**Tiết : Chủ Đề : CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH**

 **I. MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức:**

-Phối hợp các giai đoạn trong chạy cụ li trung bình

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:*** Tự học, giải quyết vấn đề, tư duy, tự quản lý, trao đổi nhóm.

***- Năng lực riêng:***

* Nhận biết được các động tác bổ trợ và biết cách luyện tập.
* Tạo sự phát triển về năng lực, liên kết vận động.

**3. Phẩm chất**

- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

- Trang phục theo quy định

**2. Đối với học sinh**

 - trang phục phù hợp

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | LVĐ | Tổ chức thực hiện |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1.Hoạt động mở đầu****a.Mục tiêu:**- Tạo tâm thế hứng thú cho hs, làm quen với bài học.**b.Nội dung:****-** Chạy khởi động 1- Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc… | 5' | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học- GV HD học sinh khởi động. |  Đội hình nhận lớp 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹- GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.ep deo |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới****- kiểm tra bài cũ : chạy nâng cao gối****Học mới :** kĩ thuật chạy cự li trung bìnhTư thế chuận bị:  Đứng thoái mái Tư thế sẵn sàng: Chân rộng bằng vai, chân thuận đặt ở sau và kiễng chân , đầu gối hơi trùng ,thân người hơi đổ về phía trước,tay nắm hờ đánh dọc trước sau, mắt nhìn thẳng.Hô chạy :Các bạn chạy về phía trước.  | 10'1l | - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV- Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tậpGV phân tích, làm mẫu từng động tác cho hs quan sátGV quan sát sửa sai cho từng hs. | - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.- HS nhận nhiệm vụ mới🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹*Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác*- HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh. |
| **3.Hoạt động tập luyện****a. Mục tiêu:** Học sinh được luyện tập **phối hợp** các giai đoạn trong chạy cự li trung bình  | 20' | - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.- Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.- Sửa sai cho học sinh. | - HS lắng nghe- Tập luyện theo cá nhân- Tập luyện theo cặp đôi - Tập luyện theo nhóm - Đội hình tập luyệnXxxxxxx xXxxxxxx xXxxxxxx xXxxxxxx x |
| **4. Hoạt động vận dụng**-Vận dụng được các nội dung đã học để tự tập hằng ngày nâng cao sức khỏe.**-**Tự tập cá nhân hằng ngày vào buổi sáng hoặc chiều tối  | 5’ | - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.- Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm. | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng. |
| **5. Hoạt động kết thúc:** Tập các động tác hồi tĩnhhọc sinh thực hiện được các động tác thả lỏng | 5' | - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân- GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động. | - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.- HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện- HS đáp khỏe |