**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 vụB2,3: Thực hiện nhiệm vụ: tập khởi độngB4: GV nhận xét đánh giá | 8p30s/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 giáB2: HS tiếp thu để vận dụng, đánh giá tập luyện của bạnB3: HS báo cáo nhận xétB4: 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 luyệnB2: HS tập luyện các nội dung GV đưa raB3: HS báo cáoB4: GV nhận xét đánh giá | (18-20p) | 3-5L3-5L3-5L3-5L | - 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 dụngB2: HS thảo luận nhóm tổB3: HS báo cáoB4: 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 thiệnĐH xuống lớp:🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹- HS đáp “khỏe” |

 *Yên Hòa, ngày tháng năm 202*

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