***Tuần 27:***

**CHỦ ĐỀ 5: NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA**

**BÀI 1: KĨ THUẬT GIẬM NHẢY ĐÁ LĂNG**

**Tiết 54:**

***- Học mới: Kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.***

***- Trò chơi phát triển sức mạnh: Bật nhảy tiếp sức.***

**I. MỤC TIÊU** - **YÊU CẦU CẦN ĐẠT:**

***1. Mục tiêu:***

Tổ chức và hướng dẫn HS: Luyện tập kĩ thuật giậm nhảy đá lăng trong nhảy cao kiểu bước qua.

***2. Yêu cầu cần đạt:*** Giúp học sinh.

***a. Kiến thức:*** Nhận biết được mục đích, tác dụng và yêu cầu trong luyện tập kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.

***b. Kĩ năng:*** Thực hiện được các bài tập bổ trợ và kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.

***c. Thể lực:*** Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động và nhịp điệu.

***d. Thái độ:*** Chủ động trong học tập và đảm bảo an toàn trong luyện tập.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU:**

- **Địa điểm:** Sân trường, nhà tập đa năng.

- **Giáo viên chuẩn bị:** KHDH, Bộ dụng cụ nhảy cao, dây nhảy, giàn treo bóng, tranh ảnh, trang phục TT, còi TT.

- **Học sinh chuẩn bị:** Trang phục thể thao phù hợp.

**III. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC DẠY HỌC:**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, phân tích, tập luyện, trò chơi và thi đua.

- Hình thức dạy học chính: Luyện tập đồng loạt (tập thể), luyện tập cá nhân, cặp đôi và luyện tập theo nhóm.

**IV. HOẠT ĐỘNG DẠY** - **HỌC:**

**1. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU: 8 phút.**

**a. Mục tiêu:**

Tạo tâm thế hứng thú cho người học và từng bước làm quen với bài học. Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động bình thường sang trạng thái hoạt động TDTT chuẩn bị cho cơ thể bước vào hoạt động mới với LVĐ cao hơn.

**b. Nội dung:**

Giới thiệu nội dung tiết học, thu hút sự tập trung chú ý của HS. Khởi động cơ thể sử dụng bài tập, trò chơi có LVĐ tương đối thấp. **c. Sản phẩm:**

HS nhận biết, ghi nhớ ban đầu về kiến thức mới. Cơ thể chuẩn bị để sẵn sàng thực hiện các bài tập vận động một cách hiệu quả an toàn nhất.

**d. Tổ chức hoạt động:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **I. Hoạt động mở đầu:*****1. Nhận lớp.*** - Kiểm tra vệ sinh sân tập, trang phục - Tiếp nhận tình hình của lớp: sĩ số, sức khoẻ,… - Phổ biến nội dung yêu cầu giờ học. ***2. Khởi động.*** ***a. Khởi động chung:***+ Chạy chậm theo địa hình tự nhiên. + Xoay các khớp.  + Ép dây chằng dọc, ép dây chằng ngang.    ***b. Khởi động chuyên môn:***  - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đạp sau .  A person running in different poses  Description automatically generated  ***c. Trò chơi hỗ trợ khởi động:*** *“Vượt sóng”.* ( Nội dung - hình thức tổ chức trò chơi: SGK GDTC lớp 8 trang 20.  A poster with people walking  Description automatically generated with medium confidence | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  A drawing of a person standing in a line  Description automatically generated  - GV nắm bắt tình hình lớp học và đặc điểm của HS. - Giúp HS tiếp nhận nội dung, yêu cầu, của tiết học. - Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.  - Tổ chức, hướng dẫn HS khởi động cơ thể. - Di chuyển để dễ quan sát - nhắc nhở - sửa sai kĩ thuật động tác. - Động viên học sinh tích cực trong tập luyện.  - Gv giới thiệu trò chơi. - Hướng dẫn học sinh chơi: Phổ biến luật chơi, cách thực hiện. - Tổ chức cho hs chơi. - Quan sát và công bố kết quả. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***  🚹🚹🚹🚹🚹 🚺🚺🚺🚺🚺 🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  Đội hình nhận lớp. - HS điều chỉnh trang phục tập luyện. - Chú ý quan sát, lắng nghe GV, ghi nhớ về kĩ thuật động tác.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  Đội hình khởi động. - HS lắng nghe và thực hiện khẩu lệnh của chỉ huy. - HS thực hiện khởi động cơ thể theo hướng dẫn của CS và GV. - Tích cực, chủ động để hoàn thành nội dung luyện tập. - Đảm bảo an toàn trong khi thực hiện. |

**2. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC: 12 phút.**

**a. Mục tiêu:** Hình thành được kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.

Tổ chức cho HS tiếp cận với động tác mới, bài tập mới.

**b. Nội dung:** Giới thiệu mục đích, tác dụng của luyện tập Chủ đề Nhảy cao kiểu bước qua và kĩ thuật giậm nhảy đá lăng trong nhảy cao kiểu bước qua. Hướng dẫn học sinh phương pháp quan sát và nhận biết thông tin từ hình ảnh. Tổ chức luyện tập dưới sự chỉ đạo của GV.

**c. Sản** **phẩm:**Hs lắng nghe, biết cách quan sát hình ảnh trực quan, ghi nhớ được hình ảnh và có những nhận biết đầu tiên về cách thức thực hiện kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.

**d. Tổ chức hoạt động:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới****:*  \**Kĩ thuật nhảy cao.*  A book with text and images  Description automatically generated  Nhảy cao là cách đưa cơ thể bay lên cao bằng hoạt động nỗ lực của người nhảy. Kĩ thuật nhảy cao gồm bốn giai đoạn:  - Chạy đà.  - Giậm nhảy (đặt chân giậm nhảy, giậm nhảy đá lăng).  - Trên không.  - Rơi xuống cát hoặc đệm.  *\* Kĩ thuật giậm nhảy đá lăng:* Ở bước chạy đà cuối, chân giậm đặt vào điểm giậm nhảy gần như duỗi thẳng, tiếp đất nhanh mạnh bằng gót chân và chuyển thành cả bàn chân, sau đó khớp gối hơi co lại để thực hiện động tác giậm nhảy (duỗi nhanh khóp hông, khớp gối và khớp cổ chân) đưa cơ thể bay lên cao. Ngay sau khi chân giậm tiếp đất, thân trên ngả ra sau, chân lăng đá nhanh từ sau ra trước, lên cao và duỗi thẳng, đồng thời hai tay đánh nhanh ra trước, lên cao (để phối hợp với động tác đá lăng) và dừng đột ngột khi cánh tay cao ngang vai, cẳng tay gần như vuông góc với cánh tay, hai khuỷu tay hướng ra trước, hơi chếch sang ngang. Động tác giậm nhảy kết thúc khi chân giậm duỗi thẳng và bắt đầu rời khỏi mặt đất. ***2. Hướng dẫn học sinh làm quen động tác mới.*** | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  A drawing of a person standing in a line  Description automatically generated - Gv giới thiệu mục đích, tác dụng kĩ thuật giậm nhảy đá lăng. - Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu để giới thiệu kĩ thuật giậm nhảy đá lăng . - Hướng dẫn HS làm quen động tác mới. + Gv cho hs thực hiện theo hình ảnh đã ghi nhớ. + Gv cho HS đồng loạt tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. + Chỉ dẫn sai sót thường gặp trong tập luyện và cách sửa. - Mời 1 - 2 hs lên thực hiện, cả lớp quan sát, nhận xét, đánh giá. - Chỉ dẫn HS tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả học tập của các bạn qua nội dung luyện tập. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  *Đội hình hs quan sát Gv làm mẫu đ.tác.*  - Hs chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh, động tác mẫu của GV. - Ghi nhớ cấu trúc, trình tự thực hiện, hình thành biểu tượng đúng về kĩ thuật. - Thực hiện thử theo hình ảnh ghi nhớ. - Luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. - Hs lắng nghe chỉ dẫn và sửa sai theo yêu cầu.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  *Đội hình luyện tập* |

**3. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP: 15 phút.**

**a. Mục tiêu:** Hình thành và phát triển ở HS tính tích cực, chủ động trong học tập, khả năng quan sát, phối hợp giải quyết nhiệm vụ học tập. Bước đầu thực hiện được kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.

**b. Nội dung:** Tổ chức HS luyện tập theo các hình thức cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp. Dẫn dắt HS thực hiện nhiệm vụ vận động với sự tăng dần về độ khó và khắc sâu kiến thức mới.

**c. Sản phẩm :** Hs có sự tăng trưởng về thể lực đặc biệt là khả năng phối hợp vận động, tổ chức tốt các hình thức luyện tập. Thực hiện được kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **1. Luyện tập:**  Kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.    **2. Tổ chức hoạt động luyện tập: a. *Luyện tập cá nhân:*** + Tập đặt chân giậm nhảy: Đứng chân trước, chân sau, tập đặt chân giậm nhảy, thực hiện 5 - 7 lần. + Vịn tay cùng bên với chân giậm vào vật cố định (cây, tường,...), tập đặt chân giậm nhảy, giậm nhảy đá lăng, thực hiện 5 - 7 lần. + Tại chỗ tập đặt chân giậm phối hợp giậm nhảy đá lăng và đánh tay từ chậm đến nhanh, thực hiện 3 - 5 lần. + Đi, chạy chậm 1 - 3 bước phối hợp giậm nhảy đá lăng, rơi xuống bằng chân giậm nhảy, thực hiện 5 - 7 lần. ***b. Luyện tập nhóm:*** Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: + Chạy 3 - 5 bước thực hiện giậm nhảy đá lăng, rơi xuống bằng chân giậm nhảy, thực hiện 3 - 5 lần. + Chạy 3 - 5 bước thực hiện giậm nhảy đá lăng liên tục trên đường thẳng với cự li 10 - 15 m. + Chạy 3 - 5 bước, giậm nhảy đá lăng hướng lên quả bóng treo cách mặt đất 1,2 - 1,5 m, rơi xuống bằng chân giậm nhảy, thực hiện 3 - 5 lần. **3. Tổ chức trò chơi vận động: *“ Bật nhảy tiếp sức”.***  (Nội dung - hình thức - cách thực hiện: SGK GDTC lớp 8 - trang 23). | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  A drawing of a person standing in a line  Description automatically generated  - Gv phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập. - GV hướng dẫn trình tự luyện tập. - Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, nhóm, cả lớp ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi tập luyện.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS. - Hướng dẫn HS phát hiện, sửa chữa sai sót khi thực hiện kĩ thuật.  - Quan sát, nhận xét, đánh giá mức độ hoàn thành bài tập  - Gv giới thiệu trò chơi.  - Hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luật chơi, cách chơi.  - Tổ chức cho hs chơi.  - Quan sát và công bố kết quả. - Khen thưởng đội thắng và động viên đội thua | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.*** - Hs lắng nghe. - Thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên.  ***\* Luyện tập cá nhân:*** Tập đặt chân giậm nhảy, giậm nhảy đá lăng.  A diagram of a person's body  Description automatically generated  \*  ***Luyện tập nhóm:*** Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập.  A diagram of a person's body  Description automatically generated  Đội hình luyện tập. - Các nhóm lần lượt trình diễn.  A diagram of a basketball player  Description automatically generated  Đội hình chơi trò chơi.  - Học sinh chơi trò chơi tích cực, vui vẻ |

**4. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG: 5 phút.**

**a. Mục tiêu:**Hình thành và phát triển năng lực tự học, tự luyện tập, vận dụng bài tập, kĩ năng để đáp ứng nhu cầu của bản thân và yêu cầu thực tiễn của cuộc sống.

**b. Nội dung:** Giải quyết nhiệm vụ vận động trên cơ sở phối hợp nhóm và tự luyện tập ở nhà. Thực hành kiến thức, kĩ năng mới trong điều kiện mới, tình huống mới.

**c. Sản phẩm :** HS vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để phục vụ hoạt động học tập

và đời sống thực tiễn.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***- Củng cố bài học:*** Kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.  - Sử dụng các bài tập giậm nhảy đá lăng đề rèn luyện và phát triển thể lực chung, năng lực liên kết vận động và sức mạnh của chân.  ***- Câu hỏi vận dụng:*** 1. Giậm nhảy đá lăng trong nhảy cao có sự khác biệt như thế nào so với giậm nhảy bước bộ trong nhảy xa? \* Trả lời: *Khác nhau về mục đích;*về *vị trí tiếp xúc giữa bàn chân giậm với mặt đất ở thời điểm đặt chân giậm nhảy; về tư thế thân người ở thời điểm giậm nhảy; về tư thế của chân lăng ở thời điểm giậm nhảy,..* | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.*** A drawing of a person standing in a line  Description automatically generated  - Tổ chức luyện tập theo hướng tăng dần yêu cầu: Tăng tốc độ, tăng độ chính xác khi đặt chân giậm nhảy và phối hợp giậm nhảy đá lăng; tăng sức mạnh và độ cao rời đất khi giậm nhảy.  - Gợi ý HS trả lời câu hỏi vận dụng trong SGK. - Hướng dẫn HS tự luyện tập kĩ thuật đã học. - Hướng dẫn hs tự đánh giá kết quả luyện tập. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - [Thực hiện bài tập vận dụng theo yêu cầu của GV](https://blogtailieu.com/bo-60-tro-choi-power-point/). - [Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.](https://blogtailieu.com/download-anhdv-boot-2021-premium-moi-nhat/)  - Tự đánh giá kết quả luyện tập. |

**5. HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC: 5 phút.**

**a. Mục tiêu:** Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động TDTT về trạng thái hoạt động bình thường. Hình thành và phát triển khả năng tự học, tự tìm kiếm thông tin, biết liên hệ với những hoạt động vận động trong học tập và đời sống. **b. Nội dung:** Thả lỏng các cơ - khớp đã tham gia hoạt động. Giao nhiệm vụ tìm kiếm và mở rộng thông tin có liên quan đến nội dung học tập.

**c. Sản phẩm:** Cơ thể khỏe mạnh, tinh thần thoải mái tạo ra nhu cầu cần tìm hiểu kiến thức, ham học tập và tập luyện TDTT

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Hồi tĩnh: Thả lỏng các cơ -khớp đã tham gia vận động: + Cúi thả lỏng. + Rũ chân tay. + Rung, lắc các cơ đã tham gia vận động. - Nhận xét hoạt động luyện tập và giao nhiệm vụ học tập về nhà. - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị cho bài học mới. - Hô - đáp khẩu hiệu. | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  A drawing of a person standing in a line  Description automatically generated  -Gv hướng dẫn lớp thả lỏng các cơ, khớp đã tham gia vào vận động. - Gv nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên hs kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK, ôn bài tại nhà và chẩn bị bài mới. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***  🚹🚹🚹🚹🚹 🚺🚺🚺🚺🚺 🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  Đội hình xuống lớp - Hs tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của Gv. - Hs nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện bài tập.  - Hs hô to - rõ ràng, đều nhịp. |

***Tuần 28:***

**CHỦ ĐỀ 5: NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA**

**BÀI 1: KĨ THUẬT GIẬM NHẢY ĐÁ LĂNG**

***Tiết 55:***

***- Luyện tập: Kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.***

***- Học: Một số điều luật thi đấu Nhảy cao.***

***- Trò chơi phát triển sức mạnh: Bật nhảy tiếp sức.***

**I. MỤC TIÊU** - **YÊU CẦU CẦN ĐẠT:**

***1. Mục tiêu:***

Tổ chức và hướng dẫn HS:

+ Luyện tập kĩ thuật giậm nhảy đá lăng trong nhảy cao kiểu bước qua.

+ Một số điều luật thi đấu Nhảy cao.

***2. Yêu cầu cần đạt:*** Giúp học sinh.

***a. Kiến thức:*** Nhận biết được mục đích, tác dụng và yêu cầu trong luyện tập kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.

***b. Kĩ năng:*** Thực hiện được các bài tập bổ trợ và kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.

***c. Thể lực:*** Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động và nhịp điệu.

***d. Thái độ:*** Chủ động trong học tập và đảm bảo an toàn trong luyện tập.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU:**

- **Địa điểm:** Sân trường, nhà tập đa năng.

- **Giáo viên chuẩn bị:** KHDH, Bộ dụng cụ nhảy cao, dây nhảy, giàn treo bóng, tranh ảnh, trang phục TT, còi TT.

- **Học sinh chuẩn bị:** Trang phục thể thao phù hợp.

**III. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC DẠY HỌC:**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, phân tích, tập luyện, trò chơi và thi đua.

- Hình thức dạy học chính: Luyện tập đồng loạt (tập thể), luyện tập cá nhân, luyện tập nhóm.

**IV. HOẠT ĐỘNG DẠY** - **HỌC:**

**1. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU: 8 phút.**

**a. Mục tiêu:**

Tạo tâm thế hứng thú cho người học và từng bước làm quen với bài học. Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động bình thường sang trạng thái hoạt động TDTT chuẩn bị cho cơ thể bước vào hoạt động mới với LVĐ cao hơn.

**b. Nội dung:**

Giới thiệu nội dung tiết học, thu hút sự tập trung chú ý của HS. Khởi động cơ thể sử dụng bài tập, trò chơi có LVĐ tương đối thấp. **c. Sản phẩm:** HS nhận biết, ghi nhớ ban đầu về kiến thức mới. Cơ thể chuẩn bị để sẵn sàng thực hiện các bài tập vận động một cách hiệu quả an toàn nhất.

**d. Tổ chức hoạt động:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **I. Hoạt động mở đầu:*****1. Nhận lớp.*** - Kiểm tra vệ sinh sân tập, trang phục - Tiếp nhận tình hình của lớp: sĩ số, sức khoẻ,… - Phổ biến nội dung yêu cầu giờ học. ***2. Khởi động.*** ***a. Khởi động chung:***+ Chạy chậm theo địa hình tự nhiên. + Xoay các khớp.  + Ép dây chằng dọc, ép dây chằng ngang.    ***b. Khởi động chuyên môn:***  - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đạp sau .  A person running in different poses  Description automatically generated  ***c. Trò chơi hỗ trợ khởi động:*** *“Vượt sóng”.* ( Nội dung - hình thức tổ chức trò chơi: SGK GDTC lớp 8 trang 20.  A poster with people walking  Description automatically generated with medium confidence | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  A drawing of a person standing in a line  Description automatically generated  - GV nắm bắt tình hình lớp học và đặc điểm của HS. - Giúp HS tiếp nhận nội dung, yêu cầu, của tiết học. - Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.  - Tổ chức, hướng dẫn HS khởi động cơ thể. - Di chuyển để dễ quan sát - nhắc nhở - sửa sai kĩ thuật động tác. - Động viên học sinh tích cực trong tập luyện.  - Gv giới thiệu trò chơi. - Hướng dẫn học sinh chơi: Phổ biến luật chơi, cách thực hiện. - Tổ chức cho hs chơi. - Quan sát và công bố kết quả. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***  🚹🚹🚹🚹🚹 🚺🚺🚺🚺🚺 🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  Đội hình nhận lớp. - HS điều chỉnh trang phục tập luyện. - Chú ý quan sát, lắng nghe GV, ghi nhớ về kĩ thuật động tác.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  Đội hình khởi động. - HS lắng nghe và thực hiện khẩu lệnh của chỉ huy. - HS thực hiện khởi động cơ thể theo hướng dẫn của CS và GV. - Tích cực, chủ động để hoàn thành nội dung luyện tập. - Đảm bảo an toàn trong khi thực hiện. |

**2. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC: 12 phút.**

**a. Mục tiêu:** Hình thành được kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.

Tổ chức cho HS tiếp cận với động tác mới, bài tập mới.

**b. Nội dung:** Giới thiệu mục đích, tác dụng của luyện tập kĩ thuật giậm nhảy đá lăng trong nhảy cao kiểu bước qua. Hướng dẫn học sinh phương pháp quan sát và nhận biết thông tin từ hình ảnh. Tổ chức luyện tập dưới sự chỉ đạo của GV.

**c. Sản** **phẩm:**Hs lắng nghe, biết cách quan sát hình ảnh trực quan, ghi nhớ được hình ảnh và có những nhận biết đầu tiên về cách thức thực hiện kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.

**d. Tổ chức hoạt động:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***1. Giới thiệu nội dung kiến thức****:* *\* Kĩ thuật giậm nhảy đá lăng:*    ( Chỉ dẫn kĩ thuật: SGK GDTC8 trang 21) \* *Một số điều luật thi đấu Nhảy cao:**Khu vực chạy đà và giậm nhảy**.*  - Đường chạy đà phải có độ dài tối thiểu 15 m.  - Khu vực giậm nhảy phải bằng phẳng. *Bộ dụng cụ*: + Cột chống phải có giá đỡ xà ngang (giá đỡ phải được đặt ở cùng độ cao), có độ cao vượt độ cao VĐV có thể nhảy qua. + Khoảng cách giữa hai cột chống xà không được nhỏ hơn 4,0 m và không lớn hơn 4,04 m. + Trong khi thi đấu không được di chuyển cột chống xà trừ khi trọng tài giám sát cho rằng khu vực giậm nhảy hoặc rơi xuống không phù hợp (việc thay đổi chỉ thực hiện khi VĐV đã thực hiện hết một vòng các lần nhảy).  ***2. Hướng dẫn học sinh làm quen động tác mới.*** | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  A drawing of a person standing in a line  Description automatically generated - Gv giới thiệu mục đích, tác dụng kĩ thuật giậm nhảy đá lăng. - Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu để giới thiệu kĩ thuật giậm nhảy đá lăng . - Hướng dẫn HS làm quen động tác mới. + Gv cho hs thực hiện theo hình ảnh đã ghi nhớ. + Gv cho HS đồng loạt tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. + Chỉ dẫn sai sót thường gặp trong tập luyện và cách sửa. - Mời 1 - 2 hs lên thực hiện, cả lớp quan sát, nhận xét, đánh giá. - Chỉ dẫn HS tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả học tập của các bạn qua nội dung luyện tập. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  *Đội hình hs quan sát Gv làm mẫu đ.tác.* - Hs chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh, động tác mẫu của GV. - Ghi nhớ cấu trúc, trình tự thực hiện, hình thành biểu tượng đúng về kĩ thuật. - Luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. - Hs lắng nghe chỉ dẫn và sửa sai theo yêu cầu.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  *Đội hình luyện tập* |

**3. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP: 15 phút.**

**a. Mục tiêu:** Hình thành và phát triển ở HS tính tích cực, chủ động trong học tập, khả năng quan sát, phối hợp giải quyết nhiệm vụ học tập. Bước đầu thực hiện được kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.

**b. Nội dung:** Tổ chức HS luyện tập theo các hình thức cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp. Dẫn dắt HS thực hiện nhiệm vụ vận động với sự tăng dần về độ khó và khắc sâu kiến thức mới.

**c. Sản phẩm :** Hs có sự tăng trưởng về thể lực đặc biệt là khả năng phối hợp vận động, tổ chức tốt các hình thức luyện tập. Thực hiện được kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **1. Luyện tập:**  Kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.    **2. Tổ chức hoạt động luyện tập: a. *Luyện tập cá nhân:*** + Tập đặt chân giậm nhảy: Đứng chân trước, chân sau, tập đặt chân giậm nhảy, thực hiện 5 - 7 lần. + Vịn tay cùng bên với chân giậm vào vật cố định (cây, tường,...), tập đặt chân giậm nhảy, giậm nhảy đá lăng, thực hiện 5 - 7 lần. + Tại chỗ tập đặt chân giậm phối hợp giậm nhảy đá lăng và đánh tay từ chậm đến nhanh, thực hiện 3 - 5 lần. + Đi, chạy chậm 1 - 3 bước phối hợp giậm nhảy đá lăng, rơi xuống bằng chân giậm nhảy, thực hiện 5 - 7 lần. ***b. Luyện tập nhóm:*** Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: + Chạy 3 - 5 bước thực hiện giậm nhảy đá lăng, rơi xuống bằng chân giậm nhảy, thực hiện 3 - 5 lần. + Chạy 3 - 5 bước thực hiện giậm nhảy đá lăng liên tục trên đường thẳng với cự li 10 - 15 m. + Chạy 3 - 5 bước, giậm nhảy đá lăng hướng lên quả bóng treo cách mặt đất 1,2 - 1,5 m, rơi xuống bằng chân giậm nhảy, thực hiện 3 - 5 lần. **3. Tổ chức trò chơi vận động: *“ Bật nhảy tiếp sức”.*** *(Nội dung - hình thức - cách thực hiện: SGK GDTC lớp 8 - trang 23).* | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  A drawing of a person standing in a line  Description automatically generated  - Gv phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập. - GV hướng dẫn trình tự luyện tập. - Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, nhóm, cả lớp ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi tập luyện.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS. - Hướng dẫn HS phát hiện, sửa chữa sai sót khi thực hiện kĩ thuật.  - Quan sát, nhận xét, đánh giá mức độ hoàn thành bài tập  - Gv giới thiệu trò chơi.  - Hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luật chơi, cách chơi.  - Tổ chức cho hs chơi.  - Quan sát và công bố kết quả. - Khen thưởng đội thắng và động viên đội thua | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.*** - Hs lắng nghe. - Thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên.  ***\* Luyện tập cá nhân:*** Tập đặt chân giậm nhảy, giậm nhảy đá lăng.  A diagram of a person's body  Description automatically generated  \*  ***Luyện tập nhóm:*** Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập.  A diagram of a person's body  Description automatically generated  Đội hình luyện tập. - Các nhóm lần lượt trình diễn.  A diagram of a basketball player  Description automatically generated  ĐH chơi trò chơi.  - Học sinh chơi trò chơi tích cực, vui vẻ, an toàn. |

**4. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG: 5 phút.**

**a. Mục tiêu:**Hình thành và phát triển năng lực tự học, tự luyện tập, vận dụng bài tập, kĩ năng để đáp ứng nhu cầu của bản thân và yêu cầu thực tiễn của cuộc sống.

**b. Nội dung:** Giải quyết nhiệm vụ vận động trên cơ sở phối hợp nhóm và tự luyện tập ở nhà. Thực hành kiến thức, kĩ năng mới trong điều kiện mới, tình huống mới.

**c. Sản phẩm :** HS vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để phục vụ hoạt động học tập

và đời sống thực tiễn.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***- Câu hỏi vận dụng:*** 1. Giậm nhảy đá lăng trong nhảy cao có sự khác biệt như thế nào so với giậm nhảy bước bộ trong nhảy xa? \* Trả lời: *Khác nhau về mục đích;*về *vị trí tiếp xúc giữa bàn chân giậm với mặt đất ở thời điểm đặt chân giậm nhảy; về tư thế thân người ở thời điểm giậm nhảy; về tư thế của chân lăng ở thời điểm giậm nhảy,..* 2. Có thể sử dụng bài tập nào để phát triển sức mạnh của chân? *Trả lời: Các bài tập chạy, nhảy, bật cao, bật xa,....* | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.*** A drawing of a person standing in a line  Description automatically generated  - Tổ chức luyện tập theo hướng tăng dần yêu cầu: Tăng tốc độ, tăng độ chính xác khi đặt chân giậm nhảy và phối hợp giậm nhảy đá lăng; tăng sức mạnh và độ cao rời đất khi giậm nhảy.  - Gợi ý HS trả lời câu hỏi vận dụng trong SGK. - Hướng dẫn HS tự luyện tập kĩ thuật đã học. - Hướng dẫn hs tự đánh giá kết quả luyện tập. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - [Thực hiện bài tập vận dụng theo yêu cầu của GV](https://blogtailieu.com/bo-60-tro-choi-power-point/). - [Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.](https://blogtailieu.com/download-anhdv-boot-2021-premium-moi-nhat/)  - Tự đánh giá kết quả luyện tập. |

**5. HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC: 5 phút.**

**a. Mục tiêu:** Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động TDTT về trạng thái hoạt động bình thường. Hình thành và phát triển khả năng tự học, tự tìm kiếm thông tin, biết liên hệ với những hoạt động vận động trong học tập và đời sống. **b. Nội dung:** Thả lỏng các cơ - khớp đã tham gia hoạt động. Giao nhiệm vụ tìm kiếm và mở rộng thông tin có liên quan đến nội dung học tập.

**c. Sản phẩm:** Cơ thể khỏe mạnh, tinh thần thoải mái tạo ra nhu cầu cần tìm hiểu kiến thức, ham học tập và tập luyện TDTT

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Hồi tĩnh: Thả lỏng các cơ -khớp đã tham gia vận động: + Cúi thả lỏng. + Rũ chân tay. + Rung, lắc các cơ đã tham gia vận động. - Nhận xét hoạt động luyện tập và giao nhiệm vụ học tập về nhà. - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị cho bài học mới. - Hô - đáp khẩu hiệu. | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  A drawing of a person standing in a line  Description automatically generated  -Gv hướng dẫn lớp thả lỏng các cơ, khớp đã tham gia vào vận động. - Gv nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên hs kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK, ôn bài tại nhà và chẩn bị bài mới. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***  🚹🚹🚹🚹🚹 🚺🚺🚺🚺🚺  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  Đội hình xuống lớp - Hs tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của Gv. - Hs nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện bài tập.  - Hs hô to - rõ ràng, đều nhịp. |

***Tuần 28:***

**CHỦ ĐỀ 5: NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA**

**BÀI 1: KĨ THUẬT GIẬM NHẢY ĐÁ LĂNG**

**Tiết 56:**

***- Luyện tập: Kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.***

***- Một số điều luật thi đấu Nhảy cao.***

***- Trò chơi phát triển sức mạnh: Bật nhảy tiếp sức.***

**I. MỤC TIÊU** - **YÊU CẦU CẦN ĐẠT:**

***1. Mục tiêu:***

Tổ chức và hướng dẫn HS:

a. Luyện tập kĩ thuật giậm nhảy đá lăng trong nhảy cao kiểu bước qua.

b. Một số điều luật thi đấu Nhảy cao.

***2. Yêu cầu cần đạt:*** Giúp học sinh.

***a. Kiến thức:*** Nhận biết được mục đích, tác dụng và yêu cầu trong luyện tập kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.

***b. Kĩ năng:*** Thực hiện được các bài tập bổ trợ và kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.

***c. Thể lực:*** Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động và nhịp điệu.

***d. Thái độ:*** Chủ động trong học tập và đảm bảo an toàn trong luyện tập.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU:**

***- Địa điểm:*** Sân trường, nhà tập đa năng.

***- Giáo viên chuẩn bị:*** KHDH, Bộ dụng cụ nhảy cao, dây nhảy, giàn treo bóng, tranh ảnh, trang phục TT, còi TT.

- **Học sinh chuẩn bị:** Trang phục thể thao phù hợp.

**III. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC DẠY HỌC:**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, phân tích, tập luyện, trò chơi và thi đua.

- Hình thức dạy học chính: Luyện tập đồng loạt (tập thể), luyện tập cá nhân, luyện tập nhóm.

**IV. HOẠT ĐỘNG DẠY** - **HỌC:**

**1. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU: 8 phút.**

**a. Mục tiêu:**

Tạo tâm thế hứng thú cho người học và từng bước làm quen với bài học. Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động bình thường sang trạng thái hoạt động TDTT chuẩn bị cho cơ thể bước vào hoạt động mới với LVĐ cao hơn.

**b. Nội dung:**

Giới thiệu nội dung tiết học, thu hút sự tập trung chú ý của HS. Khởi động cơ thể sử dụng bài tập, trò chơi có LVĐ tương đối thấp. **c. Sản phẩm:** HS nhận biết, ghi nhớ ban đầu về kiến thức mới. Cơ thể chuẩn bị để sẵn sàng thực hiện các bài tập vận động một cách hiệu quả an toàn nhất.

**d. Tổ chức hoạt động:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **I. Hoạt động mở đầu:*****1. Nhận lớp.*** - Kiểm tra vệ sinh sân tập, trang phục - Tiếp nhận tình hình của lớp: sĩ số, sức khoẻ,… - Phổ biến nội dung yêu cầu giờ học. ***2. Khởi động.*** ***a. Khởi động chung:***+ Chạy chậm theo địa hình tự nhiên. + Xoay các khớp.  + Ép dây chằng dọc, ép dây chằng ngang.    ***b. Khởi động chuyên môn:***  - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đạp sau .  A person running in different poses  Description automatically generated  ***c. Trò chơi hỗ trợ khởi động:*** *“Vượt sóng”.* ( Nội dung - hình thức tổ chức trò chơi: SGK GDTC lớp 8 trang 20.  A poster with people walking  Description automatically generated with medium confidence | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  A drawing of a person standing in a line  Description automatically generated  - GV nắm bắt tình hình lớp học và đặc điểm của HS. - Giúp HS tiếp nhận nội dung, yêu cầu, của tiết học. - Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.  - Tổ chức, hướng dẫn HS khởi động cơ thể. - Di chuyển để dễ quan sát - nhắc nhở - sửa sai kĩ thuật động tác. - Động viên học sinh tích cực trong tập luyện.  - Gv giới thiệu trò chơi. - Hướng dẫn học sinh chơi: Phổ biến luật chơi, cách thực hiện. - Tổ chức cho hs chơi. - Quan sát và công bố kết quả. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***  🚹🚹🚹🚹🚹 🚺🚺🚺🚺🚺 🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  Đội hình nhận lớp. - HS điều chỉnh trang phục tập luyện. - Chú ý quan sát, lắng nghe GV, ghi nhớ về kĩ thuật động tác.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  Đội hình khởi động. - HS lắng nghe và thực hiện khẩu lệnh của chỉ huy. - HS thực hiện khởi động cơ thể theo hướng dẫn của CS và GV. - Tích cực, chủ động để hoàn thành nội dung luyện tập. - Đảm bảo an toàn trong khi thực hiện. |

**2. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC: 12 phút.**

**a. Mục tiêu:** Hình thành được kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.

Tổ chức cho HS tiếp cận với động tác, bài tập mới.

**b. Nội dung:** Giới thiệu mục đích, tác dụng của luyện tập kĩ thuật giậm nhảy đá lăng trong nhảy cao kiểu bước qua. Hướng dẫn học sinh phương pháp quan sát và nhận biết thông tin từ hình ảnh. Tổ chức luyện tập dưới sự chỉ đạo của GV.

**c. Sản** **phẩm:**Hs lắng nghe, biết cách quan sát hình ảnh trực quan, ghi nhớ được hình ảnh và có những nhận biết đầu tiên về cách thức thực hiện kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.

**d. Tổ chức hoạt động:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***1. Giới thiệu nội dung kiến thức****:* ***\* Kĩ thuật giậm nhảy đá lăng:***    ( Chỉ dẫn kĩ thuật: SGK GDTC8 trang 21) \* ***Một số điều luật thi đấu Nhảy cao:*** *Khu vực chạy đà và giậm nhảy.*  - Đường chạy đà phải có độ dài tối thiểu 15 m.  - Khu vực giậm nhảy phải bằng phẳng. *Bộ dụng cụ*: + Cột chống phải có giá đỡ xà ngang (giá đỡ phải được đặt ở cùng độ cao), có độ cao vượt độ cao VĐV có thể nhảy qua. + Khoảng cách giữa hai cột chống xà không được nhỏ hơn 4,0 m và không lớn hơn 4,04 m. + Trong khi thi đấu không được di chuyển cột chống xà trừ khi trọng tài giám sát cho rằng khu vực giậm nhảy hoặc rơi xuống không phù hợp (việc thay đổi chỉ thực hiện khi VĐV đã thực hiện hết một vòng các lần nhảy).  ***2. Hướng dẫn học sinh làm quen động tác mới.*** | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  A drawing of a person standing in a line  Description automatically generated - Gv giới thiệu mục đích, tác dụng kĩ thuật giậm nhảy đá lăng. - Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu để giới thiệu kĩ thuật giậm nhảy đá lăng . - Hướng dẫn HS làm quen động tác mới. + Gv cho hs thực hiện theo hình ảnh đã ghi nhớ. + Gv cho HS đồng loạt tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. + Chỉ dẫn sai sót thường gặp trong tập luyện và cách sửa. - Mời 1 - 2 hs lên thực hiện, cả lớp quan sát, nhận xét, đánh giá. - Chỉ dẫn HS tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả học tập của các bạn qua nội dung luyện tập. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  *Đội hình hs quan sát Gv làm mẫu đ.tác.* - Hs chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh, động tác mẫu của GV. - Ghi nhớ cấu trúc, trình tự thực hiện, hình thành biểu tượng đúng về kĩ thuật. - Luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. - Hs lắng nghe chỉ dẫn và sửa sai theo yêu cầu.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  *Đội hình luyện tập* |

**3. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP: 15 phút.**

**a. Mục tiêu:** Hình thành và phát triển ở HS tính tích cực, chủ động trong học tập, khả năng quan sát, phối hợp giải quyết nhiệm vụ học tập. Bước đầu thực hiện được kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.

**b. Nội dung:** Tổ chức HS luyện tập theo các hình thức cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp. Dẫn dắt HS thực hiện nhiệm vụ vận động với sự tăng dần về độ khó và khắc sâu kiến thức mới. **c. Sản phẩm :** Hs có sự tăng trưởng về thể lực đặc biệt là khả năng phối hợp vận động, tổ chức tốt các hình thức luyện tập. Thực hiện được kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **1. Luyện tập:**  Kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.    **2. Tổ chức hoạt động luyện tập: a. *Luyện tập cá nhân:*** + Tập đặt chân giậm nhảy: Đứng chân trước, chân sau, tập đặt chân giậm nhảy, thực hiện 5 - 7 lần. + Vịn tay cùng bên với chân giậm vào vật cố định (cây, tường,...), tập đặt chân giậm nhảy, giậm nhảy đá lăng, thực hiện 5 - 7 lần. + Tại chỗ tập đặt chân giậm phối hợp giậm nhảy đá lăng và đánh tay từ chậm đến nhanh, thực hiện 3 - 5 lần. + Đi, chạy chậm 1 - 3 bước phối hợp giậm nhảy đá lăng, rơi xuống bằng chân giậm nhảy, thực hiện 5 - 7 lần. ***b. Luyện tập nhóm:*** Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: + Chạy 3 - 5 bước thực hiện giậm nhảy đá lăng, rơi xuống bằng chân giậm nhảy, thực hiện 3 - 5 lần. + Chạy 3 - 5 bước thực hiện giậm nhảy đá lăng liên tục trên đường thẳng với cự li 10 - 15 m. + Chạy 3 - 5 bước, giậm nhảy đá lăng hướng lên quả bóng treo cách mặt đất 1,2 - 1,5 m, rơi xuống bằng chân giậm nhảy, thực hiện 3 - 5 lần. **3. Tổ chức trò chơi vận động: *“ Bật nhảy tiếp sức”.*** *(Nội dung - hình thức - cách thực hiện: SGK GDTC lớp 8 - trang 23).* | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  A drawing of a person standing in a line  Description automatically generated  - Gv phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập. - GV hướng dẫn trình tự luyện tập. - Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, nhóm, cả lớp ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi tập luyện.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS. - Hướng dẫn HS phát hiện, sửa chữa sai sót khi thực hiện kĩ thuật.  - Quan sát, nhận xét, đánh giá mức độ hoàn thành bài tập  - Gv giới thiệu trò chơi.  - Hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luật chơi, cách chơi.  - Tổ chức cho hs chơi.  - Quan sát và công bố kết quả. - Khen thưởng đội thắng và động viên đội thua | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.*** - Hs lắng nghe. - Thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên.  ***\* Luyện tập cá nhân:*** Tập đặt chân giậm nhảy, giậm nhảy đá lăng.  A diagram of a person's body  Description automatically generated  \*  ***Luyện tập nhóm:*** Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập.  A diagram of a person's body  Description automatically generated  Đội hình luyện tập. - Các nhóm lần lượt trình diễn.  A diagram of a basketball player  Description automatically generated  ĐH chơi trò chơi.  - Học sinh chơi trò chơi tích cực, vui vẻ, an toàn. |

**4. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG: 5 phút.**

**a. Mục tiêu:**Hình thành và phát triển năng lực tự học, tự luyện tập, vận dụng bài tập, kĩ năng để đáp ứng nhu cầu của bản thân và yêu cầu thực tiễn của cuộc sống.

**b. Nội dung:** Giải quyết nhiệm vụ vận động trên cơ sở phối hợp nhóm và tự luyện tập ở nhà. Thực hành kiến thức, kĩ năng mới trong điều kiện mới, tình huống mới.

**c. Sản phẩm :** HS vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để phục vụ hoạt động học tập

và đời sống thực tiễn.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***- Câu hỏi vận dụng:*** 1. Giậm nhảy đá lăng trong nhảy cao có sự khác biệt như thế nào so với giậm nhảy bước bộ trong nhảy xa? \* Trả lời: *Khác nhau về mục đích;*về *vị trí tiếp xúc giữa bàn chân giậm với mặt đất ở thời điểm đặt chân giậm nhảy; về tư thế thân người ở thời điểm giậm nhảy; về tư thế của chân lăng ở thời điểm giậm nhảy,..* 2. Có thể sử dụng bài tập nào để phát triển sức mạnh của chân? *Trả lời: Các bài tập chạy, nhảy, bật cao, bật xa,....* | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.*** A drawing of a person standing in a line  Description automatically generated  - Tổ chức luyện tập theo hướng tăng dần yêu cầu: Tăng tốc độ, tăng độ chính xác khi đặt chân giậm nhảy và phối hợp giậm nhảy đá lăng; tăng sức mạnh và độ cao rời đất khi giậm nhảy.  - Gợi ý HS trả lời câu hỏi vận dụng trong SGK. - Hướng dẫn HS tự luyện tập kĩ thuật đã học. - Hướng dẫn hs tự đánh giá kết quả luyện tập. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - [Thực hiện bài tập vận dụng theo yêu cầu của GV](https://blogtailieu.com/bo-60-tro-choi-power-point/). - [Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.](https://blogtailieu.com/download-anhdv-boot-2021-premium-moi-nhat/)  - Tự đánh giá kết quả luyện tập. |

**5. HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC: 5 phút.**

**a. Mục tiêu:** Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động TDTT về trạng thái hoạt động bình thường. Hình thành và phát triển khả năng tự học, tự tìm kiếm thông tin, biết liên hệ với những hoạt động vận động trong học tập và đời sống. **b. Nội dung:** Thả lỏng các cơ - khớp đã tham gia hoạt động. Giao nhiệm vụ tìm kiếm và mở rộng thông tin có liên quan đến nội dung học tập.

**c. Sản phẩm:** Cơ thể khỏe mạnh, tinh thần thoải mái tạo ra nhu cầu cần tìm hiểu kiến thức, ham học tập và tập luyện TDTT

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Hồi tĩnh: Thả lỏng các cơ -khớp đã tham gia vận động: + Cúi thả lỏng. + Rũ chân tay. + Rung, lắc các cơ đã tham gia vận động. - Nhận xét hoạt động luyện tập và giao nhiệm vụ học tập về nhà. - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị cho bài học mới. - Hô - đáp khẩu hiệu. | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  A drawing of a person standing in a line  Description automatically generated  -Gv hướng dẫn lớp thả lỏng các cơ, khớp đã tham gia vào vận động. - Gv nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên hs kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK, ôn bài tại nhà và chẩn bị bài mới. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***  🚹🚹🚹🚹🚹 🚺🚺🚺🚺🚺 🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  Đội hình xuống lớp - Hs tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của Gv. - Hs nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện bài tập.  - Hs hô to - rõ ràng, đều nhịp. |

***Tuần 29:***

**CHỦ ĐỀ 5: NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA**

**BÀI 2: KĨ THUẬT CHẠY ĐÀ KẾT HỢP VỚI GIẬM NHẢY**

**Tiết 57:**

***- Học mới: Cách xác định hướng chạy đà, điểm giậm nhảy và cách đo đà.***

***- Trò chơi phát triển sức mạnh: Bật nhảy bằng hai chân qua rào.***

**I. MỤC TIÊU** - **YÊU CẦU CẦN ĐẠT:**

***1. Mục tiêu:***

Tổ chức và hướng dẫn HS: Cách xác định hướng chạy đà, điểm giậm nhảy và cách đo đà.

***2. Yêu cầu cần đạt:*** Giúp học sinh.

***a. Kiến thức:*** Biết cách xác định hướng chạy đà, điểm giậm nhảy và cách đo đà.

***b. Kĩ năng:*** Thực hiện được cách xác định hướng chạy đà, điểm giậm nhảy và cách đo đà.

***c. Thể lực:*** Hoàn thành lượng vận động của bài tập.

***d. Thái độ:*** Sẵn sàng giúp đỡ và chia sẻ kinh nghiệm học tập với các bạn.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU:**

***- Địa điểm:*** Sân trường, nhà tập đa năng.

***- Giáo viên chuẩn bị:*** KHDH, Bộ dụng cụ nhảy cao, bóng chuyền, rào, tranh ảnh, trang phục TT, còi TT.

*-* ***Học sinh chuẩn bị:*** Trang phục thể thao phù hợp.

**III. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC DẠY HỌC:**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, phân tích, tập luyện, trò chơi và thi đua.

- Hình thức dạy học chính: Luyện tập đồng loạt (tập thể), luyện tập cá nhân, cặp đôi và luyện tập theo nhóm.

**IV. HOẠT ĐỘNG DẠY** - **HỌC:**

**1. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU: 8 phút.**

***a. Mục tiêu:***

Tạo tâm thế hứng thú cho người học và từng bước làm quen với bài học. Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động bình thường sang trạng thái hoạt động TDTT chuẩn bị cho cơ thể bước vào hoạt động mới với LVĐ cao hơn.

***b. Nội dung:***

Giới thiệu nội dung tiết học, thu hút sự tập trung chú ý của HS. Khởi động cơ thể sử dụng bài tập, trò chơi có LVĐ tương đối thấp. **c. Sản phẩm:** HS nhận biết, ghi nhớ ban đầu về kiến thức mới. Cơ thể chuẩn bị để sẵn sàng thực hiện các bài tập vận động một cách hiệu quả an toàn nhất.

***d. Tổ chức hoạt động:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **I. Hoạt động mở đầu:*****1. Nhận lớp.*** - Kiểm tra vệ sinh sân tập, trang phục - Tiếp nhận tình hình của lớp: sĩ số, sức khoẻ,… - Phổ biến nội dung yêu cầu giờ học. ***2. Khởi động.*** ***a. Khởi động chung:***+ Chạy chậm theo địa hình tự nhiên. + Xoay các khớp.  + Ép dây chằng dọc, ép dây chằng ngang.    ***b. Khởi động chuyên môn:***  - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đạp sau .  A person running in different poses  Description automatically generated  ***c. Trò chơi hỗ trợ khởi động:*** *“Vòng tròn tốc độ”.*( Nội dung - hình thức tổ chức trò chơi: SGK GDTC lớp 8 trang 24).  A book with text and pictures of people standing in circle  Description automatically generated | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  A drawing of a person standing in a line  Description automatically generated  - GV nắm bắt tình hình lớp học và đặc điểm của HS. - Giúp HS tiếp nhận nội dung, yêu cầu, của tiết học. - Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.  - Tổ chức, hướng dẫn HS khởi động cơ thể. - Di chuyển để dễ quan sát - nhắc nhở - sửa sai kĩ thuật động tác. - Động viên học sinh tích cực trong tập luyện.  - Gv giới thiệu trò chơi. - Hướng dẫn học sinh chơi: Phổ biến luật chơi, cách thực hiện. - Tổ chức cho HS chơi. - Quan sát và công bố kết quả. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***  🚹🚹🚹🚹🚹 🚺🚺🚺🚺🚺 🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  Đội hình nhận lớp. - HS điều chỉnh trang phục tập luyện. - Chú ý quan sát, lắng nghe GV, ghi nhớ về kĩ thuật động tác.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  Đội hình khởi động. - HS lắng nghe và thực hiện khẩu lệnh của chỉ huy. - HS thực hiện khởi động cơ thể theo hướng dẫn của CS và GV. - Tích cực, chủ động để hoàn thành nội dung luyện tập. - Đảm bảo an toàn trong khi thực hiện. |

**2. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC: 12 phút.**

***a. Mục tiêu:*** Giới thiệu mục đích, tác dụng cách xác định hướng chạy đà, điểm giậm nhảy và cách đo đà. Tổ chức cho HS tiếp cận với động tác mới, bài tập mới. ***b. Nội dung:*** Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu khái quát về về cách xác định hướng chạy đà, điểm giậm nhảy và cách đo đà. Tổ chức luyện tập dưới sự chỉ đạo của GV.

**c. Sản** **phẩm:** Hs lắng nghe, biết cách quan sát hình ảnh trực quan, ghi nhớ được hình ảnh và có những nhận biết đầu tiên về cách thức thực hiện xác định hướng chạy đà, điểm giậm nhảy và cách đo đà.

***d. Tổ chức hoạt động:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới****:*  *\* Cách xác định hướng chạy đà, điểm giậm nhảy và cách đo đà*  *- Hướng và góc độ đường chạy đà:*  A book with text and images  Description automatically generated  - Hướng chạy đà được xác định căn cứ vào chân giậm nhảy: Giậm nhảy bằng chân trái, chạy đà từ bên phải xà (theo chiều nhìn vào xà); giậm nhảy bằng chân phải, chạy đà từ bên trái xà.  - Góc độ đường chạy đà: Chếch với xà khoảng 25° - 40°.  *\* Điểm giậm nhảy:*  A book with text and images  Description automatically generated  Giậm nhảy được thực hiện ở điểm ngang với 1/3 chiều dài của xà (từ cột xà bên hướng chạy đà), cách xà khoảng một cánh tay.  Cách xác định điểm giậm nhảy: Đứng thẳng (ở điểm ngang với 1/3 chiều dài của xà), hướng mặt theo hướng chạy đà, vai vuông góc với xà, tay cùng bên chân giậm đưa sang ngang, bàn tay chạm xà.  \* *Đo đà:*  - Từ điểm giậm nhảy, đi ngược hướng chạy đà với số bước gấp đôi số bước chạy đà đã lựa chọn; đường chạy đà thường có chiều dài 7 -11 bước chạy (mỗi bước chạy đà tương đương hai bước đi thường), số bước chạy đà thường là số lẻ (7, 9, 11 bước).  ***2. Hướng dẫn học sinh làm quen động tác mới.*** | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.*** A drawing of a person standing in a line  Description automatically generated- Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu cách xác định hướng chạy đà, điểm giậm nhảy, cách đo đà. - Chỉ dẫn HS tự thực hiện cách xác định hướng chạy đà, điểm giậm nhảy, cách đo đà. - Chỉ dẫn HS thực hiện thử kĩ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy đá lăng để có cảm nhận ban đầu về cấu trúc kĩ thuật. - Chỉ dẫn HS thực hiện các bài tập chạy đà kết hợp giậm nhảy đá lăng theo động tác mẫu và hiệu lệnh của GV. - Chỉ dẫn tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của bạn qua các nội dung sau: + Mức độ thực hiện được kĩ thuật chạy đà phối họp với giậm nhảy. + Điểm giậm nhảy so với xà. + Hướng chạy đà, số bước và nhịp điệu chạy đà. + Tư thế, nhịp điệu thực hiện ba bước cuối. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  *Đội hình hs quan sát Gv làm mẫu đ.tác.*  - Hs chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh, động tác mẫu của GV. - Ghi nhớ cấu trúc, trình tự thực hiện, hình thành biểu tượng đúng về kĩ thuật. - Thực hiện thử theo hình ảnh ghi nhớ. - Luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. - Hs lắng nghe chỉ dẫn và sửa sai theo yêu cầu.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  *Đội hình luyện tập.* |

**3. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP: 15 phút.**

***a. Mục tiêu:*** Hình thành và phát triển ở HS tính tích cực, chủ động trong học tập, khả năng quan sát, phối hợp giải quyết nhiệm vụ học tập. Xác định được hướng chạy đà, điểm giậm nhảy và cách đo đà.

***b. Nội dung:*** Tổ chức HS luyện tập theo các hình thức cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp. Dẫn dắt HS thực hiện nhiệm vụ vận động với sự tăng dần về độ khó và khắc sâu kiến thức mới.

**c. Sản phẩm :** Hs xác định được hướng chạy đà, điểm giậm nhảy và cách đo đà.

***d. Tổ chức thực hiện:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **1. Luyện tập:**  - Cách xác định hướng chạy đà, điểm giậm nhảy và cách đo đà.  A book with text and images  Description automatically generated  **2. Tổ chức hoạt động luyện tập: a. *Luyện tập cá nhân:***  - Xác định hướng và góc độ chạy đà, điểm giậm nhảy; thực hiện cách đo đà.  - Chạy đà 1 - 3 bước, 5 - 7 bước giậm nhảy đá lăng.  ***b. Luyện tập nhóm:***  - Xác định hướng và góc độ chạy đà, điểm giậm nhảy; thực hiện cách đo đà.  - Chạy đà 1 - 3 bước, 5-7 bước giậm nhảy đá lăng, rơi xuống bằng nửa trước bàn chân giậm, thực hiện 5 - 7 lần.  **3. Tổ chức trò chơi vận động: *“ Bật nhảy bằng hai chân qua rào”.***  *(Nội dung - hình thức - cách thực hiện: SGK GDTC lớp 8 - trang 27).* | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.*** A drawing of a person standing in a line  Description automatically generated- Gv phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập. - GV hướng dẫn trình tự luyện tập. - Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, nhóm, cả lớp ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi tập luyện. - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS. - Hướng dẫn HS phát hiện, sửa chữa sai sót khi thực hiện kĩ thuật. - Quan sát, nhận xét, đánh giá mức độ hoàn thành bài tập.  - Gv giới thiệu trò chơi. - Hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luật chơi, cách chơi. - Tổ chức cho hs chơi. - Quan sát và công bố kết quả. - Khen thưởng đội thắng và động viên đội thua | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.*** - Hs lắng nghe. - Thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. ***\* Luyện tập cá nhân:***  - Chạy đà 1 - 3 bước, 5-7 bước giậm nhảy đá lăng, rơi xuống bằng nửa trước bàn chân giậm, thực hiện 5 - 7 lần.  \*  ***Luyện tập nhóm:*** Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập.  A book with text and images  Description automatically generated 🚹🚹🚹🚹🚹🚹  Đội hình luyện tập. - Các nhóm lần lượt trình diễn.    A diagram of a skating competition  Description automatically generated  Đội hình chơi trò chơi: |

**4. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG: 5 phút.**

**a. Mục tiêu:**Hình thành và phát triển năng lực tự học, tự luyện tập, vận dụng bài tập, kĩ năng để đáp ứng nhu cầu của bản thân và yêu cầu thực tiễn của cuộc sống.

**b. Nội dung:** Giải quyết nhiệm vụ vận động trên cơ sở phối hợp nhóm và tự luyện tập ở nhà. Thực hành kiến thức, kĩ năng mới trong điều kiện mới, tình huống mới.

**c. Sản phẩm :** HS vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để phục vụ hoạt động học tập

và đời sống thực tiễn.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***-*** Củng cố bài học:  Cách xác định hướng chạy đà, điểm giậm nhảy và cách đo đà.  - Câu hỏi vận dụng: + Trong thi đấu nhảy cao có thể thực hiện động tác giậm nhảy đồng thời bằng hai chân được hay không? Vì sao? *+ Trả lời: Không được, vì đó là quy đỉnh của luật thi đấu nhảy cao.* | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.*** A drawing of a person standing in a line  Description automatically generated- Tổ chức luyện tập theo hướng tăng độ chính xác khi thực hiện xác định hướng chạy đà, điểm giậm nhảy và cách đo đà.- Gợi ý HS trả lời câu hỏi vận dụng trong SGK. - Hướng dẫn HS tự luyện tập kĩ thuật đã học. - Hướng dẫn hs tự đánh giá kết quả luyện tập. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.*** - [Thực hiện bài tập vận dụng theo yêu cầu của GV](https://blogtailieu.com/bo-60-tro-choi-power-point/). - [Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.](https://blogtailieu.com/download-anhdv-boot-2021-premium-moi-nhat/) - Tự đánh giá kết quả luyện tập. |

**5. HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC: 5 phút.**

**a. Mục tiêu:** Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động TDTT về trạng thái hoạt động bình thường. Hình thành và phát triển khả năng tự học, tự tìm kiếm thông tin, biết liên hệ với những hoạt động vận động trong học tập và đời sống. **b. Nội dung:** Thả lỏng các cơ - khớp đã tham gia hoạt động. Giao nhiệm vụ tìm kiếm và mở rộng thông tin có liên quan đến nội dung học tập.

**c. Sản phẩm:** Cơ thể khỏe mạnh, tinh thần thoải mái tạo ra nhu cầu cần tìm hiểu kiến thức, ham học tập và tập luyện TDTT

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Hồi tĩnh: Thả lỏng các cơ -khớp đã tham gia vận động: + Cúi thả lỏng. + Rũ chân tay. + Rung, lắc các cơ đã tham gia vận động. - Nhận xét hoạt động luyện tập và giao nhiệm vụ học tập về nhà. - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị cho bài học mới. - Hô - đáp khẩu hiệu. | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.*** A drawing of a person standing in a line  Description automatically generated-Gv hướng dẫn lớp thả lỏng các cơ, khớp đã tham gia vào vận động. - Gv nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên hs kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK, ôn bài tại nhà và chẩn bị bài mới. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***  🚹🚹🚹🚹🚹 🚺🚺🚺🚺🚺 🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  Đội hình xuống lớp - Hs tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của Gv. - Hs nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện bài tập. - Hs hô to - rõ ràng, đều nhịp. |

***Tuần 29:***

**CHỦ ĐỀ 5: NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA**

**BÀI 2: KĨ THUẬT CHẠY ĐÀ KẾT HỢP VỚI GIẬM NHẢY**

**Tiết 58:**

***- Luyện tập: Cách xác định hướng chạy đà, điểm giậm nhảy và cách đo đà.***

***- Học mới: Kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy***

***- Trò chơi phát triển sức mạnh: Bật nhảy bằng hai chân qua rào.***

**I. MỤC TIÊU** - **YÊU CẦU CẦN ĐẠT:**

**1. Mục tiêu:** Tổ chức và hướng dẫn HS: Luyện tập kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy.

**2. Yêu cầu cần đạt:** Giúp học sinh.

**a. Kiến thức:** Biết cách luyện tập chạy đà và phối hợp với giậm nhảy.

**b. Kĩ năng:** Thực hiện được kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy.

**c. Thể lực:** Hoàn thành LVĐ của bài tập.

**d. Thái độ:** Sẵn sàng giúp đỡ và chia sẻ kinh nghiệm học tập với các bạn.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU:**

- **Địa điểm:** Sân trường, nhà tập đa năng.

- **Giáo viên chuẩn bị:** KHDH, Bộ dụng cụ nhảy cao, bóng chuyền, rào, tranh ảnh, trang phục TT, còi TT.

- **Học sinh chuẩn bị:** Trang phục thể thao phù hợp.

**III. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC DẠY HỌC:**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, phân tích, tập luyện, trò chơi và thi đua.

- Hình thức dạy học chính: Luyện tập đồng loạt (tập thể), luyện tập cá nhân, cặp đôi và luyện tập theo nhóm.

**IV. HOẠT ĐỘNG DẠY** - **HỌC:**

**1. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU: 8 phút.**

***a. Mục tiêu:***

Tạo tâm thế hứng thú cho người học và từng bước làm quen với bài học. Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động bình thường sang trạng thái hoạt động TDTT chuẩn bị cho cơ thể bước vào hoạt động mới với LVĐ cao hơn.

***b. Nội dung:***

Giới thiệu nội dung tiết học, thu hút sự tập trung chú ý của HS. Khởi động cơ thể sử dụng bài tập, trò chơi có LVĐ tương đối thấp. **c. Sản phẩm:** HS nhận biết, ghi nhớ ban đầu về kiến thức mới. Cơ thể chuẩn bị để sẵn sàng thực hiện các bài tập vận động một cách hiệu quả an toàn nhất.

***d. Tổ chức hoạt động:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **I. Hoạt động mở đầu:*****1. Nhận lớp.*** - Kiểm tra vệ sinh sân tập, trang phục - Tiếp nhận tình hình của lớp: sĩ số, sức khoẻ,… - Phổ biến nội dung yêu cầu giờ học. ***2. Khởi động.*** ***a. Khởi động chung:***+ Chạy chậm theo địa hình tự nhiên. + Xoay các khớp.  + Ép dây chằng dọc, ép dây chằng ngang.    ***b. Khởi động chuyên môn:***  - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đạp sau .  A person running in different poses  Description automatically generated  ***c. Trò chơi hỗ trợ khởi động:*** *“Vòng tròn tốc độ”.*( Nội dung - hình thức tổ chức trò chơi: SGK GDTC lớp 8 trang 24).  A book with text and pictures of people standing in circle  Description automatically generated | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  A drawing of a person standing in a line  Description automatically generated  - GV nắm bắt tình hình lớp học và đặc điểm của HS. - Giúp HS tiếp nhận nội dung, yêu cầu, của tiết học. - Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.  - Tổ chức, hướng dẫn HS khởi động cơ thể. - Di chuyển để dễ quan sát - nhắc nhở - sửa sai kĩ thuật động tác. - Động viên học sinh tích cực trong tập luyện.  - Gv giới thiệu trò chơi. - Hướng dẫn học sinh chơi: Phổ biến luật chơi, cách thực hiện. - Tổ chức cho HS chơi. - Quan sát và công bố kết quả. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***  🚹🚹🚹🚹🚹 🚺🚺🚺🚺🚺 🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  Đội hình nhận lớp. - HS điều chỉnh trang phục tập luyện. - Chú ý quan sát, lắng nghe GV, ghi nhớ về kĩ thuật động tác.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  Đội hình khởi động. - HS lắng nghe và thực hiện khẩu lệnh của chỉ huy. - HS thực hiện khởi động cơ thể theo hướng dẫn của CS và GV. - Tích cực, chủ động để hoàn thành nội dung luyện tập. - Đảm bảo an toàn trong khi thực hiện. |

**2. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC: 12 phút.**

***a. Mục tiêu:*** Giới thiệu mục đích, tác dụng của luyện tập kĩ thuật chạy đà và kết họp giữa chạy đà với giậm nhảy đá lăng.Tổ chức cho HS tiếp cận với động tác mới, bài tập mới.

***b. Nội dung:*** Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu yêu cầu và cách luyện tập kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy đá lăng. Tổ chức luyện tập dưới sự chỉ đạo của GV.

**c. Sản** **phẩm:** Hs lắng nghe, biết cách quan sát hình ảnh trực quan, ghi nhớ và thực hiện kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy đá lăng

***d. Tổ chức hoạt động:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới****:*  *\* Kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy*  A page of a exercise book  Description automatically generated  - Chạy đà nhằm tạo ra tốc độ để thực hiện có hiệu quả giai đoạn giậm nhảy và trên không. Giai đoạn chạy đà gồm hai phần: Các bước đà thường và ba bước đà cuối.  - Tư thế chuẩn bị chạy đà (với bước đà là số lẻ): Đứng chân trước chân sau, chân lăng đặt trước, gối hơi khuyu, tiếp đất bằng cả bàn chân; chân giậm nhảy đặt sau, tiếp đất bằng nửa trước bàn chân, cách gót chân trước 15 - 20 cm. Thân trên hơi ngả ra trước, hai tay thả lỏng tự nhiên.  Thực hiện: *(Nội dung và chỉ dẫn kĩ thuật phần kiến thức mới SGK GDTC lớp 8 trang 25 - 26 ).*  ***2. Hướng dẫn học sinh làm quen động tác mới.*** | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  A drawing of a person standing in a line  Description automatically generated  - Chỉ dẫn HS thực hiện thử kĩ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy đá lăng để có cảm nhận ban đầu về cấu trúc kĩ thuật.  - Chỉ dẫn HS thực hiện các bài tập chạy đà kết hợp giậm nhảy đá lăng theo động tác mẫu và hiệu lệnh của GV.  - Hướng dẫn HS làm quen động tác mới. + Gv cho hs thực hiện theo hình ảnh đã ghi nhớ. + Gv cho HS đồng loạt tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. + Chỉ dẫn sai sót thường gặp trong tập luyện và cách sửa. - Mời 1 - 2 hs lên thực hiện, cả lớp quan sát, nhận xét, đánh giá. - Chỉ dẫn HS tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả học tập của các bạn qua nội dung luyện tập. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  *Đội hình hs quan sát Gv làm mẫu đ.tác.*- Hs chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh, động tác mẫu của GV. - Ghi nhớ cấu trúc, trình tự thực hiện, hình thành biểu tượng đúng về kĩ thuật. - Thực hiện thử theo hình ảnh ghi nhớ. - Luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. - Hs lắng nghe chỉ dẫn và sửa sai theo yêu cầu.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  *Đội hình luyện tập.* |

**3. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP: 15 phút.**

**a. Mục tiêu:** Hình thành và phát triển ở HS tính tích cực, chủ động trong học tập, khả năng quan sát, phối hợp giải quyết nhiệm vụ học tập. Bước đầu thực hiện được kỹ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy.

**b. Nội dung:** Tổ chức HS luyện tập theo các hình thức cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp. Dẫn dắt HS thực hiện nhiệm vụ vận động với sự tăng dần về độ khó và khắc sâu kiến thức mới.

**c. Sản phẩm :** Hs xác định được hướng chạy đà, điểm giậm nhảy và cách đo đà.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **1. Luyện tập:**  *\* Cách xác định hướng chạy đà, điểm giậm nhảy và cách đo đà.*  *\* Kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy*  **2. Tổ chức hoạt động luyện tập: a. *Luyện tập cá nhân:***  - Xác định hướng và góc độ chạy đà, điểm giậm nhảy; thực hiện cách đo đà.  ***b. Luyện tập nhóm:***  Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:  Chạy toàn đà phối hợp giậm nhảy đá lăng (không qua xà) để xác định số bước chạy đà phù hợp.  Chạy 3 - 5 bước đà (hướng chạy đà vuông góc với xà), phối hợp giậm nhảy đá lăng thẳng chân qua xà thấp (30 - 40 cm), rơi xuống đệm bằng chân giậm, thực hiện 3 - 5 lần.  **3. Tổ chức trò chơi vận động: *“ Bật nhảy bằng hai chân qua rào”.***  *(Nội dung - hình thức - cách thực hiện: SGK GDTC lớp 8 - trang 27).* | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.*** A drawing of a person standing in a line  Description automatically generated- Gv phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập. - GV hướng dẫn trình tự luyện tập. - Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, nhóm, cả lớp ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi tập luyện. - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS. - Hướng dẫn HS phát hiện, sửa chữa sai sót khi thực hiện kĩ thuật. - Quan sát, nhận xét, đánh giá mức độ hoàn thành bài tập- Gv giới thiệu trò chơi. - Hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luật chơi, cách chơi. - Tổ chức cho hs chơi. - Quan sát và công bố kết quả. - Khen thưởng đội thắng và động viên đội thua | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.*** - Hs lắng nghe. - Thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. ***\* Luyện tập cá nhân:*** Chạy đà 1 - 3 bước, 5 - 7 bước giậm nhảy đá lăng, rơi xuống bằng nửa trước bàn chân giậm, thực hiện 5 - 7 lần.  A book with text and images  Description automatically generated  \*  ***Luyện tập nhóm:*** Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập.  A page of a exercise book  Description automatically generated  Đội hình luyện tập. - Các nhóm lần lượt trình diễn.  A diagram of a skating competition  Description automatically generated  Đội hình chơi trò chơi: |

**4. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG: 5 phút.**

**a. Mục tiêu:**Hình thành và phát triển năng lực tự học, tự luyện tập, vận dụng bài tập, kĩ năng để đáp ứng nhu cầu của bản thân và yêu cầu thực tiễn của cuộc sống.

**b. Nội dung:** Giải quyết nhiệm vụ vận động trên cơ sở phối hợp nhóm và tự luyện tập ở nhà. Thực hành kiến thức, kĩ năng mới trong điều kiện mới, tình huống mới.

**c. Sản phẩm :** HS vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để phục vụ hoạt động học tập

và đời sống thực tiễn.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***-*** Củng cố bài học:  Kỹ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy.  + Sử dụng các bài tập chạy đà kết hợp giậm nhảy đá lăng để rèn luyện và phát triển thể lực chung, năng lực phối hợp vận động và sức mạnh của chân  - Hướng dẫn học sinh vận dụng các bài tập nhảy lò cò bằng chân giậm nhảy và trò chơi VĐ để tập luyện, vui chơi, rèn luyện sức khỏe hàng ngày. | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.*** A drawing of a person standing in a line  Description automatically generated- Tổ chức luyện tập theo hướng tăng độ chính xác khi thực hiện chạy đà kết hợp giậm nhảy. - Gợi ý HS trả lời câu hỏi vận dụng trong SGK. - Hướng dẫn HS tự luyện tập kĩ thuật đã học. - Hướng dẫn hs tự đánh giá kết quả luyện tập. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.*** - [Thực hiện bài tập vận dụng theo yêu cầu của GV](https://blogtailieu.com/bo-60-tro-choi-power-point/). - [Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.](https://blogtailieu.com/download-anhdv-boot-2021-premium-moi-nhat/) - Tự đánh giá kết quả luyện tập. |

**5. HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC: 5 phút.**

**a. Mục tiêu:** Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động TDTT về trạng thái hoạt động bình thường. Hình thành và phát triển khả năng tự học, tự tìm kiếm thông tin, biết liên hệ với những hoạt động vận động trong học tập và đời sống. **b. Nội dung:** Thả lỏng các cơ - khớp đã tham gia hoạt động. Giao nhiệm vụ tìm kiếm và mở rộng thông tin có liên quan đến nội dung học tập.

**c. Sản phẩm:** Cơ thể khỏe mạnh, tinh thần thoải mái tạo ra nhu cầu cần tìm hiểu kiến thức, ham học tập và tập luyện TDTT

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Hồi tĩnh: Thả lỏng các cơ -khớp đã tham gia vận động: + Cúi thả lỏng. + Rũ chân tay. + Rung, lắc các cơ đã tham gia vận động. - Nhận xét hoạt động luyện tập và giao nhiệm vụ học tập về nhà. - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị cho bài học mới. - Hô - đáp khẩu hiệu. | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.*** A drawing of a person standing in a line  Description automatically generated-Gv hướng dẫn lớp thả lỏng các cơ, khớp đã tham gia vào vận động. - Gv nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên hs kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK, ôn bài tại nhà và chẩn bị bài mới. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***    🚹🚹🚹🚹🚹 🚺🚺🚺🚺🚺  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  Đội hình xuống lớp - Hs tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của Gv. - Hs hô to - rõ ràng, đều nhịp. |

***Tuần 29:***

**CHỦ ĐỀ 5: NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA**

**BÀI 2: KĨ THUẬT CHẠY ĐÀ KẾT HỢP VỚI GIẬM NHẢY**

**Tiết 59:**

***- Luyện tập:***

***+ Cách xác định hướng chạy đà, điểm giậm nhảy và cách đo đà.***

***+ Kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy***

***- Trò chơi phát triển sức mạnh: Bật nhảy bằng hai chân qua rào.***

**I. MỤC TIÊU** - **YÊU CẦU CẦN ĐẠT:**

***1. Mục tiêu:*** Tổ chức và hướng dẫn HS: Luyện tập kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy.

***2. Yêu cầu cần đạt:*** Giúp học sinh.

***a. Kiến thức:*** Biết cách luyện tập chạy đà và phối hợp với giậm nhảy.

***b. Kĩ năng:*** Thực hiện được kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy.

***c. Thể lực:*** Hoàn thành LVĐ của bài tập.

***d. Thái độ:*** Sẵn sàng giúp đỡ và chia sẻ kinh nghiệm học tập với các bạn.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU:**

***- Địa điểm:*** Sân trường, nhà tập đa năng.

***- Giáo viên chuẩn bị:*** KHDH, Bộ dụng cụ nhảy cao, bóng chuyền, rào, tranh ảnh, trang phục TT, còi TT.

***- Học sinh chuẩn bị:*** Trang phục thể thao phù hợp.

**III. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC DẠY HỌC:**

***- Phương pháp dạy học:*** Làm mẫu, phân tích, tập luyện, trò chơi và thi đua.

***- Hình thức dạy học:*** Luyện tập đồng loạt (tập thể), luyện tập cá nhân, cặp đôi và luyện tập theo nhóm.

**IV. HOẠT ĐỘNG DẠY** - **HỌC:**

**1. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU: 8 phút.**

***a. Mục tiêu:***

Tạo tâm thế hứng thú cho người học và từng bước làm quen với bài học. Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động bình thường sang trạng thái hoạt động TDTT chuẩn bị cho cơ thể bước vào hoạt động mới với LVĐ cao hơn.

***b. Nội dung:***

Giới thiệu nội dung tiết học, thu hút sự tập trung chú ý của HS. Khởi động cơ thể sử dụng bài tập, trò chơi có LVĐ tương đối thấp. **c. Sản phẩm:** HS nhận biết, ghi nhớ ban đầu về kiến thức mới. Cơ thể chuẩn bị để sẵn sàng thực hiện các bài tập vận động một cách hiệu quả an toàn nhất.

***d. Tổ chức hoạt động:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **I. Hoạt động mở đầu:*****1. Nhận lớp.*** - Kiểm tra vệ sinh sân tập, trang phục - Tiếp nhận tình hình của lớp: sĩ số, sức khoẻ,… - Phổ biến nội dung yêu cầu giờ học. ***2. Khởi động.*** ***a. Khởi động chung:***+ Chạy chậm theo địa hình tự nhiên. + Xoay các khớp.  + Ép dây chằng dọc, ép dây chằng ngang.    ***b. Khởi động chuyên môn:***  - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đạp sau .  A person running in different poses  Description automatically generated  ***c. Trò chơi hỗ trợ khởi động:*** *“Vòng tròn tốc độ”.*( Nội dung - hình thức tổ chức trò chơi: SGK GDTC lớp 8 trang 24).  A book with text and pictures of people standing in circle  Description automatically generated | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  A drawing of a person standing in a line  Description automatically generated  - GV nắm bắt tình hình lớp học và đặc điểm của HS. - Giúp HS tiếp nhận nội dung, yêu cầu, của tiết học. - Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.  - Tổ chức, hướng dẫn HS khởi động cơ thể. - Di chuyển để dễ quan sát - nhắc nhở - sửa sai kĩ thuật động tác. - Động viên học sinh tích cực trong tập luyện.  - Gv giới thiệu trò chơi. - Hướng dẫn học sinh chơi: Phổ biến luật chơi, cách thực hiện. - Tổ chức cho HS chơi. - Quan sát và công bố kết quả. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***  🚹🚹🚹🚹🚹 🚺🚺🚺🚺🚺 🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  Đội hình nhận lớp. - HS điều chỉnh trang phục tập luyện. - Chú ý quan sát, lắng nghe GV, ghi nhớ về kĩ thuật động tác.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  Đội hình khởi động. - HS lắng nghe và thực hiện khẩu lệnh của chỉ huy. - HS thực hiện khởi động cơ thể theo hướng dẫn của CS và GV. - Tích cực, chủ động để hoàn thành nội dung luyện tập. - Đảm bảo an toàn trong khi thực hiện. |

**2. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC: 12 phút.**

***a. Mục tiêu:*** Giới thiệu mục đích, tác dụng của luyện tập kĩ thuật chạy đà và kết họp giữa chạy đà với giậm nhảy đá lăng.Tổ chức cho HS tiếp cận với động tác mới, bài tập mới.

***b. Nội dung:*** Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu yêu cầu và cách luyện tập kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy đá lăng. Tổ chức luyện tập dưới sự chỉ đạo của GV.

**c. Sản** **phẩm:** Hs lắng nghe, biết cách quan sát hình ảnh trực quan, ghi nhớ và thực hiện kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy đá lăng

***d. Tổ chức hoạt động:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới****:*  *\* Cách xác định hướng chạy đà, điểm giậm nhảy và cách đo đà*  ***-*** *Hướng và góc độ đường chạy đà:*  A book with text and images  Description automatically generated  ***-*** *Điểm giậm nhảy:*  A book with text and images  Description automatically generated  - *Đo đà:*  *\* Kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy*  A page of a exercise book  Description automatically generated  *(Nội dung và chỉ dẫn kĩ thuật phần kiến thức mới SGK GDTC lớp 8 trang 24 - 25 - 26 ).*  ***2. Hướng dẫn học sinh làm quen động tác mới.*** | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  A drawing of a person standing in a line  Description automatically generated  - Chỉ dẫn HS thực hiện thử kĩ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy đá lăng để có cảm nhận ban đầu về cấu trúc kĩ thuật.  - Chỉ dẫn HS thực hiện các bài tập chạy đà kết hợp giậm nhảy đá lăng theo động tác mẫu và hiệu lệnh của GV.  - Hướng dẫn HS làm quen động tác mới. + Gv cho hs thực hiện theo hình ảnh đã ghi nhớ. + Gv cho HS đồng loạt tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. + Chỉ dẫn sai sót thường gặp trong tập luyện và cách sửa. - Chỉ dẫn HS tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả học tập của các bạn qua nội dung luyện tập. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  *Đội hình hs quan sát Gv làm mẫu đ.tác.*- Hs chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh, động tác mẫu của GV. - Ghi nhớ cấu trúc, trình tự thực hiện, hình thành biểu tượng đúng về kĩ thuật. - Thực hiện thử theo hình ảnh ghi nhớ. - Luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. - Hs lắng nghe chỉ dẫn và sửa sai theo yêu cầu. |

**3. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP: 15 phút.**

**a. Mục tiêu:** Hình thành và phát triển ở HS tính tích cực, chủ động trong học tập, khả năng quan sát, phối hợp giải quyết nhiệm vụ học tập. Bước đầu thực hiện được kỹ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy.

**b. Nội dung:** Tổ chức HS luyện tập theo các hình thức cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp. Dẫn dắt HS thực hiện nhiệm vụ vận động với sự tăng dần về độ khó và khắc sâu kiến thức mới.

**c. Sản phẩm :** Hs xác định được hướng chạy đà, điểm giậm nhảy và cách đo đà.

Thực hiện được kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy đá lăng. chơi trò chơi tích cực, vui vẻ.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **1. Luyện tập:**  *\* Cách xác định hướng chạy đà, điểm giậm nhảy và cách đo đà.*  *\* Kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy*  **2. Tổ chức hoạt động luyện tập: a. *Luyện tập cá nhân:***  - Xác định hướng và góc độ chạy đà, điểm giậm nhảy; thực hiện cách đo đà, kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy.  ***b. Luyện tập nhóm:***  Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:  Chạy 3 - 5 bước đà (hướng chạy đà vuông góc với xà), phối hợp giậm nhảy đá lăng thẳng chân qua xà thấp (30 - 40 cm), rơi xuống đệm bằng chân giậm, thực hiện 3 - 5 lần.  **3. Tổ chức trò chơi vận động: *“ Bật nhảy bằng hai chân qua rào”.***  *(Nội dung - hình thức - cách thực hiện: SGK GDTC lớp 8 - trang 27).* | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.*** A drawing of a person standing in a line  Description automatically generated- Gv phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập. - GV hướng dẫn trình tự luyện tập. - Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, nhóm, cả lớp ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi tập luyện. - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS. - Hướng dẫn HS phát hiện, sửa chữa sai sót khi thực hiện kĩ thuật. - Gv giới thiệu trò chơi. - Hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luật chơi, cách chơi. - Tổ chức cho hs chơi. - Quan sát và công bố kết quả. - Khen thưởng đội thắng và động viên đội thua | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.*** - Hs lắng nghe. - Thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. ***\* Luyện tập cá nhân:*** Chạy đà 1 - 3 bước, 5 - 7 bước giậm nhảy đá lăng, rơi xuống bằng nửa trước bàn chân giậm, thực hiện 5 - 7 lần.  A book with text and images  Description automatically generated  \*  ***Luyện tập nhóm:*** Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập.  A page of a exercise book  Description automatically generated  Đội hình luyện tập.  A diagram of a skating competition  Description automatically generated  Đội hình chơi trò chơi: |

**4. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG: 5 phút.**

**a. Mục tiêu:**Hình thành và phát triển năng lực tự học, tự luyện tập, vận dụng bài tập, kĩ năng để đáp ứng nhu cầu của bản thân và yêu cầu thực tiễn của cuộc sống.

**b. Nội dung:** Giải quyết nhiệm vụ vận động trên cơ sở phối hợp nhóm và tự luyện tập ở nhà. Thực hành kiến thức, kĩ năng mới trong điều kiện mới, tình huống mới.

**c. Sản phẩm :** HS vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để phục vụ hoạt động học tập

và đời sống thực tiễn.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***-*** Củng cố bài học:  Kỹ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy.  + Sử dụng các bài tập chạy đà kết hợp giậm nhảy đá lăng để rèn luyện và phát triển thể lực chung, năng lực phối hợp vận động và sức mạnh của chân  - Hướng dẫn học sinh vận dụng các bài tập nhảy lò cò bằng chân giậm nhảy và trò chơi VĐ để tập luyện, vui chơi, rèn luyện sức khỏe hàng ngày. | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.*** - Tổ chức luyện tập theo hướng tăng độ chính xác khi thực hiện chạy đà kết hợp giậm nhảy. - Gợi ý HS trả lời câu hỏi vận dụng trong SGK. - Hướng dẫn HS tự luyện tập kĩ thuật đã học. - Hướng dẫn hs tự đánh giá kết quả luyện tập. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.*** - [Thực hiện bài tập vận dụng theo yêu cầu của GV](https://blogtailieu.com/bo-60-tro-choi-power-point/). - [Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.](https://blogtailieu.com/download-anhdv-boot-2021-premium-moi-nhat/) - Tự đánh giá kết quả luyện tập. |

**5. HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC: 5 phút.**

**a. Mục tiêu:** Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động TDTT về trạng thái hoạt động bình thường. Hình thành và phát triển khả năng tự học, tự tìm kiếm thông tin, biết liên hệ với những hoạt động vận động trong học tập và đời sống. **b. Nội dung:** Thả lỏng các cơ - khớp đã tham gia hoạt động. Giao nhiệm vụ tìm kiếm và mở rộng thông tin có liên quan đến nội dung học tập.

**c. Sản phẩm:** Cơ thể khỏe mạnh, tinh thần thoải mái tạo ra nhu cầu cần tìm hiểu kiến thức, ham học tập và tập luyện TDTT

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Hồi tĩnh: Thả lỏng các cơ -khớp đã tham gia vận động: + Cúi thả lỏng. + Rũ chân tay. + Rung, lắc các cơ đã tham gia vận động. - Nhận xét hoạt động luyện tập và giao nhiệm vụ học tập về nhà. - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị cho bài học mới. - Hô - đáp khẩu hiệu. | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.*** A drawing of a person standing in a line  Description automatically generated-Gv hướng dẫn lớp thả lỏng các cơ, khớp đã tham gia vào vận động. - Gv nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên hs kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK, ôn bài tại nhà và chẩn bị bài mới. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***  🚹🚹🚹🚹🚹 🚺🚺🚺🚺🚺 🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  Đội hình xuống lớp - Hs tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của Gv. - Hs hô to - rõ ràng, đều nhịp. |

***Tuần 30:***

**CHỦ ĐỀ 5: NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA**

**BÀI 3: KĨ THUẬT TRÊN KHÔNG VÀ RƠI XUỐNG CÁT(ĐỆM)**

**Tiết 60:**

***- Học mới: Kĩ thuật trên không.***

***- Trò chơi phát triển sức mạnh: Chạy đá lăng thẳng chân ra trước.***

**I. MỤC TIÊU** - **YÊU CẦU CẦN ĐẠT:**

***1. Mục tiêu:***

Tổ chức và hướng dẫn HS: Luyện tập kĩ thuật trên không và rơi xuống cát trong nhảy cao kiểu bước qua.

***2. Yêu cầu cần đạt:*** Giúp học sinh.

***a. Kiến thức:*** Biết cách luyện tập kĩ thuật trên không và rơi xuống cát; biết điều khiển tổ, nhóm luyện tập và nhận xét kết quả của các bạn.

***b. Kĩ năng:*** Thực hiện được kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm).

***c. Thể lực:*** Có sự phát triển về năng lực phối hợp vận động và nhịp điệu.

***d. Thái độ:*** Thường xuyên tự học và RLTT.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU:**

*-* ***Địa điểm:*** Sân trường, nhà tập đa năng.

*-* ***Giáo viên chuẩn bị:*** KHDH, Bộ dụng cụ nhảy cao, tranh ảnh, trang phục TT, còi TT.

- **Học sinh chuẩn bị:** Trang phục thể thao phù hợp.

**III. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC DẠY HỌC:**

***- Phương pháp dạy học:*** Làm mẫu, phân tích, tập luyện, trò chơi và thi đua.

***- Hình thức dạy học:*** Luyện tập đồng loạt (tập thể), luyện tập cá nhân, cặp đôi và luyện tập theo nhóm.

**IV. HOẠT ĐỘNG DẠY** - **HỌC:**

**1. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU: 8 phút.**

***a. Mục tiêu:***

Tạo tâm thế hứng thú cho người học và từng bước làm quen với bài học. Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động bình thường sang trạng thái hoạt động TDTT chuẩn bị cho cơ thể bước vào hoạt động mới với LVĐ cao hơn.

***b. Nội dung:***

Giới thiệu nội dung tiết học, thu hút sự tập trung chú ý của HS. Khởi động cơ thể sử dụng bài tập, trò chơi có LVĐ tương đối thấp. **c. Sản phẩm:** HS nhận biết, ghi nhớ ban đầu về kiến thức mới. Cơ thể chuẩn bị để sẵn sàng thực hiện các bài tập vận động một cách hiệu quả an toàn nhất.

***d. Tổ chức hoạt động:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **I. Hoạt động mở đầu:*****1. Nhận lớp.*** - Kiểm tra vệ sinh sân tập, trang phục - Tiếp nhận tình hình của lớp: sĩ số, sức khoẻ,… - Phổ biến nội dung yêu cầu giờ học. ***2. Khởi động.*** ***a. Khởi động chung:***+ Chạy chậm theo địa hình tự nhiên. + Xoay các khớp.  + Ép dây chằng dọc, ép dây chằng ngang.    ***b. Khởi động chuyên môn:***  - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đạp sau .  A person running in different poses  Description automatically generated  ***c. Trò chơi hỗ trợ khởi động:*** *“Đuổi bắt”.*  ( Nội dung - hình thức tổ chức trò chơi: SGK GDTC lớp 8 trang 28). | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  A drawing of a person standing in a line  Description automatically generated  - GV nắm bắt tình hình lớp học và đặc điểm của HS. - Giúp HS tiếp nhận nội dung, yêu cầu, của tiết học. - Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.  - Tổ chức, hướng dẫn HS khởi động cơ thể. - Di chuyển để dễ quan sát - nhắc nhở - sửa sai kĩ thuật động tác. - Động viên học sinh tích cực trong tập luyện.  - Gv giới thiệu trò chơi. - Hướng dẫn học sinh chơi: Phổ biến luật chơi, cách thực hiện. - Tổ chức cho HS chơi. - Quan sát và công bố kết quả. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***  🚹🚹🚹🚹🚹 🚺🚺🚺🚺🚺 🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  Đội hình nhận lớp. - HS điều chỉnh trang phục tập luyện. - Chú ý quan sát, lắng nghe GV, ghi nhớ về kĩ thuật động tác.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  Đội hình khởi động. - HS lắng nghe và thực hiện khẩu lệnh của chỉ huy. - HS thực hiện khởi động cơ thể theo hướng dẫn của CS và GV. - Tích cực, chủ động để hoàn thành nội dung luyện tập. - Đảm bảo an toàn trong khi thực hiện. |

**2. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC: 12 phút.**

***a. Mục tiêu:*** Hình thành được kĩ thuật trên không. Tổ chức cho HS tiếp cận với động tác mới, bài tập mới.

***b. Nội dung:*** Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu yêu cầu và cách luyện tập kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm). Tổ chức luyện tập dưới sự chỉ đạo của GV. **c. Sản** **phẩm:** Học sinh thực hiện được kĩ thuật trên không trong nhảy cao kiểu bước qua.

***d. Tổ chức hoạt động:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới****:*  \**Kĩ thuật trên không.*  A page of a book with text and pictures of people doing exercises  Description automatically generated  Giai đoạn trên không bắt đầu từ thời điểm chân giậm rời đất. Sau khi giậm nhảy, chân giậm vẫn duỗi thẳng, chân lăng tiếp tục đá lên cao và duỗi thẳng ở phía trước. Khi chân lăng đã cao hơn xà, nhanh chóng gập thân, tay cùng bên với chân lăng duỗi ra trước, cùng với chân lăng chuyển nhanh qua xà và hạ xuống ở phía bên kia xà. Thời điểm chân lăng qua xà, nhanh chóng co chân giậm và đưa lên cao, ra trước, chếch về phía xà thành một đường vòng cung để qua xà, thân trên hơi xoay về phía xà để vai và tay không chạm xà khi đang rơi xuống. ***2. Hướng dẫn học sinh làm quen động tác mới.*** | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.*** A drawing of a person standing in a line  Description automatically generated  - Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu yêu cầu và cách luyện tập kĩ thuật trên không . - Hướng dẫn HS làm quen động tác mới. + Gv cho hs thực hiện theo hình ảnh đã ghi nhớ. + Gv cho HS đồng loạt tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. + Chỉ dẫn sai sót thường gặp trong tập luyện và cách sửa. - Mời 1 - 2 hs lên thực hiện, cả lớp quan sát, nhận xét, đánh giá. - Chỉ dẫn HS tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả học tập của các bạn qua nội dung luyện tập. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  *Đội hình hs quan sát Gv làm mẫu đ.tác.*- Hs chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh, động tác mẫu của GV. - Ghi nhớ cấu trúc, trình tự thực hiện, hình thành biểu tượng đúng về kĩ thuật. - Thực hiện thử theo hình ảnh ghi nhớ. - Luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. - Hs lắng nghe chỉ dẫn và sửa sai theo yêu cầu. |

**3. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP: 15 phút.**

***a. Mục tiêu:*** Hình thành và phát triển ở HS tính tích cực, chủ động trong học tập, khả năng quan sát, phối hợp giải quyết nhiệm vụ học tập. Thực hiện được kĩ thuật trên không.

***b. Nội dung:*** Tổ chức HS luyện tập theo các hình thức cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp. Dẫn dắt HS thực hiện nhiệm vụ vận động với sự tăng dần về độ khó và khắc sâu kiến thức mới.

**c. Sản phẩm :** Hs xác định được hướng chạy đà, điểm giậm nhảy và cách đo đà.

Thực hiện được kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy đá lăng. chơi trò chơi tích cực, vui vẻ.

***d. Tổ chức thực hiện:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **1. Luyện tập:**  *Kĩ thuật trên không.*  **2. Tổ chức hoạt động luyện tập: a. *Luyện tập cá nhân:***  - Luyện tập mô phỏng động tác qua xà.  ***b. Luyện tập nhóm:*** Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:  - Một bước đà, giậm nhảy qua xà thấp.  - Phối hợp 3 - 5 bước đà (hướng chạy đà chếch với xà 25° - 40°), giậm nhảy đá lăng qua xà thấp, rơi xuống bằng chân lăng.  **3. Tổ chức trò chơi vận động: *“ Chạy đá lăng thẳng chân ra trước”.***  (Nội dung - hình thức - cách thực hiện: SGK GDTC lớp 8 - trang 30-31). | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.*** A drawing of a person standing in a line  Description automatically generated- Gv phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập. - GV hướng dẫn trình tự luyện tập. - Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, nhóm, cả lớp .- Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS. - Hướng dẫn HS phát hiện, sửa chữa sai sót khi thực hiện kĩ thuật. - Quan sát, nhận xét, đánh giá mức độ hoàn thành bài tập.- Gv giới thiệu trò chơi. - Hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luật chơi, cách chơi. - Tổ chức cho hs chơi. - Quan sát và công bố kết quả. - Khen thưởng, khích lệ HS. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.*** - Hs lắng nghe. - Thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. ***\* Luyện tập cá nhân:*** 3 - 5 lần.  A page of a book with text and pictures of people doing exercises  Description automatically generated  \*  ***Luyện tập nhóm:*** Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: 3 - 5 lần.  A book with text and images of people  Description automatically generated  Đội hình luyện tập.  A diagram of a person doing a dance  Description automatically generated with medium confidence  Đội hình chơi trò chơi:  - Học sinh chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |

**4. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG: 5 phút.**

***a. Mục tiêu:***Hình thành và phát triển năng lực tự học, tự luyện tập, vận dụng bài tập, kĩ năng để đáp ứng nhu cầu của bản thân và yêu cầu thực tiễn của cuộc sống.

***b. Nội dung:*** Giải quyết nhiệm vụ vận động trên cơ sở phối hợp nhóm và tự luyện tập ở nhà. Thực hành kiến thức, kĩ năng mới trong điều kiện mới, tình huống mới.

**c. Sản phẩm :** HS vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để phục vụ hoạt động học tập

và đời sống thực tiễn.

***d. Tổ chức thực hiện:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Sử dụng các bài tập phối họp giậm nhảy, trên không và rơi xuống để rèn luyện và phát triển thể lực chung, năng lực định hướng và thăng bằng  - Câu hỏi vận dụng:  + Vì sao phải luyện tập kĩ thuật trên không và rơi xuống ở sân tập có cát hoặc đệm với độ đàn hồi tốt?  - Hướng dẫn HS vận dụng các bài tập đã học để tự luyện tập. | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.*** A drawing of a person standing in a line  Description automatically generated  - Gợi ý HS trả lời câu hỏi vận dụng trong SGK. - Hướng dẫn HS tự luyện tập kĩ thuật đã học. - Hướng dẫn hs tự đánh giá kết quả luyện tập. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.*** - [Thực hiện bài tập vận dụng theo yêu cầu của GV](https://blogtailieu.com/bo-60-tro-choi-power-point/). - [Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.](https://blogtailieu.com/download-anhdv-boot-2021-premium-moi-nhat/) - Tự đánh giá kết quả luyện tập. |

**5. HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC: 5 phút.**

***a. Mục tiêu:*** Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động TDTT về trạng thái hoạt động bình thường. Hình thành và phát triển khả năng tự học, tự tìm kiếm thông tin, biết liên hệ với những hoạt động vận động trong học tập và đời sống. ***b. Nội dung:*** Thả lỏng các cơ - khớp đã tham gia hoạt động. Giao nhiệm vụ tìm kiếm và mở rộng thông tin có liên quan đến nội dung học tập.

**c. Sản phẩm:** Cơ thể khỏe mạnh, tinh thần thoải mái tạo ra nhu cầu cần tìm hiểu kiến thức, ham học tập và tập luyện TDTT

***d. Tổ chức thực hiện:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Hồi tĩnh: Thả lỏng các cơ - khớp đã tham gia vận động: + Cúi thả lỏng. + Rũ chân tay. + Rung, lắc các cơ đã tham gia vận động. - Nhận xét hoạt động luyện tập và giao nhiệm vụ học tập về nhà. - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị cho bài học mới. - Hô - đáp khẩu hiệu. | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.*** A drawing of a person standing in a line  Description automatically generated-Gv hướng dẫn lớp thả lỏng các cơ, khớp đã tham gia vào vận động. - Gv nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên hs kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK, ôn bài tại nhà và chẩn bị bài mới. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***  🚹🚹🚹🚹🚹  🚺🚺🚺🚺🚺  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  Đội hình xuống lớp - Hs tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của Gv. - Hs hô to - rõ ràng, đều nhịp. |

***Tuần 31:***

**CHỦ ĐỀ 5: NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA**

**BÀI 3: KĨ THUẬT TRÊN KHÔNG VÀ RƠI XUỐNG CÁT(ĐỆM)**

**Tiết 61:**

***- Luyện tập: Kĩ thuật trên không.***

***- Học mới: Kĩ thuật rơi xuống cát..***

***- Trò chơi phát triển sức mạnh: Chạy đá lăng thẳng chân ra trước.***

**I. MỤC TIÊU** - **YÊU CẦU CẦN ĐẠT:**

***1. Mục tiêu:***

Tổ chức và hướng dẫn HS: Luyện tập kĩ thuật trên không và rơi xuống cát trong nhảy cao kiểu bước qua.

***2. Yêu cầu cần đạt:*** Giúp học sinh.

***a. Kiến thức:*** Biết cách luyện tập kĩ thuật trên không và rơi xuống cát; biết điều khiển tổ, nhóm luyện tập và nhận xét kết quả của các bạn.

***b. Kĩ năng:*** Thực hiện được kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm).

***c. Thể lực:*** Có sự phát triển về năng lực phối hợp vận động và nhịp điệu.

***d. Thái độ:*** Thường xuyên tự học và RLTT.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU:**

*-* ***Địa điểm:*** Sân trường, nhà tập đa năng.

*-* ***Giáo viên chuẩn bị:*** KHDH, Bộ dụng cụ nhảy cao, tranh ảnh, trang phục TT, còi TT.

- **Học sinh chuẩn bị:** Trang phục thể thao phù hợp.

**III. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC DẠY HỌC:**

***- Phương pháp dạy học:*** Làm mẫu, phân tích, tập luyện, trò chơi và thi đua.

***- Hình thức dạy học:*** Luyện tập đồng loạt (tập thể), luyện tập cá nhân, cặp đôi và luyện tập theo nhóm.

**IV. HOẠT ĐỘNG DẠY** - **HỌC:**

**1. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU: 8 phút.**

***a. Mục tiêu:***

Tạo tâm thế hứng thú cho người học và từng bước làm quen với bài học. Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động bình thường sang trạng thái hoạt động TDTT chuẩn bị cho cơ thể bước vào hoạt động mới với LVĐ cao hơn.

***b. Nội dung:***

Giới thiệu nội dung tiết học, thu hút sự tập trung chú ý của HS. Khởi động cơ thể sử dụng bài tập, trò chơi có LVĐ tương đối thấp. **c. Sản phẩm:** HS nhận biết, ghi nhớ ban đầu về kiến thức mới. Cơ thể chuẩn bị để sẵn sàng thực hiện các bài tập vận động một cách hiệu quả an toàn nhất.

***d. Tổ chức hoạt động:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **I. Hoạt động mở đầu:*****1. Nhận lớp.*** - Kiểm tra vệ sinh sân tập, trang phục - Tiếp nhận tình hình của lớp: sĩ số, sức khoẻ,… - Phổ biến nội dung yêu cầu giờ học. ***2. Khởi động.*** ***a. Khởi động chung:***+ Chạy chậm theo địa hình tự nhiên. + Xoay các khớp.  + Ép dây chằng dọc, ép dây chằng ngang.    ***b. Khởi động chuyên môn:***  - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đạp sau .  A person running in different poses  Description automatically generated  ***c. Trò chơi hỗ trợ khởi động:*** *“Đuổi bắt”.*  ( Nội dung - hình thức tổ chức trò chơi: SGK GDTC lớp 8 trang 28). | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  A drawing of a person standing in a line  Description automatically generated  - GV nắm bắt tình hình lớp học và đặc điểm của HS. - Giúp HS tiếp nhận nội dung, yêu cầu, của tiết học. - Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.  - Tổ chức, hướng dẫn HS khởi động cơ thể. - Di chuyển để dễ quan sát - nhắc nhở - sửa sai kĩ thuật động tác. - Động viên học sinh tích cực trong tập luyện.  - Gv giới thiệu trò chơi. - Hướng dẫn học sinh chơi: Phổ biến luật chơi, cách thực hiện. - Tổ chức cho HS chơi. - Quan sát và công bố kết quả. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***  🚹🚹🚹🚹🚹 🚺🚺🚺🚺🚺 🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  Đội hình nhận lớp. - HS điều chỉnh trang phục tập luyện. - Chú ý quan sát, lắng nghe GV, ghi nhớ về kĩ thuật động tác.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  Đội hình khởi động. - HS lắng nghe và thực hiện khẩu lệnh của chỉ huy. - HS thực hiện khởi động cơ thể theo hướng dẫn của CS và GV. - Tích cực, chủ động để hoàn thành nội dung luyện tập. - Đảm bảo an toàn trong khi thực hiện. |

**2. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC: 12 phút.**

***a. Mục tiêu:*** Hình thành được kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm). Tổ chức cho HS tiếp cận với động tác mới, bài tập mới.

***b. Nội dung:*** Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu yêu cầu và cách luyện tập kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm). Tổ chức luyện tập dưới sự chỉ đạo của GV. **c. Sản** **phẩm:** Học sinh thực hiện được kĩ thuật trên không trong nhảy cao kiểu bước qua.

***d. Tổ chức hoạt động:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới****:*  \**Kĩ thuật trên không.*  A page of a book with text and pictures of people doing exercises  Description automatically generated  Giai đoạn trên không bắt đầu từ thời điểm chân giậm rời đất. Sau khi giậm nhảy, chân giậm vẫn duỗi thẳng, chân lăng tiếp tục đá lên cao và duỗi thẳng ở phía trước. Khi chân lăng đã cao hơn xà, nhanh chóng gập thân, tay cùng bên với chân lăng duỗi ra trước, cùng với chân lăng chuyển nhanh qua xà và hạ xuống ở phía bên kia xà. Thời điểm chân lăng qua xà, nhanh chóng co chân giậm và đưa lên cao, ra trước, chếch về phía xà thành một đường vòng cung để qua xà, thân trên hơi xoay về phía xà để vai và tay không chạm xà khi đang rơi xuống. *\*Kĩ thuật rơi xuống cát:*    Sau khỉ qua xà, chân lăng chạm cát trước bằng nửa trước bàn chân, tiếp theo là chân giậm. Khi chạm cát, gối chân lăng khuỵu để giảm chấn động cho cơ thể. ***2. Hướng dẫn học sinh làm quen động tác mới.*** | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.*** A drawing of a person standing in a line  Description automatically generated  - Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu yêu cầu và cách luyện tập kĩ thuật trên không và kĩ thuật rơi xuống cát (đệm). - Chỉ dẫn HS thực hiện thử kĩ thuật trên không và rơi xuống để có cảm nhận ban đầu về cấu trúc và yêu cầu thực hiện kĩ thuật. - Chỉ dẫn HS luyện tập kĩ thuật trên không và rơi xuống theo động tác mẫu và hiệu lệnh của GV. - Chỉ dẫn HS tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của bạn qua các nội dung sau: + Mức độ thực hiện được kĩ thuật trên không và rơi xuống cát. + Vị trí giậm nhảy, tốc độ và hướng đá lăng. + Tư thế chân giậm, chân lăng khi chuyển qua xà. + Tư thế thân người và hai chân khi rơi xuống cát. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  *Đội hình hs quan sát Gv làm mẫu đ.tác.*- Hs chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh, động tác mẫu của GV. - Ghi nhớ cấu trúc, trình tự thực hiện, hình thành biểu tượng đúng về kĩ thuật. - Thực hiện thử theo hình ảnh ghi nhớ. - Luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. - Hs lắng nghe chỉ dẫn và sửa sai theo yêu cầu. |

**3. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP: 15 phút.**

***a. Mục tiêu:*** Hình thành và phát triển ở HS tính tích cực, chủ động trong học tập, khả năng quan sát, phối hợp giải quyết nhiệm vụ học tập. Thực hiện được kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm).

***b. Nội dung:*** Tổ chức HS luyện tập theo các hình thức cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp. Dẫn dắt HS thực hiện nhiệm vụ vận động với sự tăng dần về độ khó và khắc sâu kiến thức mới.

**c. Sản phẩm :** Hs có sự tăng trưởng về thể lực đặc biệt là khả năng phối hợp vận động, Thực hiện được kĩ thuật trên không và tiếp cát (đệm).

***d. Tổ chức thực hiện:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **1. Luyện tập:**  *Kĩ thuật trên không.*  **2. Tổ chức hoạt động luyện tập:**  **a. *Luyện tập cá nhân:***  - Luyện tập mô phỏng động tác qua xà: Đứng ở tư thế chuẩn bị giậm nhảy (theo hướng chạy đà 25° - 40°), thực hiện động tác đá lăng và chuyển chân lăng qua xà, sau đó đứng trên chân lăng và đưa chân giậm lên cao tạo thành một đường vòng cung qua xà, thực hiện 3 - 5 lần. ***b. Luyện tập nhóm:*** Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:  - Một bước đà, giậm nhảy qua xà thấp: Đứng đối diện với xà, thực hiện một bước đà phối hợp giậm nhảy đá lăng và qua xà (xà đặt ở độ cao 30 - 40 cm), rơi xuống bằng chân giậm. Mỗi HS thực hiện 3 - 5 lần. **3. Tổ chức trò chơi vận động: *“ Chạy đá lăng thẳng chân ra trước”.*** (Nội dung - hình thức - cách thực hiện: SGK GDTC lớp 8 - trang 30 - 31). | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.*** A drawing of a person standing in a line  Description automatically generated- Gv phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập. - GV hướng dẫn trình tự luyện tập. - Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, nhóm, cả lớp .- Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS. - Hướng dẫn HS phát hiện, sửa chữa sai sót khi thực hiện kĩ thuật. - Quan sát, nhận xét, đánh giá mức độ hoàn thành bài tập.- Gv giới thiệu trò chơi. - Hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luật chơi, cách chơi. - Tổ chức cho hs chơi. - Quan sát và công bố kết quả. - Khen thưởng, khích lệ HS. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.*** - Hs lắng nghe. - Thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. ***\* Luyện tập cá nhân:*** 3 - 5 lần.  A page of a book with text and pictures of people doing exercises  Description automatically generated  \*  ***Luyện tập nhóm:*** Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: 3 - 5 lần.  A book with text and images of people  Description automatically generated  Đội hình luyện tập.  A diagram of a person doing a dance  Description automatically generated with medium confidence  Đội hình chơi trò chơi:  - Học sinh chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |

**4. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG: 5 phút.**

***a. Mục tiêu:***Hình thành và phát triển năng lực tự học, tự luyện tập, vận dụng bài tập, kĩ năng để đáp ứng nhu cầu của bản thân và yêu cầu thực tiễn của cuộc sống.

***b. Nội dung:*** Giải quyết nhiệm vụ vận động trên cơ sở phối hợp nhóm và tự luyện tập ở nhà. Thực hành kiến thức, kĩ năng mới trong điều kiện mới, tình huống mới.

**c. Sản phẩm :** HS vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để phục vụ hoạt động học tập

và đời sống thực tiễn.

***d. Tổ chức thực hiện:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Sử dụng các bài tập phối họp giậm nhảy, trên không và rơi xuống để rèn luyện và phát triển thể lực chung, năng lực định hướng và thăng bằng  - Câu hỏi vận dụng:  + Vì sao phải luyện tập kĩ thuật trên không và rơi xuống ở sân tập có cát hoặc đệm với độ đàn hồi tốt?  - Hướng dẫn HS vận dụng các bài tập đã học để tự luyện tập. | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.*** A drawing of a person standing in a line  Description automatically generated  - Gợi ý HS trả lời câu hỏi vận dụng trong SGK. - Hướng dẫn HS tự luyện tập kĩ thuật đã học. - Hướng dẫn hs tự đánh giá kết quả luyện tập. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.*** - [Thực hiện bài tập vận dụng theo yêu cầu của GV](https://blogtailieu.com/bo-60-tro-choi-power-point/). - [Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.](https://blogtailieu.com/download-anhdv-boot-2021-premium-moi-nhat/) - Tự đánh giá kết quả luyện tập. |

**5. HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC: 5 phút.**

***a. Mục tiêu:*** Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động TDTT về trạng thái hoạt động bình thường. Hình thành và phát triển khả năng tự học, tự tìm kiếm thông tin, biết liên hệ với những hoạt động vận động trong học tập và đời sống.

***b. Nội dung:*** Thả lỏng các cơ - khớp đã tham gia hoạt động. Giao nhiệm vụ tìm kiếm và mở rộng thông tin có liên quan đế***chức thực hiện:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Hồi tĩnh: Thả lỏng các cơ - khớp đã tham gia vận động: + Cúi thả lỏng. + Rũ chân tay. + Rung, lắc các cơ đã tham gia vận động. - Nhận xét hoạt động luyện tập và giao nhiệm vụ học tập về nhà. - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị cho bài học mới. - Hô - đáp khẩu hiệu. | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.*** A drawing of a person standing in a line  Description automatically generated-Gv hướng dẫn lớp thả lỏng các cơ, khớp đã tham gia vào vận động. - Gv nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên hs kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK, ôn bài tại nhà và chẩn bị bài mới. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***  🚹🚹🚹🚹🚹 🚺🚺🚺🚺🚺 🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  Đội hình xuống lớp - Hs tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của Gv. - Hs hô to - rõ ràng, đều nhịp. |

***Tuần 31:***

**CHỦ ĐỀ 5: NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA**

**BÀI 3: KĨ THUẬT TRÊN KHÔNG VÀ RƠI XUỐNG CÁT(ĐỆM)**

**Tiết 62:**

***- Luyện tập:***

***+ Kĩ thuật trên không.***

***+ Kĩ thuật rơi xuống cát..***

***- Trò chơi phát triển sức mạnh: Chạy đá lăng thẳng chân ra trước.***

**I. MỤC TIÊU** - **YÊU CẦU CẦN ĐẠT:**

***1. Mục tiêu:***

Tổ chức và hướng dẫn HS: Luyện tập kĩ thuật trên không và rơi xuống cát trong nhảy cao kiểu bước qua.

***2. Yêu cầu cần đạt:*** Giúp học sinh.

***a. Kiến thức:*** Biết cách luyện tập kĩ thuật trên không và rơi xuống cát; biết điều khiển tổ, nhóm luyện tập và nhận xét kết quả của các bạn.

***b. Kĩ năng:*** Thực hiện được kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm).

***c. Thể lực:*** Có sự phát triển về năng lực phối hợp vận động và nhịp điệu.

***d. Thái độ:*** Thường xuyên tự học và RLTT.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU:**

*-* ***Địa điểm:*** Sân trường, nhà tập đa năng.

*-* ***Giáo viên chuẩn bị:*** KHDH, Bộ dụng cụ nhảy cao, tranh ảnh, trang phục TT, còi TT.

- **Học sinh chuẩn bị:** Trang phục thể thao phù hợp.

**III. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC DẠY HỌC:**

***- Phương pháp dạy học:*** Làm mẫu, phân tích, tập luyện, trò chơi và thi đua.

***- Hình thức dạy học:*** Luyện tập đồng loạt (tập thể), luyện tập cá nhân, cặp đôi và luyện tập theo nhóm.

**IV. HOẠT ĐỘNG DẠY** - **HỌC:**

**1. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU: 8 phút.**

***a. Mục tiêu:***

Tạo tâm thế hứng thú cho người học và từng bước làm quen với bài học. Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động bình thường sang trạng thái hoạt động TDTT chuẩn bị cho cơ thể bước vào hoạt động mới với LVĐ cao hơn.

***b. Nội dung:***

Giới thiệu nội dung tiết học, thu hút sự tập trung chú ý của HS. Khởi động cơ thể sử dụng bài tập, trò chơi có LVĐ tương đối thấp. **c. Sản phẩm:** HS nhận biết, ghi nhớ ban đầu về kiến thức mới. Cơ thể chuẩn bị để sẵn sàng thực hiện các bài tập vận động một cách hiệu quả an toàn nhất.

***d. Tổ chức hoạt động:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **I. Hoạt động mở đầu:*****1. Nhận lớp.*** - Kiểm tra vệ sinh sân tập, trang phục - Tiếp nhận tình hình của lớp: sĩ số, sức khoẻ,… - Phổ biến nội dung yêu cầu giờ học. ***2. Khởi động.*** ***a. Khởi động chung:***+ Chạy chậm theo địa hình tự nhiên. + Xoay các khớp.  + Ép dây chằng dọc, ép dây chằng ngang.    ***b. Khởi động chuyên môn:***  - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đạp sau .  A person running in different poses  Description automatically generated  ***c. Trò chơi hỗ trợ khởi động:*** *“Đuổi bắt”.*  ( Nội dung - hình thức tổ chức trò chơi: SGK GDTC lớp 8 trang 28). | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  A drawing of a person standing in a line  Description automatically generated  - GV nắm bắt tình hình lớp học và đặc điểm của HS. - Giúp HS tiếp nhận nội dung, yêu cầu, của tiết học. - Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.  - Tổ chức, hướng dẫn HS khởi động cơ thể. - Di chuyển để dễ quan sát - nhắc nhở - sửa sai kĩ thuật động tác. - Động viên học sinh tích cực trong tập luyện.  - Gv giới thiệu trò chơi. - Hướng dẫn học sinh chơi: Phổ biến luật chơi, cách thực hiện. - Tổ chức cho HS chơi. - Quan sát và công bố kết quả. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***  🚹🚹🚹🚹🚹 🚺🚺🚺🚺🚺 🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  Đội hình nhận lớp. - HS điều chỉnh trang phục tập luyện. - Chú ý quan sát, lắng nghe GV, ghi nhớ về kĩ thuật động tác.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  Đội hình khởi động. - HS lắng nghe và thực hiện khẩu lệnh của chỉ huy. - HS thực hiện khởi động cơ thể theo hướng dẫn của CS và GV. - Tích cực, chủ động để hoàn thành nội dung luyện tập. - Đảm bảo an toàn trong khi thực hiện. |

**2. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC: 12 phút.**

***a. Mục tiêu:*** Hình thành được kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm). Tổ chức cho HS tiếp cận với động tác mới, bài tập mới.

***b. Nội dung:*** Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu yêu cầu và cách luyện tập kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm). Tổ chức luyện tập dưới sự chỉ đạo của GV. **c. Sản** **phẩm:** Học sinh thực hiện được kĩ thuật trên không trong nhảy cao kiểu bước qua.

***d. Tổ chức hoạt động:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới****:*  \**Kĩ thuật trên không.*  A page of a book with text and pictures of people doing exercises  Description automatically generated  Giai đoạn trên không bắt đầu từ thời điểm chân giậm rời đất. Sau khi giậm nhảy, chân giậm vẫn duỗi thẳng, chân lăng tiếp tục đá lên cao và duỗi thẳng ở phía trước. Khi chân lăng đã cao hơn xà, nhanh chóng gập thân, tay cùng bên với chân lăng duỗi ra trước, cùng với chân lăng chuyển nhanh qua xà và hạ xuống ở phía bên kia xà. Thời điểm chân lăng qua xà, nhanh chóng co chân giậm và đưa lên cao, ra trước, chếch về phía xà thành một đường vòng cung để qua xà, thân trên hơi xoay về phía xà để vai và tay không chạm xà khi đang rơi xuống. *\*Kĩ thuật rơi xuống cát:*    Sau khỉ qua xà, chân lăng chạm cát trước bằng nửa trước bàn chân, tiếp theo là chân giậm. Khi chạm cát, gối chân lăng khuỵu để giảm chấn động cho cơ thể. ***2. Hướng dẫn học sinh làm quen động tác mới.*** | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.*** A drawing of a person standing in a line  Description automatically generated  - Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu yêu cầu và cách luyện tập kĩ thuật trên không và kĩ thuật rơi xuống cát (đệm). - Chỉ dẫn HS thực hiện thử kĩ thuật trên không và rơi xuống để có cảm nhận ban đầu về cấu trúc và yêu cầu thực hiện kĩ thuật. - Chỉ dẫn HS luyện tập kĩ thuật trên không và rơi xuống theo động tác mẫu và hiệu lệnh của GV. - Chỉ dẫn HS tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của bạn qua các nội dung sau: + Mức độ thực hiện được kĩ thuật trên không và rơi xuống cát. + Vị trí giậm nhảy, tốc độ và hướng đá lăng. + Tư thế chân giậm, chân lăng khi chuyển qua xà. + Tư thế thân người và hai chân khi rơi xuống cát. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  *Đội hình hs quan sát Gv làm mẫu đ.tác.*- Hs chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh, động tác mẫu của GV. - Ghi nhớ cấu trúc, trình tự thực hiện, hình thành biểu tượng đúng về kĩ thuật. - Thực hiện thử theo hình ảnh ghi nhớ. - Luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. - Hs lắng nghe chỉ dẫn và sửa sai theo yêu cầu. |

**3. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP: 15 phút.**

***a. Mục tiêu:*** Hình thành và phát triển ở HS tính tích cực, chủ động trong học tập, khả năng quan sát, phối hợp giải quyết nhiệm vụ học tập. Thực hiện được kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm).

***b. Nội dung:*** Tổ chức HS luyện tập theo các hình thức cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp. Dẫn dắt HS thực hiện nhiệm vụ vận động với sự tăng dần về độ khó và khắc sâu kiến thức mới.

**c. Sản phẩm :** Hs có sự tăng trưởng về thể lực đặc biệt là khả năng phối hợp vận động, Thực hiện được kĩ thuật trên không và tiếp cát (đệm).

***d. Tổ chức thực hiện:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **1. Luyện tập:**  *Kĩ thuật trên không.*  **2. Tổ chức hoạt động luyện tập: a. *Luyện tập cá nhân:***  - Luyện tập mô phỏng động tác qua xà: Đứng ở tư thế chuẩn bị giậm nhảy (theo hướng chạy đà 25° - 40°), thực hiện động tác đá lăng và chuyển chân lăng qua xà, sau đó đứng trên chân lăng và đưa chân giậm lên cao tạo thành một đường vòng cung qua xà, thực hiện 3 - 5 lần. ***b. Luyện tập nhóm:*** Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: - Một bước đà, giậm nhảy qua xà thấp: Đứng đối diện với xà, thực hiện một bước đà phối hợp giậm nhảy đá lăng và qua xà (xà đặt ở độ cao 30 - 40 cm), rơi xuống bằng chân giậm. Mỗi HS thực hiện 3 - 5 lần. **3. Tổ chức trò chơi vận động: *“ Chạy đá lăng thẳng chân ra trước”.*** *(Nội dung - hình thức - cách thực hiện: SGK GDTC lớp 8 - trang 30 - 31).* | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.*** A drawing of a person standing in a line  Description automatically generated- Gv phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập. - GV hướng dẫn trình tự luyện tập. - Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, nhóm, cả lớp .- Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS. - Hướng dẫn HS phát hiện, sửa chữa sai sót khi thực hiện kĩ thuật. - Quan sát, nhận xét, đánh giá mức độ hoàn thành bài tập.- Gv giới thiệu trò chơi. - Hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luật chơi, cách chơi. - Tổ chức cho hs chơi. - Quan sát và công bố kết quả. - Khen thưởng, khích lệ HS. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.*** - Hs lắng nghe. - Thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. ***\* Luyện tập cá nhân:*** 3 - 5 lần.  A page of a book with text and pictures of people doing exercises  Description automatically generated  \* ***Luyện tập nhóm:*** Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: 3 - 5 lần.  A book with text and images of people  Description automatically generated  Đội hình luyện tập.  A diagram of a person doing a dance  Description automatically generated with medium confidence ĐH chơi trò chơi.  - Học sinh chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |

**4. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG: 5 phút.**

***a. Mục tiêu:***Hình thành và phát triển năng lực tự học, tự luyện tập, vận dụng bài tập, kĩ năng để đáp ứng nhu cầu của bản thân và yêu cầu thực tiễn của cuộc sống.

***b. Nội dung:*** Giải quyết nhiệm vụ vận động trên cơ sở phối hợp nhóm và tự luyện tập ở nhà. Thực hành kiến thức, kĩ năng mới trong điều kiện mới, tình huống mới.

**c. Sản phẩm :** HS vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để phục vụ hoạt động học tập

và đời sống thực tiễn.

***d. Tổ chức thực hiện:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Câu hỏi vận dụng:  + Vì sao phải luyện tập kĩ thuật trên không và rơi xuống ở sân tập có cát hoặc đệm với độ đàn hồi tốt? *(Giai đoạn trên không và rơi xuống cát là giai đoạn đòi hỏi người tập có sự nỗ lực tối đa về sức mạnh, về tốc độ thực hiện động tác và tiếp đất lần lượt từng chân, vỉ vậy luyện tập ở sân tập có cát hoặc đệm có độ đàn hồi tốt là điều kiện cần thiết để phòng ngừa chấn thương, đảm bảo an toàn,...)* | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.*** A drawing of a person standing in a line  Description automatically generated  - Gợi ý HS trả lời câu hỏi vận dụng trong SGK. - Hướng dẫn HS tự luyện tập kĩ thuật đã học. - Hướng dẫn hs tự đánh giá kết quả luyện tập. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.*** - [Thực hiện bài tập vận dụng theo yêu cầu của GV](https://blogtailieu.com/bo-60-tro-choi-power-point/). - [Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.](https://blogtailieu.com/download-anhdv-boot-2021-premium-moi-nhat/) - Tự đánh giá kết quả luyện tập. |

**5. HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC: 5 phút.**

***a. Mục tiêu:*** Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động TDTT về trạng thái hoạt động bình thường. Hình thành và phát triển khả năng tự học, tự tìm kiếm thông tin, biết liên hệ với những hoạt động vận động trong học tập và đời sống. ***b. Nội dung:*** Thả lỏng các cơ - khớp đã tham gia hoạt động. Giao nhiệm vụ tìm kiếm và mở rộng thông tin có liên quan đến nội dung học tập.

**c. Sản phẩm:** Cơ thể khỏe mạnh, tinh thần thoải mái tạo ra nhu cầu cần tìm hiểu kiến thức, ham học tập và tập luyện TDTT

***d. Tổ chức thực hiện:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Hồi tĩnh: Thả lỏng các cơ - khớp đã tham gia vận động: + Cúi thả lỏng. + Rũ chân tay. + Rung, lắc các cơ đã tham gia vận động. - Nhận xét hoạt động luyện tập và giao nhiệm vụ học tập về nhà. - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị cho bài học mới. - Hô - đáp khẩu hiệu. | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.*** A drawing of a person standing in a line  Description automatically generated-Gv hướng dẫn lớp thả lỏng các cơ, khớp đã tham gia vào vận động. - Gv nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên hs kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK, ôn bài tại nhà và chẩn bị bài mới. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***  🚹🚹🚹🚹🚹 🚺🚺🚺🚺🚺 🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  Đội hình xuống lớp - Hs tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của Gv. - Hs hô to - rõ ràng, đều nhịp. |

***Tuần 32:***

**CHỦ ĐỀ 5: NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA**

**BÀI 3: KĨ THUẬT TRÊN KHÔNG VÀ RƠI XUỐNG CÁT(ĐỆM)**

**Tiết 63:**

***- Luyện tập: Kĩ thuật trên không, rơi xuống cát..***

***- Trò chơi phát triển sức mạnh: Chạy đá lăng thẳng chân ra trước.***

**I. MỤC TIÊU** - **YÊU CẦU CẦN ĐẠT:**

***1. Mục tiêu:***

Tổ chức và hướng dẫn HS: Luyện tập kĩ thuật trên không, rơi xuống cát trong nhảy cao kiểu bước qua.

***2. Yêu cầu cần đạt:*** Giúp học sinh.

***a. Kiến thức:*** Biết cách luyện tập kĩ thuật trên không và rơi xuống cát; biết điều khiển tổ, nhóm luyện tập và nhận xét kết quả của các bạn.

***b. Kĩ năng:*** Thực hiện được kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm).

***c. Thể lực:*** Có sự phát triển về năng lực phối hợp vận động và nhịp điệu.

***d. Thái độ:*** Thường xuyên tự học và RLTT.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU:**

*-* ***Địa điểm:*** Sân trường, nhà tập đa năng.

*-* ***Giáo viên chuẩn bị:*** KHDH, Bộ dụng cụ nhảy cao, tranh ảnh, trang phục TT, còi TT.

- **Học sinh chuẩn bị:** Trang phục thể thao phù hợp.

**III. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC DẠY HỌC:**

***- Phương pháp dạy học:*** Làm mẫu, phân tích, tập luyện, trò chơi và thi đua.

***- Hình thức dạy học:*** Luyện tập đồng loạt (tập thể), luyện tập cá nhân, cặp đôi và luyện tập theo nhóm.

**IV. HOẠT ĐỘNG DẠY** - **HỌC:**

**1. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU: 8 phút.**

***a. Mục tiêu:***

Tạo tâm thế hứng thú cho người học và từng bước làm quen với bài học. Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động bình thường sang trạng thái hoạt động TDTT chuẩn bị cho cơ thể bước vào hoạt động mới với LVĐ cao hơn.

***b. Nội dung:***

Giới thiệu nội dung tiết học, thu hút sự tập trung chú ý của HS. Khởi động cơ thể sử dụng bài tập, trò chơi có LVĐ tương đối thấp. **c. Sản phẩm:** HS nhận biết, ghi nhớ ban đầu về kiến thức mới. Cơ thể chuẩn bị để sẵn sàng thực hiện các bài tập vận động một cách hiệu quả an toàn nhất.

***d. Tổ chức hoạt động:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **I. Hoạt động mở đầu:*****1. Nhận lớp.*** - Kiểm tra vệ sinh sân tập, trang phục - Tiếp nhận tình hình của lớp: sĩ số, sức khoẻ,… - Phổ biến nội dung yêu cầu giờ học. ***2. Khởi động.*** ***a. Khởi động chung:***+ Chạy chậm theo địa hình tự nhiên. + Xoay các khớp.  + Ép dây chằng dọc, ép dây chằng ngang.    ***b. Khởi động chuyên môn:***  - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đạp sau .  A person running in different poses  Description automatically generated  ***c. Trò chơi hỗ trợ khởi động:*** *“Đuổi bắt”.*  ( Nội dung - hình thức tổ chức trò chơi: SGK GDTC lớp 8 trang 28). | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  A drawing of a person standing in a line  Description automatically generated  - GV nắm bắt tình hình lớp học và đặc điểm của HS. - Giúp HS tiếp nhận nội dung, yêu cầu, của tiết học. - Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.  - Tổ chức, hướng dẫn HS khởi động cơ thể. - Di chuyển để dễ quan sát - nhắc nhở - sửa sai kĩ thuật động tác. - Động viên học sinh tích cực trong tập luyện.  - Gv giới thiệu trò chơi. - Hướng dẫn học sinh chơi: Phổ biến luật chơi, cách thực hiện. - Tổ chức cho HS chơi. - Quan sát và công bố kết quả. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***  🚹🚹🚹🚹🚹 🚺🚺🚺🚺🚺 🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  Đội hình nhận lớp. - HS điều chỉnh trang phục tập luyện. - Chú ý quan sát, lắng nghe GV, ghi nhớ về kĩ thuật động tác.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  Đội hình khởi động. - HS lắng nghe và thực hiện khẩu lệnh của chỉ huy. - HS thực hiện khởi động cơ thể theo hướng dẫn của CS và GV. - Tích cực, chủ động để hoàn thành nội dung luyện tập. - Đảm bảo an toàn trong khi thực hiện. |

**2. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC: 12 phút.**

***a. Mục tiêu:*** Hình thành được kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm). Tổ chức cho HS tiếp cận với động tác mới, bài tập mới.

***b. Nội dung:*** Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu yêu cầu và cách luyện tập kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm). Tổ chức luyện tập dưới sự chỉ đạo của GV. **c. Sản** **phẩm:** Học sinh thực hiện được kĩ thuật trên không trong nhảy cao kiểu bước qua.

***d. Tổ chức hoạt động:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới****:*  \**Kĩ thuật trên không.*  A page of a book with text and pictures of people doing exercises  Description automatically generated  Giai đoạn trên không bắt đầu từ thời điểm chân giậm rời đất. Sau khi giậm nhảy, chân giậm vẫn duỗi thẳng, chân lăng tiếp tục đá lên cao và duỗi thẳng ở phía trước. Khi chân lăng đã cao hơn xà, nhanh chóng gập thân, tay cùng bên với chân lăng duỗi ra trước, cùng với chân lăng chuyển nhanh qua xà và hạ xuống ở phía bên kia xà. Thời điểm chân lăng qua xà, nhanh chóng co chân giậm và đưa lên cao, ra trước, chếch về phía xà thành một đường vòng cung để qua xà, thân trên hơi xoay về phía xà để vai và tay không chạm xà khi đang rơi xuống. *\*Kĩ thuật rơi xuống cát:*    Sau khỉ qua xà, chân lăng chạm cát trước bằng nửa trước bàn chân, tiếp theo là chân giậm. Khi chạm cát, gối chân lăng khuỵu để giảm chấn động cho cơ thể. ***2. Hướng dẫn học sinh làm quen động tác mới.*** | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.*** A drawing of a person standing in a line  Description automatically generated  - Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu yêu cầu và cách luyện tập kĩ thuật trên không và kĩ thuật rơi xuống cát (đệm). - Chỉ dẫn HS thực hiện thử kĩ thuật trên không và rơi xuống để có cảm nhận ban đầu về cấu trúc và yêu cầu thực hiện kĩ thuật. - Chỉ dẫn HS luyện tập kĩ thuật trên không và rơi xuống theo động tác mẫu và hiệu lệnh của GV. - Chỉ dẫn HS tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của bạn qua các nội dung sau: + Mức độ thực hiện được kĩ thuật trên không và rơi xuống cát. + Vị trí giậm nhảy, tốc độ và hướng đá lăng. + Tư thế chân giậm, chân lăng khi chuyển qua xà. + Tư thế thân người và hai chân khi rơi xuống cát. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  *Đội hình hs quan sát Gv làm mẫu đ.tác.*- Hs chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh, động tác mẫu của GV. - Ghi nhớ cấu trúc, trình tự thực hiện, hình thành biểu tượng đúng về kĩ thuật. - Thực hiện thử theo hình ảnh ghi nhớ. - Luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. - Hs lắng nghe chỉ dẫn và sửa sai theo yêu cầu. |

**3. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP: 15 phút.**

***a. Mục tiêu:*** Hình thành và phát triển ở HS tính tích cực, chủ động trong học tập, khả năng quan sát, phối hợp giải quyết nhiệm vụ học tập. Thực hiện được kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm).

***b. Nội dung:*** Tổ chức HS luyện tập theo các hình thức cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp. Dẫn dắt HS thực hiện nhiệm vụ vận động với sự tăng dần về độ khó và khắc sâu kiến thức mới.

**c. Sản phẩm :** Hs có sự tăng trưởng về thể lực đặc biệt là khả năng phối hợp vận động, Thực hiện được kĩ thuật trên không và tiếp cát (đệm).

***d. Tổ chức thực hiện:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **1. Luyện tập:**  *Kĩ thuật trên không.*  **2. Tổ chức hoạt động luyện tập: a. *Luyện tập cá nhân:***  - Luyện tập mô phỏng động tác qua xà: Đứng ở tư thế chuẩn bị giậm nhảy (theo hướng chạy đà 25° - 40°), thực hiện động tác đá lăng và chuyển chân lăng qua xà, sau đó đứng trên chân lăng và đưa chân giậm lên cao tạo thành một đường vòng cung qua xà, thực hiện 3 - 5 lần. ***b. Luyện tập nhóm:*** Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: - Một bước đà, giậm nhảy qua xà thấp: Đứng đối diện với xà, thực hiện một bước đà phối hợp giậm nhảy đá lăng và qua xà (xà đặt ở độ cao 30 - 40 cm), rơi xuống bằng chân giậm. Mỗi HS thực hiện 3 - 5 lần. **3. Tổ chức trò chơi vận động: *“ Chạy đá lăng thẳng chân ra trước”.*** *(Nội dung - hình thức - cách thực hiện: SGK GDTC lớp 8 - trang 30 - 31).* | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.*** A drawing of a person standing in a line  Description automatically generated- Gv phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập. - GV hướng dẫn trình tự luyện tập. - Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, nhóm, cả lớp .- Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS. - Hướng dẫn HS phát hiện, sửa chữa sai sót khi thực hiện kĩ thuật. - Quan sát, nhận xét, đánh giá mức độ hoàn thành bài tập.- Gv giới thiệu trò chơi. - Hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luật chơi, cách chơi. - Tổ chức cho hs chơi. - Quan sát và công bố kết quả. - Khen thưởng, khích lệ HS. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.*** - Hs lắng nghe. - Thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. ***\* Luyện tập cá nhân:*** 3 - 5 lần.  A page of a book with text and pictures of people doing exercises  Description automatically generated  \*  ***Luyện tập nhóm:*** Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: 3 - 5 lần.  A book with text and images of people  Description automatically generated  Đội hình luyện tập.  A diagram of a person doing a dance  Description automatically generated with medium confidence ĐH chơi trò chơi.  - Học sinh chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |

**4. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG: 5 phút.**

***a. Mục tiêu:***Hình thành và phát triển năng lực tự học, tự luyện tập, vận dụng bài tập, kĩ năng để đáp ứng nhu cầu của bản thân và yêu cầu thực tiễn của cuộc sống.

***b. Nội dung:*** Giải quyết nhiệm vụ vận động trên cơ sở phối hợp nhóm và tự luyện tập ở nhà. Thực hành kiến thức, kĩ năng mới trong điều kiện mới, tình huống mới.

**c. Sản phẩm :** HS vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để phục vụ hoạt động học tập

và đời sống thực tiễn.

***d. Tổ chức thực hiện:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Câu hỏi vận dụng:  + Vì sao phải luyện tập kĩ thuật trên không và rơi xuống ở sân tập có cát hoặc đệm với độ đàn hồi tốt? *(Giai đoạn trên không và rơi xuống cát là giai đoạn đòi hỏi người tập có sự nỗ lực tối đa về sức mạnh, về tốc độ thực hiện động tác và tiếp đất lần lượt từng chân, vỉ vậy luyện tập ở sân tập có cát hoặc đệm có độ đàn hồi tốt là điều kiện cần thiết để phòng ngừa chấn thương, đảm bảo an toàn,...)* | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.*** A drawing of a person standing in a line  Description automatically generated  - Gợi ý HS trả lời câu hỏi vận dụng trong SGK. - Hướng dẫn HS tự luyện tập kĩ thuật đã học. - Hướng dẫn hs tự đánh giá kết quả luyện tập. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.*** - [Thực hiện bài tập vận dụng theo yêu cầu của GV](https://blogtailieu.com/bo-60-tro-choi-power-point/). - [Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.](https://blogtailieu.com/download-anhdv-boot-2021-premium-moi-nhat/) - Tự đánh giá kết quả luyện tập. |

**5. HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC: 5 phút.**

***a. Mục tiêu:*** Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động TDTT về trạng thái hoạt động bình thường. Hình thành và phát triển khả năng tự học, tự tìm kiếm thông tin, biết liên hệ với những hoạt động vận động trong học tập và đời sống.

***b. Nội dung:*** Thả lỏng các cơ - khớp đã tham gia hoạt động. Giao nhiệm vụ tìm kiếm và mở rộng thông tin có liên quan đến nội dung học tập.

**c. Sản phẩm:** Cơ thể khỏe mạnh, tinh thần thoải mái tạo ra nhu cầu cần tìm hiểu kiến thức, ham học tập và tập luyện TDTT

***d. Tổ chức thực hiện:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Hồi tĩnh: Thả lỏng các cơ - khớp đã tham gia vận động: + Cúi thả lỏng. + Rũ chân tay. + Rung, lắc các cơ đã tham gia vận động. - Nhận xét hoạt động luyện tập và giao nhiệm vụ học tập về nhà. - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị cho bài học mới. - Hô - đáp khẩu hiệu. | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.*** A drawing of a person standing in a line  Description automatically generated-Gv hướng dẫn lớp thả lỏng các cơ, khớp đã tham gia vào vận động. - Gv nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên hs kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK, ôn bài tại nhà và chẩn bị bài mới. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***  🚹🚹🚹🚹🚹 🚺🚺🚺🚺🚺 🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  Đội hình xuống lớp - Hs tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của Gv. - Hs hô to - rõ ràng, đều nhịp. |

***Tuần 32:***

**Tiết 64: KIỂM TRA** - **ĐÁNH GIÁ CUỐI KÌ II**

***Nội dung: Kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua (Thành tích - Kĩ thuật)***

**I. MỤC TIÊU** - **YÊU CẦU CẦN ĐẠT:**

***1. Mục tiêu:*** Thực hiện được kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua.

Đánh giá quá trình học tập rèn luyện của học sinh thông qua tiết kiểm tra.

***2. Yêu cầu cần đạt:***

***a. Kiến thức*:** Biết cách phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.

***b. Kĩ năng:*** Thực hiện được các giai đoạn của kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.

***c. Thể lực:*** Có sự phát triển về sức mạnh bột phát, năng lực phối hợp vận động và nhịp điệu.

***d. Thái độ:*** Có sự cố gắng nỗ lực, đạt kết quả cao.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU:**

*-* ***Địa điểm*:** Sân trường, nhà tập đa năng.

*-* ***Giáo viên chuẩn bị:*** KHDH, Bộ dụng cụ nhảy cao, sổ điểm.

*-* ***Học sinh chuẩn bị*:** Trang phục thể thao phù hợp.

**III. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC DẠY HỌC:**

***- Phương pháp dạy học chính***: Kiểm tra thực hành.

***- Hình thức dạy học chính***: Kiểm tra theo hình thức cá nhân.

**IV. HOẠT ĐỘNG DẠY** - **HỌC:**

**1. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU: 8 phút.**

***a. Mục tiêu:***

Tạo tâm thế hứng thú cho hs chuẩn bị bước vào kiểm tra. Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động bình thường sang trạng thái hoạt động TDTT chuẩn bị cho cơ thể bước vào hoạt động mới với LVĐ cao hơn.

***b. Nội dung:***

Giới thiệu nội dung tiết học, thu hút sự tập trung chú ý của HS. Khởi động cơ thể sử dụng bài tập, trò chơi .

**c. Sản phẩm:** HS nhận biết, ghi nhớ ban đầu về kiến thức mới. Cơ thể chuẩn bị để sẵn sàng thực hiện các bài tập vận động một cách hiệu quả an toàn nhất.

***d. Tổ chức hoạt động:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **I. Hoạt động mở đầu:*****1. Nhận lớp.*** - Kiểm tra vệ sinh sân tập, trang phục - Tiếp nhận tình hình của lớp: sĩ số, sức khoẻ,… - Phổ biến nội dung yêu cầu giờ kiểm tra. ***2. Khởi động.*** ***a. Khởi động chung:***+ Chạy chậm theo địa hình tự nhiên. + Xoay các khớp.  + Ép dây chằng dọc, ép dây chằng ngang.    ***b. Khởi động chuyên môn:***  - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đạp sau.  - Chạy tăng tốc.  A person running in different poses  Description automatically generated | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.*** A drawing of a person standing in a line  Description automatically generated- GV nắm bắt tình hình lớp học và đặc điểm của HS. - Giới thiệu nội dung tiết kiểm tra: Thực hiện được kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua.- Tổ chức, hướng dẫn HS khởi động cơ thể. - Di chuyển để dễ quan sát - nhắc nhở - sửa sai kĩ thuật động tác. - Động viên học sinh tích cực trong tập luyện. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***  🚹🚹🚹🚹🚹 🚺🚺🚺🚺🚺 🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  Đội hình nhận lớp. - HS điều chỉnh trang phục tập luyện. - Chú ý quan sát, lắng nghe GV  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  Đội hình khởi động. - HS thực hiện khởi động cơ thể theo hướng dẫn của CSL và GV. - Tích cực, chủ động để hoàn thành nội dung luyện tập. |

**2. HOẠT ĐỘNG KIỂM TRA: 32 phút.**

**a. Mục tiêu:** Thực hiện được kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.

**b. Nội dung:** Kiểm tra thực hành kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua

**c. Sản** **phẩm:** Học sinh thực hiện kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.

**d. Tổ chức hoạt động:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***1. Nội dung kiểm tra****:*  - Kiểm tra thực hành: Kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua. ***2. Cách đánh giá và xếp loại:* \* Loại Đạt (Đ):**+ Thực hiện được kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua. + TT: Nam 90cm, Nữ 70cm + Có ý thức cố gắng , nỗ lực trong quá trình học tập và kiểm tra **\* Loại Chưa đạt (cđ):** + Xếp loại chưa đạt : Thành tích chưa đạt ở mức Đạt , thực hiện chưa đúng kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua hoặc ý thức trong giờ học chưa tốt, chưa thực hiện tốt nội quy - kỷ luật giờ học. | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.*** A drawing of a person standing in a line  Description automatically generated  - Gv phổ biến nội dung và yêu giờ kiểm tra - đánh giá. - Hướng dẫn hs thực hiện nội dung kiểm tra. - Tổ chức kiểm tra đánh giá theo nội dung yêu cầu. - Động viên hs hoàn thành nội dung kiểm tra đánh giá. - Công bố kết quả kiểm tra. - Nhận xét, đánh giá, xếp loại hs.  - Tuyên dương hs hoàn thành tốt nội dung kiểm tra. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  - Hs lắng nghe. - Thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên.  A book with text and images of people  Description automatically generated  *Đội hình kiểm tra.* |

**3. HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC: 5 phút.**

***a. Mục tiêu*:** Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động TDTT về trạng thái hoạt động bình thường.

***b. Nội dung:*** Thả lỏng các cơ - khớp đã tham gia hoạt động. Giao nhiệm vụ tìm kiếm và mở rộng thông tin có liên quan đến nội dung học tập.

**c. Sản phẩm:** Cơ thể khỏe mạnh, tinh thần thoải mái tạo ra nhu cầu cần tìm hiểu kiến thức, ham học tập và tập luyện TDTT

***d. Tổ chức thực hiện:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Hồi tĩnh: Thả lỏng các cơ -khớp đã tham gia vận động: + Cúi thả lỏng. + Rũ chân tay. + Rung, lắc các cơ đã tham gia vận động. - Nhận xét hoạt động luyện tập và giao nhiệm vụ học tập về nhà. - Hô - đáp khẩu hiệu. | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.*** A drawing of a person standing in a line  Description automatically generated-Gv hướng dẫn lớp thả lỏng các cơ, khớp đã tham gia vào vận động. - Gv nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên hs kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK, ôn bài tại nhà và chẩn bị bài mới. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***  🚹🚹🚹🚹🚹 🚺🚺🚺🚺🚺 🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  Đội hình xuống lớp - Hs tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của Gv. - Hs nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện bài tập. - HS hô to - rõ ràng, đều nhịp. |

***Tuần 33:***

**CHỦ ĐỀ 5: NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA**

**BÀI 4 : PHỐI HỢP CÁC GIAI ĐOẠN KĨ THUẬT**

**NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA**

**Tiết 65:**

***- Luyện tập: Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.***

***- Học: một số điều luật thi đấu nhảy cao***

***- Trò chơi phát triển sức mạnh: Bật nhảy tiếp sức.***

**I. MỤC TIÊU** - **YÊU CẦU CẦN ĐẠT:**

**1. Mục tiêu:**

Tổ chức và hướng dẫn HS: Luyện tập phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.

**2. Yêu cầu cần đạt:** Giúp học sinh.

* **a. Kiến thức:** Biết cách luyện tập phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua, biết một số điều luật trong nhảy cao để luyện tập và thi đấu.

**b. Kĩ năng:** Thực hiện được các giai đoạn của kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.

**c. Thể lực:** Có sự phát triển về sức mạnh bột phát, năng lực phối họp vận động và nhịp điệu.

* **d. Thái độ:**.Chủ động tìm kiếm, tra cứu thông tin về môn học.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU:**

- **Địa điểm:** Sân trường, nhà tập đa năng.

- **Giáo viên chuẩn bị:** KHDH, Bộ dụng cụ nhảy cao, tranh ảnh,sào tre, trang phục TT, còi TT.

- **Học sinh chuẩn bị:** Trang phục thể thao phù hợp.

**III. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC DẠY HỌC:**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, phân tích, tập luyện, trò chơi và thi đua.

- Hình thức dạy học chính: Luyện tập đồng loạt (tập thể), luyện tập cá nhân, cặp đôi và luyện tập theo nhóm.

**IV. HOẠT ĐỘNG DẠY** - **HỌC:**

**1. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU: 8 phút.**

***a. Mục tiêu:***

Tạo tâm thế hứng thú cho người học và từng bước làm quen với bài học. Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động bình thường sang trạng thái hoạt động TDTT chuẩn bị cho cơ thể bước vào hoạt động mới với LVĐ cao hơn.

***b. Nội dung:***

Giới thiệu nội dung tiết học, thu hút sự tập trung chú ý của HS. Khởi động cơ thể sử dụng bài tập, trò chơi .

**c. Sản phẩm:** HS nhận biết, ghi nhớ ban đầu về kiến thức mới. Cơ thể chuẩn bị để sẵn sàng thực hiện các bài tập vận động một cách hiệu quả an toàn nhất.

***d. Tổ chức hoạt động:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **I. Hoạt động mở đầu:*****1. Nhận lớp.*** - Kiểm tra vệ sinh sân tập, trang phục - Tiếp nhận tình hình của lớp: sĩ số, sức khoẻ,… - Phổ biến nội dung yêu cầu giờ học. ***2. Khởi động.*** ***a. Khởi động chung:***+ Chạy chậm theo địa hình tự nhiên. + Xoay các khớp.  + Ép dây chằng dọc, ép dây chằng ngang.    ***b. Khởi động chuyên môn:***  - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đạp sau .  A person running in different poses  Description automatically generated  ***+*** Trò chơi hỗ trợ khởi động: *“ Lò cò đồng đội”.* A book with text and pictures of people  Description automatically generated ( Nội dung - hình thức tổ chức trò chơi: SGK GDTC lớp 8 trang 32) | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.*** A drawing of a person standing in a line  Description automatically generated  - GV nắm bắt tình hình lớp học và đặc điểm của HS. - Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.  - Tổ chức, hướng dẫn HS khởi động cơ thể. - Di chuyển để dễ quan sát - nhắc nhở - sửa sai kĩ thuật động tác. - Động viên học sinh tích cực trong tập luyện.  - Gv giới thiệu trò chơi. - Hướng dẫn học sinh chơi: Phổ biến luật chơi, cách thực hiện. - Tổ chức cho hs chơi. - Quan sát và công bố kết quả. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***  🚹🚹🚹🚹🚹 🚺🚺🚺🚺🚺 🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  Đội hình nhận lớp. - HS điều chỉnh trang phục tập luyện. - Chú ý quan sát, lắng nghe GV, ghi nhớ về kĩ thuật động tác.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  Đội hình khởi động. - HS lắng nghe và thực hiện khẩu lệnh của chỉ huy. - HS thực hiện khởi động cơ thể theo hướng dẫn của CS và GV. - Tích cực, chủ động để hoàn thành nội dung luyện tập. - Đảm bảo an toàn trong khi thực hiện. Đội hình nhận lớp. - HS điều chỉnh trang phục tập luyện. - Chú ý quan sát, lắng nghe GV. |

**2. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC: 12 phút.**

***a. Mục tiêu:*** Luyện tập phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua. Tổ chức cho HS tiếp cận với động tác mới, bài tập mới

***b. Nội dung:*** Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu yêu cầu và cách luyện tập phối hợp các giai đoạn nhảy cao kiểu bước qua, một số điều luật thi đấu nhảy cao: Tổ chức luyện tập dưới sự chỉ đạo của GV.

**c. Sản** **phẩm:** Học sinh biết Phốihợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.

Nắm được một số điều luật thi đấu nhảy cao

***d. Tổ chức hoạt động:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới****:*  \* *Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua*  A book with text and images  Description automatically generated  *(Nội dung - chỉ dẫn kĩ thuật: SGK GDTC lớp 8 trang 32).*  ***2. Một số điều luật thi đấu nhảy cao.***  *\* Cuộc thi nhảy cao:*  - VĐV phải giậm nhảy bằng một chân.  - Một VĐV sẽ bị phạm quy nếu:  + Làm rơi xà trong khi nhảy.  + Trước khi vượt qua xà ngang, tiếp xúc với nền sân ở phía sau mặt phẳng đứng của xà ngang (kể cả phần bên ngoài của hai cột) bằng bất cứ bộ phận nào của cơ thể.  ***3. Hướng dẫn học sinh làm quen động tác mới.*** | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.*** A drawing of a person standing in a line  Description automatically generated  ***+*** Làm mẫuđộng tác giới thiệu yêu cầu và cách luyện tập phối hợp các giai đoạn nhảy cao kiểu bước qua  + Gv cho HS đồng loạt tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. + Chỉ dẫn sai sót thường gặp trong tập luyện và cách sửa. - Chỉ dẫn HS tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả học tập của các bạn qua nội dung :  + Mức độ phối hợp được các giai đoạn của kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.  + Sự ổn định của số bước chạy đà.  + Tính liên tục, nhịp điệu của các bước đà.  + Mức độ nhanh, mạnh trong giậm nhảy đá lăng.  + Tư thế trên không và rơi xuống cát. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 *Đội hình hs quan sát Gv làm mẫu đ.tác.*  - Hs chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh, động tác mẫu của GV. - Ghi nhớ cấu trúc, trình tự thực hiện, hình thành biểu tượng đúng về kĩ thuật. - Thực hiện thử theo hình ảnh ghi nhớ. - Luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. - Hs lắng nghe chỉ dẫn và sửa sai theo yêu cầu.  *Đội hình luyện tập.*  A book with text and images of people  Description automatically generated |

**3. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP: 15 phút.**

***a. Mục tiêu:*** Củng cố lại kiến thức phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua thông qua luyện tập.

***b. Nội dung:*** Tổ chức HS luyện tập theo các hình thức cá nhân, nhóm, cả lớp. Dẫn dắt HS thực hiện nhiệm vụ vận động với sự tăng dần về độ khó và khắc sâu kiến *thức mới.*

***c.* Sản phẩm:** Hs có sự tăng trưởng về thể lực đặc biệt là khả năng phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.

**d*. Tổ chức thực hiện:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **1. Luyện tập:**  - Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.  **2. Tổ chức hoạt động luyện tập: a. *Luyện tập cá nhân:***  *(Nội dung - chỉ dẫn kĩ thuật: SGK GDTC lớp 8 trang 33).* ***b. Luyện tập nhóm:***  - Nhảy qua xà thấp với số bước đà xác định (7-9 bước đối với nữ, 9 -11 bước đối với nam), thực hiện 2-3 lần.  - Thực hiện toàn bộ kĩ thuật với mức xà tăng dần.  ***3.*Tổ chức trò chơi vận động: *“ Bật nhảy tiếp sức”.***  (Nội dung - hình thức - cách thực hiện: SGK GDTC lớp 8 - trang 34). | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  - Gv phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập. - GV hướng dẫn trình tự luyện tập. - Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, nhóm, cả lớp .  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS. - Hướng dẫn HS phát hiện, sửa chữa sai sót khi thực hiện kĩ thuật. - Quan sát, nhận xét, đánh giá mức độ hoàn thành bài tập.  - Gv giới thiệu trò chơi. - Hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luật chơi, cách chơi.  - Tổ chức cho hs chơi. - Quan sát và công bố kết quả. - Khen thưởng đội thắng và động viên đội thua | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Hs lắng nghe. - Thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. ***\* Luyện tập cá nhân:***  A book with text and images  Description automatically generated  \*  ***Luyện tập nhóm:*** Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập.  A book with text and images of people  Description automatically generated  Đội hình luyện tập.  A page of a book with a diagram of people  Description automatically generated with medium confidence  Đội hình chơi trò chơi :  - Học sinh chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |

**4. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG: 5 phút.**

**a. Mục tiêu:**Vận dụng kiến thức đã học vào thực tiễn của cuộc sống.

**b. Nội dung:**Thực hành kiến thức, kĩ năng mới trong điều kiện mới, tình huống mới.

**c. Sản phẩm :** HS vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để phục vụ hoạt động học tập

và đời sống thực tiễn.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***-*** Củng cố bài học:  *Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.*  - Sử dụng bài tập phối hợp các giai đoạn để rèn luyện và phát triển thể lực chung, sức mạnh và năng lực phối hợp vận động.  -Hướng dẫn HS vận dụng các bài tập đã học để tự luyện tập. | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  - Gợi ý HS trả lời câu hỏi vận dụng trong SGK. - Hướng dẫn HS tự luyện tập kĩ thuật đã học. - Hướng dẫn hs tự đánh giá kết quả luyện tập. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - [Thực hiện bài tập vận dụng theo yêu cầu của GV](https://blogtailieu.com/bo-60-tro-choi-power-point/). - [Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.](https://blogtailieu.com/download-anhdv-boot-2021-premium-moi-nhat/)  - Tự đánh giá kết quả luyện tập. |

**5. HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC: 5 phút.**

**a. Mục tiêu:** Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động TDTT về trạng thái hoạt động bình thường.

**b. Nội dung:** Thả lỏng các cơ - khớp đã tham gia hoạt động. Giao nhiệm vụ tìm kiếm và mở rộng thông tin có liên quan đến nội dung học tập.

**c. Sản phẩm:** Cơ thể khỏe mạnh, tinh thần thoải mái tạo ra nhu cầu cần tìm hiểu kiến thức, ham học tập và tập luyện TDTT

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Hồi tĩnh: Thả lỏng các cơ -khớp đã tham gia vận động: + Cúi thả lỏng. + Rũ chân tay. + Rung, lắc các cơ đã tham gia vận động. - Nhận xét hoạt động luyện tập và giao nhiệm vụ học tập về nhà. - Hô - đáp khẩu hiệu. | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  -Gv hướng dẫn lớp thả lỏng các cơ, khớp đã tham gia vào vận động. - Gv nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên hs kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK, ôn bài tại nhà và chẩn bị bài mới. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  Đội hình xuống lớp - Hs tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của Gv. - Hs nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện bài tập. - Hs hô to - rõ ràng, đều nhịp. |

***Tuần 33:***

**CHỦ ĐỀ 5: NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA**

**BÀI 4 : PHỐI HỢP CÁC GIAI ĐOẠN KĨ THUẬT**

**NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA**

**Tiết 66:**

***- Luyện tập: Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.***

***- Học: một số điều luật thi đấu nhảy cao***

***- Trò chơi phát triển sức mạnh: Bật nhảy tiếp sức.***

**I. MỤC TIÊU** - **YÊU CẦU CẦN ĐẠT:**

**1. Mục tiêu:**

Tổ chức và hướng dẫn HS: Luyện tập phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.

**2. Yêu cầu cần đạt:** Giúp học sinh.

* **a. Kiến thức:** Biết cách luyện tập phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua, biết một số điều luật trong nhảy cao để luyện tập và thi đấu.

**b. Kĩ năng:** Thực hiện được các giai đoạn của kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.

**c. Thể lực:** Có sự phát triển về sức mạnh bột phát, năng lực phối họp vận động và nhịp điệu.

**d. Thái độ:**.Chủ động tìm kiếm, tra cứu thông tin về môn học.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU:**

- **Địa điểm:** Sân trường, nhà tập đa năng.

- **Giáo viên chuẩn bị:** KHDH, Bộ dụng cụ nhảy cao, tranh ảnh,sào tre, trang phục TT, còi TT.

- **Học sinh chuẩn bị:** Trang phục thể thao phù hợp.

**III. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC DẠY HỌC:**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, phân tích, tập luyện, trò chơi và thi đua.

- Hình thức dạy học chính: Luyện tập đồng loạt (tập thể), luyện tập cá nhân, cặp đôi và luyện tập theo nhóm.

**IV. HOẠT ĐỘNG DẠY** - **HỌC:**

**1. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU: 8 phút.**

**a. Mục tiêu:**

Tạo tâm thế hứng thú cho người học và từng bước làm quen với bài học. Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động bình thường sang trạng thái hoạt động TDTT chuẩn bị cho cơ thể bước vào hoạt động mới với LVĐ cao hơn.

**b. Nội dung:**

Giới thiệu nội dung tiết học, thu hút sự tập trung chú ý của HS. Khởi động cơ thể sử dụng bài tập, trò chơi .

**c. Sản phẩm:** HS nhận biết, ghi nhớ ban đầu về kiến thức mới. Cơ thể chuẩn bị để sẵn sàng thực hiện các bài tập vận động một cách hiệu quả an toàn nhất.

**d. Tổ chức hoạt động:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **I. Hoạt động mở đầu:*****1. Nhận lớp.*** - Kiểm tra vệ sinh sân tập, trang phục - Tiếp nhận tình hình của lớp: sĩ số, sức khoẻ,… - Phổ biến nội dung yêu cầu giờ học. ***2. Khởi động.*** ***a. Khởi động chung:***+ Chạy chậm theo địa hình tự nhiên. + Xoay các khớp.  + Ép dây chằng dọc, ép dây chằng ngang.    ***b. Khởi động chuyên môn:***  - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đạp sau .  A person running in different poses  Description automatically generated  ***+*** Trò chơi hỗ trợ khởi động: *“ Lò cò đồng đội”.* A book with text and pictures of people  Description automatically generated ( Nội dung - hình thức tổ chức trò chơi: SGK GDTC lớp 8 trang 32) | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.*** A drawing of a person standing in a line  Description automatically generated  - GV nắm bắt tình hình lớp học và đặc điểm của HS. - Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.  - Tổ chức, hướng dẫn HS khởi động cơ thể. - Di chuyển để dễ quan sát - nhắc nhở - sửa sai kĩ thuật động tác. - Động viên học sinh tích cực trong tập luyện.  - Gv giới thiệu trò chơi. - Hướng dẫn học sinh chơi: Phổ biến luật chơi, cách thực hiện. - Tổ chức cho hs chơi. - Quan sát và công bố kết quả. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***  🚹🚹🚹🚹🚹 🚺🚺🚺🚺🚺 🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  Đội hình nhận lớp. - HS điều chỉnh trang phục tập luyện. - Chú ý quan sát, lắng nghe GV, ghi nhớ về kĩ thuật động tác.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  Đội hình khởi động. - HS lắng nghe và thực hiện khẩu lệnh của chỉ huy. - HS thực hiện khởi động cơ thể theo hướng dẫn của CS và GV. - Tích cực, chủ động để hoàn thành nội dung luyện tập. - Đảm bảo an toàn trong khi thực hiện. Đội hình nhận lớp. - HS điều chỉnh trang phục tập luyện. - Chú ý quan sát, lắng nghe GV. |

**2. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC: 12 phút.**

***a. Mục tiêu:*** Luyện tập phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua. Tổ chức cho HS tiếp cận với động tác mới, bài tập mới

***b. Nội dung:*** Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu yêu cầu và cách luyện tập phối hợp các giai đoạn nhảy cao kiểu bước qua, một số điều luật thi đấu nhảy cao: Tổ chức luyện tập dưới sự chỉ đạo của GV.

**c. Sản** **phẩm:** Học sinh biết Phốihợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.

Nắm được một số điều luật thi đấu nhảy cao

***d. Tổ chức hoạt động:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới****:*  \* *Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua*  A book with text and images  Description automatically generated  *(Nội dung - chỉ dẫn kĩ thuật: SGK GDTC lớp 8 trang 32).*  ***2. Một số điều luật thi đấu nhảy cao.***  *\* Cuộc thi nhảy cao:*  - VĐV phải giậm nhảy bằng một chân.  - Một VĐV sẽ bị phạm quy nếu:  + Làm rơi xà trong khi nhảy.  + Trước khi vượt qua xà ngang, tiếp xúc với nền sân ở phía sau mặt phẳng đứng của xà ngang (kể cả phần bên ngoài của hai cột) bằng bất cứ bộ phận nào của cơ thể.  ***3. Hướng dẫn học sinh làm quen động tác mới.*** | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.*** A drawing of a person standing in a line  Description automatically generated  ***+*** Làm mẫuđộng tác giới thiệu yêu cầu và cách luyện tập phối hợp các giai đoạn nhảy cao kiểu bước qua  + Gv cho HS đồng loạt tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. + Chỉ dẫn sai sót thường gặp trong tập luyện và cách sửa. - Chỉ dẫn HS tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả học tập của các bạn qua nội dung :  + Mức độ phối hợp được các giai đoạn của kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.  + Sự ổn định của số bước chạy đà.  + Tính liên tục, nhịp điệu của các bước đà.  + Mức độ nhanh, mạnh trong giậm nhảy đá lăng.  + Tư thế trên không và rơi xuống cát. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 *Đội hình hs quan sát Gv làm mẫu đ.tác.*  - Hs chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh, động tác mẫu của GV. - Ghi nhớ cấu trúc, trình tự thực hiện, hình thành biểu tượng đúng về kĩ thuật. - Thực hiện thử theo hình ảnh ghi nhớ. - Luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. - Hs lắng nghe chỉ dẫn và sửa sai theo yêu cầu.  *Đội hình luyện tập.*  A book with text and images of people  Description automatically generated |

**3. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP: 15 phút.**

***a. Mục tiêu:*** Củng cố lại kiến thức phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua thông qua luyện tập.

***b. Nội dung:*** Tổ chức HS luyện tập theo các hình thức cá nhân, nhóm, cả lớp. Dẫn dắt HS thực hiện nhiệm vụ vận động với sự tăng dần về độ khó và khắc sâu kiến thức mới.

***c.* Sản phẩm:** Hs có sự tăng trưởng về thể lực đặc biệt là khả năng phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.

***d. Tổ chức thực hiện:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **1. Luyện tập:**  - Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.  **2. Tổ chức hoạt động luyện tập: a. *Luyện tập cá nhân:***  *(Nội dung - chỉ dẫn kĩ thuật: SGK GDTC lớp 8 trang 33).* ***b. Luyện tập nhóm:***  - Nhảy qua xà thấp với số bước đà xác định (7-9 bước đối với nữ, 9 -11 bước đối với nam), thực hiện 2-3 lần.  - Thực hiện toàn bộ kĩ thuật với mức xà tăng dần.  ***3.*Tổ chức trò chơi vận động: *“ Bật nhảy tiếp sức”.***  (Nội dung - hình thức - cách thực hiện: SGK GDTC lớp 8 - trang 34). | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  - Gv phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập. - GV hướng dẫn trình tự luyện tập. - Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, nhóm, cả lớp .  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS. - Hướng dẫn HS phát hiện, sửa chữa sai sót khi thực hiện kĩ thuật. - Quan sát, nhận xét, đánh giá mức độ hoàn thành bài tập.  - Gv giới thiệu trò chơi. - Hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luật chơi, cách chơi.  - Tổ chức cho hs chơi. - Quan sát và công bố kết quả. - Khen thưởng đội thắng và động viên đội thua | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Hs lắng nghe. - Thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. ***\* Luyện tập cá nhân:***  A book with text and images  Description automatically generated  \*  ***Luyện tập nhóm:*** Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập.  A book with text and images of people  Description automatically generated  Đội hình luyện tập.  A page of a book with a diagram of people  Description automatically generated with medium confidence  Đội hình chơi trò chơi :  - Học sinh chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |

**4. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG: 5 phút.**

***a. Mục tiêu:***Vận dụng kiến thức đã học vào thực tiễn của cuộc sống.

***b. Nội dung:***Thực hành kiến thức, kĩ năng mới trong điều kiện mới, tình huống mới.

**c. Sản phẩm :** HS vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để phục vụ hoạt động học tập

và đời sống thực tiễn.

***d. Tổ chức thực hiện:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***-*** Củng cố bài học:  *Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.*  - Sử dụng bài tập phối hợp các giai đoạn để rèn luyện và phát triển thể lực chung, sức mạnh và năng lực phối hợp vận động.  -Hướng dẫn HS vận dụng các bài tập đã học để tự luyện tập. | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  - Gợi ý HS trả lời câu hỏi vận dụng trong SGK. - Hướng dẫn HS tự luyện tập kĩ thuật đã học. - Hướng dẫn hs tự đánh giá kết quả luyện tập. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - [Thực hiện bài tập vận dụng theo yêu cầu của GV](https://blogtailieu.com/bo-60-tro-choi-power-point/). - [Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.](https://blogtailieu.com/download-anhdv-boot-2021-premium-moi-nhat/)  - Tự đánh giá kết quả luyện tập. |

**5. HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC: 5 phút.**

***a. Mục tiêu:*** Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động TDTT về trạng thái hoạt động bình thường.

***b. Nội dung:*** Thả lỏng các cơ - khớp đã tham gia hoạt động. Giao nhiệm vụ tìm kiếm và mở rộng thông tin có liên quan đến nội dung học tập.

**c. Sản phẩm:** Cơ thể khỏe mạnh, tinh thần thoải mái tạo ra nhu cầu cần tìm hiểu kiến thức, ham học tập và tập luyện TDTT

***d. Tổ chức thực hiện:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Hồi tĩnh: Thả lỏng các cơ -khớp đã tham gia vận động: + Cúi thả lỏng. + Rũ chân tay. + Rung, lắc các cơ đã tham gia vận động. - Nhận xét hoạt động luyện tập và giao nhiệm vụ học tập về nhà. - Hô - đáp khẩu hiệu. | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  -Gv hướng dẫn lớp thả lỏng các cơ, khớp đã tham gia vào vận động. - Gv nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên hs kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK, ôn bài tại nhà và chẩn bị bài mới. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  Đội hình xuống lớp - Hs tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của Gv. - Hs nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện bài tập. - Hs hô to - rõ ràng, đều nhịp. |

***Tuần 34:***

**CHỦ ĐỀ 5: NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA**

**BÀI 4 : PHỐI HỢP CÁC GIAI ĐOẠN KĨ THUẬT NHẢY CAO**

**KIỂU BƯỚC QUA**

**Tiết 67:**

***- Luyện tập: + Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.***

***+ Một số điều luật thi đấu nhảy cao***

***- Trò chơi phát triển sức mạnh: Bật nhảy tiếp sức.***

**I. MỤC TIÊU** - **YÊU CẦU CẦN ĐẠT:**

**1. Mục tiêu:**

Tổ chức và hướng dẫn HS: Luyện tập phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.

**2. Yêu cầu cần đạt:** Giúp học sinh.

* **a. Kiến thức:** Biết cách luyện tập phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua, biết một số điều luật trong nhảy cao để luyện tập và thi đấu.

**b. Kĩ năng:** Thực hiện được các giai đoạn của kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.

**c. Thể lực:** Có sự phát triển về sức mạnh bột phát, năng lực phối họp vận động và nhịp điệu.

* **d. Thái độ:**.Chủ động tìm kiếm, tra cứu thông tin về môn học.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU:**

- **Địa điểm:** Sân trường, nhà tập đa năng.

- **Giáo viên chuẩn bị:** KHDH, Bộ dụng cụ nhảy cao, tranh ảnh,sào tre, trang phục TT, còi TT.

- **Học sinh chuẩn bị:** Trang phục thể thao phù hợp.

**III. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC DẠY HỌC:**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, phân tích, tập luyện, trò chơi và thi đua.

- Hình thức dạy học chính: Luyện tập đồng loạt (tập thể), luyện tập cá nhân, cặp đôi và luyện tập theo nhóm.

**IV. HOẠT ĐỘNG DẠY** - **HỌC:**

**1. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU: 8 phút.**

**a. Mục tiêu:**

Tạo tâm thế hứng thú cho người học và từng bước làm quen với bài học. Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động bình thường sang trạng thái hoạt động TDTT chuẩn bị cho cơ thể bước vào hoạt động mới với LVĐ cao hơn.

**b. Nội dung:**

Giới thiệu nội dung tiết học, thu hút sự tập trung chú ý của HS. Khởi động cơ thể sử dụng bài tập, trò chơi .

**c. Sản phẩm:** HS nhận biết, ghi nhớ ban đầu về kiến thức mới. Cơ thể chuẩn bị để sẵn sàng thực hiện các bài tập vận động một cách hiệu quả an toàn nhất.

**d. Tổ chức hoạt động:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **I. Hoạt động mở đầu:*****1. Nhận lớp.*** - Kiểm tra vệ sinh sân tập, trang phục - Tiếp nhận tình hình của lớp: sĩ số, sức khoẻ,… - Phổ biến nội dung yêu cầu giờ học. ***2. Khởi động.*** ***a. Khởi động chung:***+ Chạy chậm theo vòng tròn. + Xoay các khớp: Khớp cổ, cổ tay - cổ chân, khớp khuỷu tay, khớp cánh tay, khớp hông, khớp gối. + Ép dây chằng dọc, ép dây chằng ngang.   |  | | --- | | A person doing a bodyweight exercise  Description automatically generated with medium confidence | | A child doing exercises with arrows  Description automatically generated with medium confidenceA person doing stretching exercises  Description automatically generated with medium confidence |   ***b. Khởi động chuyên môn:***  - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đạp sau .  - Chạy tăng tốc độ  A person running in different poses  Description automatically generated  ***+*** Trò chơi hỗ trợ khởi động: *“ Lò cò đồng đội”.*( Nội dung - hình thức tổ chức trò chơi: SGK GDTC lớp 8 trang 32) | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  - GV nắm bắt tình hình lớp học và đặc điểm của HS. - Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.  - Tổ chức, hướng dẫn HS khởi động cơ thể. - Di chuyển để dễ quan sát - nhắc nhở - sửa sai kĩ thuật động tác. - Động viên học sinh tích cực trong tập luyện.  - Gv giới thiệu trò chơi. - Hướng dẫn học sinh chơi: Phổ biến luật chơi, cách thực hiện. - Tổ chức cho hs chơi. - Quan sát và công bố kết quả. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***  A drawing of a person standing in a line  Description automatically generated Đội hình nhận lớp. - HS điều chỉnh trang phục tập luyện. - Chú ý quan sát, lắng nghe GV  **A person standing in front of a group of people  Description automatically generated**    Đội hình khởi động. - HS thực hiện khởi động cơ thể theo hướng dẫn của CSL và GV. - Tích cực, chủ động để hoàn thành nội dung luyện tập.  - Tiếp thu, ghi nhớ cách chơi, luật chơi và thực hiện tốt theo yêu cầu. - Đảm bảo an toàn trong khi thực hiện.  A book with text and pictures of people  Description automatically generated  Đội hình chơi trò chơi. |

**2. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC: 12 phút.**

**a. Mục tiêu:** Luyện tập phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua. Tổ chức cho HS tiếp cận với động tác mới, bài tập mới

**b. Nội dung:** Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu yêu cầu và cách luyện tập phối hợp các giai đoạn nhảy cao kiểu bước qua, một số điều luật thi đấu nhảy cao: Tổ chức luyện tập dưới sự chỉ đạo của GV.

**c. Sản** **phẩm:** Học sinh biết Phốihợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.

Nắm được một số điều luật thi đấu nhảy cao

**d. Tổ chức hoạt động:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới****:*  \* *Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua*  A book with text and images  Description automatically generated  *(Nội dung - chỉ dẫn kĩ thuật: SGK GDTC lớp 8 trang 32).*  ***2. Một số điều luật thi đấu nhảy cao.***  *\* Khu vực rơi xuống:*  Trong các cuộc thi quốc tế, khu vực rơi xuống có kích thước không nhỏ hơn 6 m chiều dài, 4 m chiều rộng và 0,7 m chiều cao. Đối với các cuộc thi khác, khu vực rơi xuống có kích thước không nhỏ hơn 5 m chiều dài, 3 m chiều rộng và 0,7 m chiều cao.  ***3. Hướng dẫn học sinh làm quen động tác mới.*** | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  ***+*** Làm mẫuđộng tác giới thiệu yêu cầu và cách luyện tập phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua  + Gv cho HS đồng loạt tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. + Chỉ dẫn sai sót thường gặp trong tập luyện và cách sửa. - Chỉ dẫn HS tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả học tập của các bạn qua nội dung . | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***  A drawing of a person standing in a line  Description automatically generated*Đội hình hs quan sát Gv làm mẫu đ.tác.*  - Hs chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh, động tác mẫu của GV. - Ghi nhớ cấu trúc, trình tự thực hiện, hình thành biểu tượng đúng về kĩ thuật. - Thực hiện thử theo hình ảnh ghi nhớ. - Luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. - Hs lắng nghe chỉ dẫn và sửa sai theo yêu cầu.  *Đội hình luyện tập.*  A book with text and images of people  Description automatically generated |

**3. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP: 15 phút.**

**a. Mục tiêu:** Củng cố lại kiến thức phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua thông qua luyện tập.

**b. Nội dung:** Tổ chức HS luyện tập theo các hình thức cá nhân, nhóm, cả lớp. Dẫn dắt HS thực hiện nhiệm vụ vận động với sự tăng dần về độ khó và khắc sâu kiến thức mới.

***c.* Sản phẩm:** Hs có sự tăng trưởng về thể lực đặc biệt là khả năng phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **1. Luyện tập:**  - Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.  **2. Tổ chức hoạt động luyện tập: a. *Luyện tập cá nhân:***  *(Nội dung - chỉ dẫn kĩ thuật: SGK GDTC lớp 8 trang 33).* ***b. Luyện tập nhóm:***  - Nhảy qua xà thấp với số bước đà xác định (7-9 bước đối với nữ, 9 -11 bước đối với nam), thực hiện 2-3 lần.  - Thực hiện toàn bộ kĩ thuật với mức xà tăng dần.  ***3.*Tổ chức trò chơi vận động: *“ Bật nhảy tiếp sức”.***  (Nội dung - hình thức - cách thực hiện: SGK GDTC lớp 8 - trang 34). | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  - Gv phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập. - GV hướng dẫn trình tự luyện tập. - Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, nhóm, cả lớp .  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS. - Hướng dẫn HS phát hiện, sửa chữa sai sót khi thực hiện kĩ thuật. - Quan sát, nhận xét, đánh giá mức độ hoàn thành bài tập.  - Gv giới thiệu trò chơi. - Hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luật chơi, cách chơi.  - Tổ chức cho hs chơi. - Quan sát và công bố kết quả. - Khen thưởng đội thắng và động viên đội thua | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***  A drawing of a person standing in a line  Description automatically generated- Hs lắng nghe. - Thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. ***\* Luyện tập cá nhân:***  A book with text and images  Description automatically generated  \*  ***Luyện tập nhóm:*** Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập.  A book with text and images of people  Description automatically generated  Đội hình luyện tập.  A page of a book with a diagram of people  Description automatically generated with medium confidence  Đội hình chơi trò chơi:  - Học sinh chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |

**4. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG: 5 phút.**

**a. Mục tiêu:**Vận dụng kiến thức đã học vào thực tiễn của cuộc sống.

**b. Nội dung:**Thực hành kiến thức, kĩ năng mới trong điều kiện mới, tình huống mới.

**c. Sản phẩm :** HS vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để phục vụ hoạt động học tập

và đời sống thực tiễn.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***-*** Củng cố bài học:  *Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.*  - Sử dụng bài tập phối hợp các giai đoạn để rèn luyện và phát triển thể lực chung, sức mạnh và năng lực phối hợp vận động.  - Câu hỏi vận dụng:  + Em cần luyện tập như thế nào để giai đoạn chạy đà đạt hiệu quả cao?  -Hướng dẫn HS vận dụng các bài tập đã học để tự luyện tập. | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  - Gợi ý HS trả lời câu hỏi vận dụng trong SGK. - Hướng dẫn HS tự luyện tập kĩ thuật đã học. - Hướng dẫn hs tự đánh giá kết quả luyện tập. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***  A drawing of a person standing in a line  Description automatically generated  - [Thực hiện bài tập vận dụng theo yêu cầu của GV](https://blogtailieu.com/bo-60-tro-choi-power-point/). - [Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.](https://blogtailieu.com/download-anhdv-boot-2021-premium-moi-nhat/)  - Tự đánh giá kết quả luyện tập. |

**5. HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC: 5 phút.**

**a. Mục tiêu:** Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động TDTT về trạng thái hoạt động bình thường.

**b. Nội dung:** Thả lỏng các cơ - khớp đã tham gia hoạt động. Giao nhiệm vụ tìm kiếm và mở rộng thông tin có liên quan đến nội dung học tập.

**c. Sản phẩm:** Cơ thể khỏe mạnh, tinh thần thoải mái tạo ra nhu cầu cần tìm hiểu kiến thức, ham học tập và tập luyện TDTT

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Hồi tĩnh: Thả lỏng các cơ -khớp đã tham gia vận động: + Cúi thả lỏng. + Rũ chân tay. + Rung, lắc các cơ đã tham gia vận động. - Nhận xét hoạt động luyện tập và giao nhiệm vụ học tập về nhà. - Hô - đáp khẩu hiệu. | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  -Gv hướng dẫn lớp thả lỏng các cơ, khớp đã tham gia vào vận động. - Gv nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên hs kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK, ôn bài tại nhà và chẩn bị bài mới. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***  A drawing of a person standing in a line  Description automatically generated  Đội hình xuống lớp - Hs tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của Gv. - Hs nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện bài tập.  - Hs hô to - rõ ràng, đều nhịp. |

***Tuần 34:***

**CHỦ ĐỀ 5: NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA**

**BÀI 4 : PHỐI HỢP CÁC GIAI ĐOẠN KĨ THUẬT NHẢY CAO**

**KIỂU BƯỚC QUA**

**Tiết 68:**

***- Luyện tập: + Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.***

***+ Một số điều luật thi đấu nhảy cao***

***- Trò chơi phát triển sức mạnh: Bật nhảy tiếp sức.***

**I. MỤC TIÊU** - **YÊU CẦU CẦN ĐẠT:**

**1. Mục tiêu:**

Tổ chức và hướng dẫn HS: Luyện tập phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.

**2. Yêu cầu cần đạt:** Giúp học sinh.

* **a. Kiến thức:** Biết cách luyện tập phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua, biết một số điều luật trong nhảy cao để luyện tập và thi đấu.

**b. Kĩ năng:** Thực hiện được các giai đoạn của kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.

**c. Thể lực:** Có sự phát triển về sức mạnh bột phát, năng lực phối họp vận động và nhịp điệu.

**d. Thái độ:**.Chủ động tìm kiếm, tra cứu thông tin về môn học.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU:**

- **Địa điểm:** Sân trường, nhà tập đa năng.

- **Giáo viên chuẩn bị:** KHDH, Bộ dụng cụ nhảy cao, tranh ảnh,sào tre, trang phục TT, còi TT.

- **Học sinh chuẩn bị:** Trang phục thể thao phù hợp.

**III. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC DẠY HỌC:**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, phân tích, tập luyện, trò chơi và thi đua.

- Hình thức dạy học chính: Luyện tập đồng loạt (tập thể), luyện tập cá nhân, cặp đôi và luyện tập theo nhóm.

**IV. HOẠT ĐỘNG DẠY** - **HỌC:**

**1. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU: 8 phút.**

**a. Mục tiêu:**

Tạo tâm thế hứng thú cho người học và từng bước làm quen với bài học. Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động bình thường sang trạng thái hoạt động TDTT chuẩn bị cho cơ thể bước vào hoạt động mới với LVĐ cao hơn.

**b. Nội dung:**

Giới thiệu nội dung tiết học, thu hút sự tập trung chú ý của HS. Khởi động cơ thể sử dụng bài tập, trò chơi .

**c. Sản phẩm:** HS nhận biết, ghi nhớ ban đầu về kiến thức mới. Cơ thể chuẩn bị để sẵn sàng thực hiện các bài tập vận động một cách hiệu quả an toàn nhất.

**d. Tổ chức hoạt động:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **I. Hoạt động mở đầu:*****1. Nhận lớp.*** - Kiểm tra vệ sinh sân tập, trang phục - Tiếp nhận tình hình của lớp: sĩ số, sức khoẻ,… - Phổ biến nội dung yêu cầu giờ học. ***2. Khởi động.*** ***a. Khởi động chung:***+ Chạy chậm theo vòng tròn. + Xoay các khớp: Khớp cổ, cổ tay - cổ chân, khớp khuỷu tay, khớp cánh tay, khớp hông, khớp gối. + Ép dây chằng dọc, ép dây chằng ngang.   |  | | --- | | A person doing a bodyweight exercise  Description automatically generated with medium confidence | | A child doing exercises with arrows  Description automatically generated with medium confidenceA person doing stretching exercises  Description automatically generated with medium confidence |   ***b. Khởi động chuyên môn:***  - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đạp sau .  - Chạy tăng tốc độ  A person running in different poses  Description automatically generated  ***+*** Trò chơi hỗ trợ khởi động: *“ Lò cò đồng đội”.*( Nội dung - hình thức tổ chức trò chơi: SGK GDTC lớp 8 trang 32) | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  - GV nắm bắt tình hình lớp học và đặc điểm của HS. - Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.  - Tổ chức, hướng dẫn HS khởi động cơ thể. - Di chuyển để dễ quan sát - nhắc nhở - sửa sai kĩ thuật động tác. - Động viên học sinh tích cực trong tập luyện.  - Gv giới thiệu trò chơi. - Hướng dẫn học sinh chơi: Phổ biến luật chơi, cách thực hiện. - Tổ chức cho hs chơi. - Quan sát và công bố kết quả. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***  A drawing of a person standing in a line  Description automatically generated Đội hình nhận lớp. - HS điều chỉnh trang phục tập luyện. - Chú ý quan sát, lắng nghe GV  **A person standing in front of a group of people  Description automatically generated**    Đội hình khởi động. - HS thực hiện khởi động cơ thể theo hướng dẫn của CSL và GV. - Tích cực, chủ động để hoàn thành nội dung luyện tập.  - Tiếp thu, ghi nhớ cách chơi, luật chơi và thực hiện tốt theo yêu cầu. - Đảm bảo an toàn trong khi thực hiện.  A book with text and pictures of people  Description automatically generated  Đội hình chơi trò chơi. |

**2. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC: 12 phút.**

**a. Mục tiêu:** Luyện tập phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua. Tổ chức cho HS tiếp cận với động tác mới, bài tập mới

**b. Nội dung:** Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu yêu cầu và cách luyện tập phối hợp các giai đoạn nhảy cao kiểu bước qua, một số điều luật thi đấu nhảy cao: Tổ chức luyện tập dưới sự chỉ đạo của GV.

**c. Sản** **phẩm:** Học sinh biết Phốihợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.

Nắm được một số điều luật thi đấu nhảy cao

**d. Tổ chức hoạt động:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới****:*  \* *Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua*  A book with text and images  Description automatically generated  *(Nội dung - chỉ dẫn kĩ thuật: SGK GDTC lớp 8 trang 32).*  ***2. Ôn một số điều luật thi đấu nhảy cao.***  ***\**** *Cuộc thi nhảy cao.*  *\* Khu vực rơi xuống:*  ***3. Hướng dẫn học sinh làm quen động tác mới.*** | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  ***+*** Làm mẫuđộng tác giới thiệu yêu cầu và cách luyện tập phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua  + Gv cho HS đồng loạt tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. + Chỉ dẫn sai sót thường gặp trong tập luyện và cách sửa. - Chỉ dẫn HS tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả học tập của các bạn qua nội dung . | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***  A drawing of a person standing in a line  Description automatically generated*Đội hình hs quan sát Gv làm mẫu đ.tác.*  - Hs chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh, động tác mẫu của GV. - Luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. - Hs lắng nghe chỉ dẫn và sửa sai theo yêu cầu.  A book with text and images of people  Description automatically generated *Đội hình luyện tập.* |

**3. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP: 15 phút.**

**a. Mục tiêu:** Củng cố lại kiến thức phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua thông qua luyện tập.

**b. Nội dung:** Tổ chức HS luyện tập theo các hình thức cá nhân, nhóm, cả lớp. Dẫn dắt HS thực hiện nhiệm vụ vận động với sự tăng dần về độ khó và khắc sâu kiến thức mới.

***c.* Sản phẩm:** Hs có sự tăng trưởng về thể lực đặc biệt là khả năng phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **1. Luyện tập:**  - Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.  **2. Tổ chức hoạt động luyện tập: a. *Luyện tập cá nhân:***  *(Nội dung - chỉ dẫn kĩ thuật: SGK GDTC lớp 8 trang 33).* ***b. Luyện tập nhóm:***  - Nhảy qua xà thấp với số bước đà xác định (7-9 bước đối với nữ, 9 -11 bước đối với nam), thực hiện 2-3 lần.  - Thực hiện toàn bộ kĩ thuật với mức xà tăng dần.  ***3.*Tổ chức trò chơi vận động: *“ Bật nhảy tiếp sức”.***  (Nội dung - hình thức - cách thực hiện: SGK GDTC lớp 8 - trang 34). | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  - Gv phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập. - GV hướng dẫn trình tự luyện tập. - Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, nhóm, cả lớp .  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS. - Hướng dẫn HS phát hiện, sửa chữa sai sót khi thực hiện kĩ thuật. - Quan sát, nhận xét, đánh giá mức độ hoàn thành bài tập.  - Gv giới thiệu trò chơi. - Hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luật chơi, cách chơi.  - Tổ chức cho hs chơi. - Quan sát và công bố kết quả. - Khen thưởng đội thắng và động viên đội thua | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***  A drawing of a person standing in a line  Description automatically generated- Hs lắng nghe. - Thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. ***\* Luyện tập cá nhân:***  A book with text and images  Description automatically generated  \*  ***Luyện tập nhóm:*** Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập.  A book with text and images of people  Description automatically generated  Đội hình luyện tập.  A page of a book with a diagram of people  Description automatically generated with medium confidence  Đội hình chơi trò chơi :  - Học sinh chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |

**4. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG: 5 phút.**

**a. Mục tiêu:**Vận dụng kiến thức đã học vào thực tiễn của cuộc sống.

**b. Nội dung:**Thực hành kiến thức, kĩ năng mới trong điều kiện mới, tình huống mới.

**c. Sản phẩm :** HS vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để phục vụ hoạt động học tập

và đời sống thực tiễn.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***-*** Củng cố bài học:  *Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.*  - Câu hỏi vận dụng:  + Luyện tập kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua có tác dụng gì?  -Hướng dẫn HS vận dụng các bài tập đã học để tự luyện tập. | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  - Gợi ý HS trả lời câu hỏi vận dụng trong SGK. - Hướng dẫn HS tự luyện tập kĩ thuật đã học. - Hướng dẫn hs tự đánh giá kết quả luyện tập. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***  A drawing of a person standing in a line  Description automatically generated  - [Thực hiện bài tập vận dụng theo yêu cầu của GV](https://blogtailieu.com/bo-60-tro-choi-power-point/). - [Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.](https://blogtailieu.com/download-anhdv-boot-2021-premium-moi-nhat/)  - Tự đánh giá kết quả luyện tập. |

**5. HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC: 5 phút.**

**a. Mục tiêu:** Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động TDTT về trạng thái hoạt động bình thường.

**b. Nội dung:** Thả lỏng các cơ - khớp đã tham gia hoạt động. Giao nhiệm vụ tìm kiếm và mở rộng thông tin có liên quan đến nội dung học tập.

**c. Sản phẩm:** Cơ thể khỏe mạnh, tinh thần thoải mái tạo ra nhu cầu cần tìm hiểu kiến thức, ham học tập và tập luyện TDTT

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Hồi tĩnh: Thả lỏng các cơ -khớp đã tham gia vận động: + Cúi thả lỏng. + Rũ chân tay. + Rung, lắc các cơ đã tham gia vận động. - Nhận xét hoạt động luyện tập và giao nhiệm vụ học tập về nhà. - Hô - đáp khẩu hiệu. | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  -Gv hướng dẫn lớp thả lỏng các cơ, khớp đã tham gia vào vận động. - Gv nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên hs kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK, ôn bài tại nhà và chẩn bị bài mới. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***  A drawing of a person standing in a line  Description automatically generated  Đội hình xuống lớp - Hs tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của Gv. - Hs nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện bài tập.  - Hs hô to - rõ ràng, đều nhịp. |

***Tuần 34:***

**TIẾT 69:**

- **KIỂM TRA TIÊU CHUẨN RLTT: *“*NẰM NGỬA GẬP BỤNG”**

- **PHỐI HỢP CÁC GIAI ĐOẠN CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH**

**I. Mục tiêu bài học:**

**1. Kiến thức:**

- Kiểm tra tiêu chuẩn RLTT của học sinh: Nằm ngửa gập bụng.

- Luyện tập: Phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình.

**2. Về năng lực:**

**2.1. Năng lực chung:** - Tự chủ và tự học: Nội dung kiểm tra: Nằm ngửa gập bụng. - Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác hoàn thành nội dung kiểm tra, đánh giá.

**2.2. 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: Hoàn thành nằm ngửa gập bụng và đạt mức Đạt trở lên theo tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh.

**3. Về phẩm chất:**

Nghiêm túc, tích cực chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn bè cùng tập để hoàn thành nội dung kiểm tra đánh giá thể lực HS. Có ý thức, trách nhiệm trong giờ kiểm tra.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu :**

+ Giáo viên chuẩn bị: Bài soạn theo kế hoạch, trang phục thể thao, đồng hồ, thước đo, vạch giới hạn. + Học sinh chuẩn bị: Trang phục thể thao, ghế ngồi.

**III. Tiến trình dạy học :**

**1. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU: 8 phút.**

**a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho người học và từng bước làm quen với bài học. Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động bình thường sang trạng thái hoạt động TDTT chuẩn bị cho cơ thể bước vào hoạt động mới với LVĐ cao hơn.

**b. Nội dung:**  Giới thiệu nội dung tiết học, thu hút sự tập trung chú ý của HS. Khởi động cơ thể sử dụng bài tập LVĐ tương đối thấp. **c. Sản phẩm:** HS nhận biết, ghi nhớ ban đầu về kiến thức mới. Cơ thể chuẩn bị để sẵn sàng thực hiện các bài tập vận động một cách hiệu quả an toàn nhất.

**d. Tổ chức hoạt động:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **I. Hoạt động mở đầu:*****1. Nhận lớp.*** - Kiểm tra vệ sinh sân tập, trang phục - Tiếp nhận tình hình của lớp; sĩ số, sức khoẻ,… - Phổ biến nội dung yêu cầu giờ học ***2. Khởi động chung:*** + Xoay các khớp: Khớp cổ, khớp vai, cánh tay, khuỷu tay, khớp hông, khớp gối, cổ tay - cổ chân    + Các động tác căng cơ: Căng cơ vai, cơ tay, cơ lưng, cơ đùi và gập duỗi gối. + Ép dẻo dọc, ép dẻo ngang.    ***3. Khởi động chuyên môn:*** - Các động tác di chuyển: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc. | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***    - GV nắm bắt tình hình lớp học và đặc điểm của HS. - Giúp HS tiếp nhận nội dung, yêu cầu của tiết học. - Giới thiệu, trao đổi với HS về nội dung yêu cầu giờ kiểm tra, đánh giá.  - Khởi động cùng HS. - Di chuyển để dễ quan sát - nhắc nhở - sửa sai kĩ thuật động tác.  - Động viên học sinh tích cực trong tập luyện. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***  🚹🚹🚹🚹🚹 🚺🚺🚺🚺🚺 🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  Đội hình nhận lớp.  - HS điều chỉnh trang phục tập luyện. - Chú ý quan sát, lắng nghe GV, ghi nhớ.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹    🚹    Đội hình khởi động. - Hs lắng nghe và thực hiện khẩu lệnh của chỉ huy. - Hs thực hiện khởi động theo hướng dẫn của cán sự lớp và Gv. - Tự giác - tích cực trong luyện tập. |

**2. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC: 5 phút.**

**a**. **Mục tiêu**: Hs thực hiện được kĩ thuật Nằm ngửa gập bụng - Bật xa tại chỗ. Giới thiệu nội dung, phương pháp kiểm tra, đánh giá.

**b. Nội dung:** Giới thiệu kĩ thuật động tác bằng hình ảnh. Hướng dẫn học sinh phương pháp quan sát và nhận biết thông tin từ hình ảnh. Tổ chức luyện tập dưới sự chỉ đạo của GV.

**c. Sản** **phẩm:** Hs có những nhận biết đầu tiên về cách thức thực hiện bài tập, nội dung kiểm tra đánh giá.

**d. Tổ chức hoạt động:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***1. Giới thiệu nội dung học tập và kiểm tra, đánh giá***: a - Nằm ngửa gập bụng.    b. Luyện tập: Phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình. ***2. Hướng dẫn học sinh thực hiện động tác. 3. Giới thiệu và hướng dẫn nội dung, hình thức kiểm tra - đánh giá. - Nội dung kiểm tra, đánh giá:*** Nằm ngửa gập bụng. ***- Hình thức:*** Kiểm tra trực tiếp theo cặp đôi (nhóm). | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***    - Gv cho hs thực hiện theo hình ảnh đã ghi nhớ. - Gv cho HS đồng loạt tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. - Chỉ dẫn sai sót thường gặp trong tập luyện. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.*** - Hs chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh. - Thực hiện theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV. - HS lắng nghe chỉ dẫn và sửa sai theo yêu cầu.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  *Đội hình luyện tập.* |

**3. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP: 25 phút**

**a. Mục tiêu:** Hình thành và phát triển ở HS tính tích cực, chủ động trong học tập. Hoàn thành nội dung kiểm tra, đánh giá và luyện tập rèn luyện sức bền. **b. Nội dung:** Tổ chức HS kiểm tra theo cặp đôi, nhóm. Dẫn dắt HS thực hiện hoàn thành bài tập. **c. Sản phẩm:** Hs thực hiện được kĩ thuật nằm ngửa gập bụng, bật xa tại chỗ, hoàn thành đạt mức Đạt theo tiêu chuẩn dánh giá thể lực học sinh.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***1. Luyện tập:*** Nằm ngửa gập bụng.  ***2. Tổ chức thực hiện:******\* Nội dung kiểm tra*** *-* ***đánh giá:*** Nằm ngửa gập bụng. \* Cách đánh giá - xếp loại: - Hướng dẫn nội dung - hình thức kiểm tra - đánh giá - xếp loại. - Tiến hành kiểm tra - đánh giá - xếp loại hs. - Cách đánh giá - xếp loại**:** **\* Nam:** - Xếp loại tốt ( T): > 16 lần. - Xếp loại đạt (Đ): ≥ 11 lần. - Xếp loại chưa đạt (cđ): < 11 lần. **\* Nữ:** - Xếp loại tốt (T): > 13 lần. - Xếp loại đạt (Đ): ≥ 10 lần. - Xếp loại chưa đạt (cđ) : < 10 lần.  ***3. Luyện tập: Phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình.*** | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***    - Gv giới thiệu về nội dung kiểm tra. - Kiểm tra theo cặp đôi lựa chọn và theo nhóm, mỗi nhóm 2 - 3 học sinh (xác định thời gian của hs bằng đồng hồ bấm giây) - Tổ chức kiểm tra đánh giá theo nội dung yêu cầu. - Động viên hs hoàn thành nội dung kiểm tra đánh giá. - Công bố kết quả kiểm tra. - Nhận xét - đánh giá - xếp loại hs. - Tuyên dương hs hoàn thành tốt nội dung kiểm tra. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***    Đội hình luyện tập.  - Tập trung - chú ý lắng nghe. - Thực hiện theo yêu cầu kiểm tra - đánh giá: Tác phong nhanh nhẹn, nghiêm túc, hoàn thành tốt bài tập theo yêu cầu.    Đội hình kiểm tra. |

**4. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG: 3 phút**. **a. Mục tiêu:**Hình thành và phát triển năng lực tự học, tự luyện tập, vận dụng bài tập, kĩ năng để đáp ứng nhu cầu của bản thân và yêu cầu thực tiễn của cuộc sống.  **b. Nội dung:** Giải quyết nhiệm vụ vận động trên cơ sở phối hợp nhóm và tự luyện tập ở nhà. Thực hành bài tập trong điều kiện mới, tình huống mới. **c. Sản phẩm :** HS vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để phục vụ hoạt động học tập

và đời sống thực tiễn.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Củng cố kiến thức. - Vận dụng kĩ thuật nằm ngửa gập bụng để rèn luyện sức khỏe trong tiết học và tự luyện tập tại nhà. | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  - Phát triển khả năng thực hiện bài tập vận động trong các điều kiện khó khăn, phức tạp hơn. - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện và vui chơi. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.*** - [Thực hiện bài tập vận dụng theo yêu cầu của GV](https://blogtailieu.com/bo-60-tro-choi-power-point/). Thực hành kĩ thuật trong điều kiện mới, tình huống mới. - Tự đánh giá kết quả LT. |

**5. HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC: 5 phút.**

**a. Mục tiêu:** Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động TDTT về trạng thái hoạt động bình thường. Hình thành và phát triển khả năng tự học, tự tìm kiếm thông tin, biết liên hệ với những hoạt động vận động trong học tập và đời sống. **b. Nội dung:** Thả lỏng các cơ - khớp đã tham gia hoạt động. **c. Sản phẩm:** Cơ thể khỏe mạnh, tinh thần thoải mái tạo ra nhu cầu cần tìm hiểu kiến thức, ham học tập và tập luyện TDTT

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Hồi tĩnh: Thả lỏng các cơ - khớp đã tham gia vận động: + Cúi thả lỏng. + Rũ chân tay. + Rung, lắc các cơ đã tham gia vận động. - Nhận xét hoạt động luyện tập. - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự học và vui chơi. - Hô - đáp khẩu hiệu. | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***    -Gv hướng dẫn lớp thả lỏng các cơ, khớp đã tham gia vào vận động. - Gv nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên hs kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK, tự học. - Gv hô khẩu hiệu to - rõ ràng. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***  🚹🚹🚹🚹🚹 🚺🚺🚺🚺🚺 🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  Đội hình xuống lớp - Hs tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của Gv. - Hs nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện bài tập. - Hs hô to - rõ ràng, đều nhịp. |

**Tuần 35:**

**TIẾT 70: KIỂM TRA TIÊU CHUẨN RLTT**

**“CHẠY TÙY SỨC 5 PHÚT”**

**I. Mục tiêu bài học:**

**1. Kiến thức:**

Đánh giá tiêu chuẩn rèn luyện của học sinh nội dung chạy cự ly trung bình

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: **Nội dung kiểm tra: chạy cự li trung bình (700 - 1000m )**

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

**2.2. 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: Biết thực hoàn thành chạy cự li trung bình (700 - 1000m**)**

**3.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi kiểm tra.

**3.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi kiểm tra.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu:**

- Sân tập vệ sinh sạch sẽ, chuẩn bị dụng cụ cho tiết học, bàn ghế Gv.

- Giáo viên chuẩn bị:

+ Chuẩn bị bài soạn theo KHGD.

+ Trang phụ thể thao, còi phục vụ trò chơi.

- Học sinh chuẩn bị: Trang phục thể thao.

**III.Phương pháp và hình thức dạy học:**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và kiểm tra-đánh giá.

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt( tập thể), tập theo nhóm.

**IV.Tiến trình dạy học:**

**1. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU: 8 phút.**

**a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho người học và từng bước làm quen với bài học. Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động bình thường sang trạng thái hoạt động TDTT chuẩn bị cho cơ thể bước vào hoạt động mới với LVĐ cao hơn.

**b. Nội dung:**  Giới thiệu nội dung tiết học, thu hút sự tập trung chú ý của HS. Khởi động cơ thể sử dụng bài tập LVĐ tương đối thấp. **c. Sản phẩm:** HS nhận biết, ghi nhớ ban đầu về kiến thức mới. Cơ thể chuẩn bị để sẵn sàng thực hiện các bài tập vận động một cách hiệu quả an toàn nhất.

**d. Tổ chức hoạt động:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1. Hoạt động mở đầu**  a. Nhận lớp:  - Hoạt động của cán sự lớp:  + Cán sự lớp tập trung lớp, kiểm tra sĩ số.  + Báo cáo sĩ số và tình hình lớp học.  - Hoạt động của giáo viên:  + Giáo viên nhận lớp -kiểm tra tình hình lớp học.  + Giới tiệu bài học-phổ biến nhiệm vụ ,yêu cầu giờ học.  b- Khởi động chung +chuyên môn:  - Chạy khởi động một vòng sân.  - Tập bài tập phát triển chung 5 động tác.  - Xoay các khớp: khớp cổ, cổ tay - cổ chân, khớp khuỷu tay, khớp vai, khớp hông, khớp gối.  - Ép dây chằng dọc,  ép dây chằng ngang.  - Các động tác bổ trợ:  + Chạy bước nhỏ.  + Chạy nâng cao đùi.  + Chạy đạp sau. | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***    - Gv nhận lớp phổ biến nhiệm vụ yêu cầu giờ học.  - Hỏi thăm sức khỏe và tình hình học tập của lớp học.  - Kiểm tra trang phục-dụng cụ tập luyện.  - Gv hướng dẫn học sinh khởi động.  - Di chuyển để dễ quan sát- nhắc nhở-sửa sai kĩ thuật động tác.  - Động viên học sinh tích cực trong tập luyện. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹      🚹  Đội hình nhận lớp.  - Cán sự lớp tập trung lớp-kiểm tra- báo cáo sĩ số và tình hình lớp học.  - Hs lắng nghe và thực hiện khẩu lệnh của chỉ huy.  - Hs thực hiện khởi động theo hướng dẫn của cán sự lớp và Gv.  - Tự giác- tích cực trong luyện tập.  - Lắng nghe và thực hiện theo yêu cầu.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  Đội hình khởi động. |

**2. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC: 5 phút.**

**a**. **Mục tiêu**: 100% học sinh thực hiện được bài tập.

**b. Nội dung:** Kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.

**c. Sản** **phẩm:** Hs có những nhận biết đầu tiên về cách thức thực hiện bài tập, nội dung kiểm tra đánh giá.

**d. Tổ chức hoạt động:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***1. Giới thiệu nội dung học tập và kiểm tra, đánh giá***:  \* Luyện tập: Phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình. \* Kiểm tra:  chạy cự li trung bình (700- 1000m) | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***    - Gv phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo nhóm.  - Chỉ dẫn học sinh những sai sót thường gặp trong khi tập | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***  Đội hình luyện tập.  - Mỗi hs được quyền tham gia kiểm tra 1 lần trường hợp đặc biệt cho kiểm tra lần 2 |

**3. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP: 25 phút**

**a. Mục tiêu:** Hình thành và phát triển ở HS tính tích cực, chủ động trong học tập. Hoàn thành nội dung kiểm tra, đánh giá và luyện tập rèn luyện sức bền. **b. Nội dung:** Tổ chức HS kiểm tra theo cặp đôi, nhóm. Dẫn dắt HS thực hiện hoàn thành bài tập. **c. Sản phẩm:** Hs hoàn thành đạt mức Đạt theo tiêu chuẩn dánh giá thể lực học sinh.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***1. Tổ chức thực hiện:******\* Nội dung kiểm tra*** *-* ***đánh giá:*** chạy cự li trung bình (700- 1000m)  \* Cách đánh giá - xếp loại: - Hướng dẫn nội dung - hình thức kiểm tra - đánh giá - xếp loại. - Tiến hành kiểm tra - đánh giá - xếp loại hs.  - Cách đánh giá - xếp loại: + Loại Tốt: Nam: > 960m ; Nữ: > 840m  + Loại Đạt:  Nam: 870m ;Nữ: 750m. | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  A drawing of a person standing in a line  Description automatically generated  - GV giới thiệu về nội dung kiểm tra Kiểm tra làm nhiều đợt, mỗi đợt 5-7 học sinh (xác định thời gian của mỗi hs bằng 1 đồng hồ) - GV theo dõi để đánh giá - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập kiểm tra | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹      🚹  Đội hình kiểm tra.  Screenshot_2021-07-17-10-08-24-05  HS thực hiện kiểm tra theo hướng dẫn và yêu cầu của Gv |

**4. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG: 3 phút**. **a. Mục tiêu:**Hình thành và phát triển năng lực tự học, tự luyện tập, vận dụng bài tập, kĩ năng để đáp ứng nhu cầu của bản thân và yêu cầu thực tiễn của cuộc sống.  **b. Nội dung:** Giải quyết nhiệm vụ vận động trên cơ sở phối hợp nhóm và tự luyện tập ở nhà. Thực hành bài tập trong điều kiện mới, tình huống mới. **c. Sản phẩm :** HS vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để phục vụ hoạt động học tập

và đời sống thực tiễn.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Củng cố kiến thức. - Vận dụng kĩ thuật chạy cự ly trung bình để rèn luyện sức khỏe trong tiết học và tự luyện tập tại nhà. | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  - Phát triển khả năng thực hiện bài tập vận động trong các điều kiện khó khăn, phức tạp hơn. - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện và vui chơi. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.*** - [Thực hiện bài tập vận dụng theo yêu cầu của GV](https://blogtailieu.com/bo-60-tro-choi-power-point/). Thực hành kĩ thuật trong điều kiện mới, tình huống mới. - Tự đánh giá kết quả LT. |

**5. HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC: 5 phút.**

**a. Mục tiêu:** Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động TDTT về trạng thái hoạt động bình thường. Hình thành và phát triển khả năng tự học, tự tìm kiếm thông tin, biết liên hệ với những hoạt động vận động trong học tập và đời sống. **b. Nội dung:** Thả lỏng các cơ - khớp đã tham gia hoạt động. **c. Sản phẩm:** Cơ thể khỏe mạnh, tinh thần thoải mái tạo ra nhu cầu cần tìm hiểu kiến thức, ham học tập và tập luyện TDTT

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Hồi tĩnh: Thả lỏng các cơ - khớp đã tham gia vận động: + Cúi thả lỏng. + Rũ chân tay. + Rung, lắc các cơ đã tham gia vận động. - Nhận xét hoạt động luyện tập. - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự học và vui chơi. - Hô - đáp khẩu hiệu. | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  A drawing of a person standing in a line  Description automatically generated  -Gv hướng dẫn lớp thả lỏng các cơ, khớp đã tham gia vào vận động. - Gv nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên hs kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK, tự học. - Gv hô khẩu hiệu to - rõ ràng. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***  🚹🚹🚹🚹🚹 🚺🚺🚺🚺🚺 🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  Đội hình xuống lớp - Hs tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của Gv. - Hs nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện bài tập. - Hs hô to - rõ ràng, đều nhịp. |