**Tuần: 7 - Tiết: 14**

**BÀI LUYỆN TẬP 4**

1. **MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**

- HS ôn lại kỹ thuật, măt hướng chạy xuất phát, đứng vai hướng chạy xuất phát, lưng hướng chạy xuất phát.Học mới tư thế ngồi hướng chạy xuất phát.

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Kĩ năng**

- Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

**3. Thái độ**

Giáo dục HS ý thức tự học biết tích lũy kiến thức.

**II. CHUẨN BỊ CỦA GV VÀ HS**

1. Giáo viên: Giáo án, clip.

2. Học sinh: Nghiên cứu trước nội dung bài học.

**III. TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV VÀ HS** | **NỘI DUNG** |
| **HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**  **a. Mục tiêu**: HS biết thực hiện kỹ thuật xuất phát  **b. Phương thức dạy học:** HS thực hiện tự học theo hướng dẫn.  **c. Sản phẩm học tập:** Bài tập nộp lên Titkul.  Yêu cầu HS phân tích ngồi hướng chạy xuất phát nộp lên trang titkul cho GV. | |