|  |  |
| --- | --- |
| **TRƯỜNG TH&THCS HIỀN HÀO**  **TỔ: THCS** | **HỌ VÀ TÊN**  **PHẠM DUY THANH** |

**KIỂM TRA TIÊU CHUẨN RÈN LUYỆN THỂ THAO**

MÔN HỌC/ HOẠT ĐỘNG GIÁO DỤC: GDTC 7

Thời gian thực hiện : 1 tiết

**I. Mục tiêu bài học.**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết, thực hiện tốt chạy tùy sức 5 phút (m) đạt tiêu chuẩn rèn luyện TT.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Thực hiện tốt b chạy tùy sức 5 phút (m)

đạt tiêu chuẩn rèn luyện TT.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ, phát triển thể lực.

**2.2 Năng lựcchung.**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bàihọc.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáoviên.

**3. Về phẩmchất.**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vậnđộng.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vậnđộng.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ Chuấn bị của giáoviên:*Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh*.*

# *+Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mục tiêu** | **Nội dung** | | | | **Sản phẩm** | **Tổ chức thực hiện** | | |
| **1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)** | | | | | | | | |
| - Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập.  - Hoàn thành LVĐ khởi động. | \* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học | | | | (SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn. | ***Bước1: GV giao nhiệm vụ:***  -GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh.  - GV đặt câu hỏi cho HS suy nghĩ và trả lời câu hỏi mục Nội dung.  ***Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ:***  - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.  - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Đội hình nhậnlớp. **\* Khởi động chung:** Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân; Xoay các khớp; ép dọc, ép ngang.  **\* Khởi động chuyên môn.**  *+* Chạy tại chỗ; Cúi gập đánh tay  + Đội hình khởi động.    ***Bước 3; Tổ chức báo cáo.***  - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động. | | |
| 2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (không) | | | | | | | | |
| 3. Hoạt động 3: Luyệntập (25 phút) | | | | | | | | |
| Học sinh biết và thực hiện chạy tùy sức 5 phút (m)  đạt tiêu chuẩn rèn luyện TT. | - Thực hiện chạy con thoi 4x10m | | | - Học sinh biết và thực hiện tốt chạy chạy tùy sức 5 phút (m)  đạt tiêu chuẩn rèn luyện TT. | | | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - Giáo viên nêu nội dung yêu cầu.  - Giáo viên quan sát đánh giá.  ***Bước 2:Thực hiện nhiệm vụ học tập***  Lần lượt 4 học sinh lên thực hiện.  - Lần lượt 4 học sinh lên thực hiện.   |  |  | | --- | --- | | x |  | | x |  | | x |  | | x |  |   x  gv |
| 4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút) | | | | | | | | |
| - Học sinh biết và thực hiện tốt chạy tùy sức 5 phút (m)  đạt tiêu chuẩn rèn luyện TT. | - Thực hiện chạy tùy sức 5 phút (m) | | Học sinh thực hiện tốt chạy tùy sức 5 phút (m)  đạt tiêu chuẩn rèn luyện TT.  Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao ở trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - Hướng dẫn HS lựa chọn và thực hiện  ***Bước 2:Thực hiện nhiệm vụ học tập***  - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện  - Đội hình thực hiện.   |  | | --- | | xxxxxxxxx  xxxxxxxxx  xxxxxxxxx  xxxxxxxxx | |
| 5. Hoạt động: Kết thúc (5phút) | | | | | | | | |
| Học sinh biết và thực hiện một số động tác , bài thả lỏng, hồi tỉnh toàn thân. | | **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  **\* Xuống lớp** | | - Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tỉnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học  - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác).  ***Bước 2:Thực hiện nhiệm vụ học tập***  - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh  - HS chú ý lắng nghe.  - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng. | |

**\* Bảng đánh giá mức độ thể chạy tùy sức 5 phút (m) của học sinh**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tiêu chí** | **Mức độ thể hiện của học sinh** | |
| **Tốt** | **Đạt** |
| **Thành tích** | **>950M (Nam)** | **≥ 850M (nam)** |
| **>830M (Nữ)** | **≥ 730M (nữ)** |