

## BÀI 2. CHẠY GIỮA QUĂNG

(Thời gian thực hiện: 4 tiết)

### I. MỤC TIÊU

**1. Về kiến thức, kĩ năng:** Biết cách thực hiện và làm quen với động tác chạy giữa quăng trên đường thẳng; tập thở trong luyện tập chạy CLN.

**2. Về năng lực:** Chiếm lĩnh và vận dụng được kiến thức, kĩ năng vận động cơ bản của chủ đề chạy CLN (chạy giữa quăng trên đường thẳng, thở trong luyện tập chạy cự li ngắn; BTBT), 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, 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 GIỮA QUĂNG

Nội dung	Tổ chức thực hiện	
	Hoạt động của giáo viên	Hoạt động của học sinh
<p><b>HOẠT ĐỘNG 1. Mở đầu (7 – 8p)</b></p> <p><i>* Mục tiêu:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– HS biết nội dung tiết học: Chạy giữa quăng; thở trong luyện tập chạy cự li ngắn; BTBT; một số kiến thức, kĩ năng liên quan đến bài học và yêu cầu cần đạt.</li> <li>– Biết rõ tình trạng sức khỏe của bản thân, thể lực, chuẩn bị đồ dùng, trang thiết bị học tập và sĩ số lớp.</li> <li>– Nắm được kĩ thuật, thực hiện khởi động các khớp và ép dẻo hông và ép dẻo hông, chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chơi TCVD giúp cho cơ thể linh hoạt, tâm thế tốt, sẵn sàng tiếp thu kiến thức, kĩ năng vận động mới.</li> </ul> <p><i>* Sản phẩm:</i> Học sinh tự giác thực hiện khởi động các khớp và ép dẻo hông, chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi. Chơi 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>		
<p><b>1. Nhận lớp</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>–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.</li> <li>– Có thể kiểm tra bài cũ (đặt câu hỏi có liên quan đến bài sắp học).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Tập trung lớp thành 4 hàng ngang, nghe GV giao nhiệm vụ.</li> <li>– Báo cáo thông tin tình trạng sức khỏe cả lớp.</li> </ul>
<p><b>2. Khởi động</b></p> <p>Khởi động các khớp và ép dẻo hông; chạy bước nhỏ; chạy nâng cao đùi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Thực hiện mẫu 1 – 2 lần, sau đó giao cho cán sự lớp điều khiển.</li> <li>– Quan sát và giúp đỡ HS khi cần.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Dàn thành 4 hàng ngang, thực hiện khởi động do cán sự lớp điều khiển.</li> </ul>

<p><b>3. Trò chơi vận động</b></p> <p>Bật nhảy tiếp sức</p> <p>(H2, tr 9, GDTC 6)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chia lớp chia thành 2 đội, giới thiệu trò chơi, cách chơi và yêu cầu cần đạt.</li> <li>- Quan sát, giúp đỡ HS và nhận xét.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> </ul>
---	--	--

**HOẠT ĐỘNG 2. Hình thành kiến thức mới (9 – 10 p)**

\* *Mục tiêu:* Giúp học sinh làm quen và biết cách thực hiện động tác chạy giữa quãng; thở trong luyện tập chạy cự li ngắn.

\* *Sản phẩm:* HS chủ động và bước đầu thực hiện được động tác chạy giữa quãng.

<p><b>1. Giới thiệu, làm mẫu động tác</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chạy giữa quãng</li> <li>(H.2, tr.14, SGK GDTC 6)</li> <li>- Thở trong luyện tập chạy cự li ngắn</li> <li>(Mục b, tr.14, SHK GDTC 6).</li> </ul> <p><b>2. Thực hành</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Giới thiệu cách thực hiện động tác chạy giữa quãng, thực hiện mẫu 1 – 2 lần.</li> <li>- Giới thiệu, làm mẫu về cách hít –thở khi chạy.</li> <li>- Giao nhiệm vụ cho HS tự thực hiện (chạy đà trước vạch XP, cự li chạy 30 – 35m. Số lần do GV quy định).</li> <li>- Quan sát và giúp đỡ HS khi cần.</li> <li>- Chia lớp chia thành các nhóm 4 người; chủ động luyện tập, góp ý cho nhau (số lần và thời gian thực hiện do GV quy định).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lớp chia thành 4 hàng ngang, tập trung lắng nghe, quan sát GV thực hiện mẫu.</li> <li>- Cá nhân tự thực hiện trên cự li 30 – 35m.</li> <li>- Thực hiện theo nhóm 4 người; thay nhau điều khiển nhóm và góp ý sửa chữa cho nhau.</li> </ul>
--	---	---

**HOẠT ĐỘNG 3. Luyện tập (20 – 22p)**

\* *Mục tiêu:* Luyện tập động tác chạy giữa quãng; chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau; chạy bước nhỏ; thở trong luyện tập chạy cự li ngắn; luyện tập BTBT; hình thành kĩ năng động tác, phát triển thể lực, năng lực tự học.

\* *Sản phẩm:* HS tự giác, sẵn sàng thực hiện động tác chạy giữa quãng; chạy bước nhỏ; chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau để phát triển sức mạnh của chân; biết cách thở trong chạy cự li ngắn. Thực hiện thả lỏng, hồi tĩnh tích cực, có kĩ năng giao tiếp và hợp tác trong hoạt động học.

<p><b>1. Luyện tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chạy giữa quãng.</li> <li>- Bài tập bổ trợ:</li> <li>+ Chạy đạp sau.</li> <li>+ Chạy nâng cao đùi.</li> <li>+ Chạy bước nhỏ.</li> </ul> <p><b>2. Trò chơi vận động</b></p> <p>Trò chơi “Người thừa thứ 3” (H.4, tr.15, SGK GDTC 6).</p> <p><b>3. Thả lỏng, hồi tĩnh và xuống lớp</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Giao nhiệm vụ theo nhóm 4 người thực hiện chạy giữa quãng (cụ li, thời gian thực hiện do GV quy định).</li> <li>- Cho HS thực hiện BTBT (cụ li, thời gian thực hiện do GV quy định).</li> <li>- Quan sát các nhóm tập và giúp đỡ khi cần thiết.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cho HS chia lớp thành 2 vòng tròn mặt hướng tâm; GV giới thiệu trò chơi, luật chơi và giao nhiệm vụ cho HS tự điều khiển trò chơi.</li> <li>- Quan sát, giúp đỡ HS; nhận xét đánh giá.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cho HS chia lớp thành 4 hàng ngang, thực hiện thả lỏng.</li> <li>- Nhận xét, đánh giá kết quả luyện tập của HS.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lớp chia thành các nhóm 4 người, tập trung lắng nghe, quan sát GV giao nhiệm vụ.</li> <li>- Thay nhau điều khiển nhóm và thực hiện tập luyện.</li> <li>- Từng nhóm thực hiện BTBT, thay nhau điều khiển nhóm.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lớp chia thành 2 vòng tròn mặt hướng tâm, cử 1 người điều khiển trò chơi, 2 người đầu thực hiện đuổi bắt.</li> <li>- Tự tổ chức trò chơi và báo cáo kết quả.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lớp chia thành 4 hàng ngang và thực hiện thả lỏng, chú ý nghe GV nhận xét và giao nhiệm vụ sau giờ học, có thể nêu ý kiến, đề xuất với GV.</li> </ul>
<p><b>HOẠT ĐỘNG 4. Vận dụng (4 – 5p)</b></p> <p><i>* Mục tiêu:</i> Vận dụng động tác chạy giữa quãng; các BTBT vào thực tiễn để tập luyện, hoàn thành động tác, nâng cao thể lực, khả năng 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; trình diễn và báo cáo kết quả đã vận dụng trong thực tiễn.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vận dụng luyện tập động tác chạy đạp sau; chạy giữa quãng; các BTBT chạy, hình thành thói quen giữ gìn sức khỏe, nâng cao thể lực.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hằng ngày vận dụng luyện tập chạy đạp sau; chạy giữa quãng; BTBT chạy thành thói quen giữ gìn sức khỏe, nâng cao thể lực.</li> <li>- Sưu tầm tranh, ảnh, các bài tập, động tác bổ trợ cho chạy cụ li ngắn.</li> <li>- Cá nhân chủ động thực hiện nhiệm vụ GV giao, có báo cáo (kèm theo minh chứng) hoặc trình diễn kết quả.</li> </ul>

## TIẾT 2

### LUYỆN TẬP ĐỘNG TÁC CHẠY GIỮA QUÃNG

Nội dung	Tổ chức thực hiện	
	Hoạt động của giáo viên	Hoạt động của học sinh
<p><b>HOẠT ĐỘNG 1. Mở đầu (7 – 8p)</b></p> <p><i>* Mục tiêu:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– HS biết nội dung tiết học: Chạy giữa quãng; BTBT, một số kiến thức, kĩ năng liên quan đến bài học và yêu cầu cần đạt.</li> <li>– Biết rõ tình trạng sức khỏe của bản thân, thể lực, chuẩn bị đồ dùng, trang thiết bị học tập và sĩ số lớp.</li> <li>– Nắm được kĩ thuật và thực hiện khởi động các khớp, 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.</li> </ul> <p><i>* Sản phẩm:</i> Học sinh tự giác thực hiện khởi động các khớp và ép dẻo hông, 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><b>1. Nhận lớp</b></p> <p><b>2. Khởi động</b></p> <p>Khởi động các khớp, ép dẻo hông; chạy bước nhỏ; chạy nâng cao đùi; chạy đạp sau.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 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.</li> <li>– Có thể kiểm tra bài cũ (đặt câu hỏi có liên quan đến bài sắp học).</li> <li>– Thực hiện mẫu 1 – 2 lần, sau đó giao cho cán sự lớp điều khiển.</li> <li>– Quan sát và giúp đỡ HS khi cần.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Tập trung thành 4 hàng ngang, nghe GV giao nhiệm vụ.</li> <li>– Báo cáo sĩ số và tình trạng sức khỏe cả lớp.</li> <li>– Dẫn thành 4 hàng ngang, thực hiện khởi động theo sự điều khiển của cán sự lớp.</li> </ul>
<p><b>3. Trò chơi vận động</b></p> <p>Trò chơi “Giành cờ” (H.1, tr.13, SGK GDTC 6).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Chia lớp chia thành 2 đội, giới thiệu trò chơi, cách chơi và yêu cầu cần đạt.</li> <li>– Quan sát, giúp đỡ HS và nhận xét.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Lớp chia thành 2 đội đều nhau, đứng sau vạch quy định, hướng mặt vào sân chơi lắng nghe, quan sát GV giới thiệu và giao nhiệm vụ.</li> <li>– Tự phân công trọng tài, tổ chức chơi và báo cáo kết quả.</li> </ul>

<p><b>HOẠT ĐỘNG 2. Hình thành kiến thức mới (9 – 10 p)</b></p> <p>* <i>Mục tiêu:</i> Giúp học sinh nắm được kĩ thuật và thực hiện động tác chạy giữa quãng; thở trong luyện tập chạy cự li ngắn.</p> <p>* <i>Sản phẩm:</i> HS tự nghiên cứu cách thực hiện và thực hiện Chạy giữa quãng.</p>		
<p><b>1. Giới thiệu, làm mẫu động tác</b></p> <p>– Chạy giữa quãng. (H.2, tr.14, SGK GDTC 6)</p> <p><b>2. Thực hành</b></p>	<p>– Giới thiệu lại cách thực hiện động tác chạy giữa quãng, thực hiện mẫu 1 – 2 lần.</p> <p>– Giới thiệu lại, làm mẫu về cách hít – thở khi chạy.</p> <p>– Cho HS tự thực hiện giữa quãng (cự li chạy 30–35m, số lần do GV quy định).</p> <p>– Lưu ý HS phối hợp thở trong quá trình chạy.</p> <p>– Quan sát và giúp đỡ HS.</p>	<p>– Lớp chia thành 4 hàng ngang, tập trung lắng nghe, quan sát GV thực hiện mẫu.</p> <p>– Cá nhân tự thực hiện chạy giữa quãng trên cự li 30 – 35m.</p>
<p><b>HOẠT ĐỘNG 3. Luyện tập (20 – 22p)</b></p> <p>* <i>Mục tiêu:</i> Luyện tập động tác chạy giữa quãng; kết hợp thở trong luyện tập chạy cự li ngắn; tập BTBT; hình thành kĩ năng động tác, phát triển thể lực, năng lực tự học.</p> <p>* <i>Sản phẩm:</i> HS tự giác, thực hiện được động tác chạy giữa quãng; 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><b>1. Luyện tập</b></p> <p>– Chạy giữa quãng.</p> <p>– Chạy đạp sau, chạy nâng cao đùi và chạy bước nhỏ.</p>	<p>– Giao nhiệm vụ cho HS tập luyện theo nhóm 4 (cự li, thời gian thực hiện do GV quy định).</p> <p>– Quan sát các nhóm tập và giúp đỡ khi cần thiết.</p> <p>– Giao cho HS tiếp tục thực hiện BTBT (hình thức, cự li, thời gian thực hiện do GV quy định).</p>	<p>– Lớp chia thành các nhóm 4 người, tập trung lắng nghe, thay nhau điều khiển nhóm thực hiện bài tập luyện.</p> <p>– Từng nhóm thực hiện BTBT, thay phiên nhau điều khiển nhóm.</p>

<p><b>2. Trò chơi vận động</b></p> <p>Trò chơi “Người thừa thứ 3” (H.4, tr.15, SGK GDTC 6).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chia lớp chia thành 2 vòng tròn mặt hướng tâm, GV giới thiệu trò chơi luật chơi và giao nhiệm vụ cho HS tự điều khiển trò chơi.</li> <li>- Quan sát, giúp đỡ HS, nhận xét đánh giá việc thực hiện trò chơi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chia lớp chia thành 2 vòng tròn mặt hướng tâm, cử 1 người điều khiển chơi, 2 người đầu thực hiện đuổi bắt</li> <li>- Tổ chức trò chơi và báo cáo kết quả.</li> </ul>
<p><b>3. Thả lỏng, hồi tĩnh và xuống lớp</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cho lớp chia thành 4 hàng ngang, thực hiện thả lỏng.</li> <li>- Nhận xét, đánh giá kết quả hoạt động học của HS.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lớp chia thành 4 hàng ngang và thực hiện thả lỏng.</li> <li>- Chú ý nghe GV nhận xét và giao nhiệm vụ sau giờ học, có thể đề xuất ý kiến với GV.</li> </ul>
<p><b>HOẠT ĐỘNG 4. Vận dụng (4 – 5p)</b></p>		
<p>* <i>Mục tiêu:</i> Vận dụng động tác chạy giữa quãng; BTBT vào thực tiễn để tập luyện hoàn thành động tác, nâng cao thể lực, 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 vận dụng các bài tập vào cuộc sống; trình diễn kết quả đã vận dụng trong thực tiễn.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vận dụng luyện tập động tác chạy đạp sau; chạy giữa quãng; các BTBT chạy, hình thành thói quen giữ gìn sức khỏe, nâng cao thể lực.</li> </ul>	<p>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).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hằng ngày vận dụng luyện tập chạy đạp sau; chạy giữa quãng; BTBT chạy thành thói quen giữ gìn sức khỏe, nâng cao thể lực.</li> <li>- Sưu tầm tranh, ảnh, các bài tập, động tác bổ trợ cho chạy cự li ngắn.</li> <li>- Cá nhân chủ động thực hiện nhiệm vụ GV giao, có báo cáo (kèm theo minh chứng) hoặc trình diễn kết quả.</li> </ul>

## TIẾT 3

### ÔN TẬP ĐỘNG TÁC CHẠY GIỮA QUĂNG

Nội dung	Tổ chức thực hiện	
	Hoạt động của giáo viên	Hoạt động của học sinh
<p><b>HOẠT ĐỘNG 1. Mở đầu (7 – 8p)</b></p> <p><i>* Mục tiêu:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– HS biết nội dung tiết học: Chạy giữa quăng; BTBT, một số kiến thức, kĩ năng liên quan đến bài học và yêu cầu cần đạt.</li> <li>– Biết rõ tình trạng sức khỏe của bản thân, thể lực, chuẩn bị đồ dùng, trang thiết bị học tập và sĩ số lớp.</li> <li>– Nắm được kĩ thuật và thực hiện khởi động các khớp, ép dẻo hông, chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi; chơi TCVD giúp cho cơ thể linh hoạt, tâm thế tốt, sẵn sàng tiếp thu kiến thức, kĩ năng vận động mới.</li> </ul> <p><i>* Sản phẩm:</i> Học sinh tự giác thực hiện khởi động các khớp và ép dẻo hông, chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi; chơi 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>		
<p><b>1. Nhận lớp</b></p> <p><b>2. Khởi động</b> Khởi động các khớp, ép dẻo hông; chạy bước nhỏ; chạy nâng cao đùi; chạy đạp sau.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 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.</li> <li>– Có thể kiểm tra bài cũ (đặt câu hỏi có liên quan đến bài sắp học).</li> <li>– Thực hiện mẫu 1 – 2 lần, sau đó giao cho cán sự lớp điều khiển.</li> <li>– Quan sát và giúp đỡ HS khi cần.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Tập trung thành 4 hàng ngang, nghe GV giao nhiệm vụ.</li> <li>– Báo cáo sĩ số và tình trạng sức khỏe cả lớp.</li> <li>– Dàn thành 4 hàng ngang, thực hiện khởi động theo sự điều khiển của cán sự lớp.</li> </ul>
<p><b>3. Trò chơi vận động</b> Trò chơi “Giành cờ” (H.1, tr.13, SGK GDTC 6).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Chia lớp chia thành 2 đội, giới thiệu trò chơi, cách chơi và yêu cầu cần đạt.</li> <li>– Quan sát, giúp đỡ HS và nhận xét.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Lớp chia thành 2 đội đều nhau, đứng sau vạch quy định, hướng mặt vào sân chơi lắng nghe, quan sát GV giới thiệu và giao nhiệm vụ.</li> <li>– Tự phân công trọng tài, tổ chức chơi và báo cáo kết quả.</li> </ul>



## HOẠT ĐỘNG 2. Hình thành kiến thức mới (9 – 10 p)

\* *Mục tiêu:* Giúp học sinh nắm được kĩ thuật và thực hiện động tác chạy giữa quãng; thở trong luyện tập chạy cự li ngắn.

\* *Sản phẩm:* HS tự nghiên cứu cách thực hiện và thực hiện chạy giữa quãng.

### 1. Giới thiệu, làm mẫu động tác

– Chạy giữa quãng.

(H.2, tr.14, SGK GDTC 6)

### 2. Thực hành

– Giới thiệu lại cách thực hiện động tác chạy giữa quãng, thực hiện mẫu 1 – 2 lần.

– Giới thiệu lại, làm mẫu về cách hít – thở khi chạy.

– Cho HS tự thực hiện chạy giữa quãng (cự li chạy 35 – 40 m, số lần do GV quy định).

– Lưu ý HS phối hợp thở trong quá trình chạy.

– Quan sát và giúp đỡ HS.

– Lớp chia thành 4 hàng ngang, tập trung lắng nghe, quan sát GV thực hiện mẫu.

– Cá nhân tự thực hiện chạy giữa quãng trên cự li 35 – 40m.

## HOẠT ĐỘNG 3. Luyện tập (20 – 22p)

\* *Mục tiêu:* Luyện tập động tác chạy giữa quãng; kết hợp thở trong luyện tập chạy cự li ngắn; tập BTBT; hình thành kĩ năng động tác, phát triển thể lực, năng lực tự học.

\* *Sản phẩm:* HS tự giác, thực hiện được động tác chạy giữa quãng; 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.

### 1. Luyện tập

– Chạy giữa quãng.

– Chạy đạp sau, chạy nâng cao đùi và chạy bước nhỏ.

– Giao nhiệm vụ cho HS tập luyện theo nhóm 4 (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 BTBT (hình thức, cự li, thời gian thực hiện do GV quy định).

– Lớp chia thành các nhóm 4 người, tập trung lắng nghe, thay nhau điều khiển nhóm thực hiện bài tập luyện.

– Từng nhóm thực hiện BTBT, thay phiên nhau điều khiển nhóm.

<p><b>2. Trò chơi vận động</b></p> <p>Trò chơi “Người thừa thứ 3” (H.4, tr.15, SGK GDTC 6).</p> <p><b>3. Thả lỏng, hồi tĩnh và xuống lớp</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chia lớp chia thành 2 vòng tròn mặt hướng tâm, GV giới thiệu trò chơi luật chơi và giao nhiệm vụ cho HS tự điều khiển trò chơi.</li> <li>- Quan sát, giúp đỡ HS, nhận xét đánh giá việc thực hiện trò chơi.</li> <li>- Cho lớp chia thành 4 hàng ngang, thực hiện thả lỏng.</li> <li>- Nhận xét, đánh giá kết quả hoạt động học của HS.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chia lớp chia thành 2 vòng tròn mặt hướng tâm, cử 1 người điều khiển chơi, 2 người đầu thực hiện đuổi bắt</li> <li>- Tổ chức trò chơi và báo cáo kết quả.</li> <li>- Lớp chia thành 4 hàng ngang và thực hiện thả lỏng.</li> <li>- Chú ý nghe GV nhận xét và giao nhiệm vụ sau giờ học, có thể đề xuất ý kiến với GV.</li> </ul>
<p><b>HOẠT ĐỘNG 4. Vận dụng (4 – 5p)</b></p> <p><i>* Mục tiêu:</i> Vận dụng động tác chạy giữa quãng; BTBT vào thực tiễn để tập luyện hoàn thành động tác, nâng cao thể lực, 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 vận dụng các bài tập vào cuộc sống; trình diễn kết quả đã vận dụng trong thực tiễn.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vận dụng luyện tập động tác chạy đạp sau; chạy giữa quãng; các BTBT chạy, hình thành thói quen giữ gìn sức khỏe, nâng cao thể lực.</li> </ul>	<p>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).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hằng ngày vận dụng luyện tập chạy đạp sau; chạy giữa quãng; BTBT chạy thành thói quen giữ gìn sức khỏe, nâng cao thể lực.</li> <li>- Sưu tầm tranh, ảnh, các bài tập, động tác bổ trợ cho chạy cự li ngắn.</li> <li>- Cá nhân chủ động thực hiện nhiệm vụ GV giao, có báo cáo (kèm theo minh chứng) hoặc trình diễn kết quả.</li> </ul>

## TIẾT 4

### CÙNG CỐ ĐỘNG TÁC CHẠY GIỮA QUÃNG

Nội dung	Tổ chức thực hiện	
	Hoạt động của giáo viên	Hoạt động của học sinh
<p><b>HOẠT ĐỘNG 1. Mở đầu (7 – 8p)</b></p> <p><i>* Mục tiêu:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– HS biết nội dung tiết học: Chạy giữa quãng; BTBT, một số kiến thức, kĩ năng liên quan đến bài học và yêu cầu cần đạt.</li> <li>– Biết rõ tình trạng sức khỏe của bản thân, thể lực, chuẩn bị đồ dùng, trang thiết bị học tập và sĩ số lớp.</li> <li>– Nắm được kĩ thuật và thực hiện khởi động các khớp, 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.</li> </ul> <p><i>* Sản phẩm:</i> Học sinh tự giác thực hiện khởi động các khớp và ép dẻo hông, 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><b>1. Nhận lớp</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 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.</li> <li>– Có thể kiểm tra bài cũ (đặt câu hỏi có liên quan đến bài sắp học).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Tập trung thành 4 hàng ngang, nghe GV giao nhiệm.</li> <li>– Báo cáo sĩ số lớp và tình trạng sức khỏe cả lớp.</li> </ul>
<p><b>2. Khởi động</b></p> <p>Khởi động các khớp và ép dẻo hông; chạy bước nhỏ; chạy nâng cao đùi; chạy đạp sau.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Thực hiện mẫu 1 – 2 lần, sau đó giao cho cán sự lớp điều khiển.</li> <li>– Quan sát và giúp đỡ HS khi cần.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Dàn thành 4 hàng ngang, thực hiện khởi động theo sự điều khiển của cán sự lớp.</li> </ul>

<p>Trò chơi “Giành cờ” (H.1, tr.13, SGK GDTC 6).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chia lớp chia thành 2 đội, giới thiệu trò chơi, cách chơi và yêu cầu cần đạt.</li> <li>- Quan sát, giúp đỡ HS và nhận xét.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lớp chia thành 2 đội đều nhau, đứng sau vạch quy định, hướng mặt vào sân chơi.</li> <li>- Lắng nghe, quan sát GV giới thiệu và giao nhiệm vụ. HS tự phân công trọng tài, tổ chức chơi và báo cáo kết quả.</li> </ul>
<p><b>HOẠT ĐỘNG 2. Hình thành kiến thức mới (9 – 10 p)</b></p> <p>* <i>Mục tiêu:</i> Giúp học sinh nắm được kĩ thuật và thực hiện động tác chạy giữa quãng; thở trong luyện tập chạy cự li ngắn.</p> <p>* <i>Sản phẩm:</i> HS tự nghiên cứu cách thực hiện và thực hiện chạy giữa quãng.</p>		
<p><b>1. Giới thiệu, làm mẫu động tác</b> - Chạy giữa quãng. (H.2, tr.14, SGK GDTC 6)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Giới thiệu lại cách thực hiện động tác chạy giữa quãng, thực hiện mẫu 1 – 2 lần.</li> <li>- Giới thiệu lại, làm mẫu về cách hít – thở khi chạy.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lớp chia thành 4 hàng ngang, tập trung lắng nghe, quan sát GV thực hiện mẫu.</li> </ul>
<p><b>2. Thực hành</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cho HS tự thực hiện chạy giữa quãng (cự li chạy 35 – 40 m, số lần do GV quy định).</li> <li>- Lưu ý HS phối hợp thở trong quá trình chạy.</li> <li>- Quan sát và giúp đỡ HS.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cá nhân tự thực hiện chạy giữa quãng trên cự li 35 – 40m.</li> </ul>
<p><b>HOẠT ĐỘNG 3. Luyện tập (20 – 22p)</b></p> <p>* <i>Mục tiêu:</i> Luyện tập động tác chạy giữa quãng; kết hợp thở trong luyện tập chạy cự li ngắn; tập BTBT; hình thành kĩ năng động tác, phát triển thể lực, năng lực tự học.</p> <p>* <i>Sản phẩm:</i> HS tự giác, thực hiện được động tác chạy giữa quãng; 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><b>1. Luyện tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Chạy giữa quãng.</li> <li>– BTBT: Chạy đạp sau; chạy nâng cao đùi và chạy bước nhỏ.</li> </ul> <p><b>2. Trò chơi vận động</b></p> <p>Trò chơi “Người thừa thứ 3” (H.4, tr.15, SGK GDTC 6).</p> <p><b>3. Thả lỏng, hồi tĩnh và xuống lớp</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Giao nhiệm vụ theo nhóm 4 người thực hiện (cự li, thời gian thực hiện do GV quy định).</li> <li>– Quan sát các nhóm tập và giúp đỡ khi cần thiết.</li> <li>– Giao bài tập tích hợp theo nhóm 4 người: a) Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi 5m – 10m; b) Chạy đạp sau 15m (cự li, thời gian thực hiện có thể tùy GV quy định).</li> <li>– Chia lớp thành 2 vòng tròn mặt hướng tâm, GV giới thiệu trò chơi, luật chơi.</li> <li>– Giao nhiệm vụ cho HS tự điều khiển trò chơi.</li> <li>– Quan sát và giúp đỡ HS, nhận xét đánh giá.</li> <li>– Cho lớp chia thành 4 hàng ngang, thực hiện thả lỏng</li> <li>– Nhận xét, đánh giá kết quả hoạt động học của HS.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Lớp chia thành các nhóm 4 người, thay nhau điều khiển nhóm, tập trung lắng nghe, quan sát GV giao nhiệm vụ và thực hiện.</li> <li>– Chia lớp thành 2 vòng tròn mặt hướng tâm, cử 1 người điều khiển chơi, 2 người đầu thực hiện đuổi bắt.</li> <li>– Tổ chức trò chơi và báo cáo kết quả.</li> <li>– Lớp chia thành 4 hàng ngang và thực hiện thả lỏng.</li> <li>– Chú ý nghe GV nhận xét và giao nhiệm vụ sau giờ học, có thể đề xuất ý kiến với GV.</li> </ul>
<p><b>HOẠT ĐỘNG 4. Vận dụng (4 – 5p)</b></p> <p>* <i>Mục tiêu:</i> Vận dụng động tác chạy giữa quãng; BTBT vào thực tiễn để tập luyện hoàn thành động tác, nâng cao thể lực, 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 vận dụng các bài tập vào cuộc sống; trình diễn kết quả đã vận dụng trong thực tiễn.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Vận dụng luyện tập động tác chạy đạp sau; chạy giữa quãng; các BTBT chạy, hình thành thói quen giữ gìn sức khỏe, nâng cao thể lực.</li> </ul>	<p>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).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Hằng ngày vận dụng luyện tập chạy đạp sau; chạy giữa quãng; BTBT chạy thành thói quen giữ gìn sức khỏe, nâng cao thể lực.</li> <li>– Sưu tầm tranh, ảnh, các bài tập, động tác hỗ trợ cho chạy cự li ngắn.</li> <li>– Cá nhân chủ động thực hiện nhiệm vụ GV giao, có báo cáo (kèm theo minh chứng) hoặc trình diễn kết quả.</li> </ul>