Ngày soạn :

CHỦ ĐỀ 2: TƯ THẾ VÀ KĨ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

# Bài 1: CHẠY VƯỢT CHƯỚNG NGẠI VẬT

**( tiết 1)**

* 1. **Yêu cầu cần đạt**
     1. **Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:
* Đoàn kết, nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
* Chủ động, tích cực tham gia các hoạt động tập luyện, trò chơi vận động, có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi và hình thành thói quen tập luyện TDTT.

# Về năng lực:

* + - 1. **Năng lực chung:**
* Tự chủ và tự học: Tự xem trước cách thực hiện động tác chạy vượt chướng ngại vật thấp trong sách giáo khoa và quan sát động tác mẫu của giáo viên.
* Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

# Năng lực đặc thù:

* NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.
* NL vận động cơ bản: Thực hiện được động tác chạy vượt qua một chướng ngại vật thấp.

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được động tác chạy vượt qua một chướng ngại vật thấp.

# Địa điểm – phương tiện

* **Địa điểm**: Sân trường

# Phương tiện:

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, mắc cơ thấp, còi.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày, trang phục thể thao.

# Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu.

* Hình thức dạy học chính: Luyện tập cá nhân, luyện tập cặp đôi, luyện tập theo nhóm.

# Tiến trình dạy học

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Lượng VĐ** | | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **T. gian** | **S. lần** | **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **I. Phần mở đầu** | 5 – 7’ |  |  | Đội hình nhận lớp         * HS khởi động theo GV. * HS Chơi trò chơi.        * HS nghe và quan sát          * HS tiếp tục quan sát |
| Nhận lớp  - Khởi động  - Xoay các khớp cổ  tay, cổ chân, vai, hông, gối,... |  | 2x8N | - GV nhận lớp thăm hỏi sức khỏe HS phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học.  - GV HD học sinh khởi động |
| - Trò chơi “Đổi ô!” | 2-3’ |  | - GV hướng dẫn chơi |
|  |  |  |  |
| **II. Phần cơ bản:** | 16-18’ |  |  |
| **- Kiến thức.** |  |  |  |
| - Học mới động tác chạy vượt qua một chướng ngại vật thấp. |  |  | GV phân tích kỹ thuật động tác  GV cho 1 bạn lên thực hiện động tác.  GV cùng HS nhận xét, đánh giá tuyên dương |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **-Luyện tập**  Tập theo cá nhân  Tập theo cặp đôi    Tập theo tổ nhóm    Thi đua giữa các tổ   * Trò chơi “Cùng nhau vượt chướng ngại vật”.     **- Vận dụng:** | 3-5’ | 2 lần   1. lần 2. lần 3. lần 4. lần      1. lần | * GV điều khiển - HS tập theo GV. * Gv quan sát, sửa sai cho HS. * Phân công tập theo cặp đôi   Y,c Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.   * Tiếp tục quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS   GV Sửa sai   * GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ. * GV và HS nhận xét đánh giá tuyên   dương.   * GV nêu tên trò   chơi, hướng dẫn cách chơi, tổ chức chơi thử và chơi chính thức cho HS.   * Nhận xét tuyên dương và sử phạt người phạm luật | * Đội hình tập luyện cá nhân         ĐH tập luyện cặp đôi        ĐH tập luyện theo nhóm        ĐH thi đua giữa các nhóm           * HS vừa tập vừa giúp đỡ nhau sửa động tác sai * Từng tổ lên thi đua   trình diễn   * Chơi theo hướng dẫn của giáo viên |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **III.Kết thúc**  - Thả lỏng cơ toàn thân.   * Thả lỏng cơ toàn thân. * Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.   Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà   * Xuống lớp | 4- 5’ |  | * Yêu cầu HS quan sát tranh trong sách trả lời câu hỏi? * GV hướng dẫn * Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS. * Về nhà ôn lại bài và chuẩn bị bài sau. | - HS trả lời   * HS thực hiện thả lỏng * ĐH kết thúc        |

Rút kinh nghiệm: