|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| BỘ NÔNG NGHIỆP & PTNT | **CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM** | |
| **TRƯỜNG ĐẠI HỌC NÔNG - LÂM**  **BẮC GIANG** | | **Độc lập - Tự do - Hạnh phúc** |

*Bắc Giang, ngày 05 tháng 8 năm 2023*

**ĐỀ CƯƠNG HỌC PHẦN GDTC 1**

**(ĐIỀN KINH 1)**

1. **Thông tin chung về học phần**

- Mã học phần: KHCB 2012

- Số tín chỉ: 1

* + Loại học phần: Bắt buộc

- Các học phần tiên quyết: Không

- Các học phần song hành: Không

- Các yêu cầu với học phần(nếu có):

+ Sĩ số tối đa lớp học: <= 40 sinh viên

+ Thiết bị dạy học: Sân bãi trang thiết bị dụng cụ tập.

* + Bộ môn (Khoa) phụ trách học phần: Bộ môn Khoa học cơ bản, Khoa Lý luận trính trị - Khoa học cơ bản.
  + Số tiết quy định đối với các hoạt động:

\* Nghe giảng lý thuyết: tiết + Hoạt động theo nhóm: 10 tiết

\*Thảo luận: tiết + Tự học: 60 giờ

\* Làm bài tập: tiết + Tự học có hướng dẫn: 0 giờ

+ Thực hành, thí nghiệm: 20 tiết \* Bài tập lớn (tiểu luận): 0 giờ

1. **Thông tin chung về các giảng viên**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **TT** | **Học hàm, học vị, họ tên** | **Số điện thoại** | **Email** | **Ghi chú** |
| 1 | Th.s Nguyễn Văn Tuấn | 0974.803.807 | Nguyentuan.bd43@gmail.com | Chủ biên |

1. **Mục tiêu của học phần**
   * ***Yêu cầu về kiến thức.***

+ Hiểu được vị trí, ý nghĩa, tác dụng của Giáo dục thể chất (GDTC) đối với sinh viên. Biết được cấu trúc bài tập, phân tích được kỹ thuật và luật thi đấu các môn điền kinh như: Chạy ngắn 100m, đẩy tạ lưng hướng ném.

* + ***Yêu cầu về kỹ năng.***

+ Có khả năng thực hiện được các kỹ thuật cơ bản trong các môn: Chạy ngắn 100m, đẩy tạ lưng hướng ném.

+ Rèn luyện cho sinh viên những kỹ năng trong việc tổ chức thi đấu, làm trọng tài các môn chạy ngắn 100m, đẩy tạ lưng hướng ném. Vận dụng được những điều đã học vào đời sống và tích cực tham gia các phong trào thể dục thể thao (TDTT) trong và ngoài nhà trường.

+ Đạt tiêu chuẩn về thể lực theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể do Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định.

* + ***Yêu cầu về năng lực tự chủ và trách nhiệm nghề nghiệp.***

+ Có ý thức thường xuyên rèn luyện sức khỏe và xây dựng được kế hoạch tập luyện cá nhân

+ Tuyên truyền ý nghĩa tác dụng của tập luyện TDTT và vận động người khác tham gia tập luyện TDTT thường xuyên.

*Ghi chú: Mục tiêu của học phần được thể hiện tại Phụ lục 2*

1. **Chuẩn đầu ra của học phần (LO – Learning Outcomes)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **STT** | **Mã CĐR****(LO)** | **Mô tả CĐR học phần** ***Sau khi học xong môn học này, người học có thể:*** |
| 1 | **LO.1** | ***Chuẩn về kiến thức*** |
| LO.1.1 | Hiểu được lịch sử hình thành và phát triển của môn Điền kinh. |
| LO.1.2 | Biết được các kỹ thuật cơ bản của chạy ngắn 100m và đẩy tạ lưng hướng ném. |
| LO.1.3 | Nắm được những nguyên lý kỹ thuật, kỹ chiến thuật, phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài của chạy cự ly ngắn và đẩy tạ lưng hướng ném. |
| 2 | **LO.2** | ***Chuẩn về kỹ năng*** |
| LO.2.1 | Thực hiện được các kỹ thuật của chạy cự ly ngắn và đẩy tạ lưng hướng ném đã học. |
| LO.2.2 | Có kỹ năng làm việc độc lập và làm việc nhóm. |
| LO.2.3 | Đạt tiêu chuẩn về thể lực theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể do Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định. |
| 3 | **LO.3** | ***Chuẩn về năng lực tự chủ & trách nhiệm nghề nghiệp*** |
| LO.3.1 | Có ý thức thường xuyên rèn luyện sức khỏe và xây dựng được kế hoạch tập luyện cá nhân. |
| LO.3.2 | Tuyên truyền ý nghĩa tác dụng của tập luyện TDTT và vận động người khác tham gia tập luyện TDTT thường xuyên. |

*Ghi chú: Mã hóa chuẩn đầu ra học phần, đánh giá mức độ tương thích của chuẩn đầu ra học phần với chuẩn đầu ra CTĐT được thể hiện tại Phụ lục 1*

**5. Mô tả tóm tắt nội dung học phần**

Học phần Giáo dục thể chất 1 là học phần 01 tín chỉ, thuộc khối kiến thức Giáo dục thể chất và quốc phòng. Học phần cung cấp những kiến thức cơ bản về: Chạy ngắn 100m, đẩy tạ lưng hướng ném. Bao gồm các khái niệm môn học, các kỹ thuật cơ bản, một số phương pháp tập luyện và thi đấu.

**6. Mức độ đóng góp của các bài giảng để đạt được chuẩn đầu ra của học phần**

Mức độ đóng góp của mỗi bài giảng được mã hóa theo 3 mức, trong đó:

+ Mức 1: Thấp (**Nhớ:** Bao gồm việc người học có thể nhớ lại các điều đặc biệt hoặc tổng quát, trọn vẹn hoặc một phần các quá trình, các dạng thức, cấu trúc… đã được học. Ở cấp độ này người học cần nhớ lại đúng điều được hỏi đến).

+ Mức 2: Trung bình (**Hiểu**: Ở cấp độ nhận thức này, người học cần nắm được ý nghĩa của thông tin, thể hiện qua khả năng diễn giải, suy diễn, liên hệ).

+ Mức 3: Cao (**Vận dụng, phân tích, đánh giá, sáng tạo:** Người học có khả năng chia các nội dung, các thong tin thành những phần nhỏ để có thể chỉ ra các yếu tố, các mối lien hệ, các nguyên tắc cấu trúc của chúng).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Bài Giảng** | **Chuẩn đầu ra của học phần** | | | | | | | |
| **LO 1.1** | **LO 1.2** | **LO 1.3** | **LO2.1** | **LO2.2** | **LO 2.3** | **LO 3.1** | **LO 3.2** |
| **Phần 1** | 1 |  |  |  |  |  | 2 | 2 |
| **Phần 2** |  | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| **Phần 3** |  | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |

**7. Danh mục tài liệu**

***7.1*. *Tài liệu học tập chính***

[1]. Nguyễn Đại Dương (2006), *Điền kinh,* Sách dùng cho sinh viên Đại học TDTT*,* Nhà xuất bản TDTT, Hà Nội.

***7.2. Tài liệu tham khảo***

[2]. Tô Minh Thanh, Nguyễn Văn Tuấn (2016), *Bài giảng Giáo dục thể chất*, Trường Đại học Nông - Lâm Bắc Giang.

[3]. Nguyễn Quang Hưng, Nguyễn Đại Dương (2002), *Chạy cự ly ngắn*, Nhà xuất bản TDTT, Hà Nội.

[4]. Tổng cục thể dục thể thao (2008), *Luật thi đấu điền kinh*, Nhà xuất bản TDTT, Hà Nội.

[5]. Uỷ ban thể dục thể thao (2005), *Luật điền kinh*, Nhà xuất bản TDTT, Hà Nội.

**8. Nhiệm vụ của người học**

**8.1. Phần lý thuyết, bài tập, thảo luận** *(không)*

**8.2. Phần thì nghiệm, thực hành**

- Dự lớp ≥ 80% tổng số thời lượng của học phần.

- Chủ động tổ chức thực hiện giờ tự học

*(Nhiệm vụ của n****g****ười học được thể hiện tại Phụ lục 3)*

**8.3. Phần bài tập lớn, tiểu luận** *(Không)*

**8.4. Phần khác***(không)*

**9. Phương pháp giảng dạy**

- Phương pháp thuyết trình (phân tích, giảng giải): Sử dụng ở các nội dung học tập lý thuyết với mục đích trang bị cho sinh viên hệ thống kiến thức nền tảng của học phần. Phương pháp này giúp sinh viên đạt các chuẩn: LOL1.1, LOL1.2, LOL1.3.

- Phương pháp thị phạm, làm mẫu: Sử dụng ở các nội dung học tập thực hành với mục đích trang bị cho sinh viên những hình ảnh chuẩn, cách thức thực hiện đúng các kỹ thuật động tác của học phần. Phương pháp này giúp sinh viên đạt các chuẩn: LOL2.1, LOL2.2, LOL2.3, LOL3.1,LOL3.2.

- Phương pháp dạy học nhóm, lớp: Sử dụng ở các nội dung thực hành và làm bài tập nhómnhằm mục đích củng cố kiến thức và rèn luyện cho SV các kĩ năng, kỹ xảo cũng như khả năng làm việc nhóm, năng lực hợp tác, năng lực giao tiếp. Các hình thức tổ chức dạy học này giúp sinh viên đạt tất cả các chuẩn đặt ra.

- Phương pháp tự học: Sử dụng ở các nội dung thực hành nhằm mục đích giúp các em chủ động trong quá trình ôn luyện củng cố các nền tảng thể lực, kỹ thuật trước đó để đạt tất cả các chuẩn đặt ra.

*(Phương pháp giảng dạy được thể hiện tại Phụ lục 3)*

**10. Phương pháp, hình thức kiểm tra – đánh giá kết quả học tập**

***10.1. Các phương pháp kiểm tra đánh giá giúp đạt được và thể hiện, đánh giá được các kết quả học tập của học phần:***

- Phương pháp kiểm tra, đánh giá: Thực hành.

- Hình thức kiểm tra, đánh giá:

+ Điểm chuyên cần: Điểm danh và thái độ học tập.

+ Kiểm tra thường xuyển: Thực hành.

*(Phương pháp kiểm tra đánh giá được thể hiện tại Phụ lục 4)*

***10.2. Thang điểm, tiêu chí đánh giá và mô tả mức đạt được điểm số***

- Thang điểm đánh giá: Thang điểm 10

- Trọng số đánh giá kết quả học tập:

+ Điểm tổng kết học phần: Điểm chuyên cần (20%) + Điểm trung bình kiểm tra thường xuyên (80%).

+ Tiêu chí đánh giá và trọng số:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Hình thức**  **KT** | **Tiêu chí đánh giá** | | **Điểm tối đa** | **Công cụ kiểm tra** | **CĐR**  **kiểm tra** | | **Tỷ lệ**  **(%)** |
| **I. KIỂM TRA QUÁ TRÌNH** | | | | | | |  |
| **1. Kiểm tra thường xuyên** | | | | | | | **80%** |
| **1.1. Kiểm tra bài số 1** | | | | | | |  |
| Thực hành | - Thực hiện đúng kỹ thuật cơ bản của động tác. | | 5 | Sân bãi, dụng cụ học tập | **LO.1.2**  **LO.1.3**  **LO.2.1**  **LO.2.2**  **LO.2.3** | |
| - Đạt yêu cầu về thành tích theo thang điểm của học phần. | | 5 |
| **1.2. Kiểm tra bài số 2** | | | | | | |  |
| Thực hành | Đạt trình độ thể lực theo tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực do Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định (Quyết định 53/2008/BGD&ĐT). | | 10 | Sân bãi, dụng cụ học tập | **LO.3.1**  **LO.3.2** | |
| **1.3. Kiểm tra bài số 3** | | | | | | |  |
| Thực hành | | - Thực hiện đúng kỹ thuật cơ bản của động tác. | 5 | Sân bãi, dụng cụ học tập | | **LO.1.2**  **LO.1.3**  **LO.2.1**  **LO.2.2**  **LO.2.3** |
| - Đạt yêu cầu về thành tích theo thang điểm của học phần. | 5 |
| **2. Kiểm tra chuyên cần** | | | | | | | **20%** |
| Điểm danh | Tham gia đầy đủ các buổi học. | | 10 | Sổ cá nhân giảng viên | **LO.1.1**  **LO.1.2**  **LO.1.3**  **LO.2.1**  **LO.2.2**  **LO.2.3** | |  |
| Vắng một buổi | | 5 |
| Vắng hai buổi | | 0 |

**11. Nội dung chi tiết học phần (Tổng số tiết: 30)**

**ĐIỀN KINH 1**

**Phần 1**

**I. Lý thuyết chung Điền kinh (Tổng số tiết: 03)**

1.Khái niệm và phân loại

*1.1. Khái niệm*

*1.2. Phân loại*

2. Sơ lược và phát triển môn điền kinh

*2.1. Nguồn gốc hình thành và phát triển môn điền kinh*

*2.2. Sơ lược phát triển điền kinh Việt Nam*

**Phần 2**

**II. Chạy ngắn 100m (Tổng số tiết: 13)**

1. Xuất phát

2. Chạy lao sau xuất phát

3. Chạy giữa quãng

4. Về đích

5. Một số bài tập bổ trợ

**Kiểm tra bài số 1**

**Phần 3**

**III. Đẩy tạ lưng hướng ném (Tổng số tiết: 14)**

1. Chuẩn bị
2. Trượt đà
3. Ra sức cuối cùng
4. Tạ rời tay và giữ thăng bằng

**Kiểm tra bài số 2**

1. Một số bài tập bổ trợ

5*.1. Nâng tạ lên hạ tạ xuống bằng một tay*

*5.2. Đẩy tạ lên cao chuyển tay*

*5.3. Hất tạ qua đầu ra sau*

**Kiểm tra bài số 3**

**12. Thời gian phê duyệt đề cương học phần:** *Ngày 05 tháng 8 năm 2023*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **GIẢNG VIÊN**  **PHỤ TRÁCH HỌC PHẦN**  *(Ký, ghi rõ họ tên)*  **C:\Users\one\Desktop\z2571078814788_5022b309ac4390003c3f95babc3b88eb.jpg** | **TRƯỞNG BỘ MÔN**  *(Ký, ghi rõ họ tên*  **C:\Users\one\Desktop\z2571324436549_413ec0df54dbb0ecd6a8b8461249ea28.jpg** | **P.TRƯỞNG KHOA PHỤ TRÁCH**  *(Ký, ghi rõ họ tên)* |

***Nguyễn Văn Tuấn Mai Thị Thanh Huyền Phạm Thị Hằng***

# **PHỤ LỤC 1**

# **MÃ HÓA CHUẨN ĐẦU RAHỌCPHẦN, ĐÁNH GIÁ MỨC ĐỘ TƯƠNG THÍCH CỦA CHUẨN ĐẦU RA HỌC PHẦN VỚI CHUẨN ĐẦU RA CTĐT**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **STT** | **Chuẩn đầu ra học phần** | **Mức độ theo thang Bloom** | **Đáp ứng chuẩn đầu ra của CTĐT** |
| 1 | ***Chuẩn về kiến thức*** |  |  |
| LO1.1:Hiểu được lịch sử hình thành và phát triển của môn Điền kinh. | 1 | CĐR1 |
| LO1.2: Biết được các kỹ thuật cơ bản của chạy ngắn 100m và đẩy tạ lưng hướng ném. | 2 | CĐR1 |
| LO1.3: Nắm được những nguyên lý kỹ thuật, kỹ chiến thuật, phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài của chạy cự ly ngắn và đẩy tạ lưng hướng ném. | 2 | CĐR1 |
| 2 | ***Chuẩn về kỹ năng*** |  |  |
| LO2.1: Thực hiện được các kỹ thuật của chạy cự ly ngắn và đẩy tạ lưng hướng ném đã học. | 3 | CĐR9 (QLĐĐ)CĐR12 (CNTP)CĐR13 (THUY)CĐR14 (KETOAN, KHCT, QLĐĐ) |
| LO2.2: Có kỹ năng làm việc độc lập và làm việc nhóm. | 3 | CĐR9 (QLĐĐ)CĐR12 (CNTP)CĐR13 (THUY)CĐR14 (KETOAN, KHCT, QLĐĐ) |
| LO2.3: Đạt tiêu chuẩn về thể lực theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể do Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định. | 3 | CĐR9 (QLĐĐ)CĐR12 (CNTP)CĐR13 (THUY)CĐR14 (KETOAN, KHCT, QLĐĐ) |
| 3 | ***Chuẩn về năng lực tự chủ và trách nhiệm nghề nghiệp*** |  |  |
| LO3.1: Có ý thức thường xuyên rèn luyện sức khỏe và xây dựng được kế hoạch tập luyện cá nhân. | 3 | CĐR15 (CNTP, KHCT, THUY)CĐR16 (KETOAN, QLĐĐ) |
| LO3.2: Tuyên truyền ý nghĩa tác dụng của tập luyện TDTT và vận động người khác tham gia tập luyện TDTT thường xuyên. | 3 | CĐR15 (CNTP, KHCT, THUY)CĐR16 (KETOAN, QLĐĐ) |

**PHỤ LỤC 2**

**MỤC TIÊU VÀ CHUẨN ĐẦU RA CỦA HỌC PHẦN**

1. **Mục tiêu học phần**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Mục tiêu (Gx)** | **Mô tả mục tiêu** | **CĐR của CTĐT (X.x.x)** |
| G1 | Hiểu được vị trí, ý nghĩa, tác dụng của Giáo dục thể chất (GDTC) đối với sinh viên. Biết được cấu trúc bài tập, phân tích được kỹ thuật và luật thi đấu các môn học điền kinh như: Chạy ngắn 100m, đẩy tạ lưng hướng ném. | CĐR1 |
| G2 | Có khả năng thực hiện được các kỹ thuật cơ bản trong các môn Chạy ngắn 100m, đẩy tạ lưng hướng ném.  Rèn luyện cho sinh viên những kỹ năng trong việc tổ chức thi đấu, làm trọng tài các môn thể thao đã được học. Vận dụng được những điều đã học vào đời sống và tích cực tham gia các phong trào thể dục thể thao (TDTT) trong và ngoài nhà trường. | CĐR9 (QLĐĐ)CĐR12 (CNTP)CĐR13 (THUY) CĐR14 (KETOAN, KHCT, QLĐĐ) |
| G3 | Rèn luyện phương pháp tập luyện kiên trì, phương pháp tổ chức các giải thi đấu thể dục thể thao.  Xây dựng thái độ học tập tích cực và rèn luyện tính tự giác. | CĐR15 (CNTP, KHCT, THUY) CĐR16 (KETOAN, QLĐĐ) |

1. **Chuẩn đầu ra học phần**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Mã CĐR** | **Mô tả CĐR học phần**  *Sau khi học xong môn học này, người học có thể:* | **Liên kết với**  **CĐR của CTĐT** |
| **LO1** | **Chuẩn về kiến thức** |  |
| *LO1.1* | Hiểu được lịch sử hình thành và phát triển của môn Điền kinh. | CĐR1 |
| *LO1.2* | Biết được các kỹ thuật cơ bản của chạy ngắn 100m và đẩy tạ lưng hướng ném | CĐR1 |
| *LO1.3* | Nắm được những nguyên lý kỹ thuật, kỹ chiến thuật, phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài của chạy cự ly ngắn và đẩy tạ lưng hướng ném | CĐR1 |
| **LO2** | **Chuẩn về kỹ năng** |  |
| *LO2.1* | Thực hiện được các kỹ thuật của chạy cự ly ngắn và đẩy tạ lưng hướng ném đã học. | CĐR9 (QLĐĐ)CĐR12 (CNTP)CĐR13 (THUY) CĐR14 (KETOAN, KHCT, QLĐĐ) |
| *LO2.2* | Có kỹ năng làm việc độc lập và làm việc nhóm | CĐR9 (QLĐĐ)CĐR12 (CNTP)CĐR13 (THUY) CĐR14 (KETOAN, KHCT, QLĐĐ) |
| *LO2.3* | Đạt tiêu chuẩn về thể lực theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể do Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định. | CĐR9 (QLĐĐ)CĐR12 (CNTP)CĐR13 (THUY) CĐR14 (KETOAN, KHCT, QLĐĐ) |
| **LO3** | Chuẩn về năng lực tự chủ và trách nhiệm nghề nghiệp |  |
| *LO3.1* | Có ý thức thường xuyên rèn luyện sức khỏe và xây dựng được kế hoạch tập luyện cá nhân. | CĐR15 (CNTP, KHCT, THUY) CĐR16 (KETOAN, QLĐĐ) |
| *LO3.2* | Tuyên truyền ý nghĩa tác dụng của tập luyện TDTT và vận động người khác tham gia tập luyện TDTT thường xuyên. | CĐR15 (CNTP, KHCT, THUY) CĐR16 (KETOAN, QLĐĐ) |

**PHỤ LỤC 3**

**NỘI DUNG CỦA HỌC PHẦN**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tuần**  **thứ** | **Nội dung** | **Hoạt động dạy và học** | **Số tiết LT/TH** | **Tài liệu**  **học tập,**  **tham khảo** | **CĐR**  **học**  **phần** |
| **1** | ***Điền kinh 1***  **1.Lý thuyết chung Điền kinh**  **1.1.Khái niệm và phân loại**  *1.1.2 Khái niệm*  *1.1.3. Phân loại*  **1.2. Sơ lược và phát triển môn điền kinh**  *1.2.1. Nguồn gốc hình thành và phát triển môn điền kinh*  *1.2.2. Sơ lược phát triển điền kinh Việt Nam*  **1.3. Vị trí, tác dụng của môn điền kinh trong hệ thống GDTC ở Việt Nam** | **Giảng viên:**  - Giới thiệu học phần, đề cương chi tiết, TL học tập, TL tham khảo, qui định thi, kiểm tra, đánh giá, hướng dẫn kế hoạch học tập; xây dựng các nhóm học tập.  -Thuyết giảng và giải thích nội dung của chương.  - Nêu vấn đề.  - Gợi mở - vấn đáp.  - Trả lời các câu hỏi của SV.  - Giao nhiệm vụ thảo luận.  **Sinh viên:**  - Nghiên cứu tài liệu học tậpvà tài liệu tham khảo.  - Trả lời các câu hỏi truy vấn. | **3/0** | **[1]**  **[2]** | **LO1.1**  **LO3.1**  **LO3.2** |
| **2** | **II. CHẠY NGẮN 100M**  **1. Xuất phát** | **Giảng viên:**  -Thuyết giảng và thị phạm kỹ thuật các nội dung.  - Thực hiện các động tác cho cả lớp quan sát.  - Trả lời các câu hỏi, thắc mắc của SV.  - Giao nhiệm vụ cho sinh viên.  **Sinh viên:**  - Nghiên cứu tài liệu học tập và tài liệu tham khảo.   * Quan sát giảng viên thị phạm kỹ thuật   - Trả lời các câu hỏi truy vấn và thực hiện kỹ thuật.  - Chia thành các nhóm theo sự chỉ đạo của giảng viên để thực hiện kỹ thuật động tác.  - về nhà tiếp tục ôn luyện kỹ thuật “xuất phát” | **0/3** | **[1]**  **[2]** | **LO1.2**  **LO1.3**  **LO2.1**  **LO2.2**  **LO2.3**  **LO3.1**  **LO3.2** |
| **3** | **2. Chạy lao sau xuất phát** | **Giảng viên:**  -Thuyết giảng và thị phạm các nội dung.  - Thực hiện các động tác cho cả lớp quan sát.  - Trả lời các câu hỏi, thắc mắc của SV.  - Giao nhiệm vụ cho sinh viên.  **Sinh viên:**  - Nghiên cứu tài liệu học tậpvà tài liệu tham khảo.   * Quan sát giảng viên thị phạm kỹ thuật   - Trả lời các câu hỏi truy vấn và thực hiện kỹ thuật.  - Chia thành các nhóm theo sự chỉ đạo của giảng viên để thực hiện kỹ thuật động tác.  - về nhà tiếp tục ôn luyện kỹ thuật “xuất phát, chạy lao sau xuất phát” | **0/3** | **[1]**  **[2]** | **LO1.2**  **LO1.3**  **LO2.1**  **LO2.2**  **LO2.3**  **LO3.1**  **LO3.2** |
| **4** | **3. Chạy giữa quãng**  **4. Về đích** | **Giảng viên:**  -Thuyết giảng và giải thích các nội dung.  - Làm mẫu cho cả lớp quan sát.  - Gợi mở - vấn đáp.  - Trả lời các câu hỏi của SV.  - Giao nhiệm vụ thảo luận.  **Sinh viên:**  - Nghiên cứu tài liệu học tập và tài liệu tham khảo.   * Quan sát giảng viên thị phạm kỹ thuật   - Trả lời các câu hỏi truy vấn và thực hiện kỹ thuật.  - Chia thành các nhóm theo sự chỉ đạo của giảng viên để thực hiện kỹ thuật động tác.  - về nhà tiếp tục ôn luyện kỹ thuật “chạy giữ quãng và về đích” | **0/3** | **[1]**  **[2]** | **LO1.2**  **LO1.3**  **LO2.1**  **LO2.2**  **LO2.3**  **LO3.1**  **LO3.2** |
| **5** | **5. Một số bài tập bổ trợ** | **Giảng viên:**  -Thuyết giảng và thị phạm các nội dung.  - Thực hiện các động tác cho cả lớp quan sát.  - Trả lời các câu hỏi, thắc mắc của SV.  - Giao nhiệm vụ cho sinh viên.  **Sinh viên:**  - Nghiên cứu tài liệu học tậpvà tài liệu tham khảo.   * Quan sát giảng viên thị phạm kỹ thuật   - Trả lời các câu hỏi truy vấn và thực hiện kỹ thuật.  - Chia thành các nhóm theo sự chỉ đạo của giảng viên để thực hiện kỹ thuật động tác.  - Về nhà ôn tập và hoàn thiện tất cả các kỹ thuật chạy ngắn | **0/3** | **[1]**  **[2]** | **LO1.2**  **LO1.3**  **LO2.1**  **LO2.2**  **LO2.3**  **LO3.1**  **LO3.2** |
| **6** | **Kiểm tra bài số 1** | **Giảng viên:** Giao đề bài.  **Sinh viên:** Làm bài.  - Về nhà đọc trước tài liệu “Đẩy tạ lưng hướng ném” | **0/3** | **[1]**  **[2]** | **LO1.2**  **LO1.3**  **LO2.1**  **LO2.2**  **LO2.3**  **LO3.1**  **LO3.2** |
| **III. Đẩy tạ lưng hướng ném**  **1. Chuẩn bị** | **Giảng viên:**  -Thuyết giảng và thị phạm các nội dung.  - Thực hiện các động tác cho cả lớp quan sát.  - Trả lời các câu hỏi, thắc mắc của SV.  - Giao nhiệm vụ cho sinh viên.  **Sinh viên:**  - Nghiên cứu tài liệu học tậpvà tài liệu tham khảo.   * Quan sát giảng viên thị phạm kỹ thuật   - Trả lời các câu hỏi truy vấn và thực hiện kỹ thuật.  - Chia thành các nhóm theo sự chỉ đạo của giảng viên để thực hiện kỹ thuật động tác.  - Về nhà ôn tập giai đoạn “chuẩn bị” |
| **7** | **2. Trượt đà** | **Giảng viên:**  -Thuyết giảng và thị phạm các nội dung.  - Thực hiện các động tác cho cả lớp quan sát.  - Trả lời các câu hỏi, thắc mắc của SV.  - Giao nhiệm vụ cho sinh viên.  **Sinh viên:**  - Nghiên cứu tài liệu học tậpvà tài liệu tham khảo.   * Quan sát giảng viên thị phạm kỹ thuật   - Trả lời các câu hỏi truy vấn và thực hiện kỹ thuật.  - Chia thành các nhóm theo sự chỉ đạo của giảng viên để thực hiện kỹ thuật động tác.  - Về nhà ôn tập giai đoạn “chuẩn bị, trượt đà” | **0/3** | **[1]**  **[2]** | **LO1.2**  **LO1.3**  **LO2.1**  **LO2.2**  **LO2.3**  **LO3.1**  **LO3.2** |
| **8** | **3. Ra sức cuối cùng** | **Giảng viên:**  -Thuyết giảng và thị phạm các nội dung.  - Thực hiện các động tác cho cả lớp quan sát.  - Trả lời các câu hỏi, thắc mắc của SV.  - Giao nhiệm vụ cho sinh viên.  **Sinh viên:**  - Nghiên cứu tài liệu học tậpvà tài liệu tham khảo.   * Quan sát giảng viên thị phạm kỹ thuật   - Trả lời các câu hỏi truy vấn và thực hiện kỹ thuật.  - Chia thành các nhóm theo sự chỉ đạo của giảng viên để thực hiện kỹ thuật động tác.  - Về nhà ôn tập giai đoạn “chuẩn bị, trượt đà, ra sức cuối cùng” | **0/3** |  | **LO1.2**  **LO1.3**  **LO2.1**  **LO2.2**  **LO2.3**  **LO3.1**  **LO3.2** |
| **9** | **4. Tạ rời tay và giữ thăng bằng** | **Giảng viên:**  -Thuyết giảng và thị phạm các nội dung.  - Thực hiện các động tác cho cả lớp quan sát.  - Trả lời các câu hỏi, thắc mắc của SV.  - Giao nhiệm vụ cho sinh viên.  **Sinh viên:**  - Nghiên cứu tài liệu học tậpvà tài liệu tham khảo.   * Quan sát giảng viên thị phạm kỹ thuật   - Trả lời các câu hỏi truy vấn và thực hiện kỹ thuật.  - Chia thành các nhóm theo sự chỉ đạo của giảng viên để thực hiện kỹ thuật động tác.  - Về nhà ôn tập giai đoạn “tạ rời tay và giữ thăng bằng” | **0/3** | **[1]**  **[2]** | **LO1.2**  **LO1.3**  **LO2.1**  **LO2.2**  **LO2.3**  **LO3.1**  **LO3.2** |
| **Kiểm tra bài 2** | **Giảng viên:** Giao đề bài.  **Sinh viên:** Làm bài. |
| **10** | **5. Một số bài tập bổ trợ**  *5.1. Nâng tạ lên hạ tạ xuống bằng một tay*  *5.2. Đẩy tạ lên cao chuyển tay*  *5.3. Hất tạ qua đầu ra sau* | **Giảng viên:**  -Thuyết giảng và thị phạm các nội dung.  - Thực hiện các động tác cho cả lớp quan sát.  - Trả lời các câu hỏi, thắc mắc của SV.  - Giao nhiệm vụ cho sinh viên.  **Sinh viên:**  - Nghiên cứu tài liệu học tậpvà tài liệu tham khảo.   * Quan sát giảng viên thị phạm kỹ thuật   - Trả lời các câu hỏi truy vấn và thực hiện kỹ thuật.  - Chia thành các nhóm theo sự chỉ đạo của giảng viên để thực hiện kỹ thuật động tác.  - Về nhà ôn tập và hoàn thiện toàn bộ các giai đoạn kỹ thật “Đẩy tạ lưng hướng ném” | **0/3** | **[1]**  **[2]** | **LO1.2**  **LO1.3**  **LO2.1**  **LO2.2**  **LO2.3**  **LO3.1**  **LO3.2** |
| **Kiểm tra bài 3** | **Giảng viên:** Giao đề bài.  **Sinh viên:** Làm bài. |

**PHƯƠNG THỨC ĐÁNH GIÁ HỌC PHẦN**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TT** | **Điểm thành phần**  **(Tỷ lệ %)** | **Quy định** | **Chuẩn đầu ra học phần** | | | | | | | |
| LO  1.1 | LO  1.2 | LO  1.3 | LO  2.1 | LO  2.2 | LO  2.3 | LO  3.1 | LO  3.2 |
| 1 | Điểm quá trình (80%) | 1. Kiểm tra bài 1  + Hình thức: *Thực hành*  + Thời điểm: *Tiết thứ 16* |  | X | X | X | X | X | X | X |
| 2. Kiểm tra bài 2  + Hình thức:  *Thực hành*  + Thời điểm: *Tiết thứ 27* |  |  |  |  |  |  | X | X |
| 3. Kiểm tra bài 3  + Hình thức: *Thực hành*  + Thời điểm: *Tiết thứ 30* |  | X | X | X | X | X | X | X |
| 2 | Điểm chuyên cần (20%) | + Hình thức: *Điểm danh theo thời gian tham gia học trên lớp* | X | X | X | X | X | X | X | X |