

BÀI 3. XUẤT PHÁT VÀ CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT

(Thời gian thực hiện: 2 tiết)

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức, kĩ năng: Nắm được kĩ thuật và làm quen thực hiện động tác xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát trong chạy CLN; nắm được một số điều luật trong thi đấu các môn chạy.

2. Về năng lực: Chiếm lĩnh và vận dụng được kiến thức, kĩ năng vận động cơ bản động tác xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát; 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 chuyên; 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 XUẤT PHÁT CAO VÀ CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT

Nội dung	Tổ chức thực hiện	
	Hoạt động của giáo viên	Hoạt động của học sinh
HOẠT ĐỘNG 1. Mở đầu (7 – 8p) <i>* Mục tiêu:</i> <ul style="list-style-type: none">– HS biết nội dung tiết học: Xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát; BTBT; một số điều luật trong thi đấu các môn chạy, một số kiến thức, kỹ 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 kỹ thuật và thực hiện khởi động các khớp 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, kỹ năng vận động mới. <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.		
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">– Tập trung thành 4 hàng ngang, nghe GV giao nhiệm vụ, báo cáo sĩ số lớp và cung cấp thông tin tình trạng sức khỏe.
2. Khởi động Khởi động các khớp và ép dẻo hông; chạy bước nhỏ; chạy nâng cao đùi; chạy đạp sau.	<ul style="list-style-type: none">– 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">– 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 và nhận xét. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lớp chia thành 2 nhóm đều nhau, lắng nghe, quan sát GV. - 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> HS nắm được kĩ thuật và làm quen thực hiện động tác xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát.</p> <p>* <i>Sản phẩm:</i> HS chủ động và bước đầu thực hiện được động tác xuất phát cao; chạy lao sau xuất phát.</p>		
<p>1. Giới thiệu và làm mẫu động tác</p> <ul style="list-style-type: none"> - Động tác xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát. <p>(H.2, tr.17, SGK GDTC 6)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy. <p>(Mục c, tr.18, SGK GDTC 6)</p> <p>2. Thực hành</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Giới thiệu cách thực hiện động tác xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát. - Làm mẫu 2 – 3 lần trước vạch xuất phát. - Giới thiệu và thực hiện mẫu xuất phát đúng luật và trường hợp phạm luật; làm mẫu các tình huống để HS quan sát. <ul style="list-style-type: none"> - Giao nhiệm vụ cá nhân cho HS tự thực hiện. - Cho lớp chia thành các nhóm 4 người để luyện tập. - Quan sát, nhận xét và giúp đỡ khi cần (số lần và thời gian thực hiện do GV quy định). 	<ul style="list-style-type: none"> - Lớp dàn thành 4 hàng ngang cách nhau 1 m, lắng nghe, quan sát và thực hiện theo điều khiển của GV. - Quan sát tình huống làm mẫu của GV để nắm được trường hợp đúng luật và phạm luật. <ul style="list-style-type: none"> - Cá nhân tự thực hiện xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát trên cự li 15 – 20m. - Lớp chia thành các nhóm 4 người thay nhau điều khiển thực hiện nhiệm vụ và góp ý sửa chữa cho nhau .
<p>HOẠT ĐỘNG 3. Luyện tập (20 – 22p)</p> <p>* <i>Mục tiêu:</i> Luyện tập động tác xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát; 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 xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát; phát triển sức mạnh của chân; 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; thả lỏng, hồi tĩnh tích cực sau vận động.</p>		

<p>1. Luyện tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - Xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát. - Chạy đạp sau, chạy nâng cao đùi và chạy bước nhỏ. <p>2. Trò chơi vận động</p> <p>Trò chơi “<i>Bắt bóng nhanh</i>” (H.6, tr.19, SGK GDTC 6).</p> <p>3. Thả lỏng, hồi tĩnh và xuống lớp</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cho HS tập luyện theo nhóm 4 người (cụ li, thời gian thực hiện do GV quy định). - Giao cho HS tiếp tục thực hiện BTBT (cụ li, thời gian thực hiện do GV quy định). - Quan sát các nhóm tập và giúp đỡ khi cần thiết. - Chia lớp thành 4 đội (tương đương nhau). - Giới thiệu trò chơi, luật chơi, giao nhiệm vụ cho HS tự điều khiển. - 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"> - 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. - Lớp chia thành 4 đội, đứng hàng dọc, cử 1 người trọng tài điều khiển chơi. - Tổ chức trò chơi và báo cáo kết quả. - 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 và đề nghị với GV.
<p>HOẠT ĐỘNG 4. Vận dụng (4 – 5p)</p> <p>* <i>Mục tiêu:</i> Vận dụng động tác xuất phát cao, chạy lao sau xuất phát vào tập luyện, 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 luyện tập, vận dụng vào thực tế, trình diễn kết quả đã thực hiện.</p>		
<p>Vận dụng luyện tập xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát; BTBT, hình thành thói quen giữ gìn sức khỏe, nâng cao thể lực.</p>	<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"> - Hằng ngày vận dụng luyện tập xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát. - Luyện tập các BTBT 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

LUYỆN TẬP ĐỘNG TÁC XUẤT PHÁT CAO VÀ CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT

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: Xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát; 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 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> <p>2. Khởi động Khởi động các khớp và ép dẻo hông; chạy bước nhỏ; chạy nâng cao đùi; chạy đạp sau.</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 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). – 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 cần đạt. – 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, báo cáo sĩ số lớp và 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. – Lớp chia thành 2 nhóm đều nhau, lắng nghe, quan sát GV. – 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> HS nắm được kĩ thuật và làm quen thực hiện động tác xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát.</p> <p>* <i>Sản phẩm:</i> HS chủ động và bước đầu thực hiện được động tác xuất phát cao; chạy lao sau xuất phát.</p>		
<p>1. Giới thiệu và làm mẫu động tác</p> <p>– Động tác xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát.</p> <p>(H.2, tr.17, SGK GDTC 6)</p> <p>– Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy.</p> <p>(Mục c, tr.18, SGK GDTC 6)</p> <p>2. Thực hành</p>	<p>– Giới thiệu cách thực hiện động tác xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát.</p> <p>– Làm mẫu 2 – 3 lần trước vạch xuất phát.</p> <p>– Giới thiệu và thực hiện mẫu xuất phát đúng luật và trường hợp phạm luật; làm mẫu các tình huống để HS quan sát.</p> <p>– Giao nhiệm vụ cá nhân cho HS tự thực hiện.</p> <p>– Cho lớp chia thành các nhóm 4 người để luyện tập.</p> <p>– Quan sát, nhận xét và giúp đỡ khi cần (số lần và thời gian thực hiện do GV quy định).</p>	<p>– Lớp dàn thành 4 hàng ngang cách nhau 1 m, lắng nghe, quan sát và thực hiện theo điều khiển của GV.</p> <p>– Quan sát tình huống làm mẫu của GV để nắm được trường hợp đúng luật và phạm luật.</p> <p>– Cá nhân tự thực hiện xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát trên cự li 15 – 20m.</p> <p>– Lớp chia thành các nhóm 4 người thay nhau điều khiển thực hiện nhiệm vụ và góp ý sửa chữa cho nhau .</p>
<p>HOẠT ĐỘNG 3. Luyện tập (20 – 22p)</p> <p>* <i>Mục tiêu:</i> Luyện tập động tác xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát; 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 xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát; phát triển sức mạnh của chân; 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; thả lỏng, hồi tĩnh tích cực sau vận động.</p>		
<p>1. Luyện tập</p> <p>– Xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát.</p> <p>– Chạy đạp sau, chạy nâng cao đùi và chạy bước nhỏ.</p>	<p>– Cho HS tập luyện theo nhóm 4 người (cự li, thời gian thực hiện do GV quy định).</p> <p>– Giao cho HS tiếp tục thực hiện BTBT (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>– 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.</p>

<p>2. Trò chơi vận động</p> <p>Trò chơi “Bắt bóng nhanh” (H.6, tr.19, SGK GDTC 6).</p> <p>3. Thả lỏng, hồi tĩnh và xuống lớp</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Chia lớp chia thành 4 đội (tương đương nhau). - Giới thiệu trò chơi, luật chơi, giao nhiệm vụ cho HS tự điều khiển. - 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"> - Lớp chia thành 4 đội, đứng hàng dọc, cử 1 người trọng tài điều khiển chơi. - Tổ chức trò chơi và báo cáo kết quả. - 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 và đề nghị với GV.
<p>HOẠT ĐỘNG 4. Vận dụng (4 – 5p)</p> <p><i>* Mục tiêu:</i> Vận dụng động tác xuất phát cao, chạy lao sau xuất phát vào tập luyện, 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 luyện tập, vận dụng vào thực tế, trình diễn kết quả đã thực hiện.</p>		
<p>Vận dụng luyện tập xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát; BTBT, hình thành thói quen giữ gìn sức khỏe, nâng cao thể lực.</p>	<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"> - Hằng ngày vận dụng luyện tập xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát. - Luyện tập các BTBT thành thói quen giữ gìn sức khỏe, nâng cao thể lực. <p>Cá nhân chủ động thực hiện nhiệm vụ GV giao, có báo cáo (kèm theo minh chứng) hoặc trình diễn kết quả</p>