thức và sửa sai động tác.

- Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

- GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu cấu trúc, yêu cầu và cách thức thực hiện một số điều luật cơ bản trong thi đấu ném bóng.
- GV yêu cầu HS tập tại chỗ, tập theo nhóm, tập cả lớp.

- Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:

- + Gv quan sát học sinh thực hiện, sau đó chốt lại kiến thức và sửa sai động

*** Thực hiện nhiệm vụ học tập:**

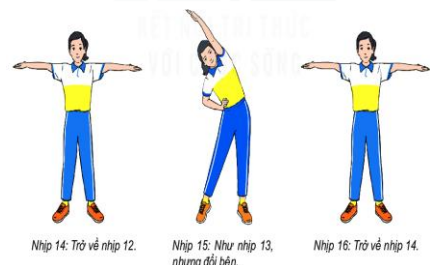
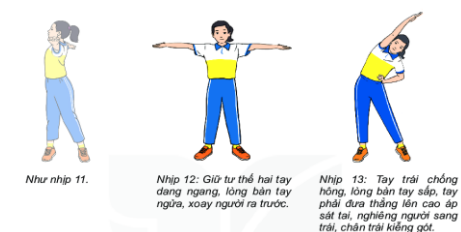
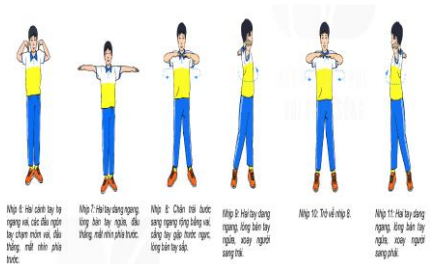
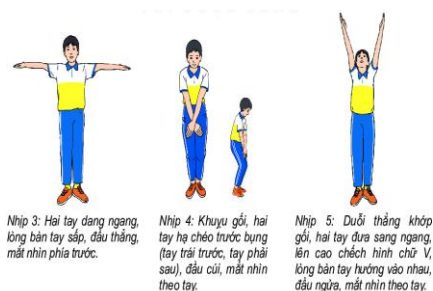
- HS quan sát tranh và lắng nghe gv sửa sai, kỹ thuật động tác.
- Học sinh lên thực hiện theo yêu cầu của GV.
- Tập luyện nhóm, cặp đôi.

*** Thực hiện nhiệm vụ học tập:**

- HS quan sát tranh và lắng nghe phân tích của GV

*** Bài thể dục:**

- Ôn: Bài thể dục từ nhịp 1 – 23



tác

*** Chuyển giao nhiệm vụ học tập:**

- Cho học sinh quan sát tranh nhớ lại kỹ thuật động tác đã học, bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1-23.

- Mời 1-2 em thực hiện, quan sát sửa sai.

- Cho lớp thực hiện đồng loạt (thực hiện theo GV).

- Chia nhóm, cặp đôi tập luyện.

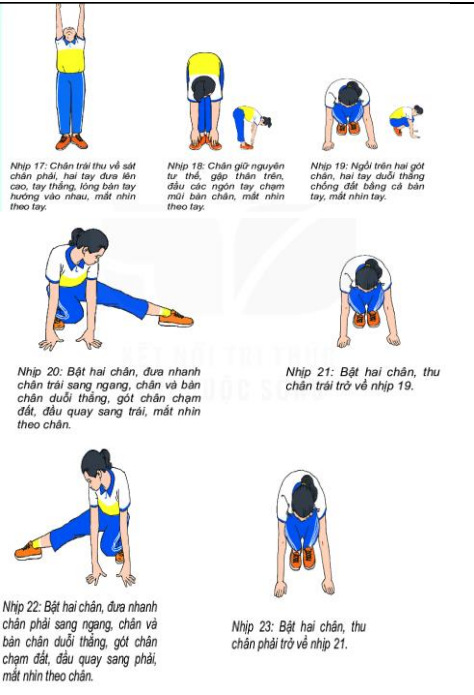
*** Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:**

- Cho học sinh nhận xét, sau đó giáo viên chốt lại kiến thức cần thực hiện và sửa sai động tác cho học sinh,

-Thực hiện nhiệm vụ học tập:

+ Học sinh quan sát tranh và thực hiện theo yêu cầu của giáo viên.

- Tập luyện nhóm, cặp đôi.

 Nhịp 17: Chân trái thu về sát chân phải, hai tay đưa lên cao, tay thẳng, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay. Nhịp 18: Chân giữ nguyên tư thế, gập thân trên, đầu các ngón tay chạm mũi bàn chân, mắt nhìn theo tay. Nhịp 19: Ngồi trên hai gót chân, hai tay duỗi thẳng chống đất bằng cả bàn tay, mắt nhìn tay. Nhịp 20: Bật hai chân, đưa nhanh chân trái sang ngang, chân và bàn chân duỗi thẳng, gót chân chạm đất, đầu quay sang trái, mắt nhìn theo chân. Nhịp 21: Bật hai chân, thu chân trái trở về nhịp 19. Nhịp 22: Bật hai chân, đưa nhanh chân phải sang ngang, chân và bàn chân duỗi thẳng, gót chân chạm đất, đầu quay sang phải, mắt nhìn theo chân. Nhịp 23: Bật hai chân, thu chân phải trở về nhịp 21.			
--	--	--	--

3. Hoạt động tập luyện: (53 - 55 phút)

* Ném bóng: - Ôn các kỹ thuật ném bóng. - Một số luật cơ bản trong thi đấu ném bóng. * Bài thể dục: - Ôn bài thể dục từ nhịp 1 – 23. * Trò chơi:		* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Chia lớp làm 4 tổ tập luyện. - Yêu cầu: Thực hiện đồng loạt cả tổ 2-3 lần dưới sự điều khiển của tổ trưởng. Sau đó tập luyện theo cặp đôi, nhận xét và sửa sai cho nhau. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Đi đến các tổ quan sát quá trình tập luyện và sửa sai cho học sinh * Chuyển giao	* Thực hiện nhiệm vụ học: - Thực hiện theo hướng dẫn và yêu cầu của giáo viên. - Tập luyện theo nhóm: x x x x x x x x x Tổ (1) (2) x x x x x x x x x Tổ (3) (4) x x x x x Tổ x x x x x Tổ - Tập luyện cặp đôi: X X X X X ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ X X X X X
--	--	--	--

- Trò chơi chuyền vòng:  Hình 7. Trò chơi Chuyền vòng	<i>nhiệm vụ học tập:</i> - Gv: hướng dẫn cách chơi cho hs * <i>Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> - Gv quan sát, đánh giá kết quả các đội chơi	<i>Thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> - Hs lắng nghe - Thực hiện trò chơi theo sự hướng dẫn của giáo viên
4. Hoạt động vận dụng: (6 - 8 phút)		
* Củng cố: - <i>Ném bóng:</i> + Kỹ thuật chuẩn bị chạy đà và chạy đà. - Một số luật cơ bản trong thi đấu ném bóng. - <i>Bài thể dục:</i> + Bài thể dục từ nhịp 1 – 23.	* <i>Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - Gọi 2-3 em học sinh lên thực hiện các kỹ thuật ném bóng và 3-4 hs lên thực hiện từ nhịp 1-23. - Lớp quan sát và nhận xét * <i>Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> - Chốt lại kiến thức.	* <i>Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - Thực hiện theo yêu cầu của giáo viên. - Nhận xét kết quả thực hiện của bạn
5. Hoạt động kết thúc: (5 – 7 phút)		
* Hồi tĩnh: Thả lỏng cơ toàn thân, hoặc chơi trò chơi hồi tĩnh * Nhận xét bài học và giao nhiệm vụ về nhà: - Nhận xét bài học: Ưu và tồn tại; - Giao nhiệm vụ học tập;	* <i>Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; - Về nhà ôn lại các nội dung đã học - Xem trước bài thể dục liên hoàn từ nhịp 24 - 30 SGK	* <i>Thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> + HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh; + HS chú ý lắng nghe, 

- Xuống lớp.		trang 58-59 <i>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập.</i> - GV nhận xét ưu, khuyết điểm tiết học.	
--------------	--	---	--

Rút kinh nghiệm:

.....

.....

Tuần:14

Tiết:27-28

Ngày soạn: 28/11/2023

Ngày dạy:05/12/2023

CHỦ ĐỀ: NÉM BÓNG - BÀI THỂ DỤC

TÊN BÀI DẠY:

- ÔN CÁC GIAI ĐOẠN TRONG NÉM BÓNG

- ÔN BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN TỪ NHỊP 24 ĐẾN NHỊP 30

ÔN BÀI TD LIÊN HOÀN ĐÃ HỌC

Môn học: GDTC - Lớp: 6

Thời gian thực hiện: (90 Phút)

I. Mục tiêu:

1. Về kiến thức:

- Ném bóng: Ôn kỹ thuật các giai đoạn ném bóng.
- Bài thể dục: Học bài thể dục liên hoàn từ nhịp 24 đến nhịp 30. Ôn bài TD liên hoàn đã học.

2. Về năng lực:

a) Năng lực chung:

- Năng lực tự chủ và tự học: Tích cực tự học, tự rèn, cùng bạn tập luyện nhóm, cá nhân và biết sửa chữa những sai sót; Biết quan sát kỹ thuật động tác qua tranh, động tác mẫu của GV.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác khi tập luyện hoàn thành bài tập.

b) Năng lực đặc thù:

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Chuẩn bị trang phục một cách phù hợp

GV: MAI VĂN HÒA

NĂM HỌC 2023 - 2024

- Năng lực vận động cơ bản:
 - + Ném bóng: Thực hiện thành thạo các giai đoạn ném bóng.
 - + Bài thể dục: Thực hiện được động tác từ nhịp 1 đến nhịp 30
- Nghiêm túc, tự giác, an toàn trong luyện tập.

3. Về phẩm chất:

- Trách nhiệm: thực đúng yêu cầu của giáo viên trong tiết học và hoạt động nhóm
- Nhân ái: giúp đỡ bạn trong tập luyện và học tập

II. Thiết bị dạy học và học liệu:

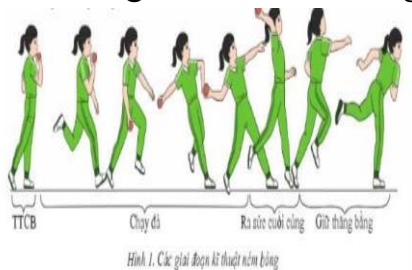
- Tranh bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1-30, kĩ thuật chuẩn bị chạy đà và chạy đà, còi,

III. Tiến trình dạy học:

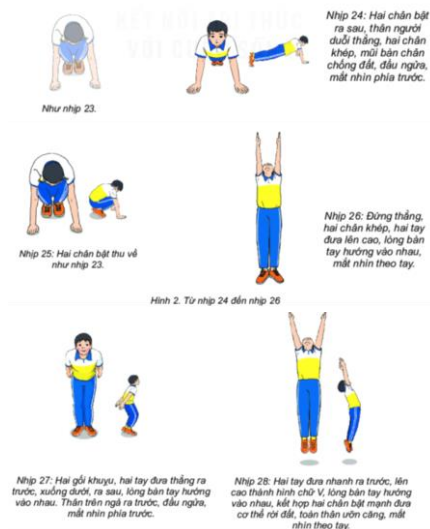
Nội dung	LVD	Hoạt động dạy học	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. Hoạt động mở đầu: (10 – 12 phút)			
* Nhận lớp: <			

2. Hoạt động hình thành kiến thức: (6 – 8 phút)*** Ném bóng:**

- Ôn các giai đoạn ném bóng

*** Bài thể dục:**

- Học bài thể dục liên hoàn từ nhịp 24 đến nhịp 30.

*** Chuyển giao nhiệm vụ học tập:**

- Cho hs quan sát tranh, nhớ lại kỹ thuật động tác đã học.

- Gọi 1-2 hs lên thực hiện các giai đoạn ném bóng.

- Cho học sinh nhận xét.

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

- Gv quan sát học sinh thực hiện, sau đó chốt lại kiến thức và sửa sai động tác.

*** Chuyển giao nhiệm vụ học tập:**

+Hướng dẫn cho học sinh luyện tập. (PP: Thực hành, lời nói, trực quan;

HTTC:Tập luyện đồng loạt, phân chia;

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

- mỗi nhóm lên thực hiện, các nhóm còn lại nhận xét;

- Câu hỏi, Bảng kiểm.

- Cùng cố, chốt lại kiến

*** Thực hiện nhiệm vụ học tập:**

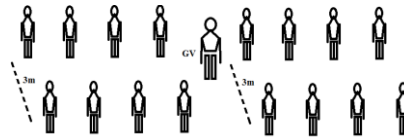
- HS quan sát tranh và lắng nghe gv sửa sai, kỹ thuật động tác.

- Học sinh lên thực hiện theo yêu cầu của GV.

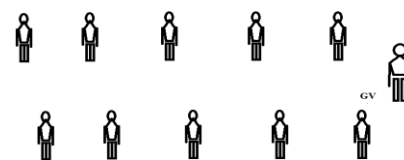
- Tập luyện nhóm, cặp đôi.

*** Thực hiện nhiệm vụ học:**

- Đội hình phân nhóm, cặp đôi luyện tập: (H3)



- Tập luyện cặp đôi: (H4)



- Đại diện nhóm lên thực

 Nhịp 29: Hai chân chạm đất bằng nửa trước bàn chân, gối khuỵu. Hai tay đưa nhanh ra trước, lòng bàn tay sắp, đầu thẳng, mắt nhìn theo tay.  Nhịp 30: Trở về TTCB. - Ôn: Bài thể dục từ nhịp 1 – 30  TTCB: Đứng nghiêm.  Nhịp 1: Hai tay đưa ra trước, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay.  Nhịp 2: Hai tay đưa lên cao, tay thẳng, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay.  Nhịp 3: Hai tay dang ngang, lòng bàn tay sắp, đầu thẳng, mắt nhìn phía trước.  Nhịp 4: Khuỵu gối, hai tay hạ chéo trước bụng (tay trái trước, tay phải sau), đầu cúi, mắt nhìn theo tay.  Nhịp 5: Duỗi thẳng khớp gối, hai tay đưa sang ngang, lên cao chéo hình chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa, mắt nhìn theo tay.  Nhịp 6: Hai cánh tay hạ ngang và các đầu ngón tay chạm chân và đầu thẳng, mắt nhìn phía trước.  Nhịp 7: Hai tay dang ngang, lòng bàn tay sắp, đầu thẳng, mắt nhìn phía trước.  Nhịp 8: Chân trái bước sang ngang đặt bằng vai, chân tay phải bước ngược lòng bàn tay sắp.  Nhịp 9: Hai tay dang ngang, lòng bàn tay sắp, xoay người sang trái.  Nhịp 10: Trở về nhịp 8.  Nhịp 11: Hai tay dang ngang, lòng bàn tay sắp, xoay người sang phải.  Như nhịp 11.  Nhịp 12: Giữ tư thế hai tay dang ngang, lòng bàn tay sắp, xoay người ra trước.  Nhịp 13: Tay trái chống hông, lòng bàn tay sắp, tay phải đưa thẳng lên cao áp sát tai, nghiêng người sang trái, chân trái kiễng gót.	thức, hoàn chỉnh động tác	hiện: (H5)  GV  NHÓM THỰC HIỆN
--	----------------------------------	---

 Nhịp 14: Trở về nhịp 12.  Nhịp 15: Như nhịp 13, nhưng đổi bên.  Nhịp 16: Trở về nhịp 14.  Nhịp 17: Chân trái thu về sát chân phải, hai tay đưa lên cao, tay thẳng, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay.  Nhịp 18: Chân giữ nguyên tư thế, gập thân trên, đầu các ngón tay chạm mũi bàn chân, mắt nhìn theo tay.  Nhịp 19: Ngồi trên hai gót chân, hai tay duỗi thẳng chống đất bằng cõ bàn tay, mắt nhìn tay.  Nhịp 20: Bật hai chân, đưa nhanh chân trái sang ngang, chân và bàn chân duỗi thẳng, gót chân chạm đất, đầu quay sang trái, mắt nhìn theo chân.  Nhịp 21: Bật hai chân, thu chân trái trở về nhịp 19.  Nhịp 22: Bật hai chân, đưa nhanh chân phải sang ngang, chân và bàn chân duỗi thẳng, gót chân chạm đất, đầu quay sang phải, mắt nhìn theo chân.  Nhịp 23: Bật hai chân, thu chân phải trở về nhịp 21.  Nhịp 24: Hai chân bật ra sau, thân người duỗi thẳng, hai chân khép, mũi bàn chân chống đất, đầu ngửa, mắt nhìn phía trước.  Nhịp 25: Hai chân bật thu về như nhịp 23.  Nhịp 26: Đứng thẳng, hai chân khép, hai tay đưa lên cao, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay. Hình 2. Từ nhịp 24 đến nhịp 26  Nhịp 27: Hai gối khụy, hai tay đưa thẳng ra trước, xuống dưới, ra sau, lòng bàn tay hướng vào nhau. Thân trên ngả ra trước, đầu ngửa, mắt nhìn phía trước.  Nhịp 28: Hai tay đưa nhanh ra trước, lên cao thành hình chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, kết hợp hai chân bật mạnh đưa cơ thể rời đất, toàn thân uốn căng, mắt nhìn theo tay.			
---	--	--	--

 Nhịp 29: Hai chân chạm đất bằng nửa trước bàn chân, gối khom. Hai tay đưa nhanh ra trước, lòng bàn tay sắp, đầu thẳng, mắt nhìn theo tay. Nhịp 30: Trỏ về TTCB.			
3. Hoạt động tập luyện: (53 - 55 phút)			
* Ném bóng: - Ôn các kỹ thuật ném bóng. * Bài thể dục: - Học bài thể dục từ nhịp 24 – 30. - Ôn từ nhịp 1 đến nhịp 30		* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Chia lớp làm 4 tổ tập luyện. - Yêu cầu: Thực hiện đồng loạt cả tổ 2-3 lần dưới sự điều khiển của tổ trưởng. Sau đó tập luyện theo cặp đôi, nhận xét và sửa sai cho nhau. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Đi đến các tổ quan sát quá trình tập luyện và sửa sai cho học sinh	* Thực hiện nhiệm vụ học: - Thực hiện theo hướng dẫn và yêu cầu của giáo viên. - Tập luyện theo nhóm: x x x x x x x x x x x x x x Tổ (1) Tổ (2) (GV) x x x x x x x x x x x x x x Tổ (3) Tổ (4) - Tập luyện cặp đôi: X ↓ X X ↓ X X ↓ X X ↓ X X ↓ X

4. Hoạt động vận dụng: (6 - 8 phút)*** Cũng cố:**

- Ném bóng:
- + Kỹ thuật chuẩn bị chạy đà và chạy đà.
- Bài thể dục:
- + Bài thể dục từ nhịp 1 – 30.

*** Chuyển giao nhiệm vụ học tập:**

- Gọi 2-3 em học sinh lên thực hiện các kỹ thuật ném bóng và 3-4 hs lên thực hiện từ nhịp 1-30.
- Lớp quan sát và nhận xét
- * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:**
- Chốt lại kiến thức.

*** Thực hiện nhiệm vụ học:**

- Thực hiện theo yêu cầu của giáo viên.
- Nhận xét kết quả thực hiện của bạn

5. Hoạt động kết thúc: (5 – 7 phút)*** Hồi tĩnh:**

Thả lỏng cơ toàn thân, hoặc chơi trò chơi hồi tĩnh

*** Nhận xét bài học và giao nhiệm vụ về nhà:**

- Nhận xét bài học: Ưu và tồn tại;
- Giao nhiệm vụ học tập;
- Xuống lớp.

*** Chuyển giao nhiệm vụ học tập:**

- Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng;
- Về nhà ôn lại các nội dung đã học
- * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập.**
- GV nhận xét ưu, khuyết điểm tiết học.

*** Thực hiện nhiệm vụ học tập:**

- + HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh;
- + HS chú ý lắng nghe,



Rút kinh nghiệm:

Tuần: 15

Tiết: 29-30

KẾ HOẠCH BÀI DẠY

GV: MAI VĂN HÒA

Ngày soạn: 05/12/2023

Ngày dạy: 12/12/2023

NĂM HỌC 2023 - 2024

Môn học: Giáo dục thể chất - Lớp: 6

Thời gian thực hiện: 90 phút

CHỦ ĐỀ: BÀI THỂ DỤC; VÕ CỔ TRUYỀN

TÊN BÀI DẠY: - Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 24 đến nhịp 30.
- Tám thế tấn cơ bản
- Trò chơi: đi chân vịt tiếp sức

I. Mục tiêu:

1. Về kiến thức:

- Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 24 đến nhịp 30;
- Võ cổ truyền: tám thế tấn cơ bản
- Trò chơi: đi chân vịt tiếp sức

2. Về năng lực:

a) Năng lực chung:

- Năng lực tự chủ và tự học: Tích cực tự học, tự rèn, biết sửa chữa những sai sót về tư thế; Biết quan sát kỹ thuật động tác qua tranh, động tác mẫu của GV.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác khi tập luyện hoàn thành bài tập.

b) Năng lực đặc thù:

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Chuẩn bị trang phục, dụng cụ học tập phù hợp.
- Năng lực vận động cơ bản:
 - + Thực hiện cơ bản đúng bài thể dục liên hoàn từ nhịp 24 đến nhịp 30;
 - + Thực hiện được tám thế tấn cơ bản;
 - + Biết cách giữ an toàn trong luyện tập cho bản thân và cho người khác.

3. Về phẩm chất:

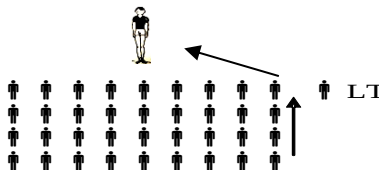
- Phát huy năng lực luyện tập cá nhân, nhóm, cặp đôi, nghiêm túc, tự giác, an toàn trong luyện tập và khi tham gia hoạt động.

II. Thiết bị dạy học và học liệu:

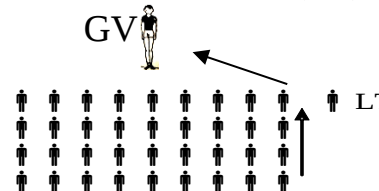
Tranh ảnh, còi, dụng cụ học tập liên quan...

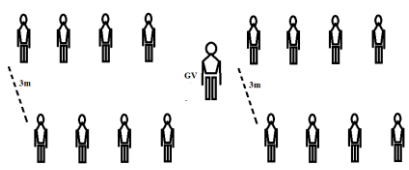
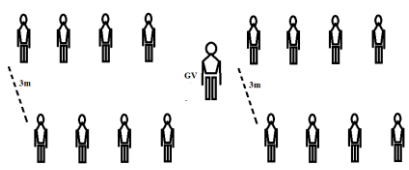
III. Tiến trình dạy học:

Nội dung	LVD	Hoạt động dạy học	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. Hoạt động mở đầu: (10 – 12 phút)			

* Nhận lớp: * Khởi động: - Khởi động chung: + Chạy trên địa hình tự nhiên (2 vòng sân) + Xoay các khớp. + Ép dọc, ép ngang. - Khởi động chuyên môn: + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông. * Kiểm tra bài cũ: (nếu có)	2 lần x 8N	* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Nhận lớp, hỏi thăm sức khỏe và trang phục tập luyện - Phổ biến nội dung, yêu cầu của bài học. * Đánh giá kết quả thực hiện: - Kiểm tra trang phục học tập, quan sát nhắc nhở học sinh khởi động tích cực, nghiêm túc.	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: - HS quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ. (Hình 1)  - Đội hình khởi động (H2)  - HS tự giác, tích cực thực hiện các hoạt động khởi động.
--	------------	--	--

2. Hoạt động hình thành kiến thức: (10 – 12 phút)

1. Bài thể dục: - Ôn: Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 23 - Học mới: Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 24 đến nhịp 30. 1. Bài thể dục: - luyện tập bài thể dục liên hoàn từ nhịp 24 đến nhịp 30. 	3-4 lần	* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Cả lớp ôn bài TD nhịp 1 đến nhịp 23 + Xem tranh ảnh, làm mẫu động tác; + Luyện tập đồng loạt (PP lời nói, hỏi đáp, trực quan;) * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Đại diện hai HS trong nhóm thực hiện, HS nhận xét,	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: - Ltr ôn bài TD liên hoàn từ nhịp 1- nhịp 23 - Quan sát tranh, giáo viên làm mẫu phân tích kỹ thuật động tác; thảo luận; - Đội hình làm mẫu: (H2)  - Đại diện hai HS trong nhóm lên thực hiện kỹ
--	---------	--	---

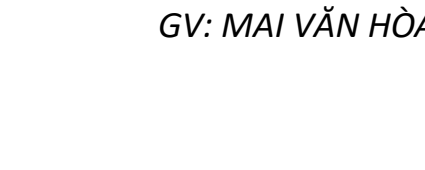
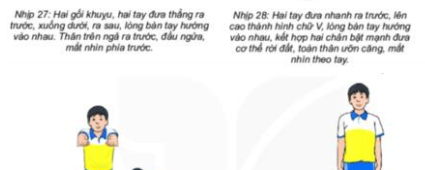
 Nhịp 25: Hai chân bắt thu về như nhịp 23.  Nhịp 26: Đứng thẳng, hai chân khép, hai tay đưa lên cao, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay. Hình 2. Từ nhịp 24 đến nhịp 26  Nhịp 27: Hai gối khuỵu, hai tay đưa thẳng ra trước, xuống dưới, ra sau, lòng bàn tay hướng vào nhau. Thân trên ngả ra trước, đầu ngửa, mắt nhìn phía trước.  Nhịp 28: Hai tay đưa nhanh ra trước, lên cao thành hình chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, kết hợp hai chân bắt mạnh đưa cơ thể rời đất, toàn thân uốn căng, mắt nhìn theo tay.  Nhịp 29: Hai chân chạm đất bằng nửa trước bàn chân, gối khuỵu. Hai tay đưa nhanh ra trước, lòng bàn tay sắp, đầu thẳng, mắt nhìn theo tay.  Nhịp 30: Trở về TTCB.   <td> 3-4 lần - Nhắc nhở, sửa sai; * Chuyển giao nhiệm vụ học tập: + Xem tranh ảnh, làm mẫu động tác + Luyện tập đồng loạt * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Đại diện hai HS trong nhóm thực hiện, nhận xét, sửa sai; - Hướng dẫn cách chơi; chơi thử </td><td> thuật; các nhóm còn lại chú ý quan sát, nhận xét. -Thực hiện nhiệm vụ học tập: + Học sinh quan sát tranh và thực hiện động tác theo yêu cầu của giáo viên. - Đội hình phân nhóm (H3)  - Đại diện hai HS trong nhóm lên thực hiện kỹ thuật; các nhóm còn lại chú ý quan sát, nhận xét. - quan sát, tập trung </td>	3-4 lần - Nhắc nhở, sửa sai; * Chuyển giao nhiệm vụ học tập: + Xem tranh ảnh, làm mẫu động tác + Luyện tập đồng loạt * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Đại diện hai HS trong nhóm thực hiện, nhận xét, sửa sai; - Hướng dẫn cách chơi; chơi thử	thuật; các nhóm còn lại chú ý quan sát, nhận xét. -Thực hiện nhiệm vụ học tập: + Học sinh quan sát tranh và thực hiện động tác theo yêu cầu của giáo viên. - Đội hình phân nhóm (H3)  - Đại diện hai HS trong nhóm lên thực hiện kỹ thuật; các nhóm còn lại chú ý quan sát, nhận xét. - quan sát, tập trung
--	--	---

+Tọa quy tấn**+Xà tấn:**

Trò chơi: Đi chân vịt tiếp sức

3. Hoạt động tập luyện: (49 - 51 phút)**1.Bài thể dục:**

- luyện tập bài thể dục liên hoàn từ nhịp 24 đến nhịp 30.



1-2
lần

3-4
lần

** Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*

+Hướng dẫn cho học sinh luyện tập. (PP: Thực hành, lời nói, trực quan; HTTC:Tập luyện đồng loạt, phân chia;

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

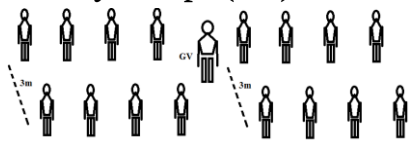
- mỗi nhóm lên thực hiện, các nhóm còn lại nhận xét;

- Câu hỏi, Bảng kiểm.

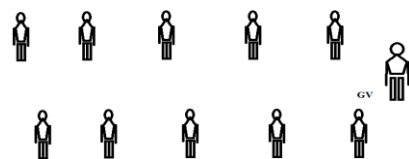
- Cùng cố, chốt lại kiến thức, hoàn chỉnh động tác

** Thực hiện nhiệm vụ học:*

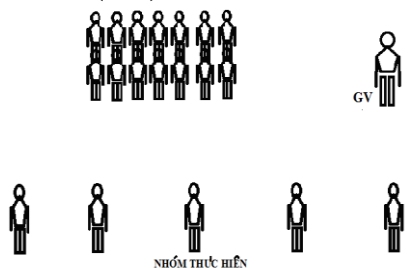
- Đội hình phân nhóm, cặp đôi luyện tập: (H3)



- Tập luyện cặp đôi: (H4)



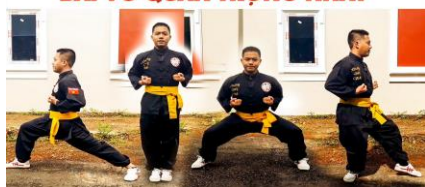
- Đại diện nhóm lên thực hiện: (H5)



2. Võ cổ truyền:

- Luyện tập tám thế tấn cơ bản

+Lập tấn; trung bình tấn; đỉnh tấn trái; đỉnh tấn phải; trảo mã tấn trái; trảo mã tấn phải;

BÀI VÔ QUAN TRỌNG NHẤT

+Tọa quy tấn



+Xà tấn:



Trò chơi: Đi chân vịt tiếp sức

** Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*

+Hướng dẫn cho học sinh luyện tập. (PP: Thực hành, lời nói, trực quan; HTTC: Tập luyện nhóm, cặp đôi; + Yêu cầu, cách thực hiện bài tập.

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

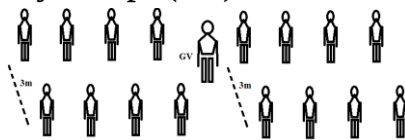
- Đại diện cặp đôi mỗi nhóm lên thực hiện, các nhóm còn lại nhận xét;
- Cùng cô, chốt lại kiến thức, hoàn chỉnh động tác

- Giao nhiệm vụ, hướng dẫn cách chơi, luật chơi; khen thưởng

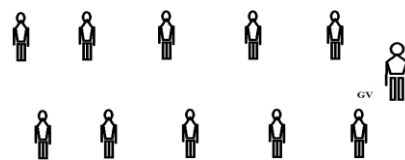
** Thực hiện nhiệm vụ học:*

- Đội hình phân nhóm

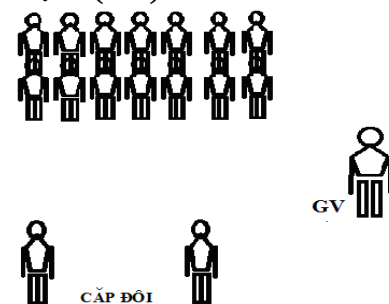
luyện tập: (H3)



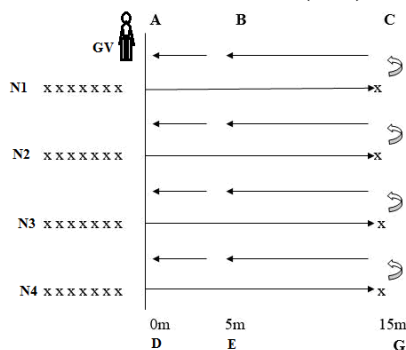
- Tập luyện cặp đôi: (H4)



- Đại diện nhóm lên thực hiện: (H5)



- Đội hình trò chơi (H6)

**4. Hoạt động vận dụng: (6 - 8 phút)****1. Bài thể dục:**

- Bài thể dục liên hoàn từ

** Chuyển giao nhiệm vụ*

** Thực hiện nhiệm vụ học:*

nhịp 24 đến nhịp 30.		<i>vụ học tập:</i> +Tập luyện theo nhóm, tự phối hợp, trao đổi + Cử trưởng nhóm hô nhịp <i>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> - Lớp trưởng, trưởng nhóm quan sát định hướng, tự sửa sai - Chốt lại kiến thức.	- Thực hiện theo yêu cầu của giáo viên theo phân nhóm; - Lớp trưởng, trưởng nhóm Nhận xét kết quả thực hiện của bạn; từng nhóm biết tự sửa sai và chỉnh sửa động tác;
5. Hoạt động kết thúc: (5 – 7 phút)			
* Hồi tĩnh: Thả lỏng cơ toàn thân, hoặc chơi trò chơi hồi tĩnh * Nhận xét bài học và giao nhiệm vụ về nhà: - Nhận xét bài học: Ưu và tồn tại; - Giao nhiệm vụ học tập; - Xuống lớp.		* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng tích cực; - Về nhà ôn lại các nội dung đã học, biết vận dụng; <i>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập.</i> - GV nhận xét ưu, khuyết điểm tiết học.	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: + HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh; + HS chú ý lắng nghe, 

Tuần:16
Tiết:31-32

Ngày soạn: 12/12/2023
Ngày dạy: 19/12/2023

CHỦ ĐỀ: BÀI THỂ DỤC

TÊN BÀI DẠY: ÔN VÀ KIỂM TRA BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN

I. Mục tiêu

GV: MAI VĂN HÒA

NĂM HỌC 2023 - 2024

1. Về kiến thức

- Hoàn thiện bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 30.

2. Về năng lực**a) Năng lực chung**

- Năng lực tự chủ và tự học: Tự nhận biết những sót và cách điều chỉnh (theo năng lực của bản thân hoặc thông qua hướng dẫn của giáo viên) về tư thế, phương hướng, biên độ động tác (bài thể dục).
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Phối hợp thực hiện giúp đỡ nhau hoàn thiện tốt bài thể dục liên hoàn 30 động tác.
- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Hoàn thiện tốt bài thể dục với nhiều hướng, vị trí thực hiện khác nhau.

b) Năng lực đặc thù:

- Chăm sóc sức khỏe: Chuẩn bị trang phục, dụng cụ học tập phù hợp, bổ sung nước hợp lý.
- Vận động cơ bản (Bài thể dục): Thực hiện các nhịp đúng trình tự và nhịp điệu từ nhịp 1 - 30.

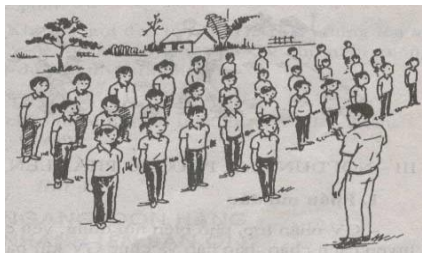
3. Về phẩm chất

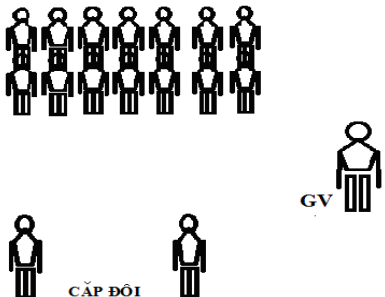
- Tích cực thực hiện các nội dung học tập theo yêu cầu.

II. Thiết bị dạy học và học liệu

- Tranh ảnh về bài thể dục, đồng hồ, còi...

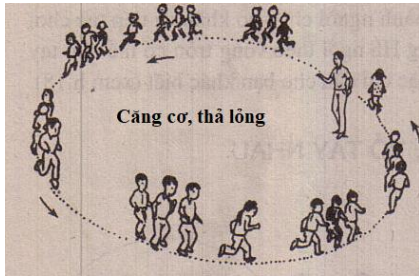
III. Tiến trình dạy học:

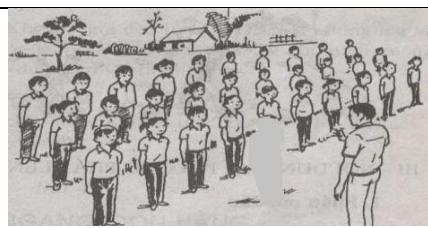
Nội dung	LVD	Hoạt động dạy học	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. Hoạt động mở đầu: (10 – 12 phút)			
* Nhận lớp: * Khởi động: - Khởi động chung: + Chạy trên địa hình tự nhiên (2 vòng sân)		<i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - Nhận lớp, hỏi thăm sức khỏe và trang phục tập luyện, nước uống. - Phổ biến nội dung, yêu cầu của bài học. <i>* Đánh giá kết quả thực hiện:</i> - Kiểm tra trang phục học tập, quan sát nhắc nhở học sinh khởi	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> - Chú ý quan sát, lắng nghe gv phổ biến nội dung bài học (H1). 

+ Xoay các khớp. + Ép dọc, ép ngang. - Khởi động chuyên môn: + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông.	2x8n /đt 11/đt	động tích cực, nghiêm túc.	- Thực hiện các động tác khởi động tích cực, tự giác (H2). 
2. Hoạt động hình thành kiến thức: (10 – 15 phút)			
1. Bài thể dục: Ôn - Hoàn thiện bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 30.	1-2l	* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Cho học sinh quan sát bài thể dục liên hoàn 30 động tác (tranh hoặc video).	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: - Quan sát tranh hoặc video, bạn làm mẫu và lắng nghe gv phân tích, sửa sai kỹ thuật động tác.
3. Hoạt động tập luyện: (45 - 50 phút)			
1. Bài thể dục: - Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 30.	1l	* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Hướng dẫn cho học sinh thực hiện kiểm tra. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Đạt (Đ): Thực hiện được trong những yêu cầu sau: + Thuộc toàn bài, thực hiện động tác đúng, đẹp.	* Thực hiện nhiệm vụ học:  - HTTC: Tập luyện nhóm, cặp đôi).

		+ Thuộc toàn bài, nhưng còn 2-3 động tác bị sai sót nhỏ. + Có 2-3 nhịp thực hiện sai. + Có cố gắng, tích cực học tập và tiến bộ rõ rệt trong thực hiện các yêu cầu chuẩn KT&KN học bài thể dục liên hoàn. - Chưa đạt (CĐ): Những trường hợp còn lại.	
--	--	---	--

4. Hoạt động kết thúc: (5 – 7 phút)

* Hồi tĩnh: - Căng cơ thả lỏng toàn thân, hoặc chơi trò chơi hồi tĩnh. * Nhận xét bài học và giao nhiệm vụ về nhà: - Nhận xét bài học: Ưu và tồn tại; - Giao nhiệm vụ học tập; - Xuống lớp.		* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Hướng dẫn hs thực hiện căng cơ thả lỏng tích cực. - Yêu cầu hs về nhà ôn lại các nội dung đã học, biết vận dụng vào thực tế cuộc sống và rèn luyện nâng cao sức khỏe. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập. - Nhận xét ưu, khuyết điểm tiết học.	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: - Chú ý quan sát, lắng nghe và thực hiện các động tác căng cơ thả lỏng, hồi tĩnh tích cực, trung thực (H10). 
---	--	--	---



Tuần:17

Ngày soạn: 26/12/2023

Tiết:33-34

Ngày dạy:03/01/2024

CHỦ ĐỀ: BÀI THỂ DỤC; VÕ CỔ TRUYỀN

TÊN BÀI DẠY: - Ôn bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến 30.

- Ôn tám thế tấn cơ bản

I. Mục tiêu:

1. Về kiến thức:

- Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 30;
- Võ cổ truyền: Tám thế tấn cơ bản

2. Về năng lực:

a) Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Tích cực tự học, tự rèn, biết sửa chữa những sai sót về tư thế; Biết quan sát kỹ thuật động tác qua tranh, động tác mẫu của GV.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác khi tập luyện hoàn thành bài tập.

b) Năng lực đặc thù:

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Chuẩn bị trang phục, dụng cụ học tập phù hợp.
- Năng lực vận động cơ bản:
 - + Thực hiện cơ bản đúng tám thế tấn cơ bản: lập tấn; trung bình tấn; đỉnh tấn trái; đỉnh tấn phải; trào mã tấn trái; trào mã tấn phải; xà tấn; tọa quy tấn;
 - + Thực hiện cơ bản đúng bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 30;
 - + Biết cách giữ an toàn trong luyện tập cho bản thân và cho người khác.

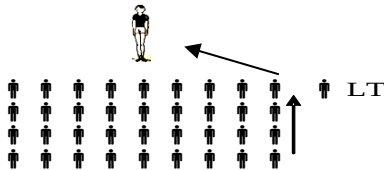
3. Về phẩm chất:

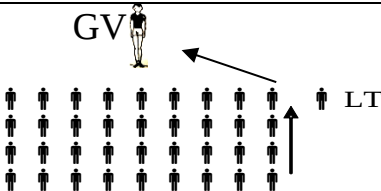
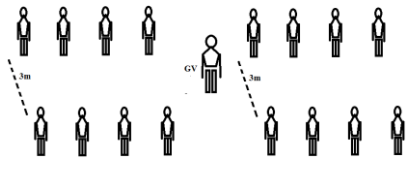
- Phát huy năng lực luyện tập cá nhân, nhóm, cặp đôi, nghiêm túc, tự giác, an toàn trong luyện tập và khi tham gia hoạt động.

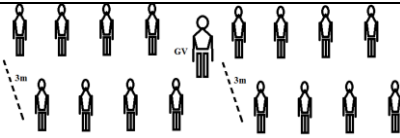
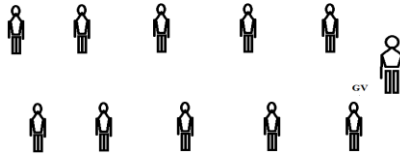
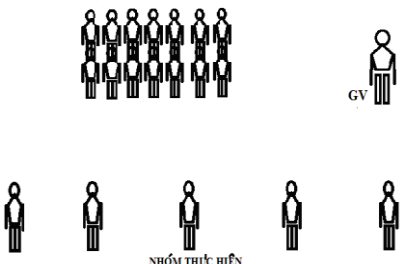
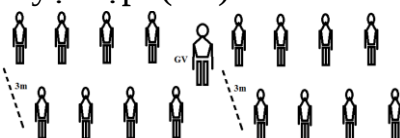
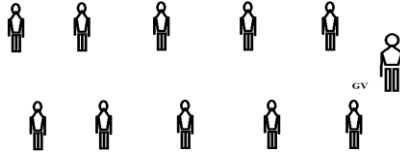
II. Thiết bị dạy học và học liệu

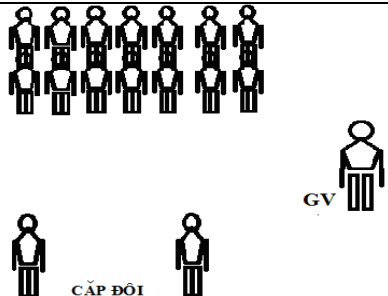
- Tranh ảnh, còi...

III. Tiến trình dạy học:

Nội dung	LVD	Hoạt động dạy học	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. Hoạt động mở đầu: (10 – 12 phút)			
* Nhận lớp: * Khởi động: - Khởi động chung: + Chạy trên địa hình tự nhiên (2 vòng sân) + Xoay các khớp. + Ép dọc, ép ngang. - Khởi động chuyên môn: + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông. * Kiểm tra bài cũ: (nếu có)	2 lần x 8N	* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Nhận lớp, hỏi thăm sức khỏe và trang phục tập luyện - Phổ biến nội dung, yêu cầu của bài học. * Đánh giá kết quả thực hiện: - Kiểm tra trang phục học tập, quan sát nhắc nhở học sinh khởi động tích cực, nghiêm túc.	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: - HS quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ. (Hình 1)  - Đội hình khởi động (H2)  - HS tự giác, tích cực thực hiện các hoạt động khởi động.
2. Hoạt động hình thành kiến thức: (10 – 12 phút)			
1. Bài thể dục: - Ôn: Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 30.	3-4 lần	* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Cả lớp ôn bài TD nhịp 1 đến nhịp 30 + Xem tranh ảnh, phân tích động tác; + Luyện tập đồng loạt (PP lời nói, hỏi đáp,	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: - Ltr ôn bài TD liên hoàn từ nhịp 1- nhịp 30; - Quan sát tranh, tập trung nghe GV phân tích kỹ thuật động tác; thảo luận; - Đội hình làm mẫu: (H2)

2.Võ cổ truyền: - Ôn tám thế tấn cơ bản +Lập tấn; trung bình tấn; đỉnh tấn trái; đỉnh tấn phải; trảo mã tấn trái; trảo mã tấn phải; BÀI VÔ QUAN TRỌNG NHẤT  +Tọa quy tấn  +Xà tấn: 	3-4 lần	trực quan;) <i>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> - Đại diện nhóm thực hiện, HS nhận xét, - Nhắc nhở, sửa sai; <i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> + Xem tranh ảnh, phân tích động tác; + Luyện tập đồng loạt, cặp đôi <i>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> - Đại diện hai HS trong nhóm thực hiện, nhận xét, sửa sai; - Hướng dẫn cách chơi; chơi thử	 - Đại diện nhóm lên thực hiện kỹ thuật; các nhóm còn lại chú ý quan sát, nhận xét. <i>-Thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> + Học sinh quan sát tranh và thực hiện động tác theo yêu cầu của giáo viên. - Đội hình phân nhóm (H3)  - Đại diện hai HS trong nhóm lên thực hiện kỹ thuật; các nhóm còn lại chú ý quan sát, nhận xét. - quan sát, tập trung
3. Hoạt động tập luyện: (49 - 51 phút)			
1.Bài thể dục: - luyện tập bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp	1-2 lần	<i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> +Hướng dẫn cho học	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - Đội hình phân nhóm, cặp đôi luyện tập: (H3)

30. 2.Võ cổ truyền: - Luyện tập tám thế tấn cơ bản +Lập tấn; trung bình tấn; đỉnh tấn trái; đỉnh tấn phải; trảo mã tấn trái; trảo mã tấn phải;  +Tọa quy tấn	3-4 lần 3-4 lần	sinh luyện tập. (PP: Thực hành, lời nói, trực quan; HTTC:Tập luyện đồng loạt, phân chia; <i>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> - Mỗi nhóm lên thực hiện, các nhóm còn lại nhận xét; - Câu hỏi, Bảng kiểm tra. - củng cố, chốt lại kiến thức, hoàn chỉnh động tác <i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> +Hướng dẫn cho học sinh luyện tập. (PP: Thực hành, lời nói, trực quan; HTTC:Tập luyện nhóm, cặp đôi; cá nhân; + Yêu cầu, cách thực hiện bài tập. <i>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> - Đại diện cặp đôi mỗi nhóm lên thực hiện, các nhóm còn lại nhận	 - Tập luyện cặp đôi: (H4)  - Đại diện nhóm lên thực hiện: (H5)  <i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - Đội hình phân nhóm luyện tập: (H3)  - Tập luyện cặp đôi: (H4)  - Đại diện nhóm lên thực hiện: (H6)
---	-------------------------------	---	---

 +Xà tấn: 		xét; - Củng cố, chốt lại kiến thức, hoàn chỉnh động tác 
---	--	---

4. Hoạt động vận dụng: (6 - 8 phút)

1. Bài thể dục: - Ôn bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 30. 2. Võ cổ truyền: - Vận dụng tám thế tấn cơ bản	<i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> + Tập luyện theo nhóm, tự phối hợp, trao đổi, cá nhân; + Cử trưởng nhóm hô nhịp <i>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> - Lớp trưởng, trưởng nhóm quan sát định hướng, tự sửa sai - Chốt lại kiến thức.	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - Thực hiện theo yêu cầu của giáo viên theo phân nhóm; cặp đôi, cá nhân; - Lớp trưởng, trưởng nhóm Nhận xét kết quả thực hiện của bạn; từng nhóm biết tự sửa sai và chỉnh sửa động tác;
--	--	--

5. Hoạt động kết thúc: (5 – 7 phút)

* Hồi tĩnh: Thả lỏng cơ toàn thân, hoặc chơi trò chơi hồi tĩnh * Nhận xét bài học và giao nhiệm vụ về nhà:	<i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng tích cực; - Về nhà ôn lại các nội dung đã học, biết vận	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> + HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh; + HS chú ý lắng nghe,
---	--	--

- Nhận xét bài học: Ưu và tồn tại; - Giao nhiệm vụ học tập; - Xuống lớp.	dụng; * <i>Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập.</i> - GV nhận xét ưu, khuyết điểm tiết học.	
--	---	--

Tuần: 18

Ngày soạn: 3/1/2024

Tiết: 35-36

KẾ HOẠCH BÀI DẠY

Môn học: GDTC - Lớp: 6

Thời gian thực hiện: 90 phút

CHỦ ĐỀ: BÀI THỂ DỤC – VÕ CỔ TRUYỀN

TÊN BÀI DẠY: - Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 30.
 - Bài võ cổ truyền.

I. Mục tiêu

1. Về kiến thức

- Hoàn thiện bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 30.
- Một số tư thế tấn bài võ cổ truyền 36 động tác.

2. Về năng lực

a) Năng lực chung

GV: MAI VĂN HÒA

NĂM HỌC 2023 - 2024

- Năng lực tự chủ và tự học: Tự nhận biết những sót và cách điều chỉnh (theo năng lực của bản thân hoặc thông qua hướng dẫn của giáo viên) về tư thế, phương hướng, biên độ động tác (bài thể dục); nắm bắt và tự thực hiện được các tư thế tấn (bài võ cổ truyền).
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Phối hợp thực hiện giúp đỡ nhau hoàn thiện tốt bài thể dục liên hoàn 30 động tác.
- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Hoàn thiện tốt bài thể dục với nhiều hướng, vị trí thực hiện khác nhau.

b) Năng lực đặc thù:

- Chăm sóc sức khỏe: Chuẩn bị trang phục, dụng cụ học tập phù hợp, bổ sung nước hợp lý.
- Vận động cơ bản (Bài thể dục): Thực hiện các nhịp đúng trình tự và nhịp điệu từ nhịp 1 - 30.
- Thể thao tự chọn (Võ cổ truyền): Nhận biết được hình thức làm quen với võ cổ truyền thông qua các tư thế tấn: Lập tấn, trung bình tấn, đỉnh tấn, trảo mã tấn, xà tấn, tạ quy tấn.

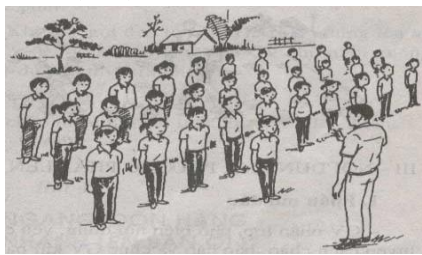
3. Về phẩm chất

- Tích cực tập luyện các nội dung học tập theo yêu cầu.
- Giúp đỡ nhau hoàn thiện tốt bài thể dục liên hoàn 30 động tác chuẩn bị kiểm tra cuối học kỳ đạt kết quả cao.

II. Thiết bị dạy học và học liệu

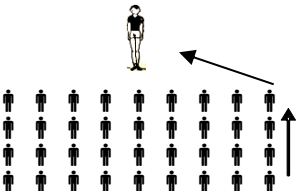
- Tranh ảnh về bài thể dục và các tư thế tấn bài võ cổ truyền, đồng hồ, còi...

III. Tiến trình dạy học:

Nội dung	LVD	Hoạt động dạy học	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. Hoạt động mở đầu: (10 – 12 phút)			
* Nhận lớp:		* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Nhận lớp, hỏi thăm sức khỏe và trang phục tập luyện, nước uống. - Phổ biến nội dung, yêu cầu của bài học. * Đánh giá kết quả thực hiện: - Kiểm tra trang phục học tập, quan sát nhắc	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: - Chú ý quan sát, lắng nghe gv phổ biến nội dung bài học (H1). 
* Khởi động: - Khởi động chung: + Chạy trên địa hình tự			

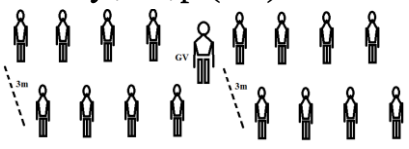
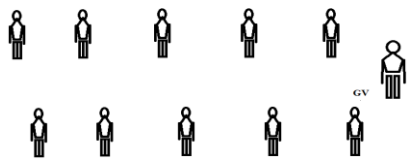
nhiên (2 vòng sân) + Xoay các khớp. + Ép dọc, ép ngang. - <i>Khởi động chuyên môn:</i> + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm hông. * Kiểm tra bài cũ: Bài thể dục từ nhịp 24 – 30.	2x8n /đt 1l/đt	nhờ học sinh khởi động tích cực, nghiêm túc.	- Thực hiện các động tác khởi động tích cực, tự giác (H2). 
---	---	---	--

2. Hoạt động hình thành kiến thức: (10 – 15 phút)

1. Bài thể dục: - Hoàn thiện bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 30.	1-2l 1l 1l 1-2l * Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Cho học sinh quan sát bài thể dục liên hoàn 30 động tác (tranh hoặc video). - Mời 1-2 em thực hiện, quan sát sửa sai. - Làm mẫu lại toàn bài kết hợp phân tích sửa sai. - Cho lớp thực hiện đồng loạt (thực hiện theo gv). + (PP lời nói, trực quan, thực hành). * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Cho học sinh nhận xét, sau đó đánh giá ưu khuyết điểm thực hành kiến thức của học sinh và hướng khắc phục, sửa sai cho học sinh.	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: - Quan sát tranh hoặc video, bạn làm mẫu và lắng nghe gv phân tích, sửa sai kĩ thuật động tác. - Đại diện lớp lên thực hiện bài thể dục; còn lại chú ý quan sát, nhận xét.  - Thực hiện theo yêu cầu của GV.
2. Thể thao tự chọn (Võ cổ truyền): - Ôn các tư thế tấn: Lập		* Thực hiện nhiệm vụ học

tấn, trung bình tấn, đỉnh tấn, trảo mã tấn, xà tấn, tạ quy tấn. 	1-2l 1l 1-2l 2l	<i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - Cho hs xem tranh ảnh hoặc video (nếu có). - Yêu cầu 1 nhóm hs lên thực hiện lại động tác. - Làm mẫu động tác, kết hợp phân tích sửa sai. - Hướng dẫn hs thực hiện đồng loạt. <i>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> - Đánh giá ưu, khuyết điểm của hs và hướng khắc phục. + (PP lời nói, trực quan, thực hành).	<i>tập:</i> - Quan sát tranh, động tác mẫu và lắng nghe gv hướng dẫn sửa chữa sai sót. - Một số em đại diện lên thực hiện động tác theo yêu cầu của giáo viên. - Thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của gv.
---	------------------------------------	---	--

3. Hoạt động tập luyện: (45 - 50 phút)

1. Bài thể dục: - Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 30.	1l	<i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - Hướng dẫn cho học sinh luyện tập. <i>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> - Câu hỏi, Bảng kiểm.	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - Đội hình phân nhóm, cặp đôi luyện tập (H3).  - Tập luyện cặp đôi (H4).  - Mỗi nhóm lên thực hiện, các nhóm còn lại quan sát,
---	-----------	--	--

2. Thể thao tự chọn (Võ cổ truyền):

* Luyện tập các tư thế tấn:
Lập tấn, trung bình tấn, đỉnh tấn, trảo mã tấn, xà tấn, tạ quy tấn.



11

- Yêu cầu hs báo cáo kết quả tập luyện.

- củng cố kiến thức, nhận xét ưu khuyết điểm và hướng khắc phục.

+ (PP lời nói, trực quan, thực hành).

* *Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*

- Hướng dẫn cho học sinh luyện tập và sửa sai.

- Nêu yêu cầu, cách thức thực hiện bài tập.

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

- Yêu cầu đại diện mỗi cặp đôi trình diễn báo cáo kết quả tập luyện.

- củng cố, chốt lại kiến thức, nhận xét ưu khuyết điểm và cách khắc phục.

nhận xét (H5).

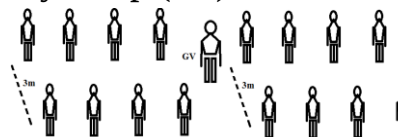


NHÓM THỰC HIỆN

- HTTC: Tập luyện nhóm, cặp đôi).

* *Thực hiện nhiệm vụ học:*

- Đội hình phân nhóm luyện tập (H6).



- Tập luyện cặp đôi (H7).



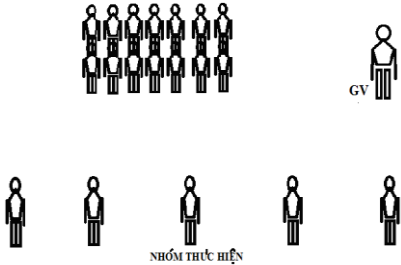
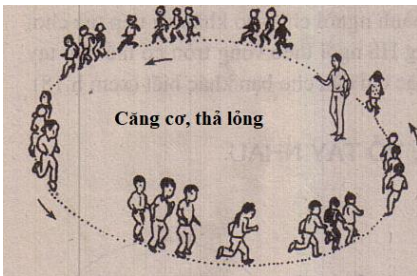
CẶP ĐÔI

- Đại diện nhóm lên thực hiện (H8).



CẶP ĐÔI

- HTTC: Tập luyện nhóm, cặp đôi).

		+ (PP lời nói, trực quan, thực hành).	
4. Hoạt động vận dụng: (6 - 8 phút)			
1. Bài thể dục: - Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 24 đến nhịp 30. 2. Thẻ thao tự chọn (Võ cổ truyền): - Các tư thế tấn: Lập tấn, trung bình tấn, đỉnh tấn, trảo mã tấn, xà tấn, tạ quy tấn.	11	<i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - Yêu cầu mỗi nhóm đại diện 1- 2 học sinh lên trình diễn thi đua. <i>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> - Quan sát đánh giá và xếp loại trình diễn thi đua. - Nhận xét chung.	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - Đại diện mỗi nhóm lên trình diễn thi đua. Còn lại quan sát nhận xét đánh giá kết quả, xếp loại (H9). 
5. Hoạt động kết thúc: (5 – 7 phút)			
<i>* Hồi tĩnh:</i> - Căng cơ thả lỏng toàn thân, hoặc chơi trò chơi hồi tĩnh. <i>* Nhận xét bài học và giao nhiệm vụ về nhà:</i> - Nhận xét bài học: Ưu và tồn tại; - Giao nhiệm vụ học tập; - Xuống lớp.		<i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - Hướng dẫn hs thực hiện căng cơ thả lỏng tích cực. - Yêu cầu hs về nhà ôn lại các nội dung đã học, biết vận dụng vào thực tế cuộc sống và rèn luyện nâng cao sức khỏe. <i>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> - Nhận xét ưu, khuyết điểm tiết học.	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> - Chú ý quan sát, lắng nghe và thực hiện các động tác căng cơ thả lỏng, hồi tĩnh tích cực, trung thực (H10). 



Tuần:19 Ngày soạn: 26/12/2024

Tiết:37-38 Ngày dạy:30/01/2024

CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LI NGẮN - TTTC

TÊN BÀI DẠY: - Các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy cự li ngắn.

- Bài Võ Cổ truyền

I. Mục tiêu:

1. Về kiến thức:

- **CCLN:** - Các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy cự li ngắn.
- **TTTC:** Ôn: Tám thế tấn cơ bản. Học: Từ nhịp 1 đến nhịp 8

2. Về năng lực:

a) Năng lực chung:

- Năng lực tự chủ và tự học: Tích cực tự học, tự rèn, biết sửa chữa những sai sót về động tác; Biết quan sát kỹ thuật động tác qua tranh, động tác mẫu của GV.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác khi tập luyện hoàn thành bài tập.

b) Năng lực đặc thù:

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Chuẩn bị trang phục một cách phù hợp
- Năng lực vận động cơ bản:

GV: MAI VĂN HÒA

NĂM HỌC 2023 - 2024

+ CCLN: -,Biết cách thực hiện các động tác hỗ trợ chạy cự ly ngắn và luyện tập.

- Tích cực tham gia trò chơi theo hướng dẫn của giáo viên.

+ TTTC: - Biết cách thực hiện và thực hiện cơ bản tám thế tấn cơ bản; thực hiện được động tác từ 1 đến 8 bài Võ Cổ truyền

- Nghiêm túc, tự giác, an toàn trong luyện tập.

3. Về phẩm chất:

- Trách nhiệm: Thực hiện đúng yêu cầu của giáo viên trong tiết học và hoạt động nhóm

- Nhân ái: Giúp đỡ bạn trong tập luyện và học tập

- Chăm chỉ: Tích cực tập luyện để hoàn thiện động tác.

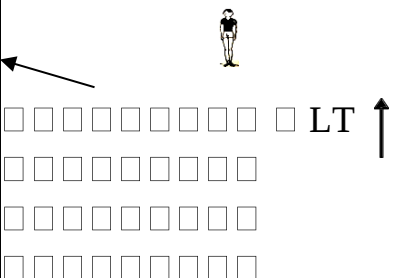
II. Thiết bị dạy học và học liệu:

- Tranh các động tác hỗ trợ chạy cự ly ngắn.

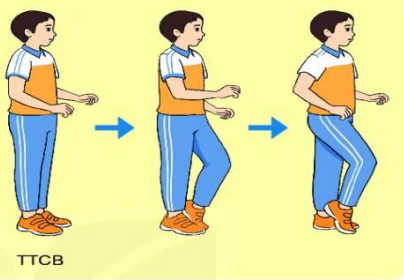
- Tranh các động tác bài võ cổ truyền.

- Còi, cờ lệnh.

III. Tiến trình dạy học:

Nội dung	LVD	Hoạt động dạy học	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. Hoạt động mở đầu: (10 – 12 phút)			
* Nhận lớp: * Khởi động: - Khởi động chung: + Chạy trên địa hình tự nhiên (2 vòng sân) + Xoay các khớp. + Ép dọc, ép ngang. - Khởi động chuyên môn: + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông. * Kiểm tra bài cũ: (nếu có)	2 lần x 8N	* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Nhận lớp, hỏi thăm sức khỏe và trang phục tập luyện - Phổ biến nội dung, yêu cầu của bài học. * Đánh giá kết quả thực hiện: - Kiểm tra trang phục học tập, quan sát nhắc nhở học sinh khởi động tích cực, nghiêm túc.	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: - HS quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ. (Hình 1)  Đội hình khởi động (Hình 2)  - HS tự giác, tích cực thực hiện các hoạt động khởi động.
2. Hoạt động hình thành kiến thức: (10 – 12 phút)			

1. <u>Chạy cự ly ngắn 60m</u>: Các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy cự ly ngắn. Học : - Chạy bước nhỏ : + Chuẩn bị : Đứng thẳng, hai tay buông tự nhiên, hai bàn chân gần sát vào nhau, hai mũi chân sát vạch xuất phát. + Động tác : Hai chân luân	* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: + GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu cấu trúc, yêu cầu và cách thức thực hiện các động tác bổ trợ.	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: - HS quan sát tranh và lắng nghe gv làm mẫu phân tích kỹ thuật động tác.
---	---	---

phiên chạy những bước ngắn về trước, tăng dần tần số. Khi bàn chân chạm đất cần nhẹ nhàng và có thao tác hơi miết xuống đất sao cho bàn chân chạm đất từ mũi bàn chân đến hết nửa bàn chân trên. Cổ chân cần linh hoạt, không để cả bàn chân hoặc gót chân chạm đất, toàn thân thả lỏng. - Chạy nâng cao đùi : + Chuẩn bị : Đứng thẳng, hai tay buông tự nhiên, hai bàn chân gần sát vào nhau, hai mũi chân sát vạch xuất phát. + Động tác : Mỗi bước chạy khi đưa chân về trước cần chủ động nâng cao đùi sao cho đầu gối cao ngang hoặc hơn thắt lưng. Thân trên thẳng hoặc hơi ngả về trước, tay đánh phối hợp tự nhiên. * TTTC: (Võ cổ truyền) - Ôn tám thế tấn cơ bản - Học: Từ động tác 1 đến 8.	+ GV làm mẫu phân tích động tác. + Mời 1-2 em thực hiện, quan sát sửa sai + Cho lớp thực hiện đồng loạt (thực hiện theo GV) * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Cho học sinh nhận xét, sau đó giáo viên chốt lại kiến thức cần thực hiện và sửa sai động tác cho học sinh, * Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Cho hs quan sát tranh, GV phân tích và làm mẫu đ/t. - Gọi 1-2 hs lên thực hiện lại các động tác từ 1 đến 8 bài võ cổ truyền- Cho học sinh nhận xét. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:	 TTTCB Hình 4. Động tác bước nhỏ  TTTCB Hình 5. Động tác nâng cao đùi - Học sinh lên thực hiện theo yêu cầu của GV. -Thực hiện nhiệm vụ học tập: + Học sinh quan sát tranh , lắng nghe GV phân tích kỹ thuật, làm mẫu đ/t và HS thực hiện theo yêu cầu của giáo viên. + Học sinh nhận xét. x x x x x x x x x x x x Tổ (1) Tổ (2) (GV) x x x x x x x x x x x x Tổ (3)Tổ (4)
--	--	--

		- GV quan sát học sinh thực hiện, sau đó chốt lại kiến thức và sửa sai động tác.	- Tập luyện cặp đôi: <table><tr><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td></tr><tr><td></td><td>↓</td><td>↓</td><td>↓</td><td>↓</td></tr><tr><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td></tr></table>	X	X	X	X	X		↓	↓	↓	↓	X	X	X	X	X
X	X	X	X	X														
	↓	↓	↓	↓														
X	X	X	X	X														
3. Hoạt động tập luyện: (49 - 51 phút)																		

		luyện. - Yêu cầu: Tổ thực hiện đồng loạt. + Ôn tám thế tấn cơ bản + Tập luyện đ/t 1-8, dưới sự điều khiển của tổ trưởng. - Sau đó tập luyện theo nhóm. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Đi đến các tổ quan sát quá trình tập luyện và sửa sai cho học sinh	Tổ 2 x x x x x x x Tổ 3 x x x x x x x Tổ 4 x x x x x x x - Tập luyện nhóm: x — x x x x — x x x x x x *HS tập luyện, quan sát, sửa sai cho nhau
4. Hoạt động vận dụng: (6 - 8 phút)			
* Củng cố: .Chạy cự ly ngắn 60m: Các động tác hỗ trợ kỹ thuật chạy cự ly ngắn. * TTTC: (Võ cổ truyền) - Ôn tám thế tấn cơ bản - Học: Từ động tác 1 đến 8.		* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Gọi 2-3 em học sinh lên thực hiện hỗ trợ kỹ thuật chạy cự ly ngắn. - Lớp quan sát và nhận xét * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Chốt lại kiến thức.	* Thực hiện nhiệm vụ học: - Thực hiện theo yêu cầu của giáo viên. - Nhận xét kết quả thực hiện của bạn
5. Hoạt động kết thúc: (5 – 7 phút)			

* Hồi tĩnh: Thả lỏng cơ toàn thân, hoặc chơi trò chơi hồi tĩnh * Nhận xét bài học và giao nhiệm vụ về nhà:	* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; - Về nhà ôn lại các nội dung đã học	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: + HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh; + HS chú ý lắng nghe,
--	--	--

- Nhận xét bài học: Ưu và tồn tại; - Giao nhiệm vụ học tập; - Xuống lớp.	* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập. - GV nhận xét ưu, khuyết điểm tiết học.	
--	---	---

Tuần:20
Tiết:39-40

Ngày soạn: 16/01/2024
Ngày dạy:23/01/2024

CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LI NGẮN - TTTC

TÊN BÀI DẠY: - Chạy đạp sau

- Bài Võ Cổ truyền

I. Mục tiêu:

1. Về kiến thức:

- **CCLN:** - Các động tác hỗ trợ kỹ thuật chạy cự li ngắn.
- **TTTC:** Ôn: Tám thế tấn cơ bản, Từ nhịp 1 đến nhịp 8. Học từ nhịp 9 đến 17.

2. Về năng lực:

a) Năng lực chung:

- Năng lực tự chủ và tự học: Tích cực tự học, tự rèn, biết sửa chữa những sai sót về động tác; Biết quan sát kỹ thuật động tác qua tranh, động tác mẫu của GV.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác khi tập luyện hoàn thành bài tập.

b) Năng lực đặc thù:

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Chuẩn bị trang phục một cách phù hợp
- Năng lực vận động cơ bản:
- + CCLN: -,Biết cách thực hiện các động tác hỗ trợ chạy cự ly ngắn và luyện tập.

GV: MAI VĂN HÒA

NĂM HỌC 2023 - 2024

- T cực tham gia trò chơi theo hướng dẫn của giáo viên.

+¹TTTC: - Biết cách thực hiện và thực hiện cơ bản tám thế tấn cơ bản; các
c
h

động tác từ nhịp 1 đến 8, thực hiện được động tác từ 9 đến 17 bài Võ Cổ truyền

- Nghiêm túc, tự giác, an toàn trong luyện tập.

3. Về phẩm chất:

- Trách nhiệm: Thực hiện đúng yêu cầu của giáo viên trong tiết học và hoạt động nhóm

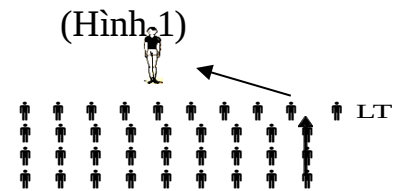
- Nhân ái: Giúp đỡ bạn trong tập luyện và học tập

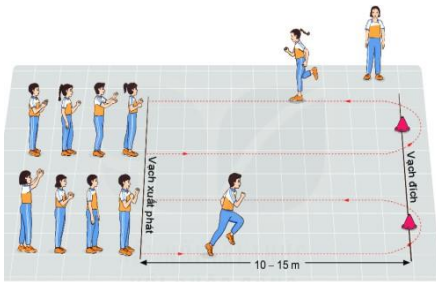
- Chăm chỉ: Tích cực tập luyện để hoàn thiện động tác.

II. Thiết bị dạy học và học liệu:

- Tranh các động tác hỗ trợ chạy cự ly ngắn.
- Tranh các động tác bài võ cổ truyền.
- Còi, cờ lệnh.

III. Tiến trình dạy học:

Nội dung	LVD	Hoạt động dạy học	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. Hoạt động mở đầu: (10 – 12 phút)			
* Nhận lớp: * Khởi động: - Khởi động chung: + Chạy trên địa hình tự nhiên (2 vòng sân) + Xoay các khớp. + Ép dọc, ép ngang. - Khởi động chuyên môn: + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông. * Kiểm tra bài cũ: (nếu có)	2 lần x 8N	* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Nhận lớp, hỏi thăm sức khỏe và trang phục tập luyện - Phổ biến nội dung, yêu cầu của bài học. * Đánh giá kết quả thực hiện: - Kiểm tra trang phục học tập, quan sát nhắc nhở học sinh khởi động tích cực, nghiêm túc.	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: - HS quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ. (Hình.1)  Đội hình khởi động (Hình 2)  - HS tự giác, tích cực thực hiện các hoạt động khởi động.
2. Hoạt động hình thành kiến thức: (10 – 12 phút)			

1. Chạy cự ly ngắn 60m: - Ôn lại các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy cự ly ngắn. - Học chạy đạp sau - Trò chơi : Chạy tiếp sức	3-4 lần	* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: + GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu cấu trúc, yêu cầu và cách thức thực hiện các động tác bổ trợ. + GV làm mẫu phân tích động tác. + Mời 1-2 em thực hiện, quan sát sửa sai + Cho lớp thực hiện đồng loạt (thực hiện theo GV) * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Cho học sinh nhận xét, sau đó giáo viên chốt lại kiến thức cần thực hiện và sửa sai động tác cho học sinh, * Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - GV phổ biến cách chơi và luật chơi * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Gv quan sát học sinh chơi và nhận xét – tuyên dương. * Chuyển giao nhiệm vụ học tập:	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: - HS quan sát tranh và lắng nghe gv làm mẫu phân tích kỹ thuật động tác.  TTCB Hình 6. Động tác đạp sau - Học sinh lên thực hiện theo yêu cầu của GV. Thực hiện nhiệm vụ học tập: + Học sinh quan sát tranh và thực hiện trò chơi theo yêu cầu của giáo viên.  Hình 9. Trò chơi Chạy tiếp sức - Thực hiện nhiệm vụ học tập:
---	----------------	---	---

* TTTC: (Võ cổ truyền) - Ôn tám thế tấn cơ bản, ôn nhịp 1 đến 8. - Học: Từ nhịp 9 đến 17.		vụ học tập: + GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu cấu trúc, yêu cầu và cách thức thực hiện các động tác : Từ nhịp 9 đến 17 + GV làm mẫu phân tích động tác. + Mời 1-2 em thực hiện, quan sát sửa sai + Cho lớp thực hiện đồng loạt theo nhóm đôi. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Cho học sinh nhận xét, sau đó giáo viên chốt lại kiến thức cần thực hiện và sửa sai động tác cho học sinh,	+ Học sinh quan sát tranh và thực hiện động tác theo yêu cầu của giáo viên. x x x x x x x x x x x x x x Tổ (1) Tổ (2) (GV) x x x x x x x x x x x x x x Tổ (3) Tổ (4) - Tập luyện cặp đôi: X X X X X ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ X X X X X
3. Hoạt động tập luyện: (49 - 51 phút)			
<u>.Chạy cự ly ngắn 60m:</u> -Ôn các động tác hỗ trợ kỹ thuật chạy cự ly ngắn. -Học chạy đạp sau -Trò chơi : Chạy tiếp sức * TTTC: (Võ cổ truyền) - Ôn tám thế tấn cơ bản, ôn nhịp 1 đến 8.	1-2 lần 3-4 lần	* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Chia lớp làm 4 tổ tập luyện. - Yêu cầu: Thực hiện đồng loạt cả tổ 2-3 lần dưới sự điều khiển của tổ trưởng. Sau đó tập luyện theo cặp đôi, nhận	* Thực hiện nhiệm vụ học: - Thực hiện theo hướng dẫn và yêu cầu của giáo viên. - Tập luyện theo nhóm: x x x x x x x x x x x x x x Tổ (1) Tổ (2) (GV) x x x x x x x x x x x x x x Tổ (3) Tổ (4)

- Học: Từ nhịp 9 đến 17.		xét và sửa sai cho nhau. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Đi đến các tổ quan sát quá trình tập luyện và sửa sai cho học sinh	- Tập luyện cặp đôi: X X X X X ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ X X X X X
4. Hoạt động vận dụng: (6 - 8 phút)			
* Cũng cố: .Chạy cự ly ngắn 60m: - Ôn các động tác hỗ trợ kỹ thuật chạy cự ly ngắn. - Học chạy đạp sau - Trò chơi : Chạy tiếp sức * TTTC: (Võ cổ truyền) - Ôn tám thế tấn cơ bản, ôn nhịp 1 đến 8. - Học: Từ nhịp 9 đến 17.		* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Gọi 2-3 em học sinh lên thực hiện chạy đạp sau. - Lớp quan sát và nhận xét * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Chốt lại kiến thức.	* Thực hiện nhiệm vụ học: - Thực hiện theo yêu cầu của giáo viên. - Nhận xét kết quả thực hiện của bạn
5. Hoạt động kết thúc: (5 – 7 phút)			
* Hồi tĩnh: Thả lỏng cơ toàn thân, hoặc chơi trò chơi hồi tĩnh * Nhận xét bài học và giao nhiệm vụ về nhà: - Nhận xét bài học: Ưu và tồn tại; - Giao nhiệm vụ học tập; - Xuống lớp.		* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; - Về nhà ôn lại các nội dung đã học * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập. - GV nhận xét ưu, khuyết điểm tiết học.	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: + HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh; + HS chú ý lắng nghe, 

Tuần:21
Tiết:41-42

Ngày soạn:23/01/2024
Ngày dạy:02/01/2024

CHỦ ĐỀ: Chạy cự ly ngắn - TTTC

TÊN BÀI DẠY:- Kỹ thuật chạy giữa quãng, cách thở trong luyện tập chạy cự li ngắn. - Ôn KT chạy đạp sau.

- TTTC: Võ cổ truyền

I. Mục tiêu

1. Về kiến thức

-Kỹ thuật chạy giữa quãng, cách thở trong luyện tập chạy cự li ngắn. - Ôn KT chạy đạp sau

- TTTC: Ôn: Từ 1 đến 17 - Học từ 18 đến 24 bài võ cổ truyền.

2. Về năng lực

a) Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Tích cực tự học, tự rèn, biết sửa chữa những sai sót về tư thế; Biết quan sát kỹ thuật động tác qua tranh, động tác mẫu của GV.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác khi tập luyện hoàn thành bài tập.

b) Năng lực đặc thù

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Chuẩn bị trang phục một cách phù hợp.

- Năng lực vận động cơ bản:

+ CCLN: -,Biết cách thực hiện kỹ thuật chạy giữa quãng,cách thở trong luyện tập chạy cự ly ngắn,kỹ thuật chạy đạp sau.

- Tích cực tham gia trò chơi theo hướng dẫn của giáo viên.

+ TTTC: - Biết cách thực hiện và thực hiện cơ bản đúng các động tác từ 1 đến 24 bài võ cổ truyền .

- Nghiêm túc, tự giác, an toàn trong tập luyện.

3. Về phẩm chất

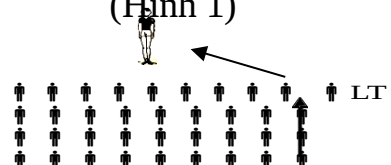
- Trách nhiệm: Thực hiện đúng yêu cầu của giáo viên trong tiết học và hoạt động nhóm

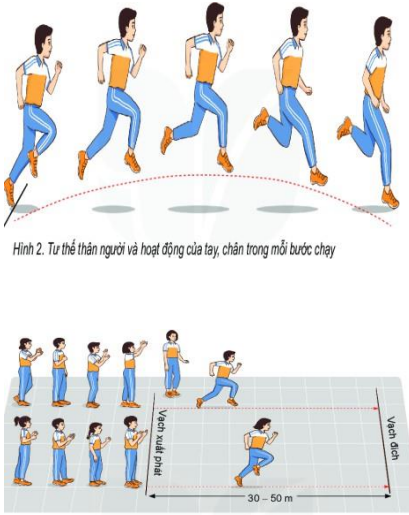
- Nhân ái: Giúp đỡ bạn trong tập luyện và học tập

- Chăm chỉ: Tích cực tập luyện để hoàn thiện động tác.

II. Thiết bị dạy học và học liệu :

- Tranh, còi, cờ lệnh.....

Nội dung	LVD	Hoạt động dạy học	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. Hoạt động mở đầu: (10 – 12 phút)			
* Nhận lớp: * Khởi động: - Khởi động chung: + Chạy trên địa hình tự nhiên (2 vòng sân) + Xoay các khớp. + Ép dọc, ép ngang. - Khởi động chuyên môn: + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông. * Kiểm tra bài cũ: (nếu có)	2 lần x 8N	* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Nhận lớp, hỏi thăm sức khỏe và trang phục tập luyện - Phổ biến nội dung, yêu cầu của bài học. * Đánh giá kết quả thực hiện: - Kiểm tra trang phục học tập, quan sát nhắc nhở học sinh khởi động tích cực, nghiêm túc.	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: - HS quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ. (Hình 1)  Đội hình khởi động (Hình 2)  - HS tự giác, tích cực thực hiện các hoạt động khởi động.
2. Hoạt động hình thành kiến thức: (10 – 12 phút)			
1.Chạy cự ly ngắn 60m: -Kỹ thuật chạy giữa quãng, cách thở trong luyện tập chạy cự li ngắn.	3-4 lần	* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: + GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu cấu trúc, yêu cầu và cách thức thực hiện	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: - HS quan sát tranh và lắng nghe gv làm mẫu phân tích kỹ thuật động tác.

2. Thể thao tự chọn Võ cổ truyền Ôn từ nhịp 1 đến 17 Học từ nhịp 18 đến 24	các động tác bổ trợ. + GV làm mẫu phân tích động tác. + Mời 1-2 em thực hiện, quan sát sửa sai + Cho lớp thực hiện đồng loạt (thực hiện theo GV) * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Cho học sinh nhận xét, sau đó giáo viên chốt lại kiến thức cần thực hiện và sửa sai động tác cho học sinh, * Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Cho hs quan sát tranh, GV phân tích và làm mẫu đ/t. - Gọi 1-2 hs lên thực hiện lại các động tác từ 1 đến 24 bài võ cổ truyền- Cho học sinh nhận xét. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - GV quan sát học sinh thực hiện, sau đó chốt lại kiến thức và sửa sai động tác.	 Hình 2. Tư thế thân người và hoạt động của tay, chân trong mỗi bước chạy Hình 3. Luyện tập chạy giữa quãng - Học sinh lên thực hiện theo yêu cầu của GV. - Thực hiện nhiệm vụ học tập: + Học sinh quan sát tranh và thực hiện động tác theo yêu cầu của giáo viên. x x x x x x x x x x x x Tổ (1) Tổ (2) (GV) x x x x x x x x x x x x Tổ (3) Tổ (4) - Tập luyện cặp đôi: X X X X X ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ X X X X X
3. Hoạt động tập luyện: (49 - 51 phút)		

.Chạy cự ly ngắn 60m: -Kĩ thuật chạy giữa quãng, cách thở trong luyện tập chạy cự li ngắn. . Thể thao tự chọn Võ cổ truyền: - Ôn từ 1 đến 17 - Học từ 18 đến 24	1-2 lần 3-4 lần	* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Chia lớp làm 4 tổ tập luyện. - Yêu cầu: Thực hiện đồng loạt cả tổ 2-3 lần dưới sự điều khiển của tổ trưởng. Sau đó tập luyện theo cặp đôi, nhận xét và sửa sai cho nhau. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Đi đến các tổ quan sát quá trình tập luyện và sửa sai cho học sinh * Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - GV hướng dẫn lớp ôn từ nhịp 1 đến 17, Sau đó làm mẫu hướng dẫn cả lớp tập luyện động tác mới (đ/t 18-24) - Chia lớp thành 4 tổ tập luyện. - Yêu cầu: Tổ thực hiện đồng loạt. + Ôn từ nhịp 1 đến 17 + Tập luyện đ/t 18-24, dưới sự điều khiển của tổ trưởng. - Sau đó tập luyện theo nhóm. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:	* Thực hiện nhiệm vụ học: - Thực hiện theo hướng dẫn và yêu cầu của giáo viên. - Tập luyện theo nhóm: x x x x x x Tổ (1) x x x x x x Tổ (2) (GV) x x x x x x Tổ (3) x x x x x x Tổ (4) - Tập luyện cặp đôi: X ↓ X X ↓ X X ↓ X X ↓ X X ↓ X * Thực hiện nhiệm vụ học tập: - Thực hiện theo hướng dẫn và yêu cầu của giáo viên. - Tập luyện theo tổ. Tổ 1 x x x x x x x x Tổ 2 x x x x x x x x Tổ 3 x x x x x x x x Tổ 4 x x x x x x x x - Tập luyện nhóm: x— x x— x x— x x— x x— x x— x
--	----------------------------	--	--

		- Đi đến các tổ quan sát quá trình tập luyện và sửa sai cho học sinh	*HS tập luyện, quan sát, sửa sai cho nhau
4. Hoạt động vận dụng: (6 - 8 phút)			
* Củng cố: .Chạy cự ly ngắn 60m: -Kỹ thuật chạy giữa quãng, cách thở trong luyện tập chạy cự li ngắn. * TTTC: (Võ cổ truyền) - Ôn từ nhịp 1 đến 17 - Học: Từ động tác 18 đến 24.		* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Gọi 2-3 em học sinh lên thực hiện chạy giữa quãng, cách thở trong luyện tập chạy cự li ngắn. - Lớp quan sát và nhận xét * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Chốt lại kiến thức.	* Thực hiện nhiệm vụ học: - Thực hiện theo yêu cầu của giáo viên. - Nhận xét kết quả thực hiện của bạn
5. Hoạt động kết thúc: (5 – 7 phút)			
* Hồi tĩnh: Thả lỏng cơ toàn thân, hoặc chơi trò chơi hồi tĩnh * Nhận xét bài học và giao nhiệm vụ về nhà: - Nhận xét bài học: Ưu và tồn tại; - Giao nhiệm vụ học tập; - Xuống lớp.		* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; - Về nhà ôn lại các nội dung đã học * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập. - GV nhận xét ưu, khuyết điểm tiết học.	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: + HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh; + HS chú ý lắng nghe, 

Tuần:22
Tiết:43-44

Ngày soạn:15/2/2024
Ngày dạy: 20/02/2024

CHỦ ĐỀ:CHẠY CỰ LY NGẮN - TTTC

TÊN BÀI DẠY:- Kỹ thuật chạy giữa quãng, cách thở trong luyện tập chạy cự li ngắn. - Trò chơi Người thừa thứ ba.

- TTTC: Bài Võ cổ truyền

I. Mục tiêu

1. Về kiến thức

-Kỹ thuật chạy giữa quãng, cách thở trong luyện tập chạy cự li ngắn. - Trò chơi Người thừa thứ ba.

- TTTC: Ôn từ nhịp 1 đến 24. Học từ nhịp 25 đến 31(võ cổ truyền)

2. Về năng lực

a)Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Tích cực tự học, tự rèn, biết sửa chữa những sai sót về tư thế; Biết quan sát kỹ thuật động tác qua tranh, động tác mẫu của GV.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác khi tập luyện hoàn thành bài tập.

b) Năng lực đặc thù

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Chuẩn bị trang phục một cách phù hợp.

- Năng lực vận động cơ bản: Thực hiện được kỹ thuật chạy giữa quãng, cách thở trong luyện tập.

- TTTC: Thực hiện được và cơ bản đúng bài võ cổ truyền từ nhịp 1 đến nhịp 31 . Biết cách giữ an toàn trong luyện tập cho bản thân và cho người khác.

3. Về phẩm chất

Phát huy năng lực luyện tập cá nhân, nhóm, nghiêm túc, tự giác, an toàn trong luyện tập và khi tham gia hoạt động.

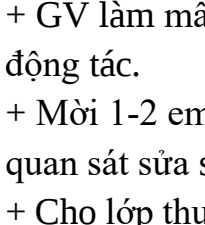
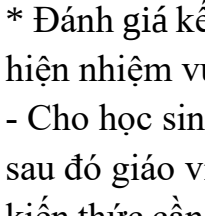
II. Thiết bị dạy học và học liệu

Tranh ảnh, còi, cờ lệnh...

III. Tiến trình dạy học:

Nội dung	LVĐ	Hoạt động dạy học	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS

1. Hoạt động mở đầu: (10 – 12 phút)			
* Nhận lớp: * Khởi động: - Khởi động chung: + Chạy trên địa hình tự nhiên (2 vòng sân) + Xoay các khớp. + Ép dọc, ép ngang. - Khởi động chuyên môn: + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông. * Kiểm tra bài cũ: (nếu có)	2 lần x 8N	* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Nhận lớp, hỏi thăm sức khỏe và trang phục tập luyện - Phổ biến nội dung, yêu cầu của bài học. * Đánh giá kết quả thực hiện: - Kiểm tra trang phục học tập, quan sát nhắc nhở học sinh khởi động tích cực, nghiêm túc.	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: - HS quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ. (Hình 1)  LT Đội hình khởi động (Hình 2)  - HS tự giác, tích cực thực hiện các hoạt động khởi động.
2. Hoạt động hình thành kiến thức: (10 – 12 phút)			

1.Chạy cự ly ngắn 60m: -Kỹ thuật chạy giữa quãng, cách thở trong luyện tập chạy cự li ngắn. -Ôn chạy đạp sau. 2.Thể thao tự chọn bài Võ cổ truyền: - Ôn từ níp 1 đến 24 - Học từ nhíp 25 đến 31	3-4 lần	* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: + GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu cấu trúc, yêu cầu và cách thức thực hiện các động tác bổ trợ. + GV làm mẫu phân tích động tác. + Mời 1-2 em thực hiện, quan sát sửa sai + Cho lớp thực hiện đồng loạt (thực hiện theo GV) * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Cho học sinh nhận xét, sau đó giáo viên chốt lại kiến thức cần thực hiện và sửa sai động tác cho học sinh, * Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Cho hs quan sát tranh, GV phân tích và làm mẫu đ/t. - Gọi 1-2 hs lên thực hiện lại các động tác từ 1 đến 24 bài võ cổ truyền- Cho học sinh nhận xét. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - GV quan sát học sinh	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: - HS quan sát tranh và lắng nghe gv làm mẫu phân tích kỹ thuật động tác.  Hình 2. Tư thế thân người và hoạt động của tay, chân trong mỗi bước chạy  Hình 3. Luyện tập chạy giữa quãng	- Học sinh lên thực hiện theo yêu cầu của GV. -Thực hiện nhiệm vụ học tập: + Học sinh quan sát tranh và thực hiện động tác theo yêu cầu của giáo viên. x x x x x x Tổ (1) x x x x x x Tổ (2) (GV) x x x x x x Tổ (3) x x x x x x Tổ (4) - Tập luyện cặp đôi:
--	--------------------------------------	--	---	---

		thực hiện, sau đó chốt lại kiến thức và sửa sai động tác. - Học mới từ nhịp 25 đến nhịp 31.	<pre> X X X X X ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ X X X X X </pre>
3. Hoạt động tập luyện: (49 - 51 phút)			
.Chạy cự ly ngắn 60m: -Kỹ thuật chạy giữa quãng, cách thở trong luyện tập chạy cự li ngắn. -Ôn chạy đạp sau.	1-2 lần 3-4 lần	* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Chia lớp làm 4 tổ tập luyện. - Yêu cầu: Thực hiện đồng loạt cả tổ 2-3 lần dưới sự điều khiển của tổ trưởng. Sau đó tập luyện theo cặp đôi, nhận xét và sửa sai cho nhau. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Đi đến các tổ quan sát quá trình tập luyện và sửa sai cho học sinh	* Thực hiện nhiệm vụ học: - Thực hiện theo hướng dẫn và yêu cầu của giáo viên. - Tập luyện theo nhóm: <pre> x x x x x x x x x x x x Tổ (1) Tổ (2) (GV) x x x x x x x x x x x x Tổ (3) Tổ (4) </pre> - Tập luyện cặp đôi: <pre> X X X X X ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ X X X X X </pre>
.Thể thao tự chọn bài Võ cổ truyền: - Ôn từ nhịp 1 đến 24 - Học từ nhịp 25 đến 31		* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - GV hướng dẫn lớp ôn từ nhịp 1 đến 24, Sau đó làm mẫu hướng dẫn cả lớp tập	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: - Thực hiện theo hướng dẫn và yêu cầu của giáo viên

		luyện động tác mới (đ/t 25-31) - Chia lớp thành 4 tổ tập luyện. - Yêu cầu: Tổ thực hiện đồng loạt. + Ôn từ nhịp 1 đến 24 + Tập luyện đ/t 25-31, dưới sự điều khiển của tổ trưởng. - Sau đó tập luyện theo nhóm. <i>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> - Đi đến các tổ quan sát quá trình tập luyện và sửa sai cho học sinh	viên. - Tập luyện theo tổ. Tổ 1 x x x x x x x x Tổ 2 x x x x x x x x Tổ 3 x x x x x x x x Tổ 4 x x x x x x x x - Tập luyện nhóm: x- x x- x ✕ x x- x x- x ✕ x *HS tập luyện, quan sát, sửa sai cho nhau
4. Hoạt động vận dụng: (6 - 8 phút)			
<i>* Cũng cố:</i> .Chạy cự ly ngắn 60m: -Kỹ thuật chạy giữa quãng, cách thở trong luyện tập chạy cự li ngắn. -Ôn chạy đạp sau. .Thể thao tự chọn bài Võ cổ truyền: - Ôn từ nhịp 1 đến 24 - Học từ nhịp 25 đến 31		<i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - Gọi 2-3 em học sinh lên thực hiện chạy giữa quãng, cách thở trong luyện tập chạy cự li ngắn. - Lớp quan sát và nhận xét <i>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> - Chốt lại kiến thức.	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - Thực hiện theo yêu cầu của giáo viên. - Nhận xét kết quả thực hiện của bạn
5. Hoạt động kết thúc: (5 – 7 phút)			
<i>* Hồi tĩnh:</i> Thả lỏng cơ toàn thân, hoặc		<i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i>	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học tập:</i>

chơi trò chơi hồi tĩnh * Nhận xét bài học và giao nhiệm vụ về nhà: - Nhận xét bài học: Ưu và tồn tại; - Giao nhiệm vụ học tập; - Xuống lớp.	- Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; - Về nhà ôn lại các nội dung đã học * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập. - GV nhận xét ưu, khuyết điểm tiết học.	+ HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh; + HS chú ý lắng nghe, 
---	---	--

Tuần: 23

Ngày soạn: 20/2/2024

Tiết: 45- 46

Ngày dạy: 27/2/2024

CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LI NGẮN - TTTC

TÊN BÀI DẠY: - Xuất phát và chạy lao sau xuất phát

- Bài Võ Cổ truyền

I. Mục tiêu:

1. Về kiến thức:

- **CCLN:** - Kỹ thuật xuất phát cao.
- **TTTC:** - Ôn từ động tác 25 đến động tác 30 bài Võ Cổ truyền
- Học: từ động tác 31 đến động tác 36 bài Võ Cổ truyền

2. Về năng lực:

a) Năng lực chung:

- Năng lực tự chủ và tự học: Tích cực tự học, tự rèn, biết sửa chữa những sai sót về động tác; Biết quan sát kỹ thuật động tác qua tranh, động tác mẫu của GV.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác khi tập luyện hoàn thành bài tập.

b) Năng lực đặc thù:

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Chuẩn bị trang phục một cách phù hợp
- Năng lực vận động cơ bản:
 - + CCLN: - Nhận biết được khẩu lệnh xuất phát, thứ tự thực hiện, biết cách luyện tập.
 - Tích cực tham gia trò chơi theo hướng dẫn của giáo viên.
 - + TTTC: - Biết cách thực hiện và thực hiện cơ bản đúng động tác từ 25 đến 30; thực hiện được động tác từ 31 đến 36 bài Võ Cổ truyền
 - Nghiêm túc, tự giác, an toàn trong luyện tập.

3. Về phẩm chất:

- Trách nhiệm: Thực hiện đúng yêu cầu của giáo viên trong tiết học và hoạt động nhóm
- Nhân ái: Giúp đỡ bạn trong tập luyện và học tập

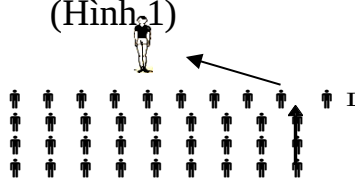
- Chăm chỉ: Tích cực tập luyện để hoàn thiện động tác.

II. Thiết bị dạy học và học liệu:

- Tranh Kỹ thuật xuất phát cao.

- Tranh các động tác bài võ cổ truyền.
- Còi, cờ lệnh.

III. Tiến trình dạy học:

Nội dung	LV Đ	Hoạt động dạy học	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. Hoạt động mở đầu: (10 – 12 phút)			
* Nhận lớp: * Khởi động: - <i>Khởi động chung:</i> + Chạy trên địa hình tự nhiên (150m) + Xoay các khớp. + Ép dọc, ép ngang. - <i>Khởi động chuyên môn:</i> + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông. * Kiểm tra bài cũ: (nếu có)	11 lần 21 lần /8 nhị p 11/đ t	* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Nhận lớp, hỏi thăm sức khỏe và trang phục tập luyện - Phổ biến nội dung, yêu cầu của bài học. * Đánh giá kết quả thực hiện: - Kiểm tra trang phục học tập, quan sát nhắc nhở học sinh khởi động tích cực, nghiêm túc.	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: - HS quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ. (Hình 1)  Đội hình khởi động (Hình 2)  - HS tự giác, tích cực thực hiện các hoạt động khởi động.
2. Hoạt động hình thành kiến thức: (6 – 8 phút)			
* CCLN: + Xuất phát và chạy lao sau xuất phát: -Kĩ thuật xuất phát cao		* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:	* Thực hiện nhiệm vụ học tập:

 Hình 2. Xuất phát cao * TTTC: (Võ cổ truyền) - Ôn động tác 25 đến 30 - Học: Từ động tác 31 đến 36	- Cho học sinh quan sát tranh Kỹ thuật XP cao - GV làm mẫu phân tích Kỹ thuật động tác. - Mời 1-2 em thực hiện, quan sát sửa sai. <i>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> - Cho học sinh nhận xét, sau đó giáo viên chuẩn kiến thức và sửa sai động tác cho học sinh <i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - Cho hs quan sát tranh, GV phân tích và làm mẫu đ/t. - Gọi 1-2 hs lên thực hiện lại các động tác từ 31 đến 36 bài võ cổ truyền- Cho học sinh nhận xét. <i>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> - GV quan sát học sinh thực hiện, sau đó chốt lại kiến thức và sửa sai động tác.	- HS quan sát tranh, lắng nghe GV phân tích kỹ thuật và làm mẫu kỹ thuật động tác. - Học sinh lên thực hiện theo yêu cầu của GV. <i>-Thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> + Học sinh quan sát tranh , lắng nghe GV phân tích kỹ thuật, làm mẫu đ/t và HS thực hiện theo yêu cầu của giáo viên. + Học sinh nhận xét.
---	---	--

xoay vào trong hai cẳng tay đứng). 34. Đinh tấn phải – hai cạnh bàn tay đánh ép cùng lúc vào(trên đầu gối phải, lòng bàn tay ngửa, hai cẳng tay song song nhau). 35. Quy tấn trái – tay phải chém bằng cạnh bàn tay vào trên đầu gối trái (bàn tay phải ngửa, cẳng tay song song mặt đất 36. Bái tổ - lập tấn		+ Tập luyện đ/t 31-36, dưới sự điều khiển của tổ trưởng. - Sau đó tập luyện theo nhóm. <i>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> - Đi đến các tổ quan sát quá trình tập luyện và sửa sai cho học sinh	Tổ 3 x x x x x x x x Tổ 4 x x x x x x x x - Tập luyện nhóm: x— x x— x x — x x— x x— x x — x <i>*HS tập luyện, quan sát, sửa sai cho nhau</i>
4. Hoạt động vận dụng: (6 - 8 phút)			
<i>* Củng cố:</i> - CCLN: + Kỹ thuật xuất phát cao - TTTC: + Ôn đ/t đã học(đ/t 25 đến 30 ; 31 đến 36)	1 lần 1 lần	<i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - Gọi 2-4 em học sinh lên thực hiện Kỹ thuật xuất phát cao và các động tác võ cổ truyền từ đ/t 25 đến 31. - Lớp quan sát và nhận xét <i>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> - GV chuẩn lại kiến thức.	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> - Thực hiện theo yêu cầu của giáo viên. - Nhận xét kết quả thực hiện của bạn
5. Hoạt động kết thúc: (5 – 7 phút)			
<i>* Hồi tĩnh:</i> Thả lỏng cơ toàn thân, hoặc		<i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i>	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học tập:</i>

chơi trò chơi hồi tĩnh * Nhận xét bài học và giao nhiệm vụ về nhà: - Nhận xét bài học: Ưu và tồn tại; - Giao nhiệm vụ học tập; - Xuống lớp.	- Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; - Về nhà ôn lại các nội dung đã học - Xem trước và chuẩn bị nội dung bài học tiếp theo. <i>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập.</i> - GV nhận xét ưu, khuyết điểm tiết học.	+ HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh; + HS chú ý lắng nghe, 
--	--	---

Tuần: 24

Ngày soạn: 27/2/2024

Tiết: 47- 48

Ngày dạy: 5/2/2024

CHẠY CỰ LY NGẮN – THỂ THAO TỰ CHỌN**TÊN BÀI DẠY: - Xuất phát và chạy lao sau xuất phát****- Bài Võ Cổ truyền****I. Mục tiêu:****1. Về kiến thức:**

- **CCLN:** - Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát.
- Trò chơi phát triển sức nhanh
- **TTTC:** - Ôn từ động tác 1 đến 36 bài Võ Cổ truyền
- Trò chơi: Chạy tiếp sức.

2. Về năng lực:**a) Năng lực chung:**

- Năng lực tự chủ và tự học: Tích cực tự học, tự rèn, biết sửa chữa những sai sót về động tác; Biết quan sát kỹ thuật động tác qua tranh, động tác mẫu của GV.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác khi tập luyện hoàn thành bài tập.

GV: MAI VĂN HÒA

NĂM HỌC 2023 - 2024

b) Năng lực đặc thù:

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Chuẩn bị trang phục một cách phù hợp
- Năng lực vận động cơ bản:
 - + CCLN: - Nhận biết được kỹ thuật và biết cách thực hiện giai đoạn chạy lao sau xuất phát.
 - Tích cực tham gia trò chơi theo hướng dẫn của giáo viên.
 - + TTTC: - Biết cách thực hiện và thực hiện được các động tác từ động tác 1 đến động tác 36 bài võ cổ truyền.
 - Tích cực tham gia trò chơi theo hướng dẫn của giáo viên
 - Nghiêm túc, tự giác, an toàn trong luyện tập.

3. Về phẩm chất:

- Trách nhiệm: Thực hiện đúng yêu cầu của giáo viên trong tiết học và hoạt động nhóm
- Nhân ái: giúp đỡ bạn trong tập luyện và học tập

- Chăm chỉ: Tích cực tập luyện để hoàn thiện động tác.

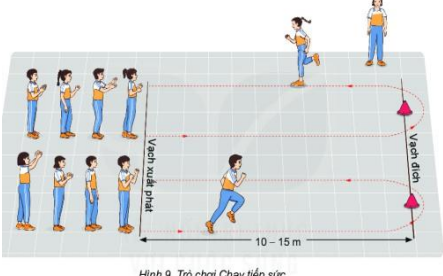
II. Thiết bị dạy học và học liệu:

- Tranh Kỹ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát
- Tranh các động tác bài Võ Cổ truyền từ động tác 1 đến 36.
- Còi, còi lệnh,...

III. Tiến trình dạy học:

Nội dung	LV Đ	Hoạt động dạy học	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. Hoạt động mở đầu: (10 – 12 phút)			
* Nhận lớp: <			

xuất phát: -Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát  Hình 3. Chạy lao sau xuất phát * TTTC(Võ Cổ truyền): - Ôn: Từ động tác 1 đến động tác 36	<i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - Cho học sinh quan sát tranh Kỹ thuật chạy lao sau XP - GV làm mẫu phân tích Kỹ thuật động tác. - Mời 1-2 em thực hiện, quan sát sửa sai. <i>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> - Cho học sinh nhận xét, sau đó giáo viên chuẩn kiến thức và sửa sai động tác cho học sinh, <i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - Cho hs quan sát tranh, nhớ lại kỹ thuật động tác đã học. - GV làm mẫu động tác từ 1-36. - Gọi 1-2 hs lên thực hiện lại động tác từ 1 đến 36 bài Võ Cổ truyền. GV cho học sinh nhận xét. <i>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> - Gv quan sát học sinh thực hiện, sau đó chốt lại kiến thức và sửa sai động tác.	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> - HS quan sát tranh và lắng nghe GV phân tích kỹ thuật và làm mẫu kỹ thuật động tác. - Học sinh lên thực hiện theo yêu cầu của GV. <i>-Thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> + Học sinh quan sát tranh và động tác làm mẫu của GV; thực hiện theo yêu cầu của giáo viên. + Học sinh nhận xét.
3. Hoạt động luyện tập: (53 - 55 phút)		

Trò chơi: Chạy tiếp sức  Hình 9. Trò chơi Chạy tiếp sức	8-10	- Đi đến các tổ quan sát quá trình tập luyện và sửa sai cho học sinh <i> Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - Phổ biến luật chơi, cách chơi - Chia lớp thành 2 tổ thực hiện trò chơi. <i>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> - GV quan sát học sinh thực hiện và nhận xét – tuyên dương.	x — x x — x x — x x x — x x — x x — x x <i>*HS tập luyện, quan sát, sửa sai cho nhau.</i> <i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - Học sinh quan sát tranh , Thực hiện theo hướng dẫn và yêu cầu của giáo viên. <i>* HS tham gia tích cực, hỗ trợ nhau trong thực hiện trò chơi</i>
4. Hoạt động vận dụng: (6 - 8 phút)			
* Củng cố: - CCLN + Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát - TTTC: + Ôn: Từ động tác 1 đến 36 bài Võ Cổ truyền	11 lần 11 lần	<i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - Gọi 2-4 em học sinh lên thực hiện Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát và Bài Võ Cổ truyền từ động tác 1 đến 36. - Lớp quan sát và nhận xét <i>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> - GV chuẩn lại kiến thức.	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - Thực hiện theo yêu cầu của giáo viên. - Nhận xét kết quả thực hiện của bạn
5. Hoạt động kết thúc: (5 – 7 phút)			
* Hồi tĩnh: Thả lỏng cơ toàn thân, hoặc chơi trò chơi hồi tĩnh		<i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - Hướng dẫn HS thực hiện	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> + HS thực hiện các động tác

* Nhận xét bài học và giao nhiệm vụ về nhà: - Nhận xét bài học: Ưu và tồn tại; - Giao nhiệm vụ học tập; - Xuống lớp.	thả lỏng; - Về nhà ôn lại các nội dung đã học - Xem trước và chuẩn bị nội dung bài tiếp theo. <i>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập.</i> - GV nhận xét ưu, khuyết điểm tiết học.	thả lỏng, hồi tĩnh; + HS chú ý lắng nghe, 
--	--	--

Tuần: 25

Ngày soạn: 5/3/2024

Tiết: 49- 50

Ngày dạy: 12/3/2024

CHẠY CỤ LY NGẮN – THỂ THAO TỰ CHỌN

TÊN BÀI DẠY: - Xuất phát và chạy lao sau xuất phát

- Bài Võ Cổ truyền

I. Mục tiêu:

1. Về kiến thức:

- **CCLN:** - Ôn kỹ thuật chạy lao sau xuất phát.
- Một số điều luật trong thi đấu ĐK.
- **TTTC:** - Ôn từ động tác 1 đến 36 bài Võ Cổ truyền

2. Về năng lực:

a) Năng lực chung:

- Năng lực tự chủ và tự học: Tích cực tự học, tự rèn, biết sửa chữa những sai sót về động tác; Biết quan sát kỹ thuật động tác qua tranh, động tác mẫu của GV. Biết một số điều luật trong thi đấu.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác khi tập luyện hoàn thành bài tập.

b) Năng lực đặc thù:

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Chuẩn bị trang phục một cách phù hợp
- Năng lực vận động cơ bản:
- + **CCLN:** - Biết cách thực hiện giai đoạn chạy lao sau xuất phát.

GV: MAI VĂN HÒA

NĂM HỌC 2023 - 2024

+ TTTC: - Biết cách thực hiện và thực hiện được các động tác từ động tác 1 đến động tác 36 bài võ cổ truyền.

- Tích cực tham gia trò chơi theo hướng dẫn của giáo viên

- Nghiêm túc, tự giác, an toàn trong luyện tập.

3. Về phẩm chất:

- Trách nhiệm: Thực hiện đúng yêu cầu của giáo viên trong tiết học và hoạt động nhóm.

- Nhân ái: giúp đỡ bạn trong tập luyện và học tập

- Chăm chỉ: Tích cực tập luyện để hoàn thiện động tác.

II. Thiết bị dạy học và học liệu:

- Tranh Kỹ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát

- Tranh các động tác bài Võ Cổ truyền từ động tác 1 đến 36.
- Còi, cờ lệnh,...

III. Tiến trình dạy học:

Nội dung	LV Đ	Hoạt động dạy học	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. Hoạt động mở đầu: (10 – 12 phút)			
* Nhận lớp: <			

 Hình 3. Chạy lao sau xuất phát * TTTC(Võ Cổ truyền): - Ôn: Từ động tác 1 đến động tác 36	tranh Kỹ thuật chạy lao sau XP - GV làm mẫu phân tích Kỹ thuật động tác. - Mời 1-2 em thực hiện, quan sát sửa sai. <i>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> - Cho học sinh nhận xét, sau đó giáo viên chuẩn kiến thức và sửa sai động tác cho học sinh, <i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - Cho hs quan sát tranh, nhớ lại kỹ thuật động tác đã học. - GV làm mẫu động tác từ 1-36. - Gọi 1-2 hs lên thực hiện lại động tác từ 1 đến 36 bài Võ Cổ truyền. GV cho học sinh nhận xét. <i>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> - Gv quan sát học sinh thực hiện, sau đó chốt lại kiến thức và sửa sai động tác.	nghe GV phân tích kỹ thuật và làm mẫu kỹ thuật động tác. - Học sinh lên thực hiện theo yêu cầu của GV. <i>-Thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> + Học sinh quan sát tranh và động tác làm mẫu của GV; thực hiện theo yêu cầu của giáo viên. + Học sinh nhận xét.
3. Hoạt động luyện tập: (53 - 55 phút)		
* CCLN: -Xuất phát cao và chạy lao sau XP - Ôn Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát	25 6- 8lần <i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - Chia lớp thành 4 tổ tập luyện.	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - Thực hiện theo hướng dẫn và yêu cầu của giáo viên. - Tập luyện theo tổ.

*Một số điều luật trong thi đấu ĐK. -Phải đứng phía sau vạch xuất phát. -Các bộ phận cơ thể không được chạm vào vạch xuất phát. -Không xuất phát trước hiệu lệnh của trọng tài. * TTTC(Võ Cổ truyền): - Ôn: Từ động tác 1 đến 36	6-8 lần	- Yêu cầu: Tổ: Thực hiện đồng loạt Kỹ thuật XP cao dưới sự điều khiển của tổ trưởng. - Sau đó tập luyện theo nhóm kỹ thuật XP cao và chạy lao sau XP. <i>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> - Đi đến các tổ quan sát quá trình tập luyện và sửa sai cho học sinh <i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> Cho học sinh tập hợp 4 hàng ngang và lắng nghe GV phổ biến luật ĐK. <i>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> Nghe GV phân tích luật ĐK. <i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - GV hướng dẫn cả lớp ôn từ đ/t 1-36 vài lần; Sau đó Chia lớp thành 4 tổ tập luyện. - Yêu cầu: Tổ: Thực hiện đồng loạt	x x x x x x x x x x x x x x Tổ (1) Tổ (2) (GV) x x x x x x x x x x x x x x Tổ (3) Tổ (4) <table><tr><td>x</td><td>Vạch</td><td></td></tr><tr><td>x</td><td>X</td><td></td></tr><tr><td>x</td><td>P</td><td>10 – 15m</td></tr></table> x x -Tập luyện theo nhóm -HS tập luyện, nhận xét, sửa sai cho nhau. <i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - Thực hiện theo hướng dẫn và yêu cầu của giáo viên. - Tập luyện theo tổ. Tổ1 x x x x x x x Tổ2 x x x x x x x	x	Vạch		x	X		x	P	10 – 15m
x	Vạch											
x	X											
x	P	10 – 15m										

nhiệm vụ về nhà: - Nhận xét bài học: Ưu và tồn tại; - Giao nhiệm vụ học tập; - Xuống lớp.	dung đã học - Xem trước và chuẩn bị nội dung bài tiếp theo. <i>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập.</i> - GV nhận xét ưu, khuyết điểm tiết học.	
---	--	---

Tuần: 26

Ngày soạn: 12/3/2022

Tiết: 51- 52

Ngày dạy: 19/03/2024

CHẠY CỰ LY NGẮN – THỂ THAO TỰ CHỌN

TÊN BÀI DẠY: - Chạy về đích

- Bài Võ Cổ truyền

I. Mục tiêu:

1. Về kiến thức:

- **CCLN:** - Chạy về đích.
- Trò chơi: Chạy tiếp sức.
- **TTTC:** - Ôn từ động tác 1 đến 36 bài Võ Cổ truyền
- Trò chơi: Đuổi bóng nhanh trên đường đích dắc.

2. Về năng lực:

a) *Năng lực chung:*

- Năng lực tự chủ và tự học: Tích cực tự học, tự rèn, biết sửa chữa những sai sót về động tác; Biết quan sát kỹ thuật động tác qua tranh, động tác mẫu của GV.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác khi tập luyện hoàn thành bài tập.

b) *Năng lực đặc thù:*

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Chuẩn bị trang phục một cách phù hợp

GV: MAI VĂN HÒA

NĂM HỌC 2023 - 2024

- Năng lực vận động cơ bản:
- + CCLN: - Nhận biết được kỹ thuật chạy về đích.
 - Tích cực tham gia trò chơi theo hướng dẫn của giáo viên.
- + TTTC: - Biết cách thực hiện và thực hiện được các động tác từ động tác 1 đến động tác 36 bài võ cổ truyền.
 - Tích cực tham gia trò chơi theo hướng dẫn của giáo viên
 - Nghiêm túc, tự giác, an toàn trong luyện tập.

3. Về phẩm chất:

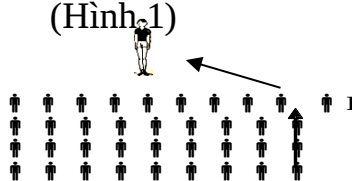
- Trách nhiệm: Thực hiện đúng yêu cầu của giáo viên trong tiết học và hoạt động nhóm.
- Nhân ái: giúp đỡ bạn trong tập luyện và học tập

- Chăm chỉ: Tích cực tập luyện để hoàn thiện động tác.

II. Thiết bị dạy học và học liệu:

- Tranh Kỹ thuật chạy về đích.
- Tranh các động tác bài Võ Cổ truyền từ động tác 1 đến 36.
- Còi, còi lệnh,...

III. Tiến trình dạy học:

Nội dung	LV Đ	Hoạt động dạy học	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. Hoạt động mở đầu: (10 – 12 phút)			
* Nhận lớp: * Khởi động: - <i>Khởi động chung:</i> + Chạy trên địa hình tự nhiên (150m) + Xoay các khớp. + Ép dọc, ép ngang. - <i>Khởi động chuyên môn:</i> + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông. * Kiểm tra bài cũ: (nếu có)	1lần 2lần /8 nhĩ p 11/đ t	* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Nhận lớp, hỏi thăm sức khỏe và trang phục tập luyện - Phổ biến nội dung, yêu cầu của bài học. * Đánh giá kết quả thực hiện: - Kiểm tra trang phục học tập, quan sát nhắc nhở học sinh khởi động tích cực, nghiêm túc.	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: - HS quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ. (Hình 1)  Đội hình khởi động (Hình 2)  - HS tự giác, tích cực thực hiện các hoạt động khởi động.
2. Hoạt động hình thành kiến thức: (6 – 8 phút)			

CCLN:

- Kỹ thuật chạy về đích (chạy bằng qua đích).



Hình 2. Chạy về đích

- Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn.



Xuất phát Chạy lao sau xuất phát Chạy giữa quãng Chạy về đích

*** TTTC(Võ Cổ truyền):**

- Ôn: Từ động tác 1 đến 36

* *Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*

- Cho học sinh quan sát tranh kỹ thuật chạy về đích
- GV làm mẫu phân tích kỹ thuật động tác.
- Mời 1-2 em thực hiện, quan sát sửa sai.

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

- Cho học sinh nhận xét, sau đó giáo viên chốt lại kiến thức và sửa sai động tác cho học sinh,

** Thực hiện nhiệm vụ học tập:*

- HS quan sát tranh và lắng nghe GV phân tích kĩ thuật và làm mẫu kĩ thuật động tác.
- Học sinh lên thực hiện theo yêu cầu của GV.

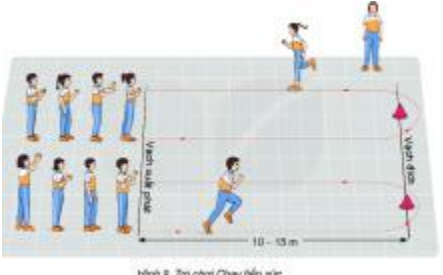
** Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*

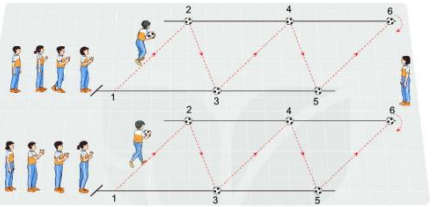
- Cho hs quan sát tranh, nhớ lại kĩ thuật động tác đã học.
- GV làm mẫu động tác từ 1-36.
- Gọi 1-2 hs lên thực hiện lại động tác từ 1 đến 36 bài Võ Cổ truyền. GV cho

-Thực hiện nhiệm vụ học tập:

- + Học sinh quan sát tranh và động tác làm mẫu của GV; thực hiện theo yêu cầu của giáo viên.
- + Học sinh nhận xét.

		học sinh nhận xét. <i>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> - Gv quan sát học sinh thực hiện, sau đó chốt lại kiến thức và sửa sai động tác.													
3. Hoạt động luyện tập: (53 - 55 phút)															
* CCLN: - Kỹ thuật chạy về đích (chạy băng qua đích).  Hình 2. Chạy về đích	25p 6-8 lần	<i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - Chia lớp thành 4 tổ tập luyện. - Yêu cầu: Tổ: Thực hiện đồng loạt kỹ thuật chạy về đích dưới sự điều khiển của tổ trưởng. - Sau đó tập luyện theo nhóm. <i>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> - Đi đến các tổ quan sát quá trình tập luyện và sửa sai cho học sinh .	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - Thực hiện theo hướng dẫn và yêu cầu của giáo viên. - Tập luyện theo tổ. x x x x x x x x x x x x x x Tổ (1) Tổ (2) (GV) x x x x x x x x x x x x x x Tổ (3) Tổ (4) <table style="margin-left: auto; margin-right: auto;"><tr><td style="padding: 2px;">x</td><td style="padding: 2px;">Vạch</td><td style="padding: 2px;"> </td></tr><tr><td style="padding: 2px;">x</td><td style="padding: 2px;">X</td><td style="padding: 2px;"> </td></tr><tr><td style="padding: 2px;">x</td><td style="padding: 2px;">P 10 – 15m</td><td style="padding: 2px;"> </td></tr><tr><td style="padding: 2px;">x</td><td></td><td style="padding: 2px;"> </td></tr></table> x -Tập luyện theo nhóm -HS tập luyện, nhận xét, sửa sai cho nhau. <i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - Học sinh quan sát tranh , Thực hiện theo hướng dẫn và yêu cầu của giáo viên. <i>* HS tham gia tích cực, hỗ trợ nhau trong thực hiện trò</i>	x	Vạch		x	X		x	P 10 – 15m		x		
x	Vạch														
x	X														
x	P 10 – 15m														
x															
Trò chơi: Chạy tiếp sức	1 lần	<i> Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - Phổ biến luật chơi, cách chơi - Chia lớp thành 2 tổ thực													

 * TTTC(Võ Cổ truyền): - Ôn: Từ động tác 1 đến 36 *Trò chơi:	20p 6-8 lần 1 lần	hiện trò chơi. <i>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> - GV quan sát học sinh thực hiện và nhận xét – tuyên dương. <i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - GV hướng dẫn cả lớp ôn từ đ/t 1-36 vài lần; Sau đó Chia lớp thành 4 tổ tập luyện. - Yêu cầu: Tổ: Thực hiện đồng loạt toàn bài Võ cổ truyền, dưới sự điều khiển của tổ trưởng. - Sau đó tập luyện theo nhóm <i>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> - Đi đến các tổ quan sát quá trình tập luyện và sửa sai cho học sinh <i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - Phổ biến luật chơi, cách	chơi <i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - Thực hiện theo hướng dẫn và yêu cầu của giáo viên. - Tập luyện theo tổ. Tổ1 x x x x x x x Tổ2 x x x x x x x Tổ3 x x x x x x x Tổ4 x x x x x x x - Tập luyện nhóm: <pre> x— x x— x x— x x— x x— x x— x </pre> <i>*HS tập luyện, quan sát, sửa sai cho nhau.</i> <i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - Học sinh quan sát tranh , Thực hiện theo hướng dẫn và yêu cầu của giáo viên.
---	--	--	--

Đuổi bóng nhanh trên đường dích dắc.  Hình 5. Trò chơi Đuổi bóng nhanh trên đường dích dắc		chơi - Chia lớp thành 2 tổ thực hiện trò chơi. * <i>Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> - GV quan sát học sinh thực hiện và nhận xét – tuyên dương.	* HS tham gia tích cực, hỗ trợ nhau trong thực hiện trò chơi
4. Hoạt động vận dụng: (6 - 8 phút)			
* Củng cố: - CCLN + <i>Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát</i> - TTTC: + Ôn: Từ động tác 1 đến 36 bài Võ Cổ truyền	11 lần 11 lần	* <i>Chuyên giao nhiệm vụ học tập:</i> - Gọi 2-4 em học sinh lên thực hiện Kỹ thuật chạy về đích và Bài Võ Cổ truyền từ động tác 1 đến 36. - Lớp quan sát và nhận xét * <i>Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> - GV chuẩn lại kiến thức.	* <i>Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - Thực hiện theo yêu cầu của giáo viên. - Nhận xét kết quả thực hiện của bạn
5. Hoạt động kết thúc: (5 – 7 phút)			
* Hồi tĩnh: Thả lỏng cơ toàn thân, hoặc chơi trò chơi hồi tĩnh * Nhận xét bài học và giao nhiệm vụ về nhà: - Nhận xét bài học: Ưu và tồn tại; - Giao nhiệm vụ học tập; - Xuống lớp.		* <i>Chuyên giao nhiệm vụ học tập:</i> - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; - Về nhà ôn lại các nội dung đã học - Xem trước và chuẩn bị nội dung bài tiếp theo. * <i>Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập.</i> - GV nhận xét ưu, khuyết điểm tiết học.	* <i>Thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> + HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh; + HS chú ý lắng nghe, 

Tuần:27

Ngày soạn: 21/3/2022

Tiết: 53-54

Ngày dạy:26/3/2024

KẾ HOẠCH BÀI DẠY

Môn học: GDTC - Lớp: 6

Thời gian thực hiện: (90 Phút)

TÊN BÀI DẠY: - Kỹ thuật chạy về đích (chạy băng qua đích).

- Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn.
- Một số điều luật cơ bản trong thi đấu điền kinh.
- Kiểm tra: Kỹ thuật chạy cự li ngắn

I. Mục tiêu:**1. Về kiến thức:**

- Kỹ thuật chạy về đích (chạy băng qua đích).
- Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn.
- Biết được một số điều luật cơ bản trong điền kinh

2. Về năng lực**2.1. Năng lực chung**

- Năng lực tự chủ và tự học: Tích cực tự học, tự rèn, biết sửa chữa những sai sót về tư thế; Biết quan sát kỹ thuật động tác qua tranh, động tác mẫu của GV.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác khi tập luyện hoàn thành bài tập.

2.2. Năng lực đặc thù

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Chuẩn bị trang phục một cách phù hợp
- Kỹ thuật chạy về đích (chạy băng qua đích).
- Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn.
- Thực hiện đúng kỹ thuật chạy cự li ngắn

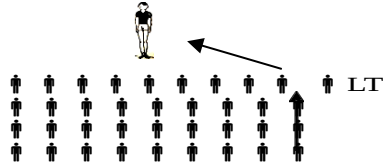
3. Về phẩm chất

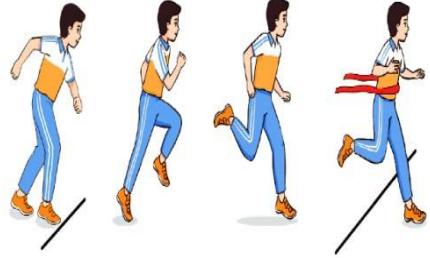
- Phát huy năng lực luyện tập cá nhân, nhóm, nghiêm túc, tự giác, an toàn trong luyện tập và khi tham gia hoạt động.
- Tự giác, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Luôn cố gắng vươn lên để đạt kết quả tốt trong luyện tập.
- Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện

III. Tiến trình dạy học:

Nội dung	LVD	Hoạt động dạy học
----------	-----	-------------------

		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. Hoạt động mở đầu: (10 – 12 phút)			

* Nhận lớp: * Khởi động: - <i>Khởi động chung:</i> + Chạy trên địa hình tự nhiên (150m) + Xoay các khớp. + Ép dọc, ép ngang. - <i>Khởi động chuyên môn:</i> + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông.	2lần/8 nhịp	* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Nhận lớp, hỏi thăm sức khỏe và trang phục tập luyện - Phổ biến nội dung, yêu cầu của bài học. * Đánh giá kết quả thực hiện: - Kiểm tra trang phục học tập, quan sát nhắc nhở học sinh khởi động tích cực, nghiêm túc.	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: - HS quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ. (Hình 1)  Đội hình khởi động (Hình 2)  - HS tự giác, tích cực thực hiện các hoạt động khởi động.
2. Hoạt động hình thành kiến thức: (6 – 8 phút)			
CCLN: - Kỹ thuật chạy về đích (chạy băng qua đích).  Hình 2. Chạy về đích - Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn.		* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Cho học sinh quan sát tranh Kỹ thuật chạy về đích - GV làm mẫu phân tích Kỹ thuật động tác. - Mời 1-2 em thực hiện, quan sát sửa sai. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Cho học sinh nhận xét, sau đó giáo viên chốt lại kiến thức và sửa sai động tác cho học sinh, * Chuyển giao nhiệm vụ	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: - HS quan sát tranh và lắng nghe GV phân tích kỹ thuật và làm mẫu kỹ thuật động tác. - Học sinh lên thực hiện theo yêu cầu của GV. - Thực hiện nhiệm vụ học

 Xuất phát Chạy lao sau xuất phát Chạy giữa quãng Chạy về đích Hình 3. Các giai đoạn chạy cự li ngắn * Một số điều luật cơ bản trong thi đấu điền kinh. - Đích là một vạch màu trắng rộng 5 cm, được kẻ vuông góc với đường chạy. - Vận động viên được coi là đã về đích khi thân người cử họ (trừ đầu, cổ, tay, chân, bàn tay, bàn chân) chạm tới mặt phẳng thẳng đứng của vạch đích. - Kiểm tra: Kỹ thuật chạy cự li ngắn		<i>học tập:</i> - Cho hs quan sát tranh, nhớ lại kỹ thuật động tác đã học. - Mời 1-2 em thực hiện, quan sát sửa sai. <i>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> - Gv hướng dẫn luật cho HS - Gv nhắc nhở học sinh thực hiện nội dung kiểm tra theo yêu cầu.	<i>tập:</i> + Học sinh quan sát tranh và thực hiện theo yêu cầu của giáo viên. + Học sinh nhận xét. - Thực hiện theo sự hướng dẫn của giáo viên
3. Hoạt động luyện tập: (53 - 55 phút)			
CCLN: - Kỹ thuật chạy về đích (chạy băng qua đích).  Hình 2. Chạy về đích - Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn.	25 * <i>Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - Chia lớp thành 4 tổ tập luyện. - Yêu cầu: Tổ: Thực hiện mỗi đợt 2 em Kỹ thuật chạy về đích dưới sự điều khiển của tổ trưởng. * <i>Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> - Đi đến các tổ quan sát quá trình tập luyện và sửa sai cho học sinh. * <i>Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - Chia lớp thành 4 tổ tập 20	* <i>Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - Thực hiện theo hướng dẫn và yêu cầu của giáo viên. - Tập luyện theo tổ. x x x x x x x Tổ (1) x x x x x Tổ (2) (GV) x x x x x x x Tổ (3) x x x x x Tổ (4) X.P x x	

Xuất phát Chạy lao sau xuất phát Chạy giữa quãng Chạy về đích Hình 3. Các giai đoạn chạy cự li ngắn • Kiểm tra: Kỹ thuật chạy cự li ngắn. Cách xếp loại: - Nội dung: Kiểm tra kỹ thuật xuất phát cao, kỹ thuật bước chạy và thành tích. - Cách cho điểm: Điểm kiểm tra cho theo mức độ thực hiện kỹ thuật động tác và thành tích của từng học sinh. * Đạt (Đ): Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật xuất phát, kỹ thuật bước chạy và thành tích đạt $\leq 11''5$ (nam), $\leq 12''2$ (nữ). * Chưa đạt (CĐ): Thực hiện sai kỹ thuật, thành tích đạt $>11''5$ (nam), $>12''2$ (nữ). Một số trường hợp khác GV tự quyết định	10	luyện. - Yêu cầu: Tổ: Thực hiện mỗi đợt 2 em kỹ thuật phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn dưới sự điều khiển của tổ trưởng. * <i>Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - Phổ biến yêu cầu tiết kiểm tra. - Kiểm tra nhiều nhóm, mỗi nhóm 2 đến 4 học sinh. * <i>Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> - GV quan sát học sinh thực hiện và nhận xét – tuyên dương.	x 25 – 30m x x -Tập luyện theo nhóm -HS tập luyện, nhận xét, sửa sai cho nhau. * <i>Thực hiện nhiệm vụ học:</i> * HS thực hiện tích cực tiết kiểm tra
4. Hoạt động vận dụng: (6 - 8 phút)			

- Năng lực tự chủ và tự học: Tích cực tự học, tự rèn, giải quyết vấn đề, tư duy, tự quản lý và trao đổi nhóm.; Biết quan sát kỹ thuật động tác mà GV làm mẫu.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác khi tập luyện hoàn thành bài tập.

b) Năng lực đặc thù:

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Chuẩn bị trang phục một cách phù hợp

- Năng lực vận động cơ bản:

+ Võ cổ truyền: Biết và thực hiện đúng bài võ cổ truyền từ nhịp 1 đến nhịp 36. Biết trò chơi: "Mèo đuổi chuột".

- Nghiêm túc, tự giác, an toàn trong luyện tập.

3. Về phẩm chất:

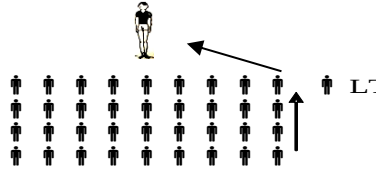
- Trách nhiệm: Thực hiện đúng yêu cầu của giáo viên trong tiết học và hoạt động nhóm

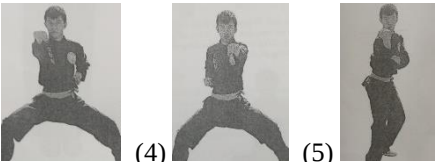
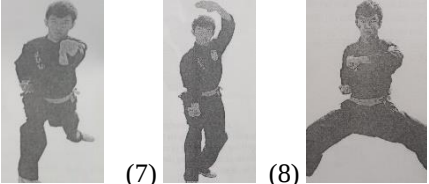
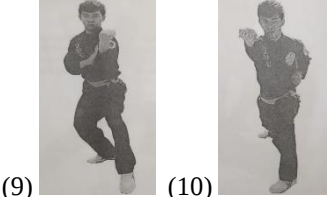
- Nhân ái: Giúp đỡ bạn trong tập luyện và học tập.

II. Thiết bị dạy học và học liệu: Còi, dụng cụ học tập liên quan...

III. Phương pháp giảng dạy: PP thực hành, phương pháp hỏi đáp, phương pháp trực quan....

IV. Tiến trình dạy học:

Nội dung	LVD	Hoạt động dạy học	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. Hoạt động mở đầu: (12 phút)			
* Nhận lớp: * Khởi động: + Chạy nhẹ nhàng 1vòng sân (150m). + Xoay các khớp: cổ, tay, hông, chân; chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông... - Khởi động chuyên môn: thực hiện tung bóng, ném bóng, bật xa tại chỗ. * Kiểm tra bài cũ: (nếu có).	1 lần	* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Nhận lớp, hỏi thăm sức khỏe và trang phục tập luyện - Phổ biến nội dung, yêu cầu của bài học. * Đánh giá kết quả thực hiện: - Kiểm tra trang phục học tập, quan sát nhắc nhở HS khởi động tích cực, nghiêm túc.	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: - HS quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ. (Hình 1)  Đội hình khởi động (Hình 2)  - HS tự giác, tích cực thực hiện các hoạt động khởi động.
2. Hoạt động hình thành kiến thức: (8 phút)			

* Võ cổ truyền: - Hoàn thiện bài võ cổ truyền từ nhịp 1 đến nhịp 36. (1-2) Lập tấn - bái tổ.  (1) (2) (3) Trung bình tấn: Tay phải đấm thẳng. (4) Trung bình tấn: Tay trái đấm thẳng. (5) Trảo mã tấn phải: Tay phải đấm móc lên.  (3) (4) (5) (6) Đinh tấn phải: Tay trái đấm thẳng (7) Trảo mã tấn phải: Tay phải đập lưng nắm tay xuống. (8) Trung bình tấn: Tay trái đấm móc vòng vào trước ngực.  (6) (7) (8) (9) Trảo mã tấn trái: Tay trái đấm móc lên. (10) Đinh tấn trái: Tay phải đấm thẳng. (11) Trảo mã tấn trái: Tay trái đập lưng nắm tay xuống.  (9) (10) (11)  (12) Trung bình tấn: Tay phải đấm móc vòng vào trước ngực. (13) Đinh tấn phải: Tay phải đập lưng nắm tay về trước. (14) Đinh tấn trái: Tay trái đập lưng nắm tay về trước.	* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Tiến hành cho HS ôn luyện. - Mời 1-2 em thực hiện, quan sát sửa sai. - Cho lớp thực hiện đồng loạt (thực hiện theo GV). * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Cho HS nhận xét, sau đó GV chốt lại kiến thức cần thực hiện và sửa sai động tác cho HS	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: - HS ôn luyện và thực hiện theo yêu cầu của GV. - HS thực hiện theo yêu cầu, ghi nhận kiến thức, khắc phục sửa sai động tác.
---	---	---

 (12) Xà tấn phải: Xoay thành trung bình tấn, hai nắm tay kéo về hông. (13) Trung bình tấn: Hai tay đâm thẳng về phía trước. (14) Trảo mã tấn phải: Chỏ phải đánh ngang, Chỏ trái đánh ngang (từ ngoài vào trong). (15) Qui tấn trái: Chỏ phải cầm thẳng xuống.  (16) Đỉnh tấn trái: Chỏ trái đánh lên. (17) Trảo mã tấn phải: Chỏ phải đánh ngược lên ra sau. (18) Xà tấn: Chỏ trái giật ngang. (19) Trảo mã tấn phải: Chỏ phải đánh bạt vào (cẳng tay đứng). (20) Đỉnh tấn phải: Chỏ trái đánh ngang vào.  (21) Trảo mã tấn trái: Chỏ trái đánh vòng cầu xuống ra sau lưng. (22) Chân phải đá tổng về trước. (23) Chân trái đá vòng cầu từ ngoài vào. (24) Chân phải đá tổng ngang bằng cạnh bàn chân.  (25) Đỉnh tấn phải: Tay phải chém cạnh bàn thẳng xuống. (26) Trảo mã tấn trái: Tay trái chém cạnh bàn vào (cẳng tay thẳng với góc mặt đất). (27) Trảo mã tấn phải: Hai tay chém cùng lúc từ trái qua phải (bàn tay phải úp, bàn tay trái ngửa, hai tay song song mặt đất). (28) Đỉnh tấn trái: Hai tay đâm thẳng tới trước bằng mũi bàn tay (bàn tay trái trên, bàn tay phải dưới, cách nhau khoảng 20cm). (29) Đỉnh tấn phải: Hai cạnh bàn tay đỡ ngang cùng lúc ra hai bên ngang mặt (hai lòng bàn tay xoay ra ngoài, hai cẳng tay đứng).		
---	--	--

 (33) Đỉnh tấn trái: Hai cạnh bàn tay đánh ép cùng lúc vào ngang mặt (hai lòng bàn tay xoay vào trong, hai cẳng tay đứng). (34) Đỉnh tấn phải: Hai cạnh bàn tay đánh ép cùng lúc vào (trên đầu gối phải, lòng bàn tay ngửa, hai cẳng tay song song nhau). (35) Quỳ tấn trái: Hai phải chém bằng cạnh bàn tay vào trên đầu gối trái (bàn tay trái ngửa, cẳng tay song song mặt đất). (36) Bái tổ, lập tấn.  - Trò chơi: "Mèo đuổi chuột".  Hình 1. Trò chơi Mèo đuổi chuột	* <i>Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - GV nêu luật chơi và hướng dẫn cách chơi. - Tổ chức và bắt đầu trò chơi * <i>Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> - GV quan sát học sinh chơi và nhận xét - tuyên dương.	- <i>Thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> - HS hiểu cách chơi, luật chơi. - Tiến hành chơi theo tổ chức của GV
---	---	---

3. Hoạt động tập luyện: (55 phút)

* Võ cổ truyền: + Hoàn thiện bài võ cổ truyền từ nhịp 1 đến nhịp 36. + Trò chơi: "Mèo đuổi chuột".	2L8N 3-4L * <i>Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - Chia lớp làm 4 tổ tập luyện. - Yêu cầu: Thực hiện đồng loạt cả tổ 2-3 lần dưới sự điều khiển của tổ trưởng. Sau đó tập luyện theo cặp đôi, nhận xét và sửa sai cho nhau. * <i>Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> - Đi đến các tổ quan sát quá trình tập luyện và sửa sai cho HS.	* <i>Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - Thực hiện theo hướng dẫn và yêu cầu của GV. - Tập luyện theo nhóm: x x x x x x x x x x x x x x Tổ (1) Tổ (2) (GV) x x x x x x x x x x x x x x Tổ (3) Tổ (4) - Tập luyện cặp đôi: X X X X X ↓ ↓ ↓ ↓ ↓
---	---	--

			X X X X X
4. Hoạt động vận dụng: (8 phút)			
* Cũng cố: - Võ cổ truyền: + Hoàn thiện bài võ cổ truyền từ nhịp 1 đến nhịp 36. + Trò chơi: "Mèo đuổi chuột".		* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Gọi 2-3 em HS lên thực hiện hết bài võ 36 động tác. - Lớp quan sát và nhận xét * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Chốt lại kiến thức.	* Thực hiện nhiệm vụ học: - Thực hiện theo yêu cầu của giáo viên. - Nhận xét kết quả thực hiện của bạn
5. Hoạt động kết thúc: (7 phút)			
5.1. Hồi tĩnh: - Thả lỏng cơ toàn thân một số động tác. 5.2. Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà: - Ưu điểm, Hạn chế cần khắc phục 5.3. Xuống lớp.		* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; - Về nhà ôn lại các nội dung đã học - GV hướng dẫn HS tập luyện ở nhà * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập. - GV nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: + HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh; + HS chú ý lắng nghe, <i>Đội hình hồi tĩnh như H2</i> 

Tuần: 29
Tiết: 57- 58

Ngày soạn: 2/04/2024
Ngày dạy: 9/04/2024

CHỦ ĐỀ: TTTC (VÕ CỔ TRUYỀN)
TÊN BÀI DẠY: HOÀN THIỆN BÀI VÕ CỔ TRUYỀN TỪ NHỊP 1 ĐẾN 36
TRÒ CHƠI: "MÈO ĐUỔI CHUỘT"

I. Mục tiêu:

1. Về kiến thức:

- Võ cổ truyền: Hoàn thiện bài võ cổ truyền từ nhịp 1 đến nhịp 36.
- Trò chơi: "Mèo đuổi chuột".

2. Về năng lực:

a) Năng lực chung:

- Năng lực tự chủ và tự học: Tích cực tự học, tự rèn, giải quyết vấn đề, tư duy, tự quản lý và trao đổi nhóm.; Biết quan sát kỹ thuật động tác mà GV làm mẫu.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác khi tập luyện hoàn thành bài tập.

b) Năng lực đặc thù:

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Chuẩn bị trang phục một cách phù hợp
- Năng lực vận động cơ bản:
+ Võ cổ truyền: Biết và thực hiện đúng bài võ cổ truyền từ nhịp 1 đến nhịp 36. Biết trò chơi: "Mèo đuổi chuột".
- Nghiêm túc, tự giác, an toàn trong luyện tập.

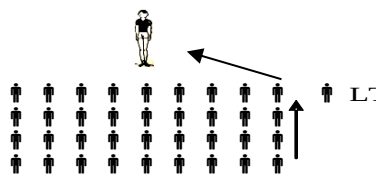
3. Về phẩm chất:

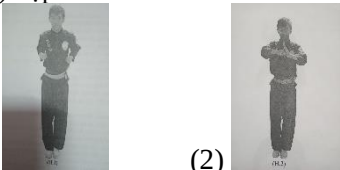
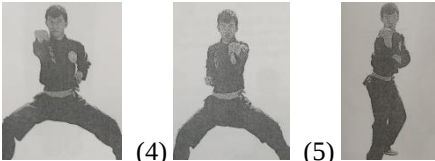
- Trách nhiệm: Thực đúng yêu cầu của giáo viên trong tiết học và hoạt động nhóm
- Nhân ái: Giúp đỡ bạn trong tập luyện và học tập.

II. Thiết bị dạy học và học liệu: Còi, dụng cụ học tập liên quan...

III. Phương pháp giảng dạy: PP thực hành, phương pháp hỏi đáp, phương pháp trực quan....

IV. Tiến trình dạy học:

Nội dung	LVBĐ	Hoạt động dạy học	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. Hoạt động mở đầu: (12 phút)			
* Nhận lớp:		* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Nhận lớp, hỏi thăm sức khỏe và trang phục tập luyện - Phổ biến nội dung, yêu cầu của bài học.	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: - HS quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ. (Hình 1) 

* Khởi động: + Chạy nhẹ nhàng 1 vòng sân (150m). + Xoay các khớp: cổ, tay, hông, chân; chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông... - Khởi động chuyên môn: thực hiện tung bóng, ném bóng, bật xa tại chỗ. * Kiểm tra bài cũ: (nếu có).	1 lần	* Đánh giá kết quả thực hiện: - Kiểm tra trang phục học tập, quan sát nhắc nhở HS khởi động tích cực, nghiêm túc.	Đội hình khởi động (Hình 2)  - HS tự giác, tích cực thực hiện các hoạt động khởi động.
2. Hoạt động hình thành kiến thức: (8 phút)			
* Võ cổ truyền: - Hoàn thiện bài võ cổ truyền từ nhịp 1 đến nhịp 36. (1-2) Lập tấn - bái tổ.  (1) (2) (3) Trung bình tấn: Tay phải đâm thẳng. (4) Trung bình tấn: Tay trái đâm thẳng. (5) Trảo mã tấn phải: Tay phải đâm móc lên.  (3) (4) (5) (6) Đinh tấn phải: Tay trái đâm thẳng (7) Trảo mã tấn phải: Tay phải đập lưng nắm tay xuống. (8) Trung bình tấn: Tay trái đâm móc vòng vào trước ngực.  (6) (7) (8) (9) Trảo mã tấn trái: Tay trái đâm móc lên. (10) Đinh tấn trái: Tay phải đâm thẳng. (11) Trảo mã tấn trái: Tay trái đập lưng nắm tay xuống.	* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Tiến hành cho HS ôn luyện. - Mời 1-2 em thực hiện, quan sát sửa sai. - Cho lớp thực hiện đồng loạt (thực hiện theo GV). * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Cho HS nhận xét, sau đó GV chốt lại kiến thức cần thực hiện và sửa sai động tác cho HS	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: - HS ôn luyện và thực hiện theo yêu cầu của GV. - HS thực hiện theo yêu cầu, ghi nhận kiến thức, khắc phục sửa sai động tác.	

(11) (12) Trung bình tấn: Tay phải nắm móc vòng vào trước ngực. (13) Đỉnh tấn phải: Tay phải đập lưng nắm tay về trước. (14) Đỉnh tấn trái: Tay trái đập lưng nắm tay về trước. (14) (15) Xà tấn phải: Xoay thành trung bình tấn, hai nắm tay kéo về hông. (16) Trung bình tấn: Hai tay nắm thẳng về phía trước. (17) Trảo mã tấn phải: Chỏ phải đánh ngang, Chỏ trái đánh ngang (từ ngoài vào trong). (18) Qui tấn trái: Chỏ phải cầm thẳng xuống. (19) Đỉnh tấn trái: Chỏ trái đánh lên. (20) Trảo mã tấn phải: Chỏ phải đánh ngược lên ra sau. (21) Xà tấn: Chỏ trái giật ngang. (22) Trảo mã tấn phải: Chỏ phải đánh bạt vào (cẳng tay đứng). (23) Đỉnh tấn phải: Chỏ trái đánh ngang vào. (24) Trảo mã tấn trái: Chỏ trái đánh vòng cầu xuống ra sau lưng. (25) Chân phải đá tổng về trước. (26) Chân trái đá vòng cầu từ ngoài vào. (27) Chân phải đá tổng ngang bằng cạnh bàn chân.			
--	--	--	--



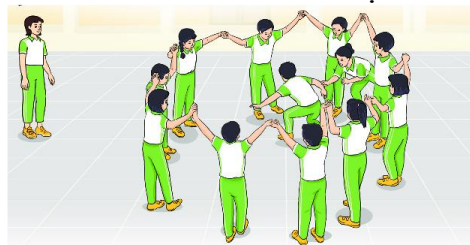
- (28) Đỉnh tấn phải: Tay phải chém cạnh bàn thẳng xuống.
 (29) Trảo mã tấn trái: Tay trái chém cạnh bàn vào (cẳng tay thẳng với góc mặt đất).
 (30) Trảo mã tấn phải: Hai tay chém cùng lúc từ trái qua phải (bàn tay phải úp, bàn tay trái ngửa, hai tay song song mặt đất).
 (31) Đỉnh tấn trái: Hai tay đâm thẳng tới trước bằng mũi bàn tay (bàn tay trái trên, bàn tay phải dưới, cách nhau khoảng 20cm).
 (32) Đỉnh tấn phải: Hai cạnh bàn tay đỡ ngang cùng lúc ra hai bên ngang mặt (hai lòng bàn tay xoay ra ngoài, hai cẳng tay đứng).



- (33) Đỉnh tấn trái: Hai cạnh bàn tay đánh ép cùng lúc vào ngang mặt (hai lòng bàn tay xoay vào trong, hai cẳng tay đứng).
 (34) Đỉnh tấn phải: Hai cạnh bàn tay đánh ép cùng lúc vào (trên đầu gối phải, lòng bàn tay ngửa, hai cẳng tay song song nhau).
 (35) Quỳ tấn trái: Hai phải chém bằng cạnh bàn tay vào trên đầu gối trái (bàn tay trái ngửa, cẳng tay song song mặt đất).
 (36) Bái tổ, lập tấn.



- Trò chơi: "Mèo đuổi chuột".



Hình 1. Trò chơi Mèo đuổi chuột

- * *Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*
 - GV nêu luật chơi và hướng dẫn cách chơi.
 - Tổ chức và bắt đầu trò chơi
- * *Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:*
 - GV quan sát học sinh chơi và nhận xét - tuyên dương.

- *Thực hiện nhiệm vụ học tập:*
 - HS hiểu cách chơi, luật chơi.
 - Tiến hành chơi theo tổ chức của GV

3. Hoạt động tập luyện: (55 phút)

* Võ cổ truyền: + Hoàn thiện bài võ cổ truyền từ nhịp 1 đến nhịp 36. + Trò chơi: "Mèo đuổi chuột".	2L8N 3-4L	* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Chia lớp làm 4 tổ tập luyện. - Yêu cầu: Thực hiện đồng loạt cả tổ 2-3 lần dưới sự điều khiển của tổ trưởng. Sau đó tập luyện theo cặp đôi, nhận xét và sửa sai cho nhau. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Đi đến các tổ quan sát quá trình tập luyện và sửa sai cho HS.	* Thực hiện nhiệm vụ học: - Thực hiện theo hướng dẫn và yêu cầu của GV. - Tập luyện theo nhóm: x x x x x x x x x x x x x x Tổ (1) Tổ (2) (GV) x x x x x x x x x x x x x x Tổ (3) Tổ (4) - Tập luyện cặp đôi: X X X X X ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ X X X X X
4. Hoạt động vận dụng: (8 phút)			
* Cũng cố: - Võ cổ truyền: + Hoàn thiện bài võ cổ truyền từ nhịp 1 đến nhịp 36. + Trò chơi: "Mèo đuổi chuột".		* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Gọi 2-3 em HS lên thực hiện hết bài võ 36 động tác. - Lớp quan sát và nhận xét * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Chốt lại kiến thức.	* Thực hiện nhiệm vụ học: - Thực hiện theo yêu cầu của giáo viên. - Nhận xét kết quả thực hiện của bạn
5. Hoạt động kết thúc: (7 phút)			
5.1. Hồi tĩnh: - Thả lỏng cơ toàn thân một số động tác. 5.2. Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà: - Ưu điểm, Hạn chế cần khắc phục 5.3. Xuống lớp.		* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; - Về nhà ôn lại các nội dung đã học - GV hướng dẫn HS tập luyện ở nhà * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - GV nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: + HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh; + HS chú ý lắng nghe, <i>Đội hình hồi tĩnh như H2</i> 

Tuần: 30
Tiết: 59- 60

Ngày soạn: 9/4/2024
Ngày dạy: 16/04/2024

CHỦ ĐỀ: TTTC (VÕ CỔ TRUYỀN)
TÊN BÀI DẠY: HOÀN THIỆN BÀI VÕ CỔ TRUYỀN TỪ NHỊP 1 ĐẾN 36
TRÒ CHƠI: "CHUYỀN BÓNG BẰNG HAI TAY QUA ĐẦU"

I. Mục tiêu:

1. Về kiến thức:

- Võ cổ truyền: Hoàn thiện bài võ cổ truyền từ nhịp 1 đến nhịp 36.
- Trò chơi: "Chuyền bóng bằng hai tay qua đầu".

2. Về năng lực:

a) Năng lực chung:

- Năng lực tự chủ và tự học: Tích cực tự học, tự rèn, giải quyết vấn đề, tư duy, tự quản lý và trao đổi nhóm.; Biết quan sát kỹ thuật động tác mà GV làm mẫu.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác khi tập luyện hoàn thành bài tập.

b) Năng lực đặc thù:

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Chuẩn bị trang phục một cách phù hợp
- Năng lực vận động cơ bản:
+ Võ cổ truyền: Biết và thực hiện đúng bài võ cổ truyền từ nhịp 1 đến nhịp 36. Biết trò chơi: "Chuyền bóng bằng hai tay qua đầu".
- Nghiêm túc, tự giác, an toàn trong luyện tập.

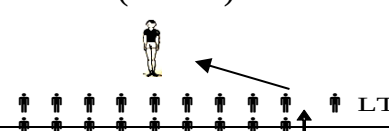
3. Về phẩm chất:

- Trách nhiệm: Thực đúng yêu cầu của giáo viên trong tiết học và hoạt động nhóm
- Nhân ái: Giúp đỡ bạn trong tập luyện và học tập.

II. Thiết bị dạy học và học liệu: Còi, dụng cụ học tập liên quan, bóng đá,...

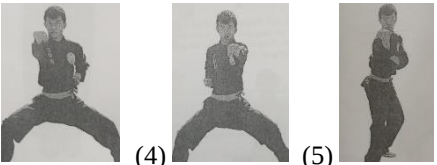
III. Phương pháp giảng dạy: PP thực hành, phương pháp hỏi đáp, phương pháp trực quan....

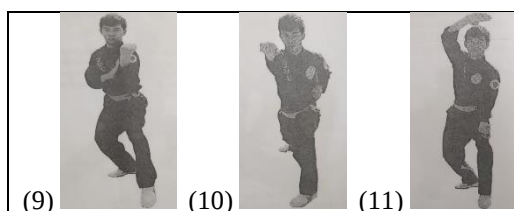
IV. Tiến trình dạy học:

Nội dung	LVD	Hoạt động dạy học	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. Hoạt động mở đầu: (12 phút)			
* Nhận lớp:		* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Nhận lớp, hỏi thăm sức khỏe và trang phục tập luyện - Phổ biến nội dung, yêu cầu của bài học.	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: - HS quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ. (Hình 1) 

GV: MAI VĂN HÒA

NĂM HỌC 2023 - 2024

* Khởi động: + Chạy nhẹ nhàng 1 vòng sân (150m). + Xoay các khớp: cổ, tay, hông, chân; chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông... - Khởi động chuyên môn: thực hiện tung bóng, ném bóng, bật xa tại chỗ. * Kiểm tra bài cũ: (nếu có).	1 lần	* Đánh giá kết quả thực hiện: - Kiểm tra trang phục học tập, quan sát nhắc nhở HS khởi động tích cực, nghiêm túc.	Đội hình khởi động (Hình 2)  - HS tự giác, tích cực thực hiện các hoạt động khởi động.
2. Hoạt động hình thành kiến thức: (8 phút)			
* Võ cổ truyền: - Hoàn thiện bài võ cổ truyền từ nhịp 1 đến nhịp 36. (1-2) Lập tấn - bái tổ.  (1) (2) (3) Trung bình tấn: Tay phải đâm thẳng. (4) Trung bình tấn: Tay trái đâm thẳng. (5) Trảo mã tấn phải: Tay phải đâm móc lên.  (3) (4) (5) (6) Đinh tấn phải: Tay trái đâm thẳng (7) Trảo mã tấn phải: Tay phải đập lưng nắm tay xuống. (8) Trung bình tấn: Tay trái đâm móc vòng vào trước ngực.  (6) (7) (8) (9) Trảo mã tấn trái: Tay trái đâm móc lên. (10) Đinh tấn trái: Tay phải đâm thẳng. (11) Trảo mã tấn trái: Tay trái đập lưng nắm tay xuống.		* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Tiến hành cho HS ôn luyện. - Mời 1-2 em thực hiện lại 36 động tác, quan sát sửa sai. - Tổ chức hình thức và cách ôn luyện cho HS. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Cho HS nhận xét, sau đó GV chốt lại kiến thức cần thực hiện và sửa sai động tác cho HS	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: - HS ôn luyện và thực hiện theo yêu cầu của GV. - HS thực hiện theo yêu cầu, ghi nhận kiến thức, khắc phục sửa sai động tác.



(9) (10) (11)

(12) Trung bình tấn: Tay phải nắm móc vòng vào trước ngực.

(13) Đỉnh tấn phải: Tay phải đập lưng nắm tay về trước.

(14) Đỉnh tấn trái: Tay trái đập lưng nắm tay về trước.



(12) (13) (14)

(15) Xà tấn phải: Xoay thành trung bình tấn, hai nắm tay kéo về hông.

(16) Trung bình tấn: Hai tay nắm thẳng về phía trước.

(17) Trảo mã tấn phải: Chỏ phải đánh ngang, Chỏ trái đánh ngang (từ ngoài vào trong).

(18) Qui tấn trái: Chỏ phải cầm thẳng xuống.



(19) Đỉnh tấn trái: Chỏ trái đánh lên.

(20) Trảo mã tấn phải: Chỏ phải đánh ngược lên ra sau.

(21) Xà tấn: Chỏ trái giật ngang.

(22) Trảo mã tấn phải: Chỏ phải đánh bạt vào (cẳng tay đứng).

(23) Đỉnh tấn phải: Chỏ trái đánh ngang vào.



(24) Trảo mã tấn trái: Chỏ trái đánh vòng cầu xuống ra sau lưng.

(25) Chân phải đá tổng về trước.

(26) Chân trái đá vòng cầu từ ngoài vào.

(27) Chân phải đá tổng ngang bằng cạnh bàn chân.



(28) Đỉnh tấn phải: Tay phải chém cạnh bàn thẳng xuống.

(29) Trảo mã tấn trái: Tay trái chém cạnh bàn vào (cẳng tay thẳng với góc mặt đất).

(30) Trao mã tấn phải: Hai tay chém cùng lúc từ trái qua phải (bàn tay phải úp, bàn tay trái ngửa, hai tay song song mặt đất). (31) Đinh tấn trái: Hai tay đâm thẳng tới trước bằng mũi bàn tay (bàn tay trái trên, bàn tay phải dưới, cách nhau khoảng 20cm). (32) Đinh tấn phải: Hai cạnh bàn tay đỡ ngang cùng lúc ra hai bên ngang mặt (hai lòng bàn tay xoay ra ngoài, hai cẳng tay đứng).			
 (33) Đinh tấn trái: Hai cạnh bàn tay đánh ép cùng lúc vào ngang mặt (hai lòng bàn tay xoay vào trong, hai cẳng tay đứng). (34) Đinh tấn phải: Hai cạnh bàn tay đánh ép cùng lúc vào (trên đầu gối phải, lòng bàn tay ngửa, hai cẳng tay song song nhau). (35) Quỳ tấn trái: Hai phải chém bằng cạnh bàn tay vào trên đầu gối trái (bàn tay trái ngửa, cẳng tay song song mặt đất). (36) Bái tổ, lập tấn.			
 - Trò chơi: "Chuyền bóng bằng hai tay qua đầu".  Hình 1. Trò chơi Chuyền bóng bằng hai tay qua đầu		* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - GV chia nhóm, nêu luật chơi và hướng dẫn cách chơi. - Tiến hành chơi thử và bắt đầu trò chơi * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - GV quan sát học sinh chơi và nhận xét - tuyên dương.	- Thực hiện nhiệm vụ học tập: - HS chia đội, hiểu cách chơi, luật chơi. - Tiến hành chơi theo tổ chức của GV
3. Hoạt động tập luyện: (55 phút)			

Tuần: 31
Tiết: 61-62

Ngày soạn: 16/04/2024
Ngày dạy: 23/4/2024

CHỦ ĐỀ: TTTC (VÕ CỔ TRUYỀN)
TÊN BÀI DẠY: HOÀN THIỆN BÀI VÕ CỔ TRUYỀN TỪ NHỊP 1 ĐẾN 36
GV: MAI VĂN HÒA
NĂM HỌC 2023 - 2024

TRÒ CHƠI: "KẸP BÓNG BẬT NHANH VỀ ĐÍCH"**I. Mục tiêu:****1. Về kiến thức:**

- Võ cổ truyền: Hoàn thiện bài võ cổ truyền từ nhịp 1 đến nhịp 36.
- Trò chơi: "Kẹp bóng bật nhanh về đích".

2. Về năng lực:**a) Năng lực chung:**

- Năng lực tự chủ và tự học: Tích cực tự học, tự rèn, giải quyết vấn đề, tư duy, tự quản lý và trao đổi nhóm.; Biết quan sát kỹ thuật động tác mà GV làm mẫu.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác khi tập luyện hoàn thành bài tập.

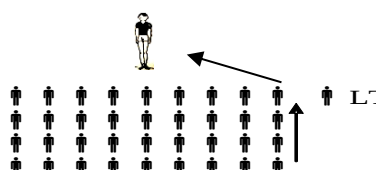
b) Năng lực đặc thù:

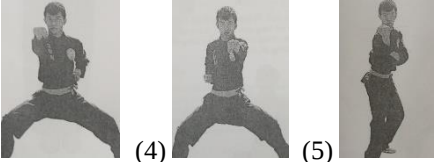
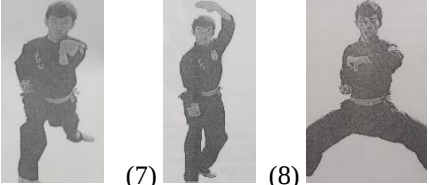
- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Chuẩn bị trang phục một cách phù hợp
- Năng lực vận động cơ bản:
- + Võ cổ truyền: Biết và thực hiện đúng bài võ cổ truyền từ nhịp 1 đến nhịp 36. Biết trò chơi: "Chuyền bóng bằng hai tay qua đầu".
- Nghiêm túc, tự giác, an toàn trong luyện tập.

3. Về phẩm chất:

- Trách nhiệm: Thực đúng yêu cầu của giáo viên trong tiết học và hoạt động nhóm
- Nhân ái: Giúp đỡ bạn trong tập luyện và học tập.

II. Thiết bị dạy học và học liệu: Còi, dụng cụ học tập liên quan, bóng đá,...**III. Phương pháp giảng dạy:** PP thực hành, phương pháp hỏi đáp, phương pháp trực quan....**IV. Tiến trình dạy học:**

Nội dung	LVD	Hoạt động dạy học	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. Hoạt động mở đầu: (12 phút)			
* Nhận lớp: * Khởi động: + Chạy nhẹ nhàn 1vòng sân (150m). + Xoay các khớp: cổ, tay, hông, chân; chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông...	1 lần	* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Nhận lớp, hỏi thăm sức khỏe và trang phục tập luyện - Phổ biến nội dung, yêu cầu của bài học.	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: - HS quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ. (Hình 1)  Đội hình khởi động (Hình 2) 
		* Đánh giá kết quả thực hiện: - Kiểm tra trang phục học tập, quan sát nhắc nhở HS khởi động tích cực, nghiêm túc.	

- Khởi động chuyên môn: thực hiện tung bóng, ném bóng, bật xa tại chỗ. * Kiểm tra bài cũ: (nếu có).			- HS tự giác, tích cực thực hiện các hoạt động khởi động.
2. Hoạt động hình thành kiến thức: (8 phút)			
* Võ cổ truyền: - Hoàn thiện bài võ cổ truyền từ nhịp 1 đến nhịp 36. (1-2) Lập tấn - bái tổ.  (1) (2) (3) Trung bình tấn: Tay phải đấm thẳng. (4) Trung bình tấn: Tay trái đấm thẳng. (5) Trảo mã tấn phải: Tay phải đấm móc lên.  (3) (4) (5) (6) Đinh tấn phải: Tay trái đấm thẳng (7) Trảo mã tấn phải: Tay phải đập lưng nắm tay xuống. (8) Trung bình tấn: Tay trái đấm móc vòng vào trước ngực.  (6) (7) (8) (9) Trảo mã tấn trái: Tay trái đấm mức lên. (10) Đinh tấn trái: Tay phải đấm thẳng. (11) Trảo mã tấn trái: Tay trái đập lưng nắm tay xuống.  (9) (10) (11) (12) Trung bình tấn: Tay phải đấm móc vòng vào trước ngực. (13) Đinh tấn phải: Tay phải đập lưng nắm		* <i>Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - Tiến hành cho HS ôn luyện. - Mời 1-2 em thực hiện lại 36 động tác, quan sát sửa sai. - Tổ chức hình thức và cách ôn luyện cho HS. * <i>Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> - Cho HS nhận xét, sau đó GV chốt lại kiến thức cần thực hiện và sửa sai động tác cho HS. 	* <i>Thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> - HS ôn luyện và thực hiện theo yêu cầu của GV. - HS thực hiện theo yêu cầu, ghi nhận kiến thức, khắc phục sửa sai động tác.

tay về trước. (14) Đỉnh tấn trái: Tay trái đập lưng nắm tay về trước.  (12) (13) (14) (15) Xà tấn phải: Xoay thành trung bình tấn, hai nắm tay kéo về hông. (16) Trung bình tấn: Hai tay đâm thẳng về phía trước. (17) Trảo mã tấn phải: Chỏ phải đánh ngang, Chỏ trái đánh ngang (từ ngoài vào trong). (18) Qui tấn trái: Chỏ phải cầm thẳng xuống.  (15) (16) (17) (18) (19) Đỉnh tấn trái: Chỏ trái đánh lên. (20) Trảo mã tấn phải: Chỏ phải đánh ngược lên ra sau. (21) Xà tấn: Chỏ trái giật ngang. (22) Trảo mã tấn phải: Chỏ phải đánh bạt vào (cẳng tay đứng). (23) Đỉnh tấn phải: Chỏ trái đánh ngang vào.  (19) (20) (21) (22) (23) (24) Trảo mã tấn trái: Chỏ trái đánh vòng cầu xuống ra sau lưng. (25) Chân phải đá tổng về trước. (26) Chân trái đá vòng cầu từ ngoài vào. (27) Chân phải đá tổng ngang bằng cạnh bàn chân.  (24) (25) (26) (27) (28) Đỉnh tấn phải: Tay phải chém cạnh bàn thẳng xuống. (29) Trảo mã tấn trái: Tay trái chém cạnh bàn vào (cẳng tay thẳng với góc mặt đất). (30) Trảo mã tấn phải: Hai tay chém cùng lúc từ trái qua phải (bàn tay phải úp, bàn tay trái ngửa, hai tay song song mặt đất). (31) Đỉnh tấn trái: Hai tay đâm thẳng tới trước bằng mũi bàn tay (bàn tay trái trên, bàn tay phải dưới, cách nhau khoảng 20cm). (32) Đỉnh tấn phải: Hai cạnh bàn tay đỡ ngang cùng lúc ra hai bên ngang mặt (hai lòng bàn tay xoay ra ngoài, hai cẳng tay đứng).		
---	--	--



(33) Đỉnh tấn trái: Hai cạnh bàn tay đánh ép cùng lúc vào ngang mặt (hai lòng bàn tay xoay vào trong, hai cẳng tay đứng).

(34) Đỉnh tấn phải: Hai cạnh bàn tay đánh ép cùng lúc vào (trên đầu gối phải, lòng bàn tay ngửa, hai cẳng tay song song nhau).

(35) Qui tấn trái: Hai phải chém bằng cạnh bàn tay vào trên đầu gối trái (bàn tay trái ngửa, cẳng tay song song mặt đất).

(36) Bái tổ, lập tấn.



- Trò chơi: "Kẹp bóng bật nhanh về đích".



- Thực hiện nhiệm vụ học tập:

- HS chia đội, hiểu cách chơi, luật chơi.

- Tiến hành chơi theo tổ chức của GV(**Chơi theo từng tổ**).

* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

- GV chia nhóm, nêu luật chơi và hướng dẫn cách chơi.

- Tiến hành chơi thử và bắt đầu trò chơi

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

- GV quan sát học sinh chơi và nhận xét - tuyên dương.

3. Hoạt động tập luyện: (55 phút)

* Võ cổ truyền: + Hoàn thiện bài võ cổ truyền từ nhịp 1 đến nhịp 36. + Trò chơi: "Chuyền bóng bằng hai tay qua đầu".	2L8N 3-4L	* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Chia lớp làm 4 tổ tập luyện. - Yêu cầu: Thực hiện đồng loạt cả tổ 2-3 lần dưới sự điều khiển của tổ trưởng. Sau đó tập luyện theo cặp đôi, nhận xét và sửa sai cho nhau. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Đi đến các tổ quan sát quá trình tập luyện và sửa sai cho HS.	* Thực hiện nhiệm vụ học: - Thực hiện theo hướng dẫn và yêu cầu của GV. - Tập luyện theo nhóm: x x x x x x x x x x x x x x Tổ (1) Tổ (2) (GV) x x x x x x x x x x x x x x Tổ (3) Tổ (4) - Tập luyện cặp đôi: X X X X X ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ X X X X X
4. Hoạt động vận dụng: (8 phút)			
* Cũng cố: - Võ cổ truyền: + Hoàn thiện bài võ cổ truyền từ nhịp 1 đến nhịp 36. + Trò chơi: "Chuyền bóng bằng hai tay qua đầu".		* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Gọi 2-3 em HS lên thực hiện hết bài võ 36 động tác. - Lớp quan sát và nhận xét * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Chốt lại kiến thức.	* Thực hiện nhiệm vụ học: - Thực hiện theo yêu cầu của giáo viên. - Nhận xét kết quả thực hiện của bạn
5. Hoạt động kết thúc: (7 phút)			
5.1. Hồi tĩnh: - Thả lỏng cơ toàn thân một số động tác. 5.2. Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà: - Ưu điểm, Hạn chế cần khắc phục 5.3. Xuống lớp.		* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; - Về nhà ôn lại các nội dung đã học - GV hướng dẫn HS tập luyện ở nhà * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - GV nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: + HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh; + HS chú ý lắng nghe, <i>Đội hình hồi tĩnh như H2</i> 

Tuần:32
Tiết: 63-64

Ngày soạn: 23/4/2024
Ngày dạy: 02/5/2024

CHỦ ĐỀ: TTTC (VÕ CỔ TRUYỀN)
TÊN BÀI DẠY: HOÀN THIỆN BÀI VÕ CỔ TRUYỀN TỪ NHỊP 1 ĐẾN 36
KIỂM TRA VÕ CỔ TRUYỀN

I. Mục tiêu:

1. Về kiến thức:

- Võ cổ truyền: Hoàn thiện bài võ cổ truyền từ nhịp 1 đến nhịp 36.

2. Về năng lực:

a) Năng lực chung:

- Năng lực tự chủ và tự học: Tích cực tự học, tự rèn, giải quyết vấn đề, tư duy, tự quản lý và trao đổi nhóm.; Biết quan sát kỹ thuật động tác mà GV làm mẫu.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác khi tập luyện hoàn thành bài tập.

b) Năng lực đặc thù:

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Chuẩn bị trang phục một cách phù hợp

- Năng lực vận động cơ bản:

+ Võ cổ truyền: Biết và thực hiện đúng bài võ cổ truyền từ nhịp 1 đến nhịp 36. Biết trò chơi: "Chuyền bóng bằng hai tay qua đầu".

- Nghiêm túc, tự giác, an toàn trong luyện tập.

3. Về phẩm chất:

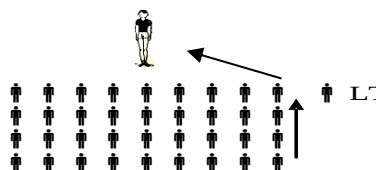
- Trách nhiệm: Thực đúng yêu cầu của giáo viên trong tiết học và hoạt động nhóm

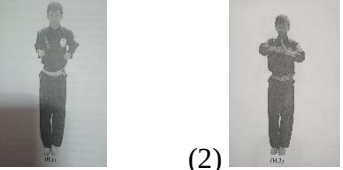
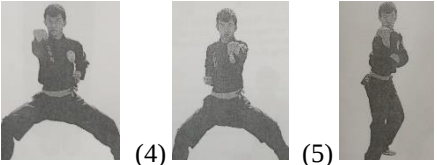
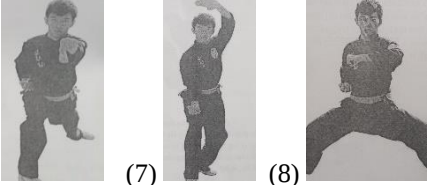
- Nhân ái: Giúp đỡ bạn trong tập luyện và học tập.

II. Thiết bị dạy học và học liệu: Còi, dụng cụ học tập liên quan, bóng đá,...

III. Phương pháp giảng dạy: PP thực hành, phương pháp hỏi đáp, phương pháp trực quan....

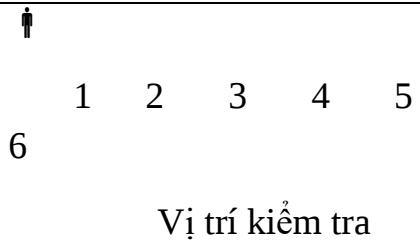
IV. Tiến trình dạy học:

Nội dung	LVD	Hoạt động dạy học	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. Hoạt động mở đầu: (12 phút)			
* Nhận lớp:		* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Nhận lớp, hỏi thăm sức khỏe và trang phục tập luyện - Phổ biến nội dung, yêu cầu của bài học.	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: - HS quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ. (Hình 1) 
* Khởi động: + Chạy nhẹ nhàng 1vòng sân	1 lần	* Đánh giá kết quả thực hiện:	Đội hình khởi động (Hình 2)

(150m). + Xoay các khớp: cổ, tay, hông, chân; chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông... - Khởi động chuyên môn: thực hiện tung bóng, ném bóng, bật xa tại chỗ. * Kiểm tra bài cũ: (nếu có).	- Kiểm tra trang phục học tập, quan sát nhắc nhở HS khởi động tích cực, nghiêm túc.	 - HS tự giác, tích cực thực hiện các hoạt động khởi động.
2. Hoạt động hình thành kiến thức: (8 phút)		
* Võ cổ truyền: - Hoàn thiện bài võ cổ truyền từ nhịp 1 đến nhịp 36. (1-2) Lập tấn - bái tổ.  (1) (2) (3) Trung bình tấn: Tay phải đâm thẳng. (4) Trung bình tấn: Tay trái đâm thẳng. (5) Trảo mã tấn phải: Tay phải đâm móc lên.  (3) (4) (5) (6) Đinh tấn phải: Tay trái đâm thẳng (7) Trảo mã tấn phải: Tay phải đập lưng nắm tay xuống. (8) Trung bình tấn: Tay trái đâm móc vòng vào trước ngực.  (6) (7) (8) (9) Trảo mã tấn trái: Tay trái đâm móc lên. (10) Đinh tấn trái: Tay phải đâm thẳng. (11) Trảo mã tấn trái: Tay trái đập lưng nắm tay xuống.  (9) (10) (11)	* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Tiến hành cho HS ôn luyện. - Mời 1-2 em thực hiện lại 36 động tác, quan sát sửa sai. - Tổ chức hình thức và cách ôn luyện cho HS. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Cho HS nhận xét, sau đó GV chốt lại kiến thức cần thực hiện và sửa sai động tác cho HS. 	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: - HS ôn luyện và thực hiện theo yêu cầu của GV. - HS thực hiện theo yêu cầu, ghi nhận kiến thức, khắc phục sửa sai động tác.

(12) Trung bình tấn: Tay phải đâm móc vòng vào trước ngực. (13) Đỉnh tấn phải: Tay phải đập lưng nắm tay về trước. (14) Đỉnh tấn trái: Tay trái đập lưng nắm tay về trước.  (15) Xà tấn phải: Xoay thành trung bình tấn, hai nắm tay kéo về hông. (16) Trung bình tấn: Hai tay đâm thẳng về phía trước. (17) Trảo mã tấn phải: Chỏ phải đánh ngang, Chỏ trái đánh ngang (từ ngoài vào trong). (18) Qui tấn trái: Chỏ phải cầm thẳng xuống.  (19) Đỉnh tấn trái: Chỏ trái đánh lên. (20) Trảo mã tấn phải: Chỏ phải đánh ngược lên ra sau. (21) Xà tấn: Chỏ trái giật ngang. (22) Trảo mã tấn phải: Chỏ phải đánh bật vào (cẳng tay đứng). (23) Đỉnh tấn phải: Chỏ trái đánh ngang vào.  (24) Trảo mã tấn trái: Chỏ trái đánh vòng cầu xuống ra sau lưng. (25) Chân phải đá tổng về trước. (26) Chân trái đá vòng cầu từ ngoài vào. (27) Chân phải đá tổng ngang bằng cạnh bàn chân.  (28) Đỉnh tấn phải: Tay phải chém cạnh bàn thẳng xuống. (29) Trảo mã tấn trái: Tay trái chém cạnh bàn vào (cẳng tay thẳng với góc mặt đất). (30) Trảo mã tấn phải: Hai tay chém cùng lúc từ trái qua phải (bàn tay phải úp, bàn tay trái ngửa, hai tay song song mặt đất). (31) Đỉnh tấn trái: Hai tay đâm thẳng tới trước bằng mũi bàn tay (bàn tay trái trên, bàn tay phải dưới, cách nhau khoảng 20cm). (32) Đỉnh tấn phải: Hai cạnh bàn tay đỡ		
--	--	--

ngang cùng lúc ra hai bên ngang mặt (hai lòng bàn tay xoay ra ngoài, hai cẳng tay đứng).  (33) Đỉnh tấn trái: Hai cạnh bàn tay đánh ép cùng lúc vào ngang mặt (hai lòng bàn tay xoay vào trong, hai cẳng tay đứng). (34) Đỉnh tấn phải: Hai cạnh bàn tay đánh ép cùng lúc vào (trên đầu gối phải, lòng bàn tay ngửa, hai cẳng tay song song nhau). (35) Qui tấn trái: Hai phải chém bằng cạnh bàn tay vào trên đầu gối trái (bàn tay trái ngửa, cẳng tay song song mặt đất). (36) Bái tổ, lập tấn. 			
3. Hoạt động tập luyện: (55 phút) 3- Kiểm tra 36 động tác bài võ cổ truyền HS THCS a- Nội dung kiểm tra: Kiểm tra toàn bài võ cổ truyền 36 động tác b- Cách cho điểm: - Đạt (Đ): Thực hiện được 36 động tác võ đã học hoặc có sai sót nhỏ từ 1 đến 12 động tác - Chưa đạt (CĐ): Sai từ 13 động tác trở lên	2L8N 3-4L	<i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> Kiểm tra toàn bài võ cổ truyền 36 động tác, kiểm tra lần lượt từng nhóm theo danh sách lớp, mỗi nhóm 4-6 HS, cử 1 người trong nhóm hô nhịp. Mỗi HS kiểm tra tối đa 3 lần nếu lần 1 và 2 xếp “CĐ”. GV theo dõi xếp loại <i>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> - Quan sát quá trình thực hiện và ghi kết quả.	Sơ đồ kiểm tra 

			 Vị trí kiểm tra
4. Hoạt động vận dụng: (8 phút)			
* Cũng cố: - Võ cổ truyền: Báo cáo kết quả cho các em		* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Lớp quan sát, lắng nghe. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Chốt lại kiến thức.	* Thực hiện nhiệm vụ học: - Nhận xét kết quả thực hiện của bạn
5. Hoạt động kết thúc: (7 phút)			
5.1. Hồi tĩnh: - Thả lỏng cơ toàn thân một số động tác. 5.2. Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà: - Ưu điểm, Hạn chế cần khắc phục 5.3. Xuống lớp.		* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; - Về nhà ôn lại các nội dung đã học - GV hướng dẫn HS tập luyện ở nhà * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập. - GV nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: + HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh; + HS chú ý lắng nghe, <i>Đội hình hồi tĩnh như H2</i> 

Tuần:34
Tiết: 67-68

Ngày soạn: 21/05/2024
Ngày dạy: 28/5/2024

CHỦ ĐỀ: TTTC (VÕ CỔ TRUYỀN)
TÊN BÀI DẠY: HOÀN THIỆN BÀI VÕ CỔ TRUYỀN TỪ NHỊP 1 ĐẾN 36
TRÒ CHƠI: "CHẠY TIẾP SỨC"

I. Mục tiêu:

1. Về kiến thức:

- Võ cổ truyền: Hoàn thiện bài võ cổ truyền từ nhịp 1 đến nhịp 36.
- Trò chơi: "Chạy tiếp sức"

2. Về năng lực:

a) Năng lực chung:

- Năng lực tự chủ và tự học: Tích cực tự học, tự rèn, giải quyết vấn đề, tư duy, tự quản lý và trao đổi nhóm.; Biết quan sát kỹ thuật động tác mà GV làm mẫu.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác khi tập luyện hoàn thành bài tập.

b) Năng lực đặc thù:

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Chuẩn bị trang phục một cách phù hợp
- Năng lực vận động cơ bản:
+ Võ cổ truyền: Biết và thực hiện đúng bài võ cổ truyền từ nhịp 1 đến nhịp 36. Biết trò chơi: "Chuyên bóng bằng hai tay qua đầu".
- Nghiêm túc, tự giác, an toàn trong luyện tập.

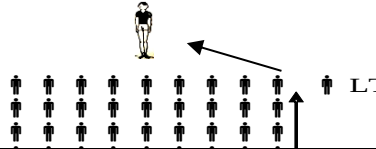
3. Về phẩm chất:

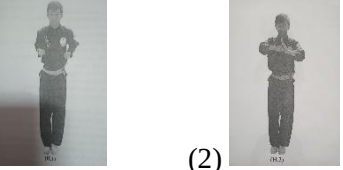
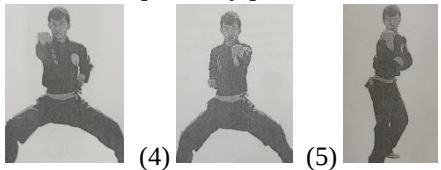
- Trách nhiệm: Thực đúng yêu cầu của giáo viên trong tiết học và hoạt động nhóm
- Nhân ái: Giúp đỡ bạn trong tập luyện và học tập.

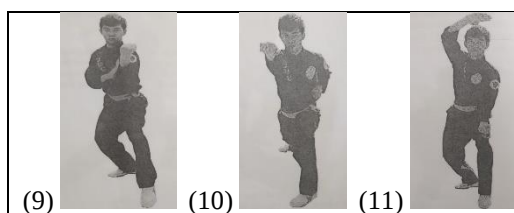
II. Thiết bị dạy học và học liệu: Còi, dụng cụ học tập liên quan, bóng đá,...

III. Phương pháp giảng dạy: PP thực hành, phương pháp hỏi đáp, phương pháp trực quan....

IV. Tiến trình dạy học:

Nội dung	LVD	Hoạt động dạy học	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. Hoạt động mở đầu: (12 phút)			
* Nhận lớp:		* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Nhận lớp, hỏi thăm sức khỏe và trang phục tập luyện - Phổ biến nội dung, yêu cầu của bài học.	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: - HS quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ. (Hình 1) 

* Khởi động: + Chạy nhẹ nhàng 1 vòng sân (150m). + Xoay các khớp: cổ, tay, hông, chân; chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông... - Khởi động chuyên môn: thực hiện tung bóng, ném bóng, bật xa tại chỗ. * Kiểm tra bài cũ: (nếu có).	1 lần	* Đánh giá kết quả thực hiện: - Kiểm tra trang phục học tập, quan sát nhắc nhở HS khởi động tích cực, nghiêm túc.	Đội hình khởi động (Hình 2)  - HS tự giác, tích cực thực hiện các hoạt động khởi động.
2. Hoạt động hình thành kiến thức: (8 phút) * Võ cổ truyền: - Hoàn thiện bài võ cổ truyền từ nhịp 1 đến nhịp 36. (1-2) Lập tấn - bái tổ.  (1) Trung bình tấn: Tay phải đâm thẳng. (2) Trung bình tấn: Tay trái đâm thẳng. (3) Trảo mã tấn phải: Tay phải đâm móc lên.  (3) Đỉnh tấn phải: Tay trái đâm thẳng (4) Trảo mã tấn phải: Tay phải đập lưng nắm tay xuống. (5) Trung bình tấn: Tay trái đâm móc vòng vào trước ngực.  (6) Trảo mã tấn trái: Tay trái đâm móc lên. (7) Đỉnh tấn trái: Tay phải đâm thẳng. (8) Trảo mã tấn trái: Tay trái đập lưng nắm tay xuống.			
* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Tiến hành cho HS ôn luyện. - Mời 1-2 em thực hiện lại 36 động tác, quan sát sửa sai. - Tổ chức hình thức và cách ôn luyện cho HS. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Cho HS nhận xét, sau đó GV chốt lại kiến thức cần thực hiện và sửa sai động tác cho HS. 		* Thực hiện nhiệm vụ học tập: - HS ôn luyện và thực hiện theo yêu cầu của GV. - HS thực hiện theo yêu cầu, ghi nhận kiến thức, khắc phục sửa sai động tác.	



(9) (10) (11)

(12) Trung bình tấn: Tay phải nắm móc vòng vào trước ngực.

(13) Đỉnh tấn phải: Tay phải đập lưng nắm tay về trước.

(14) Đỉnh tấn trái: Tay trái đập lưng nắm tay về trước.



(12) (13) (14)

(15) Xà tấn phải: Xoay thành trung bình tấn, hai nắm tay kéo về hông.

(16) Trung bình tấn: Hai tay nắm thẳng về phía trước.

(17) Trảo mã tấn phải: Chỏ phải đánh ngang, Chỏ trái đánh ngang (từ ngoài vào trong).

(18) Qui tấn trái: Chỏ phải cầm thẳng xuống.



(19) Đỉnh tấn trái: Chỏ trái đánh lên.

(20) Trảo mã tấn phải: Chỏ phải đánh ngược lên ra sau.

(21) Xà tấn: Chỏ trái giật ngang.

(22) Trảo mã tấn phải: Chỏ phải đánh bạt vào (cẳng tay đứng).

(23) Đỉnh tấn phải: Chỏ trái đánh ngang vào.



(24) Trảo mã tấn trái: Chỏ trái đánh vòng cầu xuống ra sau lưng.

(25) Chân phải đá tổng về trước.

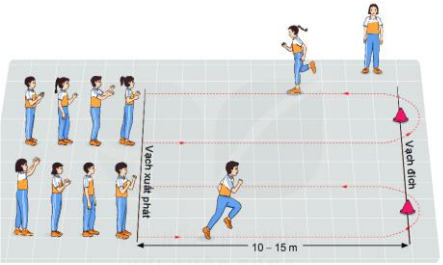
(26) Chân trái đá vòng cầu từ ngoài vào.

(27) Chân phải đá tổng ngang bằng cạnh bàn chân.



(28) Đỉnh tấn phải: Tay phải chém cạnh bàn thẳng xuống.

(29) Trảo mã tấn trái: Tay trái chém cạnh bàn vào (cẳng tay thẳng với góc mặt đất).

(30) Trao mã tấn phải: Hai tay chém cùng lúc từ trái qua phải (bàn tay phải úp, bàn tay trái ngửa, hai tay song song mặt đất). (31) Đỉnh tấn trái: Hai tay đâm thẳng tới trước bằng mũi bàn tay (bàn tay trái trên, bàn tay phải dưới, cách nhau khoảng 20cm). (32) Đỉnh tấn phải: Hai cạnh bàn tay đỡ ngang cùng lúc ra hai bên ngang mặt (hai lòng bàn tay xoay ra ngoài, hai cẳng tay đứng).  (33) Đỉnh tấn trái: Hai cạnh bàn tay đánh ép cùng lúc vào ngang mặt (hai lòng bàn tay xoay vào trong, hai cẳng tay đứng). (34) Đỉnh tấn phải: Hai cạnh bàn tay đánh ép cùng lúc vào (trên đầu gối phải, lòng bàn tay ngửa, hai cẳng tay song song nhau). (35) Quỳ tấn trái: Hai phải chém bằng cạnh bàn tay vào trên đầu gối trái (bàn tay trái ngửa, cẳng tay song song mặt đất). (36) Bái tổ, lập tấn.  *Trò chơi: Chạy tiếp sức  Hình 9. Trò chơi Chạy tiếp sức	* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Phổ biến luật chơi, cách chơi - Chia lớp thành 4 tổ thực hiện trò chơi. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - GV quan sát học sinh thực hiện và nhận xét – tuyên dương.g.	- Thực hiện nhiệm vụ học tập: - HS hiểu cách chơi, luật chơi. - Tiến hành chơi theo tổ chức của GV
---	---	---

3. Hoạt động tập luyện: (55 phút)

* Võ cổ truyền: + Hoàn thiện bài võ cổ truyền từ nhịp 1 đến nhịp 36. + Trò chơi: "Chạy tiếp sức".	2L8N 3-4L	* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Chia lớp làm 4 tổ tập luyện. - Yêu cầu: Thực hiện đồng loạt cả tổ 2-3 lần dưới sự điều khiển của tổ trưởng. Sau đó tập luyện theo cặp đôi, nhận xét và sửa sai cho nhau. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Đi đến các tổ quan sát quá trình tập luyện và sửa sai cho HS.	* Thực hiện nhiệm vụ học: - Thực hiện theo hướng dẫn và yêu cầu của GV. - Tập luyện theo nhóm: x x x x x x x x x x x x x x Tổ (1) Tổ (2) (GV) x x x x x x x x x x x x x x Tổ (3) Tổ (4) - Tập luyện cặp đôi: X X X X X ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ X X X X X
4. Hoạt động vận dụng: (8 phút)			
* Cũng cố: - Võ cổ truyền: + Hoàn thiện bài võ cổ truyền từ nhịp 1 đến nhịp 36. Trò chơi: "Chạy tiếp sức".		* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Gọi 2-3 em HS lên thực hiện hết bài võ 36 động tác. - Lớp quan sát và nhận xét * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Chốt lại kiến thức.	* Thực hiện nhiệm vụ học: - Thực hiện theo yêu cầu của giáo viên. - Nhận xét kết quả thực hiện của bạn
5. Hoạt động kết thúc: (7 phút)			
5.1. Hồi tĩnh: - Thả lỏng cơ toàn thân một số động tác. 5.2. Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà: - Ưu điểm, Hạn chế cần khắc phục 5.3. Xuống lớp.		* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; - Về nhà ôn lại các nội dung đã học - GV hướng dẫn HS tập luyện ở nhà * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - GV nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: + HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh; + HS chú ý lắng nghe, <i>Đội hình hồi tĩnh như H2</i> 

UBND HUYỆN NÚI THÀNH
TRƯỜNG THCS CHU VĂN AN

ĐỀ CHÍNH THỨC

KIỂM TRA CUỐI KÌ II
NĂM HỌC 2023-2024
Môn: THỂ DỤC LỚP 6
Thời gian : 45 phút

NỘI DUNG KIỂM TRA
(TTTC: BÀI VÕ CỔ TRUYỀN)

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức : Thực hiện được bài võ cổ truyền căn bản công pháp.

2. Về năng lực

a. Năng lực chung:

- Năng lực tự chủ và tự học: Tích cực tự học, tự rèn, biết phối hợp và tự sửa chữa những sai sót về tư thế; biết quan sát qua tranh ảnh,

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết hợp tác khi học tập.

b. Năng lực đặc thù:

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Tự chăm sóc sức khỏe, trang phục thể dục sạch sẽ, vệ sinh sân bãi trước khi học tập.

- Năng lực vận động cơ bản: Biết và thực hiện đúng các động tác đã học.

3. Về phẩm chất

- Trách nhiệm: Thực hiện đúng yêu cầu của GV trong tiết KT

- Nhân ái: Đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện và học tập

- Chăm chỉ: tích cực, có ý thức tự giác trong tập luyện, vệ sinh điểm học.

II. Phương pháp kiểm tra

- Kiểm tra theo nhóm, mỗi nhóm 3 – 5 học sinh.

- Mỗi học sinh tham gia kiểm tra 1 lần.

III. Thời gian

Thực hành trong 45 phút.

IV. Đề kiểm tra cuối kỳ 2: Bài võ căn bản công pháp.

V. Tiêu chí đánh giá mức độ “Đạt”, “chưa Đạt”

Đánh giá nhận xét:

- Loại Đạt: Thực hiện được bài võ căn bản công pháp.

- Loại Chưa Đạt: Thực hiện chưa hoàn thiện bài võ.

- Lưu ý: Một số tình huống nào khác xảy ra (điều kiện, quá trình thực hiện...) có thể do giáo viên quyết định.

HSKT: Thực hiện theo năng lực của mình (có thể thực hiện lý thuyết hoặc thực hành)

