**TUẦN 7**

**TIẾT 13**

**Bài 1: Kĩ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy.**

**Một số động tác bổ trợ (do GV chọn)**

**- Luyện tập kĩ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy.**

**- Trò chơi: Bật nhảy tiếp sức theo vạch.**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức:**

Trang bị cho HS một số kiến thức và kĩ năng về kỹ thuật nhảy cao “nằm nghiêng”; biết và thực hiện đúng kĩ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy; trò chơi phát triển sức mạnh.

**2. Năng lực:**

*2.1. Năng lực chung.*

**-**Tự chủ và tự học:

+ Tự xem trước kĩ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy kiểu nhảy cao “nằm nghiêng”

+ Biết quan sát tranh kĩ thuật động tác, động tác giáo viên làm mẫu

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các nội dung tập luyện.

*2.2. Năng lực đặc thù:*

- NL vận động cơ bản: Học sinh biết và thực hiện đúng kĩ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy; trò chơi phát triển sức mạnh

**3. Phẩm chất:**

- Tự giác trong tập luyện, có tinh thần đoàn kết, hỗ trợ giúp đỡ nhau

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Địa điểm:** Sân tập của trường

**2. Phương tiện:**

- Giáo viên: Chuẩn bị KHBD, còi, tranh ảnh. Bộ dụng cụ nhảy cao

- Học sinh: Chuẩn bị trang phục tập luyện, vệ sinh sân tập đảm bảo an toàn

**III. TIẾN TRÌNH BÀI DẠY**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **LVĐ** | | **PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC, YÊU CẦU** | |
| **TG** | **ĐL** | **HĐ CỦA GV** | **HĐ CỦA HS** |
| **Hoạt động 1: Mở đầu:**  **1. Mục tiêu:**  - Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học..  **2. Nội dung:**  **2.1.Nhận lớp**  - Kiểm tra sức khỏe HS  - Phổ biến mục tiêu bài học.  **2.2.Khởi động:**  **a. Khởi động chung:**  - Tập các động tác vươn thở, tay, ngực, bụng, chân, vặn mình, phối hợp  - Xoay các khớp.  - Ép dọc, ép ngang  **b. Khởi động chuyên môn:**  - Chạy bước nhỏ(tại chỗ)  - Chạy nâng cao đùi.(tại chỗ)  - Chạy gót chạm mông.(tại chỗ)  - Bật cao co gối  **2.3. Kiểm tra bài cũ:**  ? Chạy đà chếch 3 bước giậm nhảy đá lăng qua xà thấp (50-70cm) rơi xuống đệm bằng chân giậm  **3. Sản phẩm:**  **-** HS nắm được mục tiêu giờ học.  - Đưa được cơ thể chuyển từ trạng thái tĩnh sang động.  **4. Tổ chức hoạt động**  B1: GV giao nhiệm vụ  B2,3: Thực hiện nhiệm vụ: tập khởi động  B4: GV nhận xét đánh giá | 8p  30s/đt | 2Lx 8N/đt | - GV nhận lớp chúc SK HS, kiểm tra sức khỏe HS, nêu yêu cầu nội quy lớp học và phổ biến ngắn gọn mục tiêu bài học  - GV hướng dẫn học sinh khởi động  **-** GV quan sát nhắc nhở HS tập luyện đúng biên độ và yêu cầu kỹ thuật  - GV điều khiển HS tập luyện theo nhịp vỗ tay nhanh dần.  - Gọi 1-2 HS trả lời câu hỏi  - GV nhận xét, đánh giá, xếp loại | - Lớp trưởng tập trung báo cáo.  \* ĐHNL:  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  - Lớp trưởng điều khiển lớp tập luyện bằng nhịp hô dưới sự hướng dẫn của GV  - HS tập luyện đồng loạt theo hiệu lệnh của lớp trưởng.  \* ĐHKĐ  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  - HS tập luyện dưới sự điều khiển của GV  - HS trả lời câu hỏi, nhận xét, bổ sung |
| **Hoạt động 2: Hình thành kiến thức:**  **1. Mục tiêu:**  - Giúp HS tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả tập luyện của các bạn.  - Biết cách đánh giá theo yêu cầu của bài học.  **2. Nội dung**  - Kĩ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy    **3. Sản phẩm:**  - HS tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả tập luyện của các bạn qua các nội dung theo yêu cầu.  **4. Tổ chức hoạt động:**  B1: GV giới các nội dung đánh giá  B2: HS tiếp thu để vận dụng, đánh giá tập luyện của bạn  B3: HS báo cáo nhận xét  B4: GV nhận xét đánh giá | 3-5p |  | - GV giới thiệu kiến thức mới ( Mục3. c trang 24 - SGK)  - GV cho HS hoạt động nhóm yêu cầu:  + Tìm hiểu cách đánh giá theo nội dung SGK  - GV chỉ ra một số sai làm thường mắc và hướng dẫn HS cách sửa sai | - HS chú ý lắng nghe lĩnh hội kiến thức.  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  - HS nghiên cứu nội dung đánh giá trao đổi thảo luận nhóm  -Các nhóm tự tập theo hiệu lệnh và động tác mẫu báo cáo kết quả.  - HS đánh giá kết quả tập luyện của bạn theo các nội dung ở Mục 3.c- Tr 24- SGK |
| **Hoạt động 3: Luyện tập**  **1. Mục tiêu:**  - Biết áp dụng kiến thức đã tìm hiểu để luyện tập  - Phát huy tính chủ động sáng tạo của HS.  - Hoàn thành mục tiêu bài học đã đề ra.  **2. Nội dung:**  - Luyện tập:  +Chạy đà 3-5 bước giậm nhảy đá lăng, rơi xuống đất bằng chân giậm  + Chạy đà chính diện 3-5 bước giậm nhảy đá lăng qua xà thấp (50-70cm)rơi xuống đất bằng chân giậm  + Chạy đà chếch 5-7 bước phối hợp giậm nhảy đá lăng( không qua xà) để xác định điểm giậm nhảy.  + Chạy đà chếch 1-3 bước giậm nhảy đá lăng qua xà thấp (50-70cm)rơi xuống đất bằng chân giậm  - Trò chơi: “Bật nhảy tiếp sức”  **c. Sản phẩm:**  - Báo cáo kết quả tập luyện: thực hiện đúng kĩ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy, các bài tập bổ trợ và trò chơi  **4. Tổ chức thực hiện:**  B1**:** GV nêu các nội dung cần tập luyện  B2: HS tập luyện các nội dung GV đưa ra  B3: HS báo cáo  B4: GV nhận xét đánh giá | (18-20p) | 3-5L  3-5L  3-5L  3-5L | - Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Nhấn mạnh: Trong các gđ của kĩ thuật nhảy cao, giai đoạn giậm nhảy là quan trọng nhất  - Chia lớp thành các nhóm tập luyện  + Tập tại chỗ theo nhịp hô tăng dần  + Tập di chuyển  + Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho HS.  GV kiểm tra sắc xuất 1 vài HS, nhận xét và chốt kiến thức  - GV phổ biến lại cách chơi, luật chơi | - HS tập luyện dưới sự điều khiển của nhóm trưởng.  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  - Trong nhóm có sự hợp tác với nhau trong tập luyện.  - Nhóm tự sửa sai cho nhau, các em tập tốt kèm các em tập yếu  - Đại diện 1 nhóm lên thực hiện động tác.  - Lớp theo dõi nhận xét.  - HS chủ động tham gia, chơi đúng luật |
| **Hoạt động 4: Vận dụng**  **1. Mục tiêu:**  - Giúp HS biết vận dụng tự luyện tập và vui chơi cùng các bạn khi ở nhà.  **2. Nội dung:**  ? vận dụng các bài tập nhảy lò cò bằng chân giậm nhảy để rèn luyện SM đôi chân và tốc độ giậm nhảy  - Tập trong điều kiện mới  **3**. **Sản phẩm học tập**:  -Hoàn thành bài tập, ít sai sót  - Biết vận dụng kĩ thuât vào xử lý các tình huống  **4. Tổ chức thực hiện:**  B1**:** GV nêu yêu cầu vận dụng  B2: HS thảo luận nhóm tổ  B3: HS báo cáo  B4: GV nhận xét đánh giá  **\* Hoạt động kết thúc**  - Thả lỏng  + Tập động tác điều hòa  + Dũ tay, chân  - Nhận xét về các hoạt động học tập  + Ý thức tập luyện  + Khả năng thực hiện động tác  - Giao nhiệm vụ học tập về nhà  - Xuống lớp | (5-7p) | 2Lx8n | - GV đặt câu hỏi yêu cầu HS trả lời.  - GV nhận xét, gợi ý cho HS trong việc ứng dụng tập luyện tại nhà.  - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng:  + Tăng tốc độ thực hiện bài tập  + Tăng độ chính xác về tư thế.  - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân  - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động.  - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chẩn bị bài mới  -Xuống lớp: GV hô “giải tán”. | - HS suy nghĩ vận dụng kiến thức bài học để trả lời.  ĐH:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  - HS nghe và lĩnh hội.  - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Đội hình tập luyện theo nhóm  - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  ĐH thả lỏng:  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹    🚹  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện  ĐH xuống lớp:  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  - HS đáp “khỏe” |

*Yên Hòa, ngày tháng năm 202*

***BGH Ký xác nhận******Giáo viên ký***