

KHUNG KẾ HOẠCH BÀI DẠY

(Kèm theo Công văn số 5512/BGDĐT-GDTrH ngày 18 tháng 12 năm 2020 của Bộ GDĐT)

Trường: THCS TRƯỜNG CÔNG ĐỊNH

Tổ: TD-N-H

TÊN BÀI DẠY: Chạy cự li ngắn (60 m)

Môn học/Hoạt động giáo dục: giáo dục thể chất; lớp: Khối 6

Thời gian thực hiện: (1 tiết)

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Thực hiện, các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy và học mới hai giai đoạn xuất phát cao, chạy lao sau xuất phát.
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

2. Năng lực

- Năng lực chung:

- + 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.
- + Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phân luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.
- + Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- Năng lực riêng:

- + Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.
- + Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.
- + Năng lực hoạt động thể dục thể thao: chủ đề thể thao tự chọn được đồng đạo học sinh quan tâm và yêu thích, với các kĩ thuật cơ bản và đơn giản, dễ dàng tập luyện và tổ chức thực hiện.

3. Phẩm chất

- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên

- Địa điểm: Sân trường THCS Trương Công Định.
- Giáo viên chuẩn bị kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao, tranh ảnh minh họa, một số dụng cụ, thiết bị dạy học phù hợp với nội dung chạy ngắn, trò chơi.

2. Đối với học sinh

- Học sinh chuẩn bị trang phục thể dục, sưu tầm tranh minh họa học tập, tập luyện và chuẩn bị dụng cụ theo hướng dẫn của giáo viên

III. Tiến trình dạy học

1. Hoạt động 1: Mở đầu: Nhận lớp và khởi động (8-10 phút)

- Mục tiêu: Chủ động, tích cực thực hiện nhiệm vụ luyện tập được giao.
- Nội dung: Nhận lớp và khởi động.
- Sản phẩm: 100% HS hoàn thành bài khởi động theo hướng dẫn của GV hoặc cán sự (đảm bảo lượng vận động).
- Tổ chức hoạt động:
 - Chuyển giao nhiệm vụ học tập:
 - + Nhận lớp: Chỉ huy (CH) tập hợp lớp thành 4 hàng ngang, so hàng, điểm số, báo cáo, chúc giáo viên. GV dùng phương pháp lời nói để nhận lớp kiểm tra sĩ số, tác phong, sức khỏe học sinh; phổ biến nội dung, mục tiêu các yêu cầu cần đạt của bài học (giới thiệu nội dung học thông qua việc chuẩn bị bài học của học sinh).
 - + Hoạt động khởi động: Giáo viên định hướng tạo không khí vui tươi, hứng thú bắt đầu giờ tập luyện thông qua các câu hỏi, vỗ tay của học sinh. GV dùng phương pháp lời nói để hướng dẫn CH khởi động chung; GV hướng dẫn khởi động chuyên môn.
 - + Khởi động chung: Gập cổ, xoay các khớp cổ, cổ tay cổ chân, khuỷu tay, vai, hông, gối, gập duỗi, động tác ép dọc, ngang.
 - + Khởi động chuyên môn: Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi tại chỗ, đá lăng trước.
 - Thực hiện nhiệm vụ học tập:
 - + Học sinh đưa cơ thể từ trạng thái tĩnh sang trạng thái vận động.
 - + Học sinh quan sát, lắng nghe và thực hiện nhiệm vụ.
 - + 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:
 - + HS đáp ứng được khả năng tiếp nhận các hoạt động vận động.
 - + Chỉ huy hướng dẫn được lớp khởi động chung.

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức: Chạy cự li ngắn (10-12 phút)

- a) Mục tiêu: Biết cách thực hiện tương đối chuẩn các động tác hỗ trợ chạy cự li ngắn.
- b) Nội dung:
- c) Động tác hỗ trợ:
 - Kỹ thuật đánh tay tại chỗ
 - **Học:**
 - Xuất phát cao
 - Chạy lao sau xuất phát
- d) Sản phẩm: 100% HS thực hiện đúng kỹ thuật hỗ trợ và hoàn thành tốt kỹ thuật xuất phát và chạy lao.
- e) Tổ chức hoạt động:
 - Chuyển giao nhiệm vụ học tập:
 - + Điều khiển bằng tín hiệu vỗ tay.
 - + Điều khiển bằng tín hiệu còi.
 - + Chia nhóm, quan sát, uốn nắn.
 - Thực hiện nhiệm vụ học tập:
 - + Cả lớp thực hiện tại chỗ
 - + Thực hiện theo nhóm 3-4HS/nhóm.
 - + Học sinh quan sát, lắng nghe.
 - + Cán sự điều khiển, 3-4HS/nhóm thực hiện.
 - Phương án đánh giá:
 - + Học sinh thực hiện đúng kỹ thuật và đủ lượng vận động.
 - + Học sinh chưa thực hiện đúng kỹ thuật và chưa đáp ứng đủ lượng vận động.

3. Hoạt động 3: Vận dụng: Trò chơi phản ứng nhanh (6-8 phút)

- a) Mục tiêu: Hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi xuất phát tư thế ngồi xổm tiếp sức, tạo hứng thú tập luyện, phát triển thể lực, xây dựng tinh thần đoàn kết.
- b) Nội dung: Trò chơi xuất phát tư thế ngồi xổm tiếp sức
- c) Sản phẩm: Hoàn thành lượng vận động, phát triển sức mạnh chân, linh hoạt, nhanh nhẹn tham gia trò chơi.
- d) Tổ chức hoạt động:
 - Chuyển giao nhiệm vụ học tập:
 - + GV sử dụng phương pháp lời nói để giới thiệu trò chơi, mục tiêu, cách chơi, luật chơi; hướng dẫn một đội thực hiện mẫu trò chơi, những lưu ý.
 - + GV sử dụng phương pháp trò chơi, thi đấu để tổ chức, tổng kết, khen thưởng các đội thực hiện trò chơi (chọn học sinh làm trọng tài).
 - Thực hiện nhiệm vụ học tập:
 - + GV chia lớp thành 4 đội chơi, mỗi đội có số lượng HS bằng nhau.
 - + HS thực hiện trò chơi dưới sự điều khiển của giáo viên.
 - Phương án đánh giá: Về lượng vận động và hoàn thành trò chơi thông qua kết quả và theo thời gian.

4. Hoạt động 4: Chạy bền trên địa hình tự nhiên (8-10 phút)

a) Mục tiêu:

- Giới thiệu hiện tượng chuột rút và cách khắc phục.

Khi đang chạy thấy hiện cơ cứng cơ thì dừng lại dùng tay xoa bóp vùng bị co cứng.

- Chạy bền trên địa hình tự nhiên nam(700m) - nữ (650m).

b) Nội dung:

- Hướng dẫn thao tác xoa bóp, ấn tay vào chỗ bị chuột rút.
- Quan sát, lắng nghe và thực hành đồng loạt.
- Chạy bền trên sân trường.

c) Sản phẩm: 100% học sinh hiểu và khắc phục được hiện tượng chuột rút.

d) Tổ chức hoạt động:

- Chuyển giao nhiệm vụ học tập:
 - + GV sử dụng phương pháp lời nói, phương pháp thực hành với hình thức tập luyện đồng loạt.
 - + GV sử dụng phương pháp lời nói, phương pháp thực hành với hình thức tập luyện phân nhóm.
- Thực hiện nhiệm vụ học tập:
 - + GV hướng dẫn cùng HS tập luyện đồng loạt theo 4 hàng ngang, quan sát sửa sai.
 - + GV hướng dẫn HS tập luyện theo 2 nhóm Nam, Nữ chạy vòng quanh sân trường theo đúng cự ly đã phổ biến,
- Phương án đánh giá:
 - + Hiểu và thực hiện được cách khắc phục khi bị chuột rút
 - + Hoàn thành cự ly chạy bền.

5. Hoạt động 5: Hồi tĩnh – Nhận xét tiết học, giao nhiệm vụ về nhà (3-5 phút)

a) Mục tiêu:

- Thả lỏng, hồi tĩnh; nhận xét tiết học.
- Hình thành thói quen tập luyện thể thao tại nhà, tập luyện thường xuyên.

b) Nội dung:

- Thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh do GV hướng dẫn.
- Nhận xét, đánh giá tiết học.

c) Sản phẩm: 100% học sinh thực hiện tốt thả lỏng hồi tĩnh.

d) Tổ chức hoạt động:

- Chuyển giao nhiệm vụ học tập: GV sử dụng phương pháp lời nói, đặt câu hỏi nhằm kiểm tra mức độ hình thành kiến thức của học sinh (1-2 HS).
- Thực hiện nhiệm vụ học tập:
 - + HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh: chạy nhẹ nhàng quanh sân trường, duỗi, thả lỏng tay chân, hít thở sâu.
 - + GV sử dụng phương pháp lời nói để nhận xét, đánh giá tiết học, khả năng tiếp thu lượng vận động, thực hành; ý kiến của HS.

- + HS tiếp nhận bài tập của giáo viên. Tự tập tại nhà và các tình huống vận dụng, lưu ý nội dung tiết sau.
- + Kiểm tra tình hình sức khỏe HS sau buổi tập (lưu ý các biện pháp phòng chống Covid-19, quy tắc 5k).
- + Trao quà trò chơi vận động; thông điệp tiết học “Tập luyện TDTT thường xuyên”.
- + Nghi thức xuống lớp.
- Phương án đánh giá: Mức độ tiếp thu kiến thức, lượng vận động, sức khỏe của học sinh.

NHÓM TRƯỞNG

Bình Thạnh, ngày tháng năm 2021