Ngµy so¹n: 18-9-2017 TuÇn 6

Ngµy d¹y: TiÕt 11

**ĐHĐN – TDTK – CHẠY BỀN**

**I. Mục tiêu**

**1. Kiến thức**

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác: §i ®Òu - ®øng l¹i, vßng ph¶i,(tr¸i), quay tr¸i, ph¶i ,mét sè néi dung cßn yÕu.TiÕp tôc «n vµ hoµn thiÖn bµi TD 9 ®éng t¸c. Ch¹y bÒn trªn ®Þa h×nh tù nhiªn; Häc mét sè ®éng t¸c håi tÜnh sau khi ch¹y

-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

- Rèn luyện kỹ năng xử lý tình huống thông qua nội dung học

**3. Thái độ**

- Rèn cho học sinh có thói quen tập luyện thể dục thể thao, tác phong nhanh nhẹn và thái độ nghiêm túc trong giờ học.

**4. Năng lực, phẩm chất**

- Năng lực cần đạt: NL vận động, NL thể lực, NL lập kế hoạch hoạt động hàng ngày

- Phẩm chất cần đạt: Tự lập, tự tin, tự chủ, có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng.

**II: CHUẨN BỊ**

**1. Giáo viên:** - Giáo án, còi, tranh động tác bổ trợ

**2. Học sinh:** - Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập

**III: CÁC PHƯƠNG PHÁP VÀ KĨ THUẬT DẠY HỌC**

**1. Phương pháp dạy học:** Sử dụng lời nói, PP trực quan, sửa chữa đtác sai

**2. Kĩ thuật dạy học:** Chia nhóm luyện tập 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: bài thể dục tay không 6 động tác

- Khởi động chuyên môn: Xoay kỹ khớp cổ chân, cổ tay, vai, hông, đầu gối

- Kiểm tra bài cũ: từ 1-2 học sinh

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của GV-HS** | **Nội dung cần đạt** |
| **Hoạt động 1:** ĐHĐN  - ¤n tËp mét sè kü n¨ng §H§N häc sinh cßn yÕu:  + Quay c¸c h­­íng  + GiËm ch©n t¹i chç  + Ch¹y ®Òu, ®i ®Òu- ®øng l¹i.  + Ch¹y ®Òu, ®i ®Òu, vßng ph¶i(tr¸i) - ®øng l¹i.  **Hoạt động 2:** Bµi thÓ dôc:  - ¤n toµn bµi thÓ dôc 9 ®éng t¸c.  Néi dung s¸ch GV thÓ dôc 6  \* Yªu cÇu thùc hiÖn tõng ®éng t¸c vµ toµn bµi theo ®óng cÊu tróc, ph­­¬ng h­íng biªn ®é vµ nhÞp ®iÖu. BiÕn thùc hiÖn ®éng t¸c kÕt hîp víi thë.  **Hoạt động 3:** Ch¹y bÒn  - GV giíi thiÖu 1 sè ®éng t¸c håi tÜnh sau khi ch¹y.  - GV cho HS ch¹y bÒn trªn ®Þa h×nh tù nhiªn.  **\*Các biện pháp thực hiện**  1. Thực hiện PP trực quan, kĩ thuật quay vòng luyện tập.  2. Các hoạt động của GV  - GV hướng dẫn HS thực hiện  - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó  3. Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại  4. HS thực hiện luyện tập theo nhóm quay vòng  - nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét | **Kiến thức:**  -Biết cách thực hiện các động tác ĐHĐN di chuyển nhanh nhẹn, đúng với hiệu lệnh  - Thực hiện tương đối chuẩn các ĐT Bµi thÓ dôc:  **Kĩ năng:** -Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập |

**3. Hoạt động luyện tập**

-Ôn động tác ĐHĐN, ôn 9 động tác TDTK

- GV nhấn mạnh yêu cầu cơ bản về kỹ chiến thuật trong chạy bền

**4. Hoạt động vận dụng**

- Giáo viên cho hs tự trao đổi các câu hỏi về nội dung bài học liên quan đến thực tiễn xung quanh hs. ( Ghi lại những câu hay của hs để tích lũy)

**5. Hoạt động tìm tòi mở rộng.**

Hướng dẫn HS tìm hiểu thêm các nội dung liên quan đến bài học. HD học sinh tự học, tự tìm hiểu về bài cũ và bài mới đưa ra các câu hỏi.