

# KẾ HOẠCH BÀI DẠY

## Chủ đề: CHẠY CỤ LI NGẮN 100m

### Tiết 1 ( tuần 2)

#### I. Mục tiêu

##### 1. Về kiến thức:

- Giới thiệu sơ bộ về luật điền kinh
- Luyện tập phối hợp các động tác bổ trợ, động tác đánh tay, kỹ thuật chạy giữa quãng
- Chơi trò chơi vận động bổ trợ phát triển sức nhanh.
- Chạy bền trên địa hình tự nhiên 400m (Nữ) đến 450m (Nam).
- Một số động tác hồi tĩnh.

##### 2. Về năng lực:

- Học sinh thực hiện được các động tác bổ trợ, động tác đánh tay đúng kỹ thuật
- Tham gia chơi trò chơi tích cực và có trách nhiệm.
- Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua quan sát và tập luyện
- Biết cách hít thở trong quá trình chạy bền
- Nắm được một số động tác hồi tĩnh.

##### 3. Về phẩm chất: Có ý thức tự giác, tích cực và biết giúp đỡ bạn trong tập luyện.

#### II. Thiết bị dạy học và học liệu:

- Đường chạy 100m
- Bàn đạp, dây đích, còi, cờ, phấn, nắm tiêu (marker)
- Tranh vẽ kỹ thuật đánh tay và chạy giữa quãng

#### III. Tiến trình dạy học:

##### 1. Hoạt động 1: Hoạt động mở đầu

a) Mục tiêu:

- Nắm bắt tình hình lớp và sức khỏe của học sinh.
- Triển khai nội dung, mục tiêu học tập.
- Tổ chức hoạt động khởi động nhằm đưa cơ thể từ trạng thái tĩnh sang trạng thái vận động, tạo hứng thú và tâm thế sẵn sàng với nhiệm vụ học tập cho học sinh.

b) Nội dung:

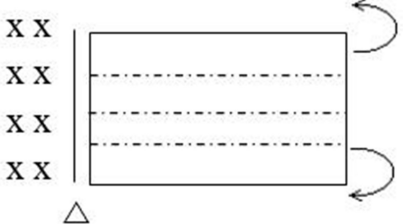
- Nhận lớp
- Phổ biến nội dung, yêu cầu bài học.
- Khởi động chung: chạy nhẹ nhàng; xoay các khớp; các bài tập kéo giãn cơ, dây chằng,....
- Khởi động chuyên môn: chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy đạp sau, ....
- Hỏi bài cũ: giáo viên nêu câu hỏi hoặc yêu cầu học sinh thực hiện các giai đoạn kĩ thuật chạy cự li ngắn

c) Sản phẩm:

- Giáo viên nắm bắt được tình hình lớp và sức khỏe học sinh trước khi vào dạy.
- Học sinh nắm bắt được nội dung bài học và kế hoạch tổ chức các hoạt động trong bài học.
- Cơ thể học sinh chuyển từ trạng thái tĩnh sang trạng thái vận động. Tạo hứng thú và tâm thế sẵn sàng với nhiệm vụ học tập thông qua các bài tập vận động khởi động chung, khởi động chuyên môn.
- Thông qua hỏi bài cũ. Học sinh củng cố lại kiến thức, kĩ năng đã được học.

d) Tổ chức thực hiện

<b>Nội dung</b>	<b>Hoạt động của GV</b>	<b>Hoạt động của HS</b>
Nhận lớp	<ul style="list-style-type: none"><li>- Nhận lớp, nắm bắt tình hình lớp và sức khỏe học sinh</li><li>- Phổ biến nội dung, yêu cầu bài học</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Lớp trưởng tập trung lớp, báo cáo sĩ số theo đội hình hàng ngang</li><li>- Học sinh quan sát và lắng nghe</li></ul>
Khởi động	Nêu và yêu cầu tuần tự các nội dung khởi động	Thực hiện tuần tự các bài khởi động theo hướng dẫn của giáo viên hoặc cán sự lớp

<p>Khởi động chuyên môn</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện làm mẫu các động tác: Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông.</li> <li>- Tổ chức đội hình thực hiện.</li> </ul>	<p>- Học sinh quan sát và lắng nghe. Thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên.</p> 
<p>Bài cũ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nêu câu hỏi hoặc nội dung kỹ thuật chạy cự li ngắn đã học</li> <li>- Nhận xét, đánh giá kết quả</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gọi 1-3 em lên thực hiện trả lời câu hỏi hoặc thực hiện kỹ.</li> <li>- Quan sát nhận xét bạn thực hiện</li> </ul>

## 2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới

### a) Mục tiêu:

- Củng cố lại kiến thức, kỹ năng các giai đoạn trong chạy cự li ngắn.
- Biết một số điều luật cơ bản trong chạy cự li ngắn.
- Biết cách hít thở trong quá trình chạy bền.
- Nắm được một số động tác hồi tĩnh.

### b) Nội dung:

- Một số bài tập bổ trợ, trò chơi vận động phát triển sức nhanh
- Phối hợp kỹ thuật đánh tay, giai đoạn chạy giữa quãng.
- Một số điều luật trong chạy cự li ngắn: chạy đúng ô quy định; phạm luật trong xuất phát; thành tích được công nhận,...
- Cách hít thở trong quá trình chạy bền: Chạy 2 nhịp hít vào 1 nhịp thở ra
- Một số động tác hồi tĩnh thả lỏng cơ.

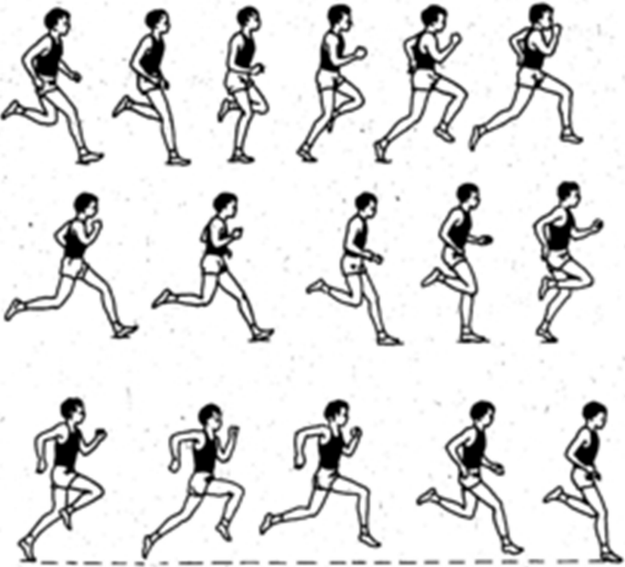
### c) Sản phẩm:

- Học sinh nhận biết được các bài tập, kỹ thuật các động tác bổ trợ cần thiết chạy cự li ngắn học thông qua tranh ảnh hoặc làm mẫu.

- Biết một số điều luật chạy cự li ngắn.
- Biết cách hít thở trong quá trình chạy bền.
- Nắm được một số động tác hồi tĩnh.

d) Tổ chức thực hiện:

<b>Nội dung</b>	<b>Hoạt động của GV</b>	<b>Hoạt động của HS</b>
- Một số bài tập bổ trợ: Bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông, đá lăng, chạy đạp sau.	- Hướng dẫn học sinh quan sát tranh ảnh theo nhóm và phân tích theo các câu hỏi được gợi ý - Giới thiệu, làm mẫu các bài tập bổ trợ	- Quan sát tranh, làm mẫu và phân tích nội dung theo câu hỏi gợi ý
Kỹ thuật các giai đoạn chạy cự li ngắn (60 – 70m) phối hợp đánh tay trong giai đoạn chạy giữa quãng	- Hướng dẫn học sinh quan sát tranh ảnh theo nhóm và chỉ ra các giai đoạn kỹ thuật chạy cự li ngắn - Làm mẫu các kỹ thuật đánh tay chạy ngắn	- Quan sát tranh, làm mẫu và nhận biết được kỹ thuật đánh tay trong chạy ngắn

	 <p>Hình đánh tay hỗ trợ trong chạy ngắn chạy giữa quãng</p>	
<p>Một số điều luật chạy cự li ngắn</p>	<p>- Hướng dẫn, giới thiệu một số điều luật trong chạy cự li ngắn</p>	<p>- Quan sát lắng nghe</p>

### 3. Hoạt động 3: Luyện tập

a) Mục tiêu:

- Học sinh thực hiện được kĩ thuật chạy giữa quãng đúng kĩ thuật
- Phát triển thể lực chung
- Phát triển sức bền

b) Nội dung:

- Một số bài tập hỗ trợ, trò chơi vận động phát triển sức nhanh
- Luyện tập kĩ thuật hỗ trợ đánh tay

- Luyện tập kĩ thuật xuất , chạy giữa quãng (60 - 70m).

- Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.

c) Sản phẩm:

- Nâng cao thể lực và phát triển sức nhanh học sinh.

- Học sinh chạy cự li ngắn đúng luật và có tăng tiến về thành tích

- Nhận biết được một số sai lầm cơ bản trong chạy cự li ngắn để tự sửa chữa.

d) Tổ chức thực hiện:

<b>Nội dung</b>	<b>Hoạt động của GV</b>	<b>Hoạt động của HS</b>
Thực hiện bài tập bổ trợ : Bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm hông, đá lăng, chạy đạp sau.	- Hướng dẫn và tổ chức thực hiện động tác. - Quan sát, nhắc nhở sửa sai (nếu có)	- Tổ chức tập luyện theo nhóm, cá nhân
Luyện tập kĩ thuật các giai đoạn: Chạy giữa quãng trong chạy cự li ngắn	- Hướng dẫn, phổ biến yêu cầu tập luyện - Quan sát, nhắc nhở sửa sai (nếu có)	- Chuẩn bị sân bãi, dụng cụ tập luyện + Biết cách đánh tay phối hợp bước chạy + Các dụng cụ tập bổ trợ - Quan sát làm mẫu, hướng dẫn của giáo viên - Tổ chức tập luyện theo nhóm theo nội dung yêu cầu của giáo viên. - Quan sát và nhận xét các nhóm bạn tập luyện. - Tự sửa sai động tác thông qua quan sát.
Trò chơi: “Chạy thoi tiếp sức”	Giáo viên giới thiệu tên trò chơi, cách chơi, luật chơi, hình thức thắng thua. - Chia nhóm và tổ chức chơi	- Học sinh tham gia trò chơi tích cực. đúng luật, trung thực, đoàn kết.

<p>Chạy bền trên địa hình tự nhiên</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hướng dẫn, phổ biến yêu cầu tập luyện</li> <li>- Quan sát, nhắc nhở sửa sai (nếu có)</li> </ul> <div style="background-color: #e0e0e0; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>Chạy bền: Các em luyện tập Chạy bền trên địa hình tự nhiên nhằm duy trì sức khỏe dẻo dai, cường tráng về tinh thần.</p> <p>• Hình ảnh minh họa:</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hướng dẫn cách hít thở trong quá trình chạy và sau khi chạy xong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Quan sát, lắng nghe.</li> <li>- Tổ chức tập luyện theo nhóm theo yêu cầu của giáo viên.</li> </ul>

#### 4. Hoạt động 4: Vận dụng

##### a) Mục tiêu:

- Sử dụng được kĩ thuật chạy ngắn trong học tập, vui chơi và các tình huống trong cuộc sống.

##### b) Nội dung:

- Tổ chức thi đấu tập chạy cự li ngắn 50 m

- Nêu các tình huống trong cuộc sống hàng ngày để học sinh lựa chọn cách xử lý vận dụng: Đi học muộn, chạy trú mưa, chạy khi bị kẻ xấu tấn công.

c) Sản phẩm:

- Học sinh tham gia thi đấu tích cực, đúng luật
- Giải thích, lựa chọn để xử lý các tình huống trong cuộc sống

d) Tổ chức thực hiện:

<b>Nội dung</b>	<b>Hoạt động của GV</b>	<b>Hoạt động của HS</b>
Tổ chức thi đấu tập chạy cự li ngắn 50m	<ul style="list-style-type: none"><li>- Hướng dẫn, tổ chức thi đấu tập</li><li>- Quan sát, nhắc nhở học sinh khi cần thiết</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Chuẩn bị sân bãi, dụng cụ để tổ chức thi đấu tập.</li><li>- Tham gia cuộc thi đấu tích cực, đạt thành tích tốt</li><li>- Quan sát để nhắc nhở, động viên bạn thi đấu</li><li>- Làm trọng tài thi đấu</li></ul>
Xử lý các tình huống trong cuộc sống	<ul style="list-style-type: none"><li>- Gợi ý các tình huống liên quan cần đến phải sử dụng kỹ thuật chạy nhanh và chạy bền</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Quan sát, lắng nghe và phân tích tình huống</li><li>- Chia sẻ các tình huống mà các em đã vận dụng để các bạn được biết</li><li>- Quan sát, lắng nghe và nhận xét</li></ul>

### **5. Hoạt động 5: Kết thúc**

a) Mục tiêu:

- Giúp cho học sinh hồi phục thể lực nhanh sau vận động
- Đánh giá mức độ thực hiện của học sinh so với mục tiêu của tiết học.

b) Nội dung:

- Tập các bài tập hồi tĩnh, thả lỏng
- Nhận xét, đánh giá ý thức học tập, kết quả tập luyện

- Hướng dẫn các bài tập và phương pháp tự tập luyện.

c) Sản phẩm:

- Học sinh hồi phục thể lực nhanh sau vận động

- Rút kinh nghiệm trong giảng dạy và học tập cho các bài học tiếp theo

- Tạo thói quen tập luyện TDDT thường xuyên, tích cực

d) Tổ chức thực hiện:

<b>Nội dung</b>	<b>Hoạt động của GV</b>	<b>Hoạt động của HS</b>
Các bài tập thả lỏng, hồi tĩnh	- Làm mẫu, hướng dẫn tập luyện	- Quan sát, tập luyện theo hướng dẫn
Nhận xét, đánh giá	- Nhận xét ý thức, thái độ, kết quả tập luyện của lớp.	
Hướng dẫn các bài tập và phương pháp tự tập luyện	Giới thiệu, hướng dẫn các bài tập, phương pháp tập luyện phát triển sức nhanh và sức bền.	Quan sát, lắng nghe