

CHỦ ĐỀ 3

CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH (8 TIẾT)

BÀI 1. CÁC ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KỸ THUẬT CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH

(Thời gian thực hiện: 2 tiết)

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức, kĩ năng: Biết cách thực hiện và thực hiện được các động tác đi, chạy thở sâu theo nhịp đơn; đi, chạy thở sâu theo nhịp kép; chạy theo đường hình số 8; chạy luồn cọc; chạy theo đường đích dắc.

2. Về năng lực: Chiếm lĩnh và vận dụng được kiến thức, kĩ năng vận động trong chủ đề Chạy cự li trung bình, 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, 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 có đường chạy rộng 3 – 4m, dài khoảng 250 – 400m (*tham khảo H.2, tr.45; SGK GDTC 6*) (Bộ sách *Kết nối tri thức với cuộc sống*).

– Dụng cụ, trang thiết bị: Còi, cờ nhỏ, chân đế cắm cọc hoặc cờ, tranh ảnh, quả bóng chuyên / bóng đá.

– Sách giáo khoa *Giáo dục thể chất 6* (Bộ sách *Kết nối tri thức với cuộc sống*).

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

TIẾT 1
ĐI, CHẠY THỞ SÂU THEO NHỊP ĐƠN;
CHẠY THEO HÌNH SỐ 8; CHẠY LUỒN CỌC

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"> – Biết nội dung tiết học: Đi, chạy thở sâu theo nhịp đơn; chạy theo hình số 8; chạy luân cọc; chơi trò chơi vận động (TCVD). – Hiểu được yêu cầu cần đạt về kiến thức, kĩ năng sau tiết học. – Biết rõ tình trạng sức khỏe, thể lực của bản thân; chuẩn bị đồ dùng, thiết bị học tập. – Biết cách 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><i>* Sản phẩm:</i> Học sinh thực hiện đúng động tác khởi động các khớp, khởi động chuyên môn, tham gia trò chơi, nhắc lại được nhiệm vụ; cơ thể linh hoạt, sẵn sàng cho hoạt động tiếp theo.</p>		
<p>1. Nhận lớp</p> <p>2. Khởi động</p> <p>Chạy thường, tốc độ trung bình 60 – 70m; khởi động các khớp: cổ; tay; vai; hông; gối, cổ chân; ép ngang; ép dọc.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập của chủ đề và tiết học; nắm sĩ số lớp, tình trạng sức khỏe của HS, thiết bị dạy học. – Có thể kiểm tra bài cũ (đặt câu hỏi có liên quan đến bài sắp học). – Cho HS chạy theo hàng dọc sau đó đứng thành vòng tròn mặt hướng tâm. – Thực hiện mẫu động tác khởi động 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"> – Lớp tập trung thành 4 hàng ngang, nghe GV giao nhiệm vụ; báo cáo sĩ số, cung cấp thông tin tình trạng sức khỏe. – Chạy 60 – 70m theo hàng dọc, sau đó chuyển thành vòng tròn và đứng lại người nọ cách người kia 1m. – Quan sát và làm theo GV thực hiện khởi động mẫu. – Cán sự lớp điều khiển, cả lớp thực hiện khởi động các khớp; động tác ép ngang, ép dọc theo hiệu lệnh.

<p>3. Trò chơi vận động</p> <p>Trò chơi “Bật nhảy theo ô” (H.1, tr.38, SGK GDTC6).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Chia lớp thành 4 đội, giới thiệu trò chơi, cách chơi và yêu cầu cần đạt. - Quan sát và giúp đỡ HS khi cần. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lớp chuyển thành 4 đội đều nhau; nghe, quan sát GV. - Tổ chức chơi, phân công trọng tài giám sát, 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 các động tác đi, chạy thở sâu theo nhịp đơn; chạy theo hình số 8; chạy luân cọc.</p> <p><i>* Sản phẩm:</i> HS bước đầu thực hiện được động tác đi, chạy thở sâu theo nhịp đơn; chạy theo hình số 8; chạy luân cọc.</p>		
<p>1. Giới thiệu, làm mẫu động tác</p> <ul style="list-style-type: none"> - Đi, chạy thở sâu theo nhịp đơn (Mục a, tr.38, SGK GDTC 6). - Chạy theo hình số 8 (Mục c, H.2, tr.38, GDTC 6). - Chạy luân cọc (Mục d, H.3, tr.39, SGK GDTC 6). <p>2. Thực hành</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Giới thiệu tên động tác, cách thực hiện. - Thực hiện mẫu mỗi nội dung 1 – 2 lần (có thể kết hợp cho HS quan sát tranh ảnh). - Cho HS thực hiện cá nhân và theo nhóm (thời gian, số lần do GV qui định). - Nhận xét giúp đỡ HS khi cần 	<ul style="list-style-type: none"> - Lớp dàn thành 4 hàng ngang, khoảng cách giữa các hàng 1,0m. - Tập trung nghe, quan sát GV làm mẫu. - Thực hành cá nhân. - Thực hành nhóm: Lớp chia thành 4 hàng dọc thực hiện chạy theo hình số 8 và chạy luân cọc.
<p>HOẠT ĐỘNG 3. Luyện tập (20 – 22p)</p> <p><i>* Mục tiêu:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Luyện tập các động tác vừa học: Đi, chạy thở sâu theo nhịp đơn; chạy theo hình số 8; chạy luân cọc. - Chơi TCVD để hình thành kĩ năng động tác và phát triển thể lực, năng lực tự học. <p><i>* Sản phẩm:</i> HS thực hiện thành thạo các động tác đi, chạy thở sâu theo nhịp đơn; chạy theo hình số 8; chạy luân cọc và TCVD; có kĩ năng giao tiếp và hợp tác trong hoạt động học.</p>		

<p>1. Luyện tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - Đi, chạy thở sâu theo nhịp đơn. - Chạy theo hình số 8. - Chạy luân cọc. <p>2. Trò chơi vận động</p> <p>Trò chơi “Chuyển bóng nhanh qua hai chân và trên đầu” (H.5, tr.40, GDTC6). (GV có thể chọn trò chơi khác tương đương).</p> <p>3. Thả lỏng, hồi tĩnh và xuống lớp</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cho HS tập luyện theo nhóm 4, tự sửa chữa cho nhau, mỗi nội dung thực hiện 3 – 5 lần (có thể nhiều hơn hoặc ít hơn tùy thực tế). - Quan sát, giúp đỡ HS khi cần thiết. <ul style="list-style-type: none"> - Yêu cầu lớp tổ chức thành 3 nhóm, từng nhóm đứng thành vòng tròn, giới thiệu trò chơi. - Giao nhiệm vụ cho HS tự điều khiển trò chơi. <ul style="list-style-type: none"> - Cho lớp tập trung thành 4 hàng ngang, thực hiện động tác thả lỏng, hồi tĩnh. - Có thể sử dụng ít phút để HS liên hệ giữa các bài tập chạy với phần kiến thức chung ở lớp 6 của môn học. - Nhận xét, đánh giá kết quả luyện tập của HS. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lớp chia thành các nhóm 4 người; lắng nghe, quan sát và nhận nhiệm vụ. - Luyện tập theo nhóm, thay phiên nhau điều khiển và góp ý sửa chữa. <ul style="list-style-type: none"> - Lớp chia thành 3 vòng tròn, mỗi vòng tròn cử 1 người làm trọng tài điều khiển. - Thực hiện trò chơi. - Báo cáo kết quả. <ul style="list-style-type: none"> - Lớp tập trung thành 4 hàng ngang; thực hiện thả lỏng, hồi tĩnh. - HS liên hệ khi thực hiện bài tập chạy với phần kiến thức chung ở lớp 6 của môn học. - Nghe GV nhận xét, giao nhiệm vụ; có thể đề xuất ý kiến với GV. - Nhận xét bạn; tự nhận xét.
<p>HOẠT ĐỘNG 4. Vận dụng (4 – 5p)</p> <p>* <i>Mục tiêu:</i> Giúp HS vận dụng các động tác đã học để nâng cao thể lực, khả năng tự chủ và tự học; kỹ năng giao tiếp và hợp tác; chăm sóc sức khỏe.</p> <p>* <i>Sản phẩm:</i> Chủ động thực hiện các động tác đã học; có báo cáo kết quả, khuyến khích có hình ảnh minh chứng vận dụng trong thực tiễn.</p>		

<p>Vận dụng các động tác: Đi, chạy thở sâu theo nhịp đơn; chạy theo hình số 8; chạy luân cọc vào luyện tập, góp phần giữ gìn sức khỏe và nâng cao thể lực.</p>	<p>Giao nhiệm vụ, động viên HS tích cực vận dụng nội dung đã học vào thực tế, chuẩn bị cho việc học các nội dung khác ở tiết học sau.</p> <p>Giao nhiệm vụ cho HS liên hệ giữa các bài tập chạy với phần kiến thức chung ở lớp 6 của môn học.</p>	<p>– Cá nhân hoặc nhóm chủ động thực hiện nhiệm vụ được giao, có báo cáo kèm theo minh chứng hoặc trình diễn kết quả.</p> <p>– Hằng ngày luyện tập các động tác đi, chạy thở sâu theo nhịp đơn; chạy theo hình số 8; chạy luân cọc, góp phần giữ gìn sức khỏe và nâng cao thể lực.</p> <p>– Tham gia sưu tầm tranh, ảnh, các bài tập, động tác bổ trợ cho nội dung Chạy cự li trung bình.</p>
--	---	---

TIẾT 2

ĐI, CHẠY THỞ SÂU THEO NHỊP; CHẠY THEO HÌNH DÍCH DẮC; BTBT

Nội dung	Tổ chức thực hiện	
	Hoạt động của giáo viên	Hoạt động của học sinh
<p>HOẠT ĐỘNG 1. Mở đầu (8 - 10p)</p> <p><i>* Mục tiêu:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – HS biết nội dung tiết học: Đi, chạy thở sâu theo nhịp kép; Chạy theo đường đích dắc; BTBT và TCVD. – Biết yêu cầu cần đạt về kiến thức, kĩ năng và những kiến thức liên quan chuẩn bị cho bài học. – Biết rõ tình trạng sức khỏe, thể lực của bản thân; chuẩn bị đồ dùng, thiết bị học tập và sĩ số lớp. – Biết cách 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><i>* Sản phẩm:</i> Học sinh thực hiện đúng động tác khởi động các khớp, khởi động chuyên môn, tham gia trò chơi, nhắc lại được nhiệm vụ; cơ thể linh hoạt, sẵn sàng cho hoạt động tiếp theo.</p>		
<p>1. Nhận lớp</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập của chủ đề và tiết học; nắm sĩ số lớp, tình trạng sức khỏe của 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"> – Lớp tập trung thành 4 hàng ngang, nghe GV giao nhiệm vụ; báo cáo sĩ số, cung cấp thông tin tình trạng sức khỏe.

<p>2. Khởi động</p> <p>Chạy thường, tốc độ trung bình 80 – 90m, khởi động các khớp, ép dẻo hông; Chạy theo hình số 8.</p> <p>3. Trò chơi vận động</p> <p>Trò chơi “Bật nhảy theo ô” (H.1, tr.38, SGK GDTC6). (GV có thể chọn trò chơi tương đương)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cho HS chạy theo hàng dọc sau đó đứng thành vòng tròn mặt hướng tâm. - Thực hiện mẫu động tác khởi động 1 – 2 lần, sau đó giao cho cán sự lớp điều khiển (thời gian, số lần do GV quy định). - Quan sát và giúp đỡ HS khi cần. <ul style="list-style-type: none"> - Chia lớp thành 4 đội, giới thiệu trò chơi, cách chơi và yêu cầu cần đạt. - Quan sát và giúp đỡ HS khi cần. 	<ul style="list-style-type: none"> - Chạy 80 – 90m theo hàng dọc, sau đó chuyển thành vòng tròn và đứng lại người nọ cách người kia 1m. - Quan sát và làm theo GV thực hiện khởi động mẫu. - Cán sự lớp tiếp tục điều khiển lớp khởi động. <ul style="list-style-type: none"> - Lớp chuyển thành 4 đội đều nhau; nghe, quan sát GV. - Tổ chức chơi, phân công trọng tài giám sát, báo cáo kết quả.
--	--	---

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

* *Mục tiêu:* Giúp học sinh làm quen và biết cách thực hiện các động tác đi, chạy thở sâu theo nhịp kép; chạy theo đường đích đặc.

* *Sản phẩm:* HS bước đầu thực hiện được động tác đi, chạy thở sâu theo nhịp kép; chạy theo đường đích đặc.

<p>1. Giới thiệu, làm mẫu động tác</p> <ul style="list-style-type: none"> - Đi, chạy thở sâu theo nhịp kép (Mục b, tr.38, SGK GDTC 6). - Chạy theo đường đích đặc (H.4, tr.39, GDTC 6). <p>2. Thực hành</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Giới thiệu tên động tác, cách thực hiện. - Thực hiện mẫu mỗi nội dung 1 – 2 lần (có thể kết hợp cho HS quan sát tranh ảnh). <ul style="list-style-type: none"> - Cho HS thực hiện cá nhân và theo nhóm (thời gian, số lần do GV quy định). - Nhận xét giúp đỡ HS khi cần. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lớp dàn thành 4 hàng ngang, khoảng cách giữa các hàng 1,0m. - Tập trung nghe, quan sát GV làm mẫu. - HS thực hiện theo mẫu. - Lớp dàn thành 4 hàng dọc, thực hiện chạy theo đường đích đặc, kết hợp thở sâu theo nhịp kép. <ul style="list-style-type: none"> - Thực hành cá nhân. - Thực hành nhóm: Lớp chia thành 4 hàng dọc, thực hiện chạy theo đường đích đặc, kết hợp thở sâu theo nhịp kép.
---	--	---

HOẠT ĐỘNG 3. Luyện tập (20 – 22p)

* *Mục tiêu:*

- Luyện tập các động tác vừa học: Đi, chạy thở sâu theo nhịp kép; chạy theo đường dích dắc.
- Chơi TCVD để hình thành kĩ năng động tác và phát triển thể lực, năng lực tự học.

* *Sản phẩm:* HS thực hiện thành thạo các động tác đi, chạy thở sâu theo nhịp kép; chạy theo đường dích dắc và TCVD; có kĩ năng giao tiếp và hợp tác trong hoạt động học.

<p>1. Luyện tập</p> <ul style="list-style-type: none">– Chạy theo đường dích dắc.– Chạy theo hình số 8.– Chạy luồn cọc. <p>2. Trò chơi vận động</p> <p>Trò chơi “Chuyển bóng nhanh qua hai chân và trên đầu” (H.5, tr.40, SGK GDTC6).</p> <p>(GV có thể chọn trò chơi khác tương đương).</p> <p>3. Thả lỏng, hồi tĩnh và xuống lớp</p>	<ul style="list-style-type: none">– Cho HS tập luyện theo nhóm 4, tự sửa chữa cho nhau, mỗi nội dung thực hiện 3 – 5 lần kết hợp thở nhịp đơn / nhịp kép (có thể nhiều hơn hoặc ít hơn tùy thực tế).– Quan sát, giúp đỡ HS khi cần thiết.– Yêu cầu lớp tổ chức thành 3 nhóm, từng nhóm đứng thành vòng tròn, giới thiệu trò chơi.– Giao nhiệm vụ cho HS tự điều khiển trò chơi.– Cho lớp tập trung thành 4 hàng ngang, thực hiện động tác thả lỏng, hồi tĩnh.– Có thể sử dụng ít phút để HS liên hệ giữa các bài tập chạy với phần kiến thức chung ở lớp 6 của môn học.– Nhận xét, đánh giá kết quả luyện tập của HS.	<ul style="list-style-type: none">– Lớp chia thành các nhóm 4 người, đứng theo hàng dọc; lắng nghe, quan sát và nhận nhiệm vụ.– Luyện tập theo nhóm, thay phiên nhau điều khiển và góp ý sửa chữa.– Lớp chia thành 3 vòng tròn, mỗi vòng tròn cử 1 người làm trọng tài điều khiển.– Thực hiện trò chơi.– Báo cáo kết quả.– Lớp tập trung thành 4 hàng ngang; thực hiện thả lỏng, hồi tĩnh.– HS liên hệ khi thực hiện bài tập chạy với phần kiến thức chung ở lớp 6 của môn học.– Nghe GV nhận xét, giao nhiệm vụ; có thể đề xuất ý kiến với GV.– Nhận xét bạn; tự nhận xét.
---	---	---

HOẠT ĐỘNG 4. Vận dụng (3 – 5p)

* *Mục tiêu:* Giúp HS vận dụng các động tác đã học để nâng cao thể lực, khả năng tự chủ và tự học; kĩ năng giao tiếp và hợp tác; chăm sóc sức khỏe.

* *Sản phẩm:* Chủ động thực hiện các động tác đã học; có báo cáo kết quả, khuyến khích có hình ảnh minh chứng vận dụng trong thực tiễn.

<p>Vận dụng các động tác: Đi, chạy thở sâu theo nhịp đơn/nhịp kép; chạy theo hình số 8; chạy luân cọc; chạy theo đường đích đặc vào luyện tập, góp phần giữ gìn sức khỏe và nâng cao thể lực.</p>	<p>Giao nhiệm vụ, động viên HS tích cực vận dụng nội dung đã học vào thực tế, chuẩn bị cho việc học các nội dung khác ở tiết học sau.</p> <p>Giao nhiệm vụ cho HS liên hệ giữa các bài tập chạy với phần kiến thức chung ở lớp 6 của môn học.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cá nhân hoặc nhóm chủ động thực hiện nhiệm vụ được giao, có báo cáo kèm theo minh chứng hoặc trình diễn kết quả. - Hằng ngày luyện tập các động tác đi, chạy thở sâu theo nhịp đơn/nhịp kép; chạy theo hình số 8; chạy luân cọc; chạy theo đường đích đặc, góp phần giữ gìn sức khỏe và nâng cao thể lực. - Tham gia sưu tầm tranh, ảnh, các bài tập, động tác hỗ trợ cho nội dung Chạy cự li trung bình.
---	---	---