Ngµy so¹n: 3/12/2018 TuÇn 17

Ngµy d¹y: TiÕt 34

**ch¹y ng¾n**

**I. Mục tiêu:**

**1. Kiến thức**:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác: - Ch¹y ng¾n: ¤n mét sè bµi tËp.¤n XP thÊp Ch¹y lao vµ ch¹y gi÷a qu·ng- vÒ ®Ých (60m).

-Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản, yêu cầu cần thực hiện

**2. Kỹ năng**:

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật các động tác mới

-Thực hiện thành thạo các nội dung kiến thức ôn tập

**3. Thái độ**.

- Rèn cho học sinh có thói quen tập luyện thể dục thể thao tác phong nhanh nhẹn.

- Rèn và nâng cao tính tổ chức kỷ luật của học sinh, thông qua nội dung chạy nhanh

**4. Năng lực phẩm chất.**

­- Năng lực cần đạt: + NL chung: Năng lực vận động

+ NL chuyên môn: - Năng lực sáng tạo, tự quản lý, hợp tác, năng lực giao tiếp, tự đánh giá trong học tập

- Phẩm chất cần đạt: - Đoàn kết, tự tin, trung thực

**II: Chuẩn bị:**

**1. Giáo viên:**

- Bàn đạp, cờ, đồng hồ bấm giây

**2. Học sinh:**

- Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập, sân bãi

**III: Các phương pháp và kỹ thuật dạy học:**

- Phương pháp tập luyện, trực quan

- Kỹ thuật dạy học tập luyện tổ nhóm quay vòng.

**IV: Tổ chức các hoạt động học tập:**

1. **Hoạt động khởi động.**

\*. Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số

- Giáo viên phổ biến nội dung bài học

- Cho lớp khởi động chung bài thể dục tay không 5 động tác

- Khởi động chuyên môn xoay kỹ khớp cổ chân cổ tay đầu gối, hông ….

- Giáo viên cho học sinh chơi trò chơi trò chơi “Ai nhanh hơn”

\*. Kiểm tra bài cũ

**2. Hoạt động hình thành kiến thức mới**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên - học sinh** | **Nội dung cần đạt** |
| **Hoạt động 1:**  - Phương pháp tập luyện, trực quan  - Hình thức tổ chức dạy học tập luyện tổ quay vòng  \*. **Ch¹y ng¾n:**  - ¤n kÜ thuËt ch¹y b­íc nhá.  - Ch¹y n©ng cao ®ïi  - Ch¹y gãt ch¹m m«ng.  - Ch¹y ®¹p sau.  - T¹i chç ®¸nh tay  \* Yªu cÇu thùc hiÖn ®éng t¸c ®óng th¶ láng khíp cæ ch©n, ®Çu gèi, ®¹p sau tÝch cùc.  - XP theo c¸c khÈu lÖnh kh¸c nhau.  - §øng XP vai h­íng ch¹y.  - §øng l­ng h­íng ch¹y XP  - XP thấp chạy lao 15-20m  - XP thấp chạy lao – giữa quãng 40 - 60m  - XPT ch¹y lao - Ch¹y gi÷a qu·ng - VÒ ®Ých cù li 60m.  \* Ôn hoàn thiện kỹ thuật chạy ngắn  **Hoạt động 2**  **\* Các biện pháp thực hiện**  - Thay đổi nhóm luyện tập,  - Học sinh thực hiện nội dung của nhóm  - Giáo viên quan sát sửa sai cho học sinh | **\* Kiến thức**  **-** Thực hiện tốt các động tác bổ trợ  - Phối hợp 4 GĐ thuần thục  - Phát huy được tốc độ cao  **\* Kỹ năng**  - Xử lý các tình huống linh hoạt  - Thực hiện ĐT đúng  **Hình thành cho HS năng lực hợp tác.** |

**3. Hoạt động luyện tập**

**Hoạt động 1**

- Luyện tập theo nhóm

- Các học sinh còn lại tự đánh giá bạn thực hiện theo tiêu chí: ***Đạt; chưa đạt***

**Hoạt động 2:** - Từng nhóm chạy ngắn hoàn thành cự ly 60m với 4 giai đoạn kỹ thuật

**Hoạt động 3:** - Cho lớp thả lỏng rũ tay chân tích cực

**4. Hoạt động vận dụng**

**-** Giáo viên gọi học sinh kỹ thuật chạy ngắn hoặc chạy đà giậm nhảy bước bộ trên không các học sinh khác quan sát và nhận xét theo mức ***Đạt; chưa đạt***

**5. Hoạt động tìm tòi mở rộng**

**-** Học sinh về nhà tìm hiểu thành tích nhảy xa ở Đông nam á là bao nhiêu?

**Kiểm tra, ngày tháng năm 2018**