Tuần 22

Ngày soạn.

Ngày dạy : Tiết

42

BẬT NHẢY – CHẠY NHANH- CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác : Bật nhảy: Ôn một số động tác bổ trợ, bài tập phát triển sức mạnh chân và trò chơi. Học tại chỗ đánh tay.

- Chạy nhanh: Ôn tập.Trò chơi "chạy tiếp sức chuyển vật". Học đứng tại chỗ đánh tay, đi chuyển sang chạy nhanh 20 – 30m.

- Chạy bền: Trên địa hình tự nhiên.

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

2. Năng lực

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

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

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

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

3. Phẩm chất

- Thông qua nội dung học rèn luyện cho HS ý thức tổ chức kỷ luật, tinh thần đoàn kết

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

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. **Giáo viên:** - Giáo án, còi, cờ, tranh các động tác bổ trợ, đường chạy, hố nhảy xa

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

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

a. Mục tiêu: giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS

b. Nội dung: HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.

c. Sản phẩm: HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.
d. Tổ chức thực hiện:

- 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
- Khởi động chuyên môn: Xoay kỹ khớp cổ chân ,cổ tay, vai, hông, đầu gối
- Kiểm tra bài cũ: từ 1-2 học sinh

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

a. Mục tiêu: Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài

học **b. Nội dung:**

Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài

học **c. Sản phẩm:**

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập

d. Tổ chức thực hiện:

Hoạt động của GV và HS	Sản phẩm dự kiến
Hoạt động 1: Bật nhảy **- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:** - Ôn một số động tác bổ trợ. + Đá lăng trước. +Đá lăng sau. - Bài tập phát triển sức mạnh chân + Tập đứng lên ngồi xuống. + Tập bật co gối. - Ôn một số động tác bổ trợ. **- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:** - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết **- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:** GV cho HS thực hành Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét **- Bước 4: Kết luận, nhận định:** GV đánh giá kết quả của HS **Hoạt động 2: Chạy nhanh** **- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:** - Ôn chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Ôn chạy	**Kiến thức:** -Biết cách thực hiện các động tác bật nhảy cơ bản -Biết cách thực hiện các ĐT bổ trợ và kt cơ bản về các giai đoạn chạy ngắn **Kĩ năng:** - Thực hiện cơ bản đúng các động tác và sự khéo léo trong các tình huống sử lý cầu -Thực hiện cơ bản đúng, đồng thời phát huy tốc độ cao 30m

gót chạm mông. - Học đứng tại chỗ đánh tay.TTCB đứng chân trước chân sau hoặc 2 chân rộng bằng vai gối hơi khuỵu, 2 tay co trước sau. Động tác đánh tay theo nhịp hô tăng dần, góc độ giữa cách tay và cảng tay nhỏ dần đến mức độ hợp lí. Khi đánh tay chủ yếu đánh mạnh khuỷu tay ra phía sau. - Lớp tập chạy 25m kết hợp đánh tay - **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:** - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết - **Bước 3: Báo cáo, thảo luận:** GV cho HS thực hành Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét - **Bước 4: Kết luận, nhận định:** GV đánh giá kết quả của HS **Hoạt động 3: Chạy bền** - **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:** - Chạy bền: trên địa hình tự nhiên. - **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**	
- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ	

- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết - **Bước 3: Báo cáo, thảo luận:** GV cho HS thực hành Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét - **Bước 4: Kết luận, nhận định:** GV đánh giá kết quả của HS	

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

-Ôn lại KT bật nhảy

-Ôn KT XP chạy 30-60m

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Giáo viên cho hs tự trao đổi các câu hỏi về nội dung bài học *** HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ**

Hướng dẫn HS tìm hiểu thêm các nội dung liên quan đến bài học

Ngày soạn : Tuần 23

Ngày dạy : Tiết 43

BẬT NHẢY – CHẠY NHANH

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác: - Bật nhảy: Ôn một số động tác bổ trợ, bài tập phát triển sức mạnh chân và trò chơi.Học đà 3 bước – giậm nhảy vào hố cát.

- Chạy nhanh: Ôn tập.Trò chơi "chạy tiếp sức". Học XPcao chạy nhanh 20 – 30m.

- Chạy bền: Trên địa hình tự nhiên.

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

2. Năng lực

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

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

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

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

3. Phẩm chất

- Thông qua nội dung học rèn luyện cho HS ý thức tổ chức kỷ luật, tinh thần đoàn kết

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

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. **Giáo viên:** - Giáo án, còi, cờ, tranh các động tác bổ trợ, đường chạy, hố nhảy xa

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

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

a. Mục tiêu: giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS

b. Nội dung: HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.

c. Sản phẩm: HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.

d. Tổ chức thực hiện:

- 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

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

- Kiểm tra bài cũ: từ 1-2 học sinh

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

a. Mục tiêu: Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

b. Nội dung:

Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài

học **c. Sản phẩm:**

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập

d. Tổ chức thực hiện:

Hoạt động của GV và HS	Sản phẩm dự kiến

Hoạt động 1: Bật nhảy

- **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**

- Ôn một số động tác bổ trợ.

- Ôn một số động tác bổ trợ.

+ Đá lăng trước, đá lăng sau.

- Bài tập phát triển sức mạnh chân

+ Tập đứng lên ngồi xuống. + Tập bật co gối.

- Học đà 3 bước giậm nhảy:Động tác chạy tăng dần tốc độ sau đó giậm nhảy mạnh bằng chân giậm nhảyđưa người lên cao, ra trước tiếp theo co chân giậm đưa về trước phối hợp với chân lăng chạm đất bằng 2 chân 2 tay phối hợp tự nhiên, khi tiếp cát khuỵu gối để giảm chấn động.

- **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**

- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ

- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết

- **Bước 3: Báo cáo, thảo luận:** GV cho HS thực hành

Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại

- Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét

- **Bước 4: Kết luận, nhận định:**

GV đánh giá kết quả của HS

Kiến thức:

-Biết cách thực hiện các động tác bật nhảy cơ bản

-Biết cách thực hiện các ĐT bổ trợ và kt cơ bản về các giai đoạn chạy ngắn

Kĩ năng: -

Thực hiện cơ bản đúng các động tác và sự khéo léo trong các tình huống sử lý cầu

-Thực hiện cơ bản đúng, đồng thời phát huy tốc độ cao 30m

Hoạt động 2: Chạy nhanh - **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:** - Ôn chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - chạy gót chạm mông. - Học XP cao chạy 30m TTCB đứng chân trước chân sau hoặc 2 chân rộng hơn vai tay để trước sau. Động tác khi co lệnh sẵn sàng thì khuỵu gối kiêng gót chân, có lệnh chạy thì nhanh chóng đạp đất và rời vạch XP chạy nhanh. - Trò chơi " Chạy tiếp sức chuyển vật" - **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:** - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết - **Bước 3: Báo cáo, thảo luận:** GV cho HS thực hành Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét - **Bước 4: Kết luận, nhận định:** GV đánh giá kết quả của HS	

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

-Ôn lại KT bật nhảy, -Ôn KT XP chạy 30-60m

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- 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)

*** HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ**

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

Ngày soạn : Tuần 23

Ngày dạy : Tiết 44

BẬT NHẢY – CHẠY NHANH

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác : - Bật nhảy: Ôn một số động tác bổ trợ, bài tập phát triển sức mạnh chân, trò chơi. Học đà 3 bước – giậm nhảy vào hố cát.

- Chạy nhanh: Ôn tập.Trò chơi "chạy tiếp sức'. Học XPcao chạy nhanh 20 – 30m.

- Chạy bền: Trên địa hình tự nhiên.

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

2. Năng lực

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

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

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

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

3. Phẩm chất

- Thông qua nội dung học rèn luyện cho HS ý thức tổ chức kỷ luật, tinh thần đoàn kết

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

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. **Giáo viên:** - Giáo án, còi, cờ, tranh các động tác bổ trợ, đường chạy, hố nhảy xa

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

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

a. Mục tiêu: giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS

b. Nội dung: HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.

c. Sản phẩm: HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.

d. Tổ chức thực hiện:

- 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

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

- Kiểm tra bài cũ: từ 1-2 học sinh

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

a. Mục tiêu: Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học **b. Nội dung:**

Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học **c. Sản phẩm:**

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập

d. Tổ chức thực hiện:

Hoạt động của GV và HS	Sản phẩm dự kiến
Hoạt động 1: Bật nhảy **- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:** - Ôn một số động tác bổ trợ. + Đá lăng trước. Đá lăng sau. * Yêu cầu HS nghiêm túc tập luyện Tập các động tác bổ trợ đúng kĩ thuật khi đá chân thẳng. - Ôn đà 3 bước giậm nhảy vào hố cát TTCB đứng chân lăng trước, cả bàn chân chạm đất, trọng tâm dồn vào chân trước, 2 tay buông tự nhiên. Động tác chạy tăng dần tốc độ sau đó giậm nhảy mạnh bằng chân giậm nhảyđưa người lên cao, ra trước tiếp theo co chân giậm đưa về trước phối hợp với chân lăng chạm đất bằng 2 chân 2 tay phối hợp , khi tiếp cát khuỵu gối để giảm chấn động. **- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:** - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết **- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:** GV cho HS thực hành Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại	**Kiến thức:** -Biết cách thực hiện các động tác bật nhảy cơ bản -Biết cách thực hiện các ĐT bổ trợ và kt cơ bản về các giai đoạn chạy ngắn **Kĩ năng:** -Thực hiện cơ bản đúng các động tác và sự khéo léo trong các tình huống sử lý cầu -Thực hiện cơ bản

- Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét

- **Bước 4: Kết luận, nhận định:** GV đánh giá kết quả của HS

Hoạt động 2: Chạy nhanh

- **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**

- Ôn XP cao chạy 30m TTCB đứng chân trước chân sau hoặc

2 chân rộng hơn vai tay để trước sau. Động tác khi co lệnh săn sàng thì khuỵu gối kiêng gót chân, có lệnh chạy thì nhanh chóng đạp đất và rời vạch XP chạy nhanh.

- Trò chơi“ Chạy tiếp sức chuyển vật

- **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**

- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ

- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết

- **Bước 3: Báo cáo, thảo luận:** GV cho HS thực hành

Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại

- Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét

- **Bước 4: Kết luận, nhận định:** GV đánh giá kết quả của HS

đúng, đồng thời phát huy tốc độ cao 30m

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

-Ôn lại KT bật nhảy, -Ôn KT XP chạy 30-60m

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- 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)

*** HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ**

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

Ngày soạn : Tuần 24

Ngày dạy : Tiết 45

BẬT NHẢY- CHẠY NHANH (KT 15’ BẬT NHẢY)

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác :

- Bật nhảy: Kiểm tra 15’ nội dung bật nhảy

- Chạy nhanh: Ôn tập-TC“chạy tiếp sức’. Học XPcao chạy nhanh 20- 30m.

- Chạy bền: Trên địa hình tự nhiên.

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

2. Năng lực

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật động tác, TT kiểm tra ở mức đạt trở

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

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

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

3. Phẩm chất

- Thông qua nội dung học rèn luyện cho HS ý thức tổ chức kỷ luật, tinh thần đoàn kết

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

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. **Giáo viên:** - Giáo án, sổ ghi điểm còi, cờ, tranh các động tác bổ trợ, đường chạy, hố nhảy xa

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

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

a. Mục tiêu: giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS

b. Nội dung: HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.

c. Sản phẩm: HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.

d. Tổ chức thực hiện:

- 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

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

- Kiểm tra bài cũ: từ 1-2 học sinh

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

a. Mục tiêu: Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học **b. Nội dung:**

Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học **c. Sản phẩm:**

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập

d. Tổ chức thực hiện:

Hoạt động của GV và HS	Sản phẩm dự kiến
Hoạt động 1: Kiểm tra bật nhảy: nam, nữ riêng, mỗi đợt 3- 5 HS được bật xa 3 lần lấy thành tích của lần xa nhất. **CÁCH CHO ĐIỂM** Điểm kiểm tra cho theo mức độ kĩ thuật và thành tích đạt được của từng học sinh. -Loại đạt :Thực hiện kỹ thuật tương đối chuẩn xác, thành tích đạt được đối với Nam từ 1m50 trở lên, Nữ từ 1m40 trở lên **Hoạt động 2: Chạy nhanh** - **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:** - Ôn XP cao chạy 40m TTCB đứng chân trước chân sau hoặc 2 chân rộng hơn vai tay để trước sau. Động tác khi co lệnh săn sàng thì khuỵu gối kiễng gót chân, có lệnh chạy thì nhanh chóng đạp đất và rời vạch XP chạy nhanh chú ý các bước đầu tiên ngắn, biên độ đánh tay lớn, - Trò chơi“ Chạy tiếp sức con thoi” **- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:** - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết **- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:** GV cho HS thực hành	**Kiến thức:** -Biết cách thực hiện các động tác bật nhảy cơ bản, TT ở mức đạt trở lên -Biết cách thực hiện các ĐT bổ trợ và kt cơ bản về các giai đoạn chạy ngắn **Kĩ năng:** - Thực hiện cơ bản đúng các động tác và sự khéo léo trong các tình huống sử lý cầu -Thực hiện cơ bản đúng, đồng thời phát huy tốc độ cao 30m

Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét - **Bước 4: Kết luận, nhận định:** GV đánh giá kết quả của HS	

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

-Ôn lại KT bật nhảy,

-Ôn KT XP chạy 30-60m

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- 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)

*** HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ**

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

Ngày soạn:

Ngày dạy :

Tuần 24

Tiết 46

BẬT NHẢY – CHẠY NHANH – CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác: - Bật nhảy: Ôn bật xa tiếp sức, học chạy đà tự do nhảy xa

- Chạy nhanh :Ôn một số trò chơi rèn luyện phản ứng nhanh

- Chạy bền: trên địa hình tự nhiên

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

2. Năng lực

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

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

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

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

3. Phẩm chất

- Thông qua nội dung học rèn luyện cho HS ý thức tổ chức kỷ luật, tinh thần đoàn kết

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

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. **Giáo viên:** - Giáo án, còi, cờ, tranh các động tác bổ trợ, đường chạy, hố nhảy xa

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

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

a. Mục tiêu: giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS

b. Nội dung: HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.

c. Sản phẩm: HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.

d. Tổ chức thực hiện:

- 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

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

- Kiểm tra bài cũ: từ 1-2 học sinh

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

a. Mục tiêu: Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học **b. Nội dung:**

Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học **c. Sản phẩm:**

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập

d. Tổ chức thực hiện:

Hoạt động của GV và HS	Sản phẩm dự kiến
Hoạt động 1: Bật nhảy **- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:** - Ôn một số động tác bổ trợ. - Đá lăng trước, đá lăng sau, đá lăng sang ngang - Ôn chạy đà tự do nhảy xa vào hố cát TTCB đứng chân lăng trước, cả bàn chân chạm đất, trọng tâm dồn vào chân trước, 2 tay buông tự nhiên. Động tác chạy tăng dần tốc độ sau đó giậm nhảy mạnh bằng chân giậm nhảyđưa người lên cao, ra trước tiếp theo co chân giậm đưa về trước phối hợp với chân lăng chạm đất bằng 2 chân 2 tay phối hợp tự nhiên, khi tiếp cát khuỵu gối để giảm chấn động. trên địa hình tự nhiên. **- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:** - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết **- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:** GV cho HS thực hành Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét	**Kiến thức:** -Biết cách thực hiện các động tác bật nhảy cơ bản -Biết cách thực hiện các ĐT bổ trợ và kt cơ bản về các giai đoạn chạy ngắn **Kĩ năng:** - Thực hiện cơ bản đúng các động tác và sự khéo léo trong các tình huống sử lý cầu -Thực hiện cơ bản đúng, đồng thời phát huy tốc độ cao 30m

- **Bước 4: Kết luận, nhận định:** GV đánh giá kết quả của HS **Hoạt động 2: Chạy nhanh** - **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:** - Ôn XP cao chạy 40m TTCB đứng chân trước chân sau hoặc 2 chân rộng hơn vai tay để trước sau. Động tác khi co lệnh săn sàng thì khuỵu gối kiễng gót chân, có lệnh chạy thì nhanh chóng đạp đất và rời vạch XP chạy nhanh chú ý các bước đầu tiên ngắn, biên độ đánh tay lớn, chạy tiếp đất bằng nửa bàn chân trên. - Trò chơi " Chạy tiếp sức con thoi" - **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:** - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết - **Bước 3: Báo cáo, thảo luận:** GV cho HS thực hành Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét - **Bước 4: Kết luận, nhận định:** GV đánh giá kết quả của HS **Hoạt động 3: Chạy bền** - **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**	

- Chạy bền: trên địa hình tự nhiên.

- **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:** - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết - **Bước 3: Báo cáo, thảo luận:** GV cho HS thực hành Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét - **Bước 4: Kết luận, nhận định:** GV đánh giá kết quả của HS	

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

-Ôn lại KT bật nhảy

-Ôn KT XP chạy 30-60m

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Giáo viên cho hs tự trao đổi các câu hỏi về nội dung bài học *** HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ**

Hướng dẫn HS tìm hiểu thêm các nội dung liên quan đến bài học

Ngày soạn:

Ngày dạy

Tuần 25

Tiết 47

BẬT NHẢY - CHẠY NHANH

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác: - Bật nhảy: Ôn bật xa tiếp sức, chạy đà tự do nhảy xa

- Chạy nhanh: XP cao chạy nhanh 20-40m và trò chơi.

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

2. Năng lực

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

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

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

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

3. Phẩm chất

- Thông qua nội dung học rèn luyện cho HS ý thức tổ chức kỷ luật, tinh thần đoàn kết

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

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. **Giáo viên:** - Giáo án, còi, cờ, tranh các động tác bổ trợ, đường chạy, hố nhảy xa

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

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

a. Mục tiêu: giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS

b. Nội dung: HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.

c. Sản phẩm: HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.

d. Tổ chức thực hiện:

- 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

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

- Kiểm tra bài cũ: từ 1-2 học sinh

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

a. Mục tiêu: Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

b. Nội dung:

Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài

học **c. Sản phẩm:**

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập

d. Tổ chức thực hiện:

Hoạt động của GV và HS	Sản phẩm cần đạt

Hoạt động 1: Bật nhảy

- **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**

- Ôn một số động tác bổ trợ.

- Ôn bật xa tiếp sức chuẩn bị kẻ vạch XP cách vạch XP 10m. Tập hợp HS thành những đội theo hàng dọc mỗi đội em số 1 đứng trên cùng cầm một quả bóng.

Cách chơi các em kẹp bóng vào giững 2 đùi khi có lệnh thì bật nhảy bằng 2 chân bật nhảy vòng qua cờ về vạch XP xong đưa bóng cho bạn số 2 người thực hiện như người thứ nhất cư như thế cho đến hết đội nào xong trước là thắng.

- Ôn chạy đà tự do nhảy xa TTCB đưng chân trước chân sau hoặc 2 chân song song thân trên ngả về trước tay buông tự nhiên

Chạy tăng dần tôc độ đà khoảng 10 15m, đưa đặt chân giậm vào ván giậm nhanh mạnh vào ván giậm giậm nhảy mạnh bật người lên cao về trước. Tiếp đất bằng 2 chân khuỵu gối để giảm chấn động.

- **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**

- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ
- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết

- **Bước 3: Báo cáo, thảo luận:** GV cho HS thực hành

Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại

Kiến thức:

-Biết cách thực hiện các động tác bật nhảy cơ bản

-Biết cách thực hiện các ĐT bổ trợ và kt cơ bản về các giai đoạn chạy ngắn

Kĩ năng: -

Thực hiện cơ bản đúng các động tác và sự khéo léo trong các tình huống sử lý cầu

-Thực hiện cơ bản đúng, đồng thời phát huy tốc độ cao 30m

- Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét - **Bước 4: Kết luận, nhận định:** GV đánh giá kết quả của HS **Hoạt động 2: Chạy nhanh** - **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:** - Ôn XP cao chạy nhanh 30m * Yêu cầu: Xuất phát với hiệu lệnh chạy đúng kĩ thuật hết khả năng của bản thân. - Trò chơi: “ Ai nhanh hơn” - **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:** - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết - **Bước 3: Báo cáo, thảo luận:** GV cho HS thực hành Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét - **Bước 4: Kết luận, nhận định:** GV đánh giá kết quả của HS	

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

-Ôn lại KT bật nhảy, -Ôn KT XP chạy 30-60m

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- 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)

*** HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ**

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

Ngày soạn: Tuần 25

Ngày dạy Tiết 48

BẬT NHẢY - CHẠY NHANH - CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác: - Bật nhảy: Ôn chạy đà tự do nhảy xa. Trò chơi " nhảy cừu"

Chạy nhanh: Một số trò chơi, bài tập phát triển tốc

độ Chạy bền trên ĐHTN

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

2. Năng lực

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

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

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

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

3. Phẩm chất

- Thông qua nội dung học rèn luyện cho HS ý thức tổ chức kỷ luật, tinh thần đoàn kết

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

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. **Giáo viên:** - Giáo án, còi, cờ, tranh các động tác bổ trợ, đường chạy, hố nhảy xa

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

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

a. Mục tiêu: giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS

b. Nội dung: HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.

c. Sản phẩm: HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.

d. Tổ chức thực hiện:

- 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

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

- Kiểm tra bài cũ: từ 1-2 học sinh

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

a. Mục tiêu: Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

b. Nội dung:

Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài

học **c. Sản phẩm:**

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập

d. Tổ chức thực hiện:

Hoạt động của GV và HS	Sản phẩm dự kiến

Hoạt động 1: Bật nhảy

- **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**

- Ôn một số động tác bổ trợ.

- Ôn chạy đà tự do nhảy xa TTCB đứng chân trước

chân sau hoặc 2 chân song song thân trên ngả về trước tay buông tự nhiên

Chạy tăng dần tôc độ đà khoảng 10 15m, đưa đặt chân giậm vào ván giậm nhanh mạnh vào ván giậm giậm nhảy mạnh bật người lên cao, về trước. Tiếp đất bằng 2 chân khuỵu gối để giảm chấn động.

- Trò chơi "Nhảy cừu"

* Yêu cầu HS nghiêm túc chơi, chơi đúng luật phát huy tinh thần đoàn kết.

- **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**

- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ

- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết

- **Bước 3: Báo cáo, thảo luận:** GV cho HS thực hành

Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại

- Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét

- **Bước 4: Kết luận, nhận định:** GV đánh giá kết quả của HS

Hoạt động 2: Chạy nhanh

Kiến thức:

-Biết cách thực hiện các động tác bật nhảy cơ bản

-Biết cách thực hiện các ĐT bổ trợ và kt cơ bản về các giai đoạn chạy ngắn

Kĩ năng: -

Thực hiện cơ bản đúng các động tác và sự khéo léo trong các tình huống sử lý cầu

-Thực hiện cơ bản đúng, đồng thời phát huy tốc độ cao 30m

- **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:** - Tập chạy tốc độ 30m. - Tập chạy biến tốc - Trò chơi *Yêu cầu chơi nhiệt tình đúng luật thực hiện nhanh với hiệu lệnh của GV - **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:** - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết - **Bước 3: Báo cáo, thảo luận:** GV cho HS thực hành Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét - **Bước 4: Kết luận, nhận định:** GV đánh giá kết quả của HS **Hoạt động 3: Chạy bền** - **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:** Chạy bền: trên địa hình tự nhiên. - **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:** - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết - **Bước 3: Báo cáo, thảo luận:** GV cho HS thực hành Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì	

GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét - **Bước 4: Kết luận, nhận định:** GV đánh giá kết quả của HS	

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

-Ôn lại KT bật nhảy

-Ôn KT XP chạy 30-60m

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Giáo viên cho hs tự trao đổi các câu hỏi về nội dung bài học

*** HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ**

Hướng dẫn HS tìm hiểu thêm các nội dung liên quan đến bài học

Ngày soạn:

Ngày dạy

Tuần 26

Tiết 49

BẬT NHẢY - CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác : **-** Bật nhảy **:** Ôn chạy đà tự do nhảy xa , Trò chơi nhảy cừu hoặc do giáo viên chọn

- Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên.

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

2. Năng lực

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

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

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

-Tạo cho học sinh thói quen về cách thực hiện nề nếp học tập hàng ngày

3. Phẩm chất

-Rèn cho học sinh tính cách trung thực ,vui vẻ ,tự tin quyết đoán .Tinh thần nghiêm túc trong giờ học

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

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. **Giáo viên:** - Giáo án, còi, cờ, tranh các động tác bổ trợ, đường chạy, hố nhảy xa

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

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

a. Mục tiêu: giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS

b. Nội dung: HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.

c. Sản phẩm: HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.

d. Tổ chức thực hiện:

- 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

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

- Kiểm tra bài cũ: từ 1-2 học sinh

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

a. Mục tiêu: Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài

học **b. Nội dung:**

Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài

học **c. Sản phẩm:**

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập

d. Tổ chức thực hiện:

Hoạt động của GV và HS	Sản phẩm cần đạt

Hoạt động 1: Bật nhảy

- **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**

- Ôn chạy đà tự do nhảy xa

TTCB giống như xuất phát cao chân thuận đặt trên. Đà chạy thoải mái tự nhiên giậm nhảy bằng chân thuận. Tốc độ chạy đà tăng dần đến khi đạt tốc độ cần thiết thì giữ nguyên tốc độ đó.

* Yêu cầu chạy đà thoải mái tự nhiên giậm nhảy đúng kĩ thuật chính xác.

Trò chơi: " Lên bờ - xuống ao"

- **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**

- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ

- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết

- **Bước 3: Báo cáo, thảo luận:** GV cho HS thực hành

Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại

- Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét

- **Bước 4: Kết luận, nhận định:** GV đánh giá kết quả của

HS

Hoạt động 2: Chạy bền

- **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**

- Chạy trên địa hình tự nhiên.

Kiến thức:

-Biết cách thực hiện các động tác bật nhảy cơ bản, nắm được KT chạy đà trong nhảy xa

-Biết cách phân phối sức và kết hợp thở trong khi chạy

Kĩ năng: -

Thực hiện cơ bản đúng các động tác bổ trợ, thực hiện KT chạy đà tương đối tốt

- **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:** - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết - **Bước 3: Báo cáo, thảo luận:** GV cho HS thực hành Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét - **Bước 4: Kết luận, nhận định:** GV đánh giá kết quả của HS	

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

-Ôn lại KT bật nhảy, KT chạy đà 3, 5, 7 bước

- Cách phân phối sức, thở trong khi chạy

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Giáo viên cho hs tự trao đổi các câu hỏi về nội dung bài học

HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ

Hướng dẫn HS tìm hiểu thêm các nội dung liên quan đến bài học

Ngày soạn: Tuần :26

Ngày dạy Tiết :50

BẬT NHẢY (KIỂM TRA 15’) - CHẠY NHANH

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác : Ôn chạy đà tự do nhảy xa:Trò chơi “Lò cò tiếp sức”,kiểm tra 15’ bật nhảy

- Chạy nhanh: Xuất phát cao chạy nhanh 20-50 m. Trò chơi rèn luyện phản ứng nhanh

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

2. Năng lực

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

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

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

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

3. Phẩm chất

- Thông qua nội dung học rèn luyện cho HS ý thức tổ chức kỷ luật, tinh thần đoàn kết

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

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. **Giáo viên:** - Giáo án, còi, cờ, tranh các động tác bổ trợ, đường chạy, hố nhảy xa

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

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

a. Mục tiêu: giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS

b. Nội dung: HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.

c. Sản phẩm: HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.

d. Tổ chức thực hiện:

- 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

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

- Kiểm tra bài cũ: từ 1-2 học sinh

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

a. Mục tiêu: Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài

học **b. Nội dung:**

Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài

học **c. Sản phẩm:**

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập

d. Tổ chức thực hiện:

Hoạt động của GV và HS	Sản phẩm dự kiến

Hoạt động 1: Bật nhảy: Kiểm tra 15’

CÁCH CHO ĐIỂM

Điểm kiểm tra cho theo mức độ kĩ thuật và thành tích đạt được của từng học sinh.

-Loại đạt :Thực hiện kỹ thuật tương đối chuẩn xác ,thành tích đạt được đối với Nam từ 1m50 trở lên ,Nữ từ 1m40 trở lên

-Loại CĐ :Thực hiện KT chưa chuẩn xác ,thành tích dưới mức đạt

Trò chơi: “ Lên bờ - xuống ao”

Hoạt động 2: Chạy nhanh

- **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**

Ôn xuất phát cao chạy nhanh 20 - 50 m

TTCB đứng chân trước chân sau. Chân thuận đặt trên sát vạch. Chân kia cách sau một bước. Khi có lênh sẵn sàng từ từ khuỵu gối xuống tay co trước sau tự nhiên. Dứt động lệnh chạy rời vạch xuất phát chạy cự li 20 -50 m.

- **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**

- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ

- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết

- **Bước 3: Báo cáo, thảo luận:** GV cho HS thực hành

Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại

Kiến thức:

-Biết cách thực hiện các động tác bật nhảy cơ bản

-Biết cách thực hiện các ĐT bổ trợ và kt cơ bản về các giai đoạn chạy ngắn

Kĩ năng:

-Thực hiện cơ bản đúng các động tác và sự khéo léo trong các tình huống sử lý cầu

-Thực hiện cơ bản đúng, đồng thời phát huy tốc độ cao 30m

- Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét - **Bước 4: Kết luận, nhận định:** GV đánh giá kết quả của HS	

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

-Ôn lại KT bật nhảy, - Ôn KT XP chạy 30-60m

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- 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)

*** HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ**

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

Ngày soạn: Tuần 27

Ngày dạy Tiết 51

BẬT NHẢY - CHẠY NHANH

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác :Bật nhảy: Trò chơi tự chọn (Lên bờ xuống ao)

- Chạy nhanh: Trò chơi rèn luyện phản ứng nhanh

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

2. Năng lực

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

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

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

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

3. Phẩm chất

- Thông qua nội dung học rèn luyện cho HS ý thức tổ chức kỷ luật, tinh thần đoàn kết

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

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. **Giáo viên:** - Giáo án, còi, cờ, tranh các động tác bổ trợ, đường chạy, hố nhảy xa

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

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

a. Mục tiêu: giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS

b. Nội dung: HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.

c. Sản phẩm: HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.

d. Tổ chức thực hiện:

- 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

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

- Kiểm tra bài cũ: từ 1-2 học sinh

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

a. Mục tiêu: Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài

học **b. Nội dung:**

Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài

học **c. Sản phẩm:**

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập

d. Tổ chức thực hiện:

Hoạt động của GV và HS	Sản phẩm dự kiến
Hoạt động 1: 1. Bật nhảy	**Kiến thức:** -Biết cách thực hiện

- **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**

- Ôn chạy đà tự do nhảy xa

TTCB giống như xuất phát cao chân thuận đặt trên. Đà chạy thoải mái tự nhiên giậm nhảy bằng chân thuận. Tốc độ chạy đà tăng dần đến khi đạt tốc độ cần thiết thì giữ nguyên tốc độ đó.

* Yêu cầu chạy đà thoải mái tự nhiên giậm nhảy đúng kĩ thuật chính xác.

Trò chơi: “ Lên bờ - xuống ao”

Mỗi học sinh vẽ một vòng tròn trước mặt tượng trưng là ao. Khi giáo viên hô “xuống ao” thì nhanh chóng nhảy vào vòng tròn. Khi hô “ Lên bờ” Thì nhảy nhanh ra khỏi vòng tròn. Ai sai bị phạt nhảy lò cò vòng quanh lớp.

- **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**

- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ

- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết

- **Bước 3: Báo cáo, thảo luận:** GV cho HS thực hành

Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại

- Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét

- **Bước 4: Kết luận, nhận định:** GV đánh giá kết quả của

HS

Hoạt động 2: Chạy nhanh

các động tác bật nhảy cơ bản

-Biết cách thực hiện các ĐT bổ trợ và kt cơ bản về các giai đoạn chạy ngắn

Kĩ năng:

-Thực hiện cơ bản đúng các động tác,

đồng thời phát huy tốc độ cao trong khi chạy 20m – 50m

- **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:** - Ôn xuất phát cao chạy nhanh 20 - 50 m ***Trò chơi :(Chạy ngược chiều tín hiệu)** - **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:** - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết - **Bước 3: Báo cáo, thảo luận:** GV cho HS thực hành Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét - **Bước 4: Kết luận, nhận định:** GV đánh giá kết quả của HS	

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

-Ôn lại KT bật nhảy, -Ôn KT XP chạy 20-50m

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- 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)

*** HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ**

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

Ngày soạn:

Tuần 27

Ngày dạy :

Tiết 52

BẬT NHẢY – CHẠY NHANH – CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác : - Bật nhảy: Ôn một số động tác bổ trợ, ôn đà 1 bước giậm nhảy đá lăng vào hố cát, hoặc đệm.Trò chơi (Nhảy lò cò)

- Chạy nhanh:Trò chơi rèn luyện phản ứng nhanh (Chạy ngược chiều tín hiệu)

- Chạy bền: trên địa hình tự nhiên

- Bật nhảy : Trò chơi tự chọn (Lên bờ xuống ao)

- Chạy nhanh: Trò chơi rèn luyện phản ứng nhanh

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

2. Năng lực

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

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

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

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

3. **Phẩm chất**

- Thông qua nội dung học rèn luyện cho HS ý thức tổ chức kỷ luật, tinh thần đoàn kết

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

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. **Giáo viên:** - Giáo án, còi, cờ, tranh các động tác bổ trợ, đường chạy, hố nhảy xa

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

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

a. Mục tiêu: giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS

b. Nội dung: HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.

c. Sản phẩm: HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.

d. Tổ chức thực hiện:

- 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

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

- Kiểm tra bài cũ: từ 1-2 học sinh

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

a. Mục tiêu: Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học **b. Nội dung:**

Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học **c. Sản phẩm:**

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập

d. Tổ chức thực hiện:

Hoạt động của GV và HS	Sản phẩm dự kiến
Hoạt động 1: Bật nhảy **- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:** - Ôn một số động tác bổ trợ. Đá lăng trước, đá lăng sau, đá lăng sang ngang - Ôn đà 1 bước giậm nhảy vào hố cát TTCB đứng chân lăng trước, cả bàn chân chạm đất, trọng tâm dồn vào chân trước, 2 tay buông tự nhiên. Động tác đưa nhanh chân giậm đưa về trước đạp mạnh đất ,đá từ sau về trước ,đồng thời gập gối vươn cao phối hợp với chân giậm chạm đất bằng 2 chân, 2 tay phối hợp tự nhiên, khi tiếp cát khuỵu gối để giảm chấn động. **- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:** - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết **- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:** GV cho HS thực hành Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét **- Bước 4: Kết luận, nhận định:** GV đánh giá kết quả của HS	**Kiến thức:** -Biết cách thực hiện các động tác bật nhảy cơ bản -Biết cách thực hiện các ĐT bổ trợ và kt cơ bản về các giai đoạn chạy ngắn **Kĩ năng:** -Thực hiện cơ bản đúng các động tác, đồng thời phát huy tốc độ cao 30m. Biết cách phân phố sức hợp lý và kết hợp thở trong khi chạy.

Hoạt động 2: Chạy nhanh - **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:** - Ôn XP cao chạy 40m - **Trò chơi : Chạy ngược chiều tín hiệu** - **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:** - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết - **Bước 3: Báo cáo, thảo luận:** GV cho HS thực hành Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét - **Bước 4: Kết luận, nhận định:** GV đánh giá kết quả của HS **Hoạt động 3: Chạy bền** - **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:** Chạy bền: trên địa hình tự nhiên. - **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:** - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết - **Bước 3: Báo cáo, thảo luận:** GV cho HS thực hành Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại	

- Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét - **Bước 4: Kết luận, nhận định:** GV đánh giá kết quả của HS	

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

-Ôn lại KT bật nhảy

-Ôn KT XP chạy 30-60m

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Giáo viên cho hs tự trao đổi các câu hỏi về nội dung bài học *****

HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ

Hướng dẫn HS tìm hiểu thêm các nội dung liên quan đến bài học