

BÀI 4. CHẠY VỀ ĐÍCH

(Thời gian thực hiện: 2 tiết)

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức, kỹ năng: Nắm được kỹ thuật và làm quen thực hiện chạy về đích trong chạy CLN; phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn; tập BTBT; biết một số điều luật trong thi đấu các môn chạy.

2. Về năng lực: Chiếm lĩnh và vận dụng được kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản trong chủ đề chạy CLN (chạy về đích; phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn; BTBT; một số điều luật trong thi đấu điền kinh); góp phần nâng cao thể lực và hình thành các năng lực tự chủ và tự học, giao tiếp và hợp tác, giải quyết vấn đề và sáng tạo; chăm sóc sức khỏe, vận động cơ bản và hoạt động thể TDTT.

3. Về phẩm chất: Rèn luyện tinh thần tự giác, tích cực học tập; có tính đồng đội, luôn đoàn kết và trung thực trong hoạt động TDTT; có lối sống lành mạnh, thói quen giữ gìn vệ sinh cá nhân và rèn luyện thân thể; giữ gìn môi trường tập luyện gọn gàng sạch sẽ đảm bảo an toàn cho bản thân và mọi người.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

- Sân tập, nhà tập có đường chạy tối thiểu 60m.
- Dụng cụ, trang thiết bị: Còi, cờ nhỏ, dây đích, dây nhảy; quả bóng đá hoặc bóng chuyền; tranh ảnh phục vụ cho bài học.
- SGK Giáo dục thể chất 6 (*Bộ sách Kết nối tri thức với cuộc sống*).

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

TIẾT 1

HỌC ĐỘNG TÁC CHẠY VỀ ĐÍCH

Nội dung	Tổ chức thực hiện	
	Hoạt động của giáo viên	Hoạt động của học sinh
<p>HOẠT ĐỘNG 1. Mở đầu (7 – 8p)</p> <p><i>* Mục tiêu:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – HS biết nội dung tiết học: Chạy về đích trong chạy CLN; tập BTBT, một số điều luật trong thi đấu các môn chạy, một số kiến thức, kĩ năng liên quan đến bài học và yêu cầu cần đạt. – Biết rõ tình trạng sức khỏe của bản thân, thể lực, chuẩn bị đồ dùng, trang thiết bị học tập và sĩ số lớp. – Nắm được kĩ thuật và thực hiện khởi động các khớp và ép dẻo hông, chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chơi TCVĐ giúp cho cơ thể linh hoạt, tâm thế tốt, sẵn sàng tiếp thu kiến thức, kĩ năng vận động mới. <p><i>* Sản phẩm:</i> Học sinh tự giác thực hiện khởi động các khớp và ép dẻo hông, chạy đạp sau; chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi. Chơi TCVĐ; tổ chức tập luyện theo nhóm; nhắc lại được nhiệm vụ; cơ thể linh hoạt sẵn sàng vận động để thực hiện hoạt động tiếp theo.</p>		
<p>1. Nhận lớp</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Giới thiệu mục tiêu, nội dung, nhiệm vụ học tập chủ đề, nắm sĩ số lớp, tình trạng sức khỏe HS, thiết bị dạy học. – Có thể kiểm tra bài cũ (đặt câu hỏi có liên quan đến bài sắp học). 	<ul style="list-style-type: none"> – Lớp tập trung 4 hàng ngang, nghe GV giao nhiệm vụ. – Báo cáo sĩ số lớp, cung cấp thông tin tình trạng sức khỏe.
<p>2. Khởi động</p> <ul style="list-style-type: none"> – Chạy chậm theo vòng tròn; khởi động các khớp và ép dẻo hông; chạy bước nhỏ; chạy nâng cao đùi; chạy đạp sau. 	<ul style="list-style-type: none"> – Giao cho cán sự lớp điều khiển khởi động. – Quan sát giúp đỡ HS khi cần. – Chia lớp thành 4 nhóm, đứng hàng dọc thực hiện BTBT chạy. 	<ul style="list-style-type: none"> – Chạy chậm theo hàng dọc sau đó thành vòng tròn, khởi động các khớp theo sự điều khiển của cán sự lớp. – Chia lớp thành 4 hàng dọc, cán sự điều khiển thực hiện thực hiện khởi động BTBT chạy.

<p>3. Trò chơi vận động</p> <p>Trò chơi “Bịt mắt bắt dê” (H.1, tr.21, SGK, GDTC 6).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cho lớp chuyển từ 4 hàng dọc thành 1 vòng tròn. - Giới thiệu trò chơi, cách chơi và yêu cầu cần đạt. - Quan sát, giúp đỡ HS và nhận xét. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lớp chuyển từ 4 hàng ngang thành 1 vòng tròn hướng vào tâm, cử trọng tài điều khiển và tổ chức trò chơi.
<p>HOẠT ĐỘNG 2. Hình thành kiến thức mới (9 – 10p)</p> <p>* <i>Mục tiêu:</i> HS nắm được kĩ thuật và làm quen thực hiện động tác chạy về đích trong chạy CLN; nắm được một số điều luật trong thi đấu điền kinh.</p> <p>* <i>Sản phẩm:</i> HS chủ động và bước đầu thực hiện được động tác chạy về đích trong chạy CLN; nắm được một số điều luật trong thi đấu điền kinh; tập trung chú ý để ghi nhớ và thực hiện động tác.</p>		
<p>1. Giới thiệu, làm mẫu động tác</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy về đích trong chạy cự li ngắn (đánh đích và vượt qua đích, chạy chậm dần chuyển thành đi bộ, kết hợp thả lỏng). <p>(H.2, tr.21, SGK GDTC 6)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy. <p>(Mục c, tr.22, SGK GDTC 6)</p> <p>2. Thực hành</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Giới thiệu kĩ thuật động tác. - Làm mẫu 1 – 2 lần, có thể sử dụng tranh minh họa cho HS quan sát. - Cho HS tập theo (thực hiện cá nhân, cử 2 HS cầm dây đích). <p>(Số lần và thời gian thực hiện do GV quy định).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quan sát và giúp đỡ HS khi cần. - Giới thiệu một số điều luật trong thi đấu điền kinh, có tranh minh họa. - Đưa tình huống để HS trả lời. - Cho lớp chia thành các nhóm 4 người luyện tập, luân phiên nhau điều khiển nhóm. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lớp dàn thành 4 hàng ngang cách nhau 1 m. - Lắng nghe, quan sát GV hướng dẫn và làm mẫu. - Cá nhân tự thực hiện trên cự li 15 – 20m. - Quan sát GV giới thiệu một số điều luật trong thi đấu; liên hệ qua tranh hoặc quan sát tình huống ngay trên sân. - Lớp chia thành các nhóm 4 người luyện tập, luân phiên điều khiển nhóm, tự góp ý sửa chữa cho nhau.

HOẠT ĐỘNG 3. Luyện tập (20 – 22p)

* *Mục tiêu:* Luyện tập động tác chạy về đích trong chạy CLN; tập BTBT, hình thành kỹ năng động tác, phát triển thể lực, năng lực tự học.

* *Sản phẩm:* HS tự giác và thực hiện được động tác chạy về đích trong chạy CLN; phát triển sức mạnh của chân; có kỹ năng giao tiếp và hợp tác trong học tập, tích cực tham gia trò chơi, hợp tác chia sẻ và góp ý cho nhau; thả lỏng, hồi tĩnh tích cực sau vận động.

<p>1. Luyện tập</p> <p>– Chạy về đích trong chạy CLN.</p> <p>– BTBT: chạy đạp sau, chạy nâng cao đùi và chạy bước nhỏ.</p> <p>2. Trò chơi vận động Trò chơi “Đổi bóng nhanh trên đường đích dắc” (H.4, tr.23, SGK GDTC 6)</p> <p>3. Thả lỏng, hồi tĩnh và xuống lớp</p>	<p>– Cho HS tập theo nhóm 4 người (cụ li, thời gian thực hiện do GV quy định).</p> <p>– Quan sát các nhóm tập và giúp đỡ khi cần thiết.</p> <p>– Cho HS tiếp tục thực hiện BTBT (cụ li, thời gian thực hiện do GV quy định).</p> <p>– Chia lớp thành 2 đội (tương đương nhau) đứng hàng dọc.</p> <p>– Giới thiệu trò chơi, luật chơi, giao nhiệm vụ cho HS tự điều khiển.</p> <p>– Cho lớp chạy chậm thành vòng tròn, kết hợp các động tác thả lỏng tích cực, sau chuyển thành 4 hàng ngang.</p> <p>– Nhận xét, đánh giá kết quả hoạt động học của HS.</p>	<p>– Lớp chia thành các nhóm 4 người, luân phiên điều khiển nhóm, tự luyện tập.</p> <p>– Lớp chia thành 2 đội (tương đương nhau) đứng hàng dọc.</p> <p>– Lắng nghe, quan sát, cử trọng tài điều khiển trò chơi.</p> <p>– Tổ chức trò chơi và báo cáo kết quả.</p> <p>– Từ 2 hàng dọc chạy thành vòng tròn.</p> <p>– Thực hiện thả lỏng, chạy tiếp để chuyển thành 4 hàng ngang.</p> <p>– Nghe GV nhận xét, giao nhiệm vụ sau giờ học, có thể nêu ý kiến, đề xuất với GV.</p>
--	--	--

HOẠT ĐỘNG 4. Vận dụng (4 – 5p)

* *Mục tiêu:* Vận dụng kiến thức, kỹ thuật chạy về đích vào thực tiễn, hình thành thói quen luyện tập giữ gìn sức khỏe, nâng cao thể lực, năng lực tự chủ và tự học, giao tiếp và hợp tác, chăm sóc sức khỏe.

* *Sản phẩm:* Chủ động vận dụng kỹ năng chạy về đích vào thực tiễn; trình diễn, báo cáo kết quả đã vận dụng.

Vận dụng luyện tập kĩ thuật chạy về đích, BTBT; hình thành thói quen giữ gìn sức khỏe, nâng cao thể lực.	– Giao nhiệm vụ và động viên HS chủ động thực hiện. (Có thể giao nhiệm vụ khác tương đương có liên quan trực tiếp đến nội dung học).	– Hằng ngày vận dụng luyện tập kĩ năng chạy về đích, BTBT; hình thành thói quen giữ gìn sức khỏe, nâng cao thể lực. – Cá nhân chủ động thực hiện nhiệm vụ GV giao, có báo cáo (kèm theo minh chứng) hoặc trình diễn kết quả.
--	---	---

TIẾT 2

PHỐI HỢP CÁC GIAI ĐOẠN CHẠY CỰ LI NGẮN

Nội dung	Tổ chức thực hiện	
	Hoạt động của giáo viên	Hoạt động của học sinh
<p>HOẠT ĐỘNG 1. Mở đầu (7 – 8 phút)</p> <p><i>* Mục tiêu:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – HS biết nội dung tiết học: Phối hợp các giai đoạn chạy CLN;BTBT, một số kiến thức, kĩ năng liên quan đến bài học và yêu cầu cần đạt – Biết rõ tình trạng sức khỏe của bản thân, thể lực, chuẩn bị đồ dùng, trang thiết bị học tập và sĩ số lớp. – Nắm được kĩ thuật và thực hiện khởi động các khớp và ép dẻo hông và ép dẻo hông, chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi TCVD giúp cho cơ thể linh hoạt, tâm thế tốt, sẵn sàng tiếp thu kiến thức, kĩ năng vận động mới. <p><i>* Sản phẩm:</i> Học sinh tự giác thực hiện khởi động các khớp và ép dẻo hông, Chạy đạp sau; chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi. TCVD, tổ chức tập luyện theo nhóm, nhắc lại được nhiệm vụ, cơ thể linh hoạt sẵn sàng vận động để thực hiện hoạt động tiếp theo.</p>		
1. Nhận lớp	<ul style="list-style-type: none"> – Giới thiệu mục tiêu, nội dung, nhiệm vụ học tập chủ đề, nắm sĩ số lớp, tình trạng sức khỏe HS, thiết bị dạy học. – Có thể kiểm tra bài cũ (đặt câu hỏi có liên quan đến bài sắp học). 	<ul style="list-style-type: none"> – Lớp tập trung 4 hàng ngang, nghe GV giao nhiệm vụ. – Báo cáo sĩ số lớp, cung cấp thông tin tình trạng sức khỏe.

<p>2. Khởi động</p> <p>– Chạy chậm theo vòng tròn; khởi động các khớp và ép dẻo hông; chạy bước nhỏ; chạy nâng cao đùi; chạy đập sau.</p> <p>3. Trò chơi vận động</p> <p>Trò chơi “<i>Bịt mắt bắt dê</i>” (H.1, tr. 21, SGK GDTC 6).</p>	<p>– Giao cho cán sự lớp điều khiển khởi động.</p> <p>– Quan sát giúp đỡ HS khi cần.</p> <p>– Chia lớp thành 4 nhóm, đứng hàng dọc thực hiện BTBT chạy.</p> <p>– Cho lớp chuyển từ 4 hàng dọc thành 1 vòng tròn.</p> <p>– Giới thiệu trò chơi, cách chơi và yêu cầu cần đạt.</p> <p>– Quan sát, giúp đỡ HS và nhận xét.</p>	<p>– Chạy chậm theo hàng dọc sau đó thành vòng tròn, khởi động các khớp theo sự điều khiển của cán sự lớp.</p> <p>– Chia lớp chia thành 4 hàng dọc, cán sự điều khiển thực hiện thực hiện khởi động BTBT chạy.</p> <p>– Lớp chuyển từ 4 hàng ngang thành 1 vòng tròn hướng vào tâm.</p> <p>– Cử trọng tài điều khiển và tổ chức trò chơi.</p>
<p>HOẠT ĐỘNG 2. Hình thành kiến thức mới (9 – 10p)</p> <p>* <i>Mục tiêu:</i> HS biết cách và làm quen thực hiện phối hợp các giai đoạn chạy CLN.</p> <p>* <i>Sản phẩm:</i> HS chủ động và bước đầu thực hiện được động tác phối hợp các giai đoạn chạy CLN; tập trung chú ý để ghi nhớ và thực hiện động tác.</p>		
<p>1. Giới thiệu, làm mẫu động tác</p> <p>– Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (H.3, tr. 22, SGK GDTC 6).</p> <p>2. Thực hành</p>	<p>– Giới thiệu động tác, cách thực hiện.</p> <p>– Làm mẫu 1 – 2 lần: XP cao – chạy lao sau XP – chạy giữa quãng – chạy về đích (số lần và thời gian thực hiện do GV quy định).</p> <p>– Chia lớp thành 4 hàng dọc, đứng trước vạch xuất phát.</p> <p>– Cử 2 HS cầm dây đích, 1 HS làm trọng tài đích điều khiển nhóm tập luyện.</p> <p>– Quan sát và giúp đỡ HS khi cần.</p>	<p>– Nghe và quan sát GV làm mẫu.</p> <p>– Cá nhân tự thực hiện trên cự li 40 – 50m.</p> <p>– Lớp chia thành 4 hàng dọc, đứng trước vạch XP.</p> <p>– Thực hiện bài tập theo điều khiển của trọng tài đích.</p> <p>– Tự góp ý sửa chữa cho nhau.</p>

HOẠT ĐỘNG 3. Luyện tập (20 – 22p)

* *Mục tiêu:* Luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy CLN, BTBT; hình thành kĩ năng động tác, phát triển thể lực, năng lực tự học; thực hiện thả lỏng, hồi tĩnh tích cực.

* *Sản phẩm:* HS tự giác thực hiện được phối hợp các giai đoạn chạy CLN, BTBT; phát triển sức mạnh của chân; thực hiện thả lỏng, hồi tĩnh tích cực; có kĩ năng giao tiếp và hợp tác trong hoạt động học, tích cực tham gia trò chơi, hợp tác chia sẻ và góp ý cho nhau.

<p>1. Luyện tập</p> <ul style="list-style-type: none">– Chạy về đích trong chạy CLN (thực hiện từ chậm đến nhanh dần).– Chạy giữa quãng (chạy đà qua vạch xuất phát) – chạy nhanh về đích – đánh đích.– Trình diễn phối hợp các giai đoạn chạy CLN. <p>2. Trò chơi vận động Trò chơi “Đổi bóng nhanh trên đường dịch dắc” (H.4, tr.23, SGK GDTC 6)</p>	<ul style="list-style-type: none">– Cho HS tập theo nhóm 4 người, tự thực hiện và góp ý cho nhau (số lần thực hiện do GV quy định).– Giao bài tập theo nhóm 4 người.– Quan sát và giúp đỡ khi cần thiết. <ul style="list-style-type: none">– Chia lớp chia thành 2 đội (tương đương nhau) đứng theo hàng dọc.– Giới thiệu trò chơi, luật chơi, giao nhiệm vụ cho HS tự điều khiển.	<ul style="list-style-type: none">– Chia lớp thành các nhóm 4 người.– Tự điều khiển nhóm luyện tập trên cự li 10 – 15m hoặc do GV quy định; quan sát và góp ý cho nhau.– Thực hiện BTBT, cự li chạy 35 – 40 m hoặc do GV quy định.– Tập phối hợp các giai đoạn chạy CLN, cự li chạy 50 – 60 m hoặc do GV quy định. <ul style="list-style-type: none">– Lớp chia thành 2 đội (tương đương nhau) đứng theo hàng dọc.– Lắng nghe, quan sát, cử trọng tài điều khiển trò chơi.– Tổ chức trò chơi và báo cáo kết quả.
<p>3. Thả lỏng, hồi tĩnh và xuống lớp</p>	<ul style="list-style-type: none">– Cho lớp chạy chậm thành vòng tròn, kết hợp các động tác thả lỏng tích cực, sau chuyển thành 4 hàng ngang.– Nhận xét, đánh giá kết quả hoạt động học của HS.	<ul style="list-style-type: none">– Từ 2 hàng dọc chạy thành vòng tròn, thả lỏng, sau đó chạy tiếp để chuyển thành 4 hàng ngang.– Nghe GV nhận xét, giao nhiệm vụ sau giờ học, có thể nêu ý kiến hoặc đề xuất với GV.

HOẠT ĐỘNG 4. Vận dụng (4 – 5p)

* *Mục tiêu:* Vận dụng kĩ năng phối hợp các giai đoạn chạy CLN vào thực tiễn, hình thành thói quen luyện tập giữ gìn sức khỏe, nâng cao thể lực, năng lực tự chủ và tự học, giao tiếp và hợp tác; chăm sóc sức khỏe.

* *Sản phẩm:* Vận dụng được kĩ năng phối hợp các giai đoạn chạy CLN vào thực tiễn, trình diễn kết quả đã vận dụng.

Vận dụng luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy CLN, BTBT; hình thành thói quen giữ gìn sức khỏe, nâng cao thể lực.	Giao nhiệm vụ và động viên HS chủ động thực hiện (có thể giao nhiệm vụ khác tương đương có liên quan trực tiếp đến nội dung học)	<ul style="list-style-type: none">– Hằng ngày vận dụng luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy CLN, BTBT để hình thành thói quen giữ gìn sức khỏe, nâng cao thể lực.– Cá nhân chủ động thực hiện nhiệm vụ GV giao, có báo cáo (kèm theo minh chứng) hoặc trình diễn kết quả.
--	--	---