

KẾ HOẠCH BÀI DẠY


TÊN BÀI DẠY: CHẠY CỰ LY NGẮN (ÔN KIỂM TRA HK I)

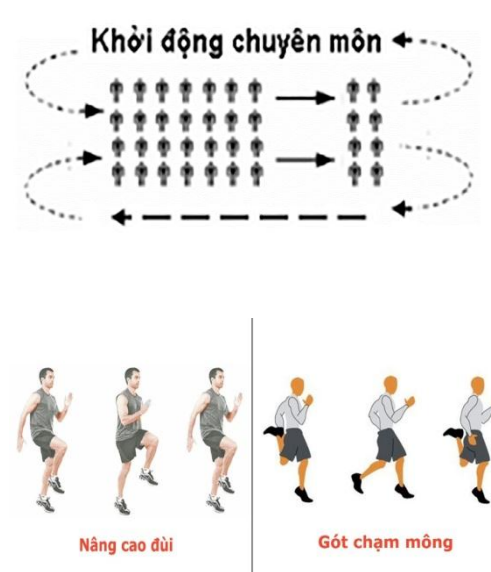
Môn học/Hoạt động giáo dục: GDTC; lớp: 9 (tiết 35 - 36)

I. Tiến trình dạy học

1. Hoạt động 1: Mở đầu: Nhận lớp và khởi động (10-12 phút)

- Mục tiêu: Chủ động, tích cực thực hiện nhiệm vụ luyện tập được giao.
- Nội dung: Nhận lớp và khởi động.
- Sản phẩm: Học sinh hoàn thành bài khởi động theo hướng dẫn của cán sự lớp (đảm bảo lượng vận động).
- Tổ chức hoạt động:

Nội dung	Định lượng 10 phút	Hoạt động của giáo viên	Hoạt của học sinh
1. Kiểm tra vệ sinh sân tập, sức khỏe của HS; phổ biến nhiệm vụ giờ học.	2 phút	<ul style="list-style-type: none">Nhận lớp, nắm bắt tình hình sân bãi và sức khỏe học sinh.Phổ biến nội dung, yêu cầu bài học.	<ul style="list-style-type: none">Cá nhân kiểm tra và sửa trang phụcBáo cáo tình hình sức khỏe của mình khi GV hỏi.Học sinh phải hiểu rõ nhiệm vụ giờ học <p>Đội hình nhận lớp</p> 
2. Khởi động + chung: xoay các khớp, Ép dọc, ép ngang. + Chuyên môn	6 phút	<ul style="list-style-type: none">Thực hiện làm mẫu các động tác bổ trợ : Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông.Tổ chức đội hình thực hiện.	<ul style="list-style-type: none">Thực hiện các động tác khởi động dưới sự điều khiển của cán sự lớp.

			 <p>- Yêu cầu cả lớp thực hiện nghiêm túc.</p>
Bài cũ	2 phút	<ul style="list-style-type: none"> - Nêu câu hỏi hoặc nội dung kỹ thuật chạy ngắn. - Nhận xét, đánh giá kết quả. 	<ul style="list-style-type: none"> - Gọi 2-3 em lên thực hiện trả lời câu hỏi hoặc thực hiện kỹ thuật động tác. - Những HS khác quan sát và nhận xét bạn thực hiện

+ Học sinh tự giác, tích cực thực hiện các hoạt động vận động để tâm thể và thể chất sẵn sàng tiếp nhận lượng vận động mức cao hơn ở hoạt động tiếp theo.

- Phương án đánh giá:

+ Học sinh đáp ứng được khả năng tiếp nhận các hoạt động vận động.

+ Cán sự lớp hướng dẫn được lớp khởi động chung.

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức: chạy cự ly ngắn (100m) - (20 -25 phút)

1. Mục tiêu: ôn tập hoàn chỉnh các kỹ thuật chạy cự ly ngắn(100m),

2. Nội dung:

- Ôn hoàn chỉnh các kỹ thuật , các giai đoạn chạy cự ly ngắn (xuất phát, chạy lao sau xuất phát, chạy giữ quãng, về đích)

3. Sản phẩm: 100% HS hoàn chỉnh đạt các giai đoạn, kỹ thuật chạy cự ly ngắn.

4. Tổ chức hoạt động:

- Chuyên giao nhiệm vụ học tập:

+ GV dùng phương pháp lời nói để ôn tập các kỹ thuật cự ly ngắn, chạy bền và một số động tác hồi tĩnh.

- Thực hiện nhiệm vụ học tập:
 - + HS quan sát GV thi phạm, trao đổi các vấn đề còn thắc mắc.
 - + HS tích cực và chủ động lắng nghe, trao đổi.
- Phương án đánh giá:
 - + Đáp ứng được khả năng tiếp nhận kiến thức về chạy bền
 - + Chưa đáp ứng được khả năng tiếp nhận kiến thức về chạy bền

3. Hoạt động 3: Luyện tập và kiểm tra đánh giá (40 -50 phút)

a. Mục tiêu: Hoàn thiện kỹ thuật chạy cự li ngắn .

- Học sinh thực hiện đúng các giai đoạn kỹ thuật chạy ngắn.

b. Nội dung:

- Hoàn chỉnh kỹ thuật các giai đoạn của chạy cự li ngắn(100m)

c. Sản phẩm học tập: 100% HS đạt thành tích chạy cự li ngắn, thực hiện đủ lượng vận động chạy bền và thực hiện được một số động tác hồi tĩnh.

d. Tổ chức thực hiện:

- HS đến lượt chạy đứng sau vạch chuẩn bị, khi có lệnh mới tiến vào vạch xuất phát để chạy.
- HS thực hiện động tác dưới sự điều khiển của giáo viên.

c) Phương án đánh giá:

- Mức độ thực hiện kỹ thuật cự li ngắn đạt tiêu chuẩn RLTT.

4. Hoạt động 4: Vận dụng (5 - 7 phút)

a. Mục tiêu: Vận dụng các kiến thức, kỹ năng đã học vào thực tiễn.

b. Nội dung: Nghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

c. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng động tác

d. Tổ chức thực hiện:

- GV yêu cầu HS: Kể tên các giai đoạn kỹ thuật chạy ngắn.
- HS tiếp nhận nhiệm vụ, thực hiện và vận dụng vào thực tiễn.
- GV nhận xét, đánh giá và chuẩn kiến thức.
- GV hướng dẫn cho HS thả lỏng, giao nhiệm vụ về nhà
- Nghi thức xuống lớp.