**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 bình  Tư 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 tập  GV phân tích, làm mẫu từng động tác cho hs quan sát  GV 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 luyện  Xxxxxxx x  Xxxxxxx x  Xxxxxxx x  Xxxxxxx 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 tĩnh  học 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 |