*Tuần: 09 Lớp 9 Ngày soạn:*

*Tiết: 17 Ngày dạy:*

**Chủ đề: CHẠY NGẮN**

*Tên bài dạy:* ***Ôn kĩ thuật: Xuất phát – chạy lao***

*Học:* ***Kĩ thuật chạy giữa quãng***

# I. MỤC TIÊU BÀI HỌC

**1. Về phẩm chất**

# - Bài học góp phần hình thành các PC: Chăm chỉ, trách nhiệm, trung thực;

# - HS nghiêm túc, tích cực tham gia tập luyện, giúp đỡ bạn tập, tích cực tham gia hoạt động tập thể.

# 2. Về năng lực

## a. Năng lực chung

* + - Năng lực tự chủ và tự học:

+ HS có ý thức tập luyện cá nhân, phát huy NL tự học khi hoạt động nhóm;

+ Biết được các giai đoạn kỹ thuật động tác qua tranh ảnh, động tác mẫu của GV.

* + - Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác khi tập luyện hoàn thành bài tập.

## b. Năng lực đặc thù

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Sức khỏe, sân tập, trang phục một cách phù hợp

- Năng lực vận động cơ bản: HS thực hiện được các giai đoạn chạy cự li ngắn: Xuất phát, chạy lao, chạy giữa quãng.

**II. ĐỊA ĐIỂM – PHƯƠNG TIỆN**

***1. Địa điểm:*** Sân trường.

## 2. Phương tiện:

- Giáo viên chuẩn bị giáo án, trang phục thể thao, tranh ảnh minh họa bài bài dạy, một số dụng cụ phục vụ phù hợp với vận động của giờ học, có thể dùng loa mini có kết nối Bluetooth để mở nhạc…

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

# III. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC

**1. Phương pháp dạy học chính:** Trực quan, thực hành, lời nói, hợp tác, thi đấu.

**2. Hình thức dạy học chính:** Tập luyện đồng loạt (tập thể); tập theo tổ/nhóm, cá nhân.

**IV. TIẾN TRÌNH LÊN LỚP**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Thời Lượng** | **Các hoạt động học** | **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** | **Thiết bị đồ dùng dạy học** | **Công cụ đánh giá** |
| 1. **phút** | **1. Hoạt động 1. Mở đầu** | | | | |
| 3 phút | - Nhận lớp  + Hỏi thăm sức khỏe của HS  + Kiểm tra sân bãi luyện tập  + Phổ biến nhiệm vụ buổi tập | - GV nhận lớp, hỏi thăm sức khỏe của HS, vệ sinh và trang phục tập luyện. | - Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp học cho GV. | còi | Câu hỏi (1) |
| 5 phút | - Khởi động:  -KĐ chung: Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,...    + KĐ chuyên môn: Chạy bước nhỏ; nâng cao đùi; chạy đạp sau. | Theo dõi quan sát, sửa sai | Thực hiện theo người c hỉ huy | Còi, nhạc | Lời nhận xét của GV về mức độ thực hiện |
| **10 phút** | **2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức** | | | | |
| 4 phút | Ôn kĩ thuật xuất phát thấp –chạy lao | - PPDH: lời nói, hỏi đáp (các bước đo và đóng bàn đạp)  - PPDH: trực quan –HTTC: Đồng loạt, làm mẫu,xem tranh  – HTCT: xem tranh.GV chia lớp thành 4 hàng / tổ/nhóm và phát cho mỗi nhóm tranh về các giai đoạn kỹ thuật động tác, biết thuật ngữ, các bước và giai đoạn trong kỹ thuật Chạy ngắn. | *- Hoạt động nhóm:4 nhóm hàng ngang*  HS các nhóm thảo luận, nhận xét về các giai đoạn kỹ thuật động tác | Còi, tranh kỹ thuật đóng bàn đạp, XP thấp | Câu hỏi:  1. Em hãy nêu cách đóng bàn đạp XPT?  2.Em hãy nêu khái quát về kỹ thuật chạy lao ? |
| 6 phút | * *Học mới: Chạy giữa quãng (cự li 50m).* | -PPDH:lời nói - HTTC : đồng loạt; giới thiệu kĩ thuật chạy giữa quãng.  - PPDH: trực quan – HTCT: xem tranh- KTDH: làm mẫu | *- Hoạt động cả lớp:*  - HS đứng thành những hàng ngang quay mặt vào trong quan sát GV làm mẫu. | Tranh ,bàn đạp | Lời nhận xét của GV về mức độ thực hiện |
| **17 phút** | **3. Hoạt động 3: Luyện tập** | | | | |
| 12 phút | 1. Thực hiện kỹ thuật 3 giai đoạn trong Chạy ngắn:  *- Ôn: Kĩ thuật xuất phát thấp - Kĩ thuật Chạy lao*  Luyện tập kỹ thuật chạy giữa quãng | -PPDH: Thực hành  -PPDH: trực quan  -KTDH: Tập luyện theo nhóm - HTTC: lần lượt theo dòng chảy ..Ôn nội dung đã học.  -PPDH: lời nói hướng dẫn kĩ thuật động tác : HTTC– đồng loạt.  -PPDH: trực quan- xem tranh (Học sinh kết hợp xem tranh và tập luyện)  -PPDH: Thực hành -HTTC: tập luyện đồng loạt, KTDH: cặp đôi , chia nhóm  **-** GV quan sát sửa sai cho HS,... | Thực hiện luân phiên theo hiệu lệnh của GV   * HS luyện tập nội dung đã học theo yêu cầu của GV. * Đảm bảo lượng vận động của bài tập. | Còi, bàn đạp  Còi, bàn đạp | Thực hiện của HS, nhận xét của GV, bảng kiểm (2)  Thực hiện của HS, nhận xét của GV, bảng kiểm (2) |
| 5 phút | 2 . Củng cố kiến thức mới: Chạy giữa quãng | -PPDH: Thực hành  -PPDH: trực quan  -KTDH: Tập luyện theo nhóm 2 người - HTTC: lần lượt theo dòng chảy ..Ôn nội dung đã học. | Thực hiện luân phiên theo hiệu lệnh của GV | Còi, bàn đạp | Nhận xét của GV |
| **5 phút** | **4. Hoạt động 4: Vận dụng** | | | | |
|  | Trình bày những nội dung vừa học: Thực hiện kỹ thuật 3 giai đoạn trong Chạy ngắn. | - PPDH: thi Đấu- HTTC :tổ chức thi đấu giữa các tổ: Sử dụng phương pháp thi đấu | Thực hiện theo nhóm | Còi, bàn đạp | Rubrics (3) |
| **5 phút** | **5. Hoạt động 5: Kết thúc:** | | | | |
| 3 phút  2 phút | **1. Hồi tĩnh:**  Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi HS thả lỏng)   * Hoặc chơi trò chơi hồi tĩnh do GV tự chọn  1. **Nhận xét bài học và giao nhiệm vụ về nhà:**   *\* Nhận xét bài học: Ưu và tồn tại*  *\* Giao nhiệm vụ học tập*  *\* Xuống lớp* | -PPDH: TH-HTTC: đồng loạt GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân  -PPDH: trò chơi - GV có thể lựa chọn trò chơi vào phần hồi tĩnh như: “Chim bay, cò bay”.  PPDH: lời nói, hợp tác; KTDH: cá nhân, nhóm, cặp đôi:- Giáo viên hướng dẫn HS nghiên cứu bài học và tự tập luyện ở nhà.  - GV nhận xét kết quả, ý thức, thái độ của HS | - HS tập trung thực hiện được theo chỉ dẫn của GV; đưa cơ thể về trạng thái bình thường một cách hợp lí.  - Học sinh tự tìm hiểu và làm phiếu bài tập  - Đội hình nhận xét và kết thúc giờ học | Còi | Nhận xét của GV |

Câu hỏi (1) Sức khỏe học sinh

Tình hình sức khỏe cả lớp hôm nay thế nào?

Hôm nay tổ nào trực nhật?

Bảng kiểm (2) Tư thế xuất phát

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TT** | **Tiêu chí** | **Đúng** | **Sai** |
| 1 | Biết được tư thế đặt chân |  |  |
| 2 | Biết được tư thế tay |  |  |
| 3 | Biết xác định được trọng tâm cơ thể |  |  |
| 4 | Biết được khẩu lệnh tư thế xuất phát |  |  |

Rubrics (3)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tiêu chí** | **Mức độ thực hiện kỹ thuật của học sinh** | | | |
| **Tổt** | **Khá** | **Trung bình** | **Yếu** |
| Thực hiện kỹ thuật 3 giai đoạn kỹ thuật | Thực hiện đúng kỹ thuật | Thực hiện tương đối đúng kỹ thuật | Thực hiện sai kỹ thuật xuất phát | Chưa thực hiện đúng 3 giai đoạn kỹ thuật |
| Điểm số | 9 - 10 điểm | 7 - 8 điểm | 5 - 6 điểm | 1 - 4 điểm |