

VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

CHỦ ĐỀ 1

CHẠY CỰ LI NGẮN (10 TIẾT)

BÀI 1. CÁC ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KỸ THUẬT CHẠY CỰ LI NGẮN (Thời gian thực hiện: 2 tiết)

I. MỤC TIÊU

- 1. Về kiến thức, kỹ năng:** Nắm được kỹ thuật và thực hiện được động tác chạy bước nhỏ; chạy nâng cao đùi; chạy đạp sau; trò chơi vận động.
- 2. Về năng lực:** Chiếm lĩnh và vận dụng được kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản của chủ đề chạy CLN (chạy bước nhỏ; chạy nâng cao đùi; chạy đạp sau), 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 tính 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, chân đế cắm cọc hoặc cờ, tranh ảnh, quả bóng chuyên / bóng đá.
- SGK Giáo dục thể chất 6 (Bộ sách *Kết nối tri thức với cuộc sống*).

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

TIẾT 1

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>* Mục tiêu:</p> <ul style="list-style-type: none"> – HS biết nội dung tiết học: Chạy bước nhỏ; chạy nâng cao đùi; 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: cổ, tay, vai, hông, gối, cổ chân; ép ngang, ép dọc; chơi trò chơi vận động giúp cho cơ thể linh hoạt, tâm thế tốt, sẵn sàng tiếp thu kiến thức, kĩ năng vận động mới. <p>* Sản phẩm: Học sinh thực hiện đúng động tác khởi động các khớp, tổ chức trò chơi, 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> <p>2. Khởi động</p> <p>Xoay các khớp cổ, cổ tay, cổ chân, khuỷu tay, vai, hông, gối; ép dọc, ép ngang (ép dèo hông).</p> <p>(H.1, tr.9, SGK GDTC6)</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Giới thiệu mục tiêu, nội dung, nhiệm vụ học tập chủ đề, nắm sĩ số lớp lớp, tình trạng sức khỏe HS, thiết bị dạy học. – Có thể đặt câu hỏi gợi mở có liên quan đến bài sắp học. – Cho HS khởi động: + Thực hiện mẫu 1 – 2 lần, sau đó giao cho cán sự lớp điều khiển. + Quan sát và giúp đỡ HS khi cần. 	<ul style="list-style-type: none"> – Tập trung Lớp chia thành 4 hàng ngang, nghe GV giao nhiệm vụ; báo cáo sĩ số lớp, cung cấp thông tin tình trạng sức khỏe. – Dàn thành 4 hàng ngang, thực hiện khởi động theo sự điều khiển của cán sự lớp.

<p>3. Trò chơi vận động</p> <p>“Bật nhảy tiếp sức”</p> <p>(H.2, tr.9, SGK GDTC 6).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Chia lớp chia thành 2 đội, giới thiệu trò chơi, cách chơi và yêu cầu cần đạt. - Quan sát, giúp đỡ HS khi cần. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lớp chia thành 2 nhóm đều nhau, lắng nghe, quan sát GV và tự phân công trọng tài, tổ chức chơi, báo cáo kết quả.
<p>HOẠT ĐỘNG 2. Hình thành kiến thức mới (9 – 10p)</p> <p>* <i>Mục tiêu:</i> Giúp học sinh làm quen và biết cách thực hiện động tác chạy bước nhỏ; chạy nâng cao đùi.</p> <p>* <i>Sản phẩm:</i> HS bước đầu thực hiện được động tác chạy bước nhỏ; chạy nâng cao đùi.</p>		
<p>1. Giới thiệu, làm mẫu động tác</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy bước nhỏ (H.4, tr.9, SGK GDTC 6). - Chạy nâng cao đùi (H.5, tr.10, SGK GDTC 6). <p>2. Thực hành</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Giới thiệu từng động tác, cách thực hiện. - Thực hiện mẫu 1 – 2 lần. - Điều khiển HS thực hiện theo 1 – 2 lần. - Giao nhiệm vụ cho HS tự thực hiện. - Cho cả lớp thực hiện theo hàng ngang (tại chỗ – di chuyển, từ chậm – nhanh dần). 	<ul style="list-style-type: none"> - Lớp chia thành 4 hàng ngang, tập trung lắng nghe, quan sát GV. - Thực hiện theo GV. - Tập luyện cá nhân. - Tập cả lớp: Cán sự lớp điều khiển thực hiện theo hàng ngang (2 – 4 lần).
<p>HOẠT ĐỘNG 3. Luyện tập (20 – 22p)</p> <p>* <i>Mục tiêu:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Luyện tập chạy bước nhỏ; chạy nâng cao đùi, hình thành kỹ năng động tác. - Chơi trò chơi vận động để phát triển thể lực, năng lực tự học. <p>* <i>Sản phẩm:</i> HS tự giác luyện tập, thực hiện được chạy bước nhỏ; chạy nâng cao đùi và phát triển sức mạnh của chân. Thực hiện thả lỏng, hồi tĩnh tích cực, có kỹ năng giao tiếp và hợp tác trong học tập.</p>		

<p>1. Luyện tập</p> <ul style="list-style-type: none"> – Chạy bước nhỏ. – Chạy nâng cao đùi. <p>2. Trò chơi vận động</p> <p>“Chạy tiếp sức” (H.8, tr.12, SGK GDTC 6).</p> <p>3. Thả lỏng, hồi tĩnh và xuống lớp</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Giao nhiệm vụ theo nhóm 3 người: thực hiện và nhận xét, góp ý chỉnh sửa cho nhau, yêu cầu thực hiện từ tại chỗ và di chuyển chậm (cụ li, thời gian thực hiện do GV quy định) – Quan sát các nhóm tập và giúp đỡ khi cần thiết <ul style="list-style-type: none"> – Chia lớp chia thành 3 hàng dọc, GV giới thiệu trò chơi, luật chơi và giao nhiệm vụ cho HS tự điều khiển trò chơi. – Quan sát và giúp đỡ HS. <ul style="list-style-type: none"> – Cho lớp chia thành 4 hàng ngang, thực hiện thả lỏng. – Nhận xét, đánh giá kết quả hoạt động học của HS. 	<ul style="list-style-type: none"> – Chia lớp chia thành các nhóm 3 người, lắng nghe, nhận nhiệm vụ. – Luyện tập theo nhóm. <ul style="list-style-type: none"> – Chia lớp chia thành 3 hàng dọc (tương đương nhau); nghe GV giới thiệu trò chơi và luật chơi. – Tự tổ chức trò chơi, báo cáo kết quả. <ul style="list-style-type: none"> – Tập trung thành 4 hàng ngang, thực hiện thả lỏng, hồi tĩnh. – Chú ý nghe GV nhận xét và giao nhiệm vụ sau giờ học, có thể đề xuất ý kiến với GV.
<p>HOẠT ĐỘNG 4. Vận dụng (4 – 5p)</p> <p><i>* Mục tiêu:</i> Giúp HS vận dụng Chạy bước nhỏ; Chạy nâng cao đùi vào thực tiễn để tập luyện hoàn thành động tác, nâng cao thể lực và khả năng tự chủ và tự học; Giao tiếp và hợp tác; Chăm sóc sức khỏe</p> <p><i>* Sản phẩm:</i> Sưu tầm bài viết, hình ảnh hoặc trình diễn kết quả đã vận dụng trong thực tiễn</p>		
<ul style="list-style-type: none"> – Vận dụng luyện tập chạy bước nhỏ; chạy nâng cao đùi, hình thành thói quen giữ gìn sức khỏe, nâng cao thể lực. – Sưu tầm tranh, ảnh, các bài tập, động tác bổ trợ cho chạy cụ li ngắn. 	<p>Giao nhiệm vụ, động viên HS chủ động thực hiện.</p> <p>(Có thể giao nhiệm vụ khác phù hợp, liên quan trực tiếp đến nội dung bài học).</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Hằng ngày vận dụng để luyện tập chạy bước nhỏ; chạy nâng cao đùi thành thói quen giữ gìn sức khỏe, nâng cao thể lực. – Sưu tầm tranh, ảnh, các bài tập, động tác bổ trợ cho chạy cụ li ngắn. – Cá nhân chủ động thực hiện nhiệm vụ GV giao, có báo cáo (kèm theo minh chứng) hoặc trình diễn kết quả.

TIẾT 2

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 đạp sau; bài tập bổ trợ (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, thực hiện khởi động các khớp và ép dẻo hông. – Chơi 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, tổ chức trò chơi, 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> <p>2. Khởi động Khởi động các khớp và ép dẻo hông.</p> <p>3. Trò chơi vận động “Bật nhảy tiếp sức” (H.2, tr.9, SGK GDTC 6).</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Giới thiệu mục tiêu, nội dung, nhiệm vụ tiết học; 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). – Thực hiện mẫu 1 – 2 lần, sau đó giao cho cán sự lớp điều khiển. – Quan sát và giúp đỡ HS khi cần. – Chia lớp chia thành 2 đội, giới thiệu trò chơi, cách chơi và yêu cầu. – Quan sát, giúp đỡ HS và nhận xét. 	<ul style="list-style-type: none"> – Tập trung thành 4 hàng ngang, nghe GV giao nhiệm vụ và cung cấp thông tin tình trạng sức khỏe. – Dàn thành 4 hàng ngang, thực hiện khởi động do cán sự lớp điều khiển. – Lớp chia thành 2 nhóm đều nhau, lắng nghe, quan sát GV và tự phân công trọng tài, tổ chức chơi và báo cáo kết quả.
<p>HOẠT ĐỘNG 2. Hình thành kiến thức mới (9 – 10 p)</p> <p><i>* Mục tiêu:</i> Giúp học sinh biết cách thực hiện và làm quen thực hiện động tác chạy đạp sau.</p>		

<p>* Sản phẩm: HS bước đầu thực hiện được động tác chạy đạp sau.</p>		
<p>1. Giới thiệu, làm mẫu động tác</p> <p>Động tác chạy đạp sau (H.5, tr.10, SGK GDTC 6).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Giới thiệu cách thực hiện động tác và thực hiện mẫu 1 – 2 lần - Điều khiển HS thực hiện theo 1 – 2 lần. - Giao nhiệm vụ cho HS tự thực hiện. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lớp chia thành 4 hàng ngang, tập trung lắng nghe, quan sát GV. - Thực hiện theo hướng dẫn của GV. - Cá nhân tự luyện tập.
<p>2. Thực hành</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Chia lớp thành các nhóm đôi để tập luyện, tự góp ý cho nhau (làm chậm; số lần và thời gian thực hiện do GV quy định). - Quan sát và giúp đỡ HS nếu cần. 	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện theo nhóm đôi, tự góp ý sửa chữa cho nhau.
<p>HOẠT ĐỘNG 3. Luyện tập (20 – 22p)</p> <p>* Mục tiêu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Luyện tập động tác chạy đạp sau; chạy bước nhỏ; chạy nâng cao đùi. - Chơi trò chơi vận động để tăng cường thể lực, tinh thần đoàn kết. <p>* Sản phẩm: HS thực hiện được động tác chạy đạp sau, chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi; 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.</p>		
<p>1. Luyện tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy đạp sau. - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. 	<ul style="list-style-type: none"> - Giao nhiệm vụ theo nhóm 3 người: thực hiện và nhận xét, góp ý chỉnh sửa cho nhau. - Yêu cầu thực hiện di chuyển chậm (cự li, thời gian thực hiện do GV quy định). - Quan sát các nhóm tập và giúp đỡ khi cần thiết. - Giao cho HS tiếp tục thực hiện động tác chạy bước nhỏ và chạy nâng cao đùi (cự li, thời gian thực hiện do GV quy định). 	<ul style="list-style-type: none"> - Lớp chia thành các nhóm 3 người, thay nhau điều khiển nhóm luyện tập.

<p>2. Trò chơi vận động</p> <p>“Chạy tiếp sức” (H.8, tr.12, SGK GDTC 6).</p> <p>3. Thả lỏng, hồi tĩnh và xuống lớp</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Chia lớp chia thành 3 hàng dọc, GV Giới thiệu trò chơi, luật chơi và giao nhiệm vụ cho HS tự điều khiển trò chơi. - Quan sát và giúp đỡ HS - Cho tập trung lớp chia thành 4 hàng ngang, thực hiện thả lỏng. - Nhận xét, đánh giá kết quả của luyện tập của HS. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lớp chia thành 3 hàng dọc (tương đương nhau) nghe và quan sát để thực hiện nhiệm vụ - Tự tổ chức trò chơi và báo cáo kết quả - Tập trung thành 4 hàng ngang và thực hiện thả lỏng, chú ý nghe GV nhận xét và giao nhiệm vụ sau giờ học, có thể đề xuất ý kiến với GV
<p>HOẠT ĐỘNG 4. Vận dụng (4 – 5p)</p> <p><i>* Mục tiêu:</i> Vận dụng các động tác chạy đạp sau; chạy bước nhỏ; chạy nâng cao đùi vào thực tiễn để tập luyện, nâng cao thể lực, góp phần phát triển năng lực tự chủ và tự học; giao tiếp và hợp tác; chăm sóc sức khỏe.</p> <p><i>* Sản phẩm:</i> HS chủ động luyện tập hằng ngày; sưu tầm bài viết, hình ảnh, các bài tập hỗ trợ cho bài học hoặc báo cáo kết quả đã vận dụng trong thực tiễn.</p>		
<p>Vận dụng luyện tập các động tác chạy đạp sau; chạy bước nhỏ; chạy nâng cao đùi; hình thành thói quen giữ gìn sức khỏe, nâng cao thể lực.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 các động tác chạy đạp sau; chạy bước nhỏ; chạy nâng cao đùi; hình thành thói quen giữ gìn sức khỏe, nâng cao thể lực. - Sưu tầm tranh, ảnh, các bài tập, động tác hỗ trợ cho chạy cự li ngắn. - Cá nhân chủ động thực hiện nhiệm vụ GV giao, có báo cáo (kèm theo minh chứng) hoặc trình diễn kết quả.