

TIẾT 35
KIỂM TRA TIÊU CHUẨN RÈN LUYỆN THÂN THỂ
- Bật xa tại chỗ
- Chạy nhanh 30m tính thời gian.

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

- Học sinh biết, thực hiện tốt bật xa tại chỗ; Chạy nhanh 30m đạt tiêu chuẩn rèn luyện TT.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học trong quá trình tập luyện.

2.2 Năng lực đặc thù

- **Năng lực vận động cơ bản:** Thực hiện tốt bật xa tại chỗ; Chạy nhanh 30m đạt tiêu chuẩn rèn luyện TT.

- **Năng lực hoạt động TDDT:** Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực.

3. Về phẩm chất

- Có ý thức tự giác, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể

- Luôn có gắng vươn lên để đạt kết quả tốt trong tập luyện.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Địa điểm: Nhà đa năng trường

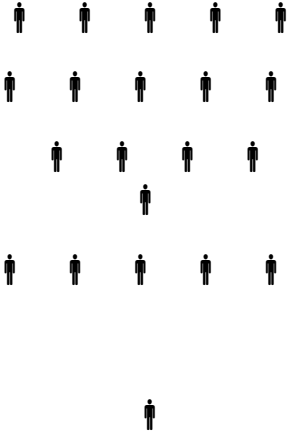
2. Phương tiện:

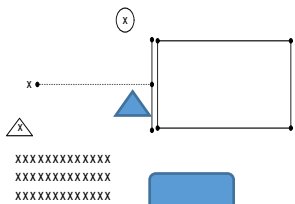
- Giáo viên: Chuẩn bị KHBD, còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây

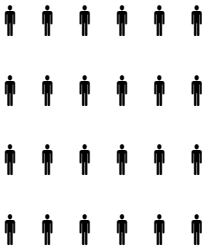
- Học sinh: Chuẩn bị trang phục tập luyện, vệ sinh sân tập đảm bảo an toàn

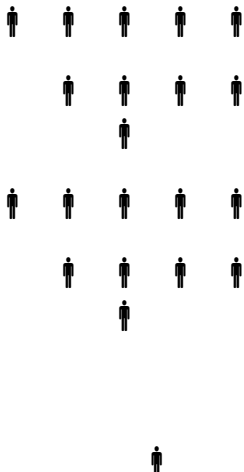
III. TIẾN TRÌNH BÀI DẠY

NỘI DUNG	LVB		PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC, YÊU CẦU	
	TG	ĐL	HD CỦA GV	HD 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:	7-8p			

2.1.Nhận lớp - Nhận lớp - Kiểm tra sức khỏe HS - Phổ biến mục tiêu bài học. 2.2.Khởi động: a. Khởi động chung: - Xoay các khớp. - Tập các động tác vươn thở, tay, ngực, bụng, chân, vặn mình, phối hợp - Ép dọc, ép ngang b. Khởi động chuyên môn: -Thực hiện 3 động tác bổ trợ (di chuyển) + Chạy bước nhỏ + Chạy nâng cao đùi +Chạy đập sau 2.3. Kiểm tra bài cũ: <i>(lồng ghép trong kiểm tra)</i> 3. Sản phẩm: - HS nắm được mục tiêu tiết học. - Đưa được cơ thể chuyển từ trạng thái tĩnh sang động. 4. Tổ chức hoạt động		2Lx 8N/ đt 5- 7m/ đt	- GV nhận kiểm tra SK HS, phổ biến nội dung, yêu cầu bài học - GV hướng dẫn học sinh khởi động - GV quan sát nhắc nhở HS tập luyện đúng biên độ và yêu cầu động tác - GV điều khiển HS tập luyện.	- Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số. ĐHNL:  - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Cán sự lớp tổ chức khởi động. - HS tập luyện đồng loạt theo hiệu lệnh của GV. ĐHKĐ: 
---	--	--	--	--

B1: GV giao nhiệm vụ B2,3: Thực hiện nhiệm vụ: tập khởi động B4: GV nhận xét đánh giá								
Hoạt động 2,3: Luyện tập 1. Mục tiêu: - Học sinh biết và thực hiện tốt bật xa tại chỗ; Chạy nhanh 30m đạt tiêu chuẩn rèn luyện TT 2. Nội dung kiểm tra TCRLTT - Bật xa tại chỗ; - Chạy nhanh 30m 3. Sản phẩm - Học sinh thực hiện tốt bật xa tại chỗ; Chạy nhanh 30m đạt tiêu chuẩn rèn luyện TT 4. Tổ chức thực hiện: B1: GV nêu các nội dung cần tập luyện B2,3: HS đấu tập B4: GV nhận xét đánh giá	(28-30p)		-GV nêu yêu cầu kiểm tra - Tổ chức cho học sinh bằng PP “nước rút” - Cử HS làm nhiệm vụ trọng tài cầm thước đo thành tích - Gv bấm thời gian chạy, đọc thành tích cho HS .- GV quan sát, nhắc nhở chung	- Thực hiện nhiệm vụ học tập - Lần lượt 1 - 2 học sinh lên thực hiện  - ĐH chạy nhanh 30m <table border="1"><tr><td>X</td><td></td></tr><tr><td>X</td><td></td></tr></table> xxxxxx GV xxxxxx	X		X	
X								
X								

Hoạt động 4: Vận dụng 1.Mục tiêu: - Biết vận dụng các bài tập hỗ trợ đã học để rèn luyện hàng ngày nâng cao sức khỏe 2. Nội dung - Tăng dần lượng vận động 3.Sản phẩm: Biết vận dụng tập trong hoạt động ngoại khóa, vui chơi cùng bạn bè. 4. Tổ chức thực hiện: B1: GV nêu yêu cầu vận dụng B2: HS vận dụng tập luyện nâng cao thành tích B3: HS báo cáo kết quả bảng thành tích của HS 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	(5-7p)		-GV yêu cầu HS thực hiện chính xác các kỹ thuật tăng dần về tốc độ di chuyển để đạt thành tích tốt nhất. - GV nhận xét, gợi ý cho HS trong việc ứng dụng chơi trò chơi vận động để rèn luyện kỹ năng di chuyển để tập luyện tại nhà. 2Lx 8n - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân - GV tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng trận đấu.	- HS lắng nghe yêu cầu, vận dụng có hiệu quả, phát huy khả năng bản thân. ĐH:  - 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:
--	--------	--	--	--

- Giao nhiệm vụ học tập về nhà - Xuống lớp			- Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới -Xuống lớp: GV hô “giải tán”.	 - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện ĐH xuống lớp: - HS đáp “khỏe”
--	--	--	--	--

IV. HỒ SƠ DẠY HỌC

4.1.Tiết kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyện TT học sinh lớp 8 đã được biên soạn dựa theo (Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDDT ngày 18/9/2008 về việc đánh giá xếp loại thể lực học sinh, sinh viên) hoặc kết hợp với các nguồn khác cho phù hợp với học sinh tại đơn vị)

4.2.Các hồ sơ khác: thang đánh giá

* Bảng đánh giá mức độ thể hiện bật xa của học sinh

Tiêu chí	Mức độ thể hiện của học sinh	
	Tốt	Đạt
Thành tích	> 194 (Nam)	$\geq$ 172 (nam)
	> 162 (Nữ)	$\geq$ 145 (nữ)

*** Bảng đánh giá mức độ thể hiện chạy nhanh 30m của học sinh**

Tiêu chí	Mức độ thể hiện của học sinh	
	Tốt	Đạt
Thành tích	< 5,30 (Nam)	≤ 6,30 (nam)
	< 6,30 (Nữ)	≤ 7,30 (nữ)

TIẾT 36
KIỂM TRA TIÊU CHUẨN RÈN LUYỆN THÂN THỂ
(Nằm ngửa gập bụng)

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

- Học sinh biết, thực hiện tốt nằm ngửa gập bụng đạt tiêu chuẩn rèn luyện TT.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học trong quá trình tập luyện.

2.2. Năng lực đặc thù

- **Năng lực vận động cơ bản:** nằm ngửa gập bụng theo tiêu chuẩn rèn luyện TT.

- **Năng lực hoạt động TDTT:** Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực.

3. Về phẩm chất

- Có ý thức tự giác, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể

- Luôn có gắng vươn lên để đạt kết quả tốt trong tập luyện.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Địa điểm: Nhà đa năng trường

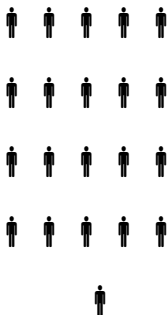
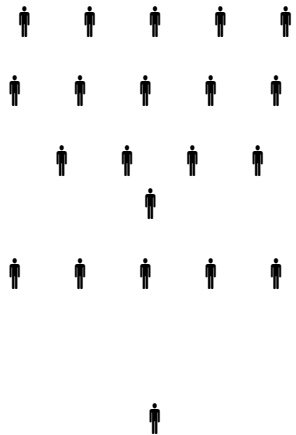
2. Phương tiện:

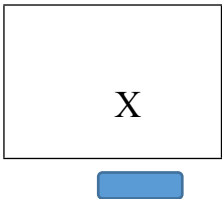
- Giáo viên: Chuẩn bị KHBD, còi đồng hồ bấm giây

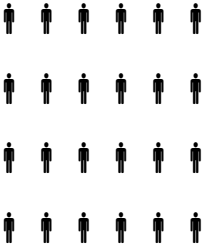
- Học sinh: Chuẩn bị trang phục tập luyện, vệ sinh sân tập đảm bảo an toàn

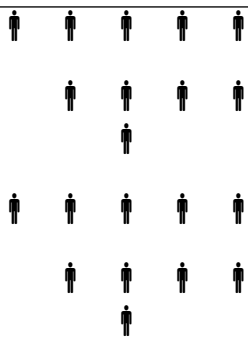
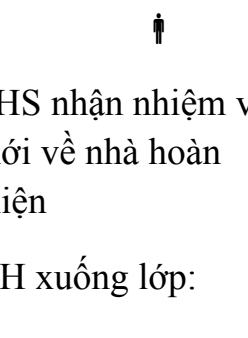
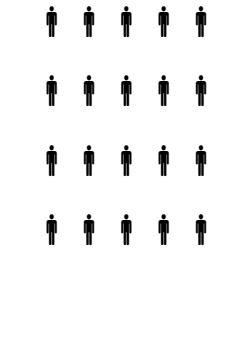
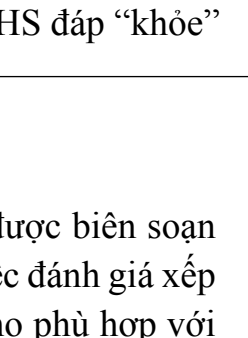
III. TIẾN TRÌNH BÀI DẠY

NỘI DUNG	LVB		PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC, YÊU CẦU	
	TG	ĐL	HD CỦA GV	HD 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	7-8p			

- Nhận lớp - Kiểm tra sức khỏe HS - Phổ biến mục tiêu bài học. 2.2.Khởi động: a. Khởi động chung: - Xoay các khớp. - Tập các động tác vươn thở, tay, ngực, bụng, chân, vặn mình, phối hợp - Ép dọc, ép ngang b. Khởi động chuyên môn: -Thực hiện 3 động tác hỗ trợ (di chuyển) + Chạy bước nhỏ + Chạy nâng cao đùi +Chạy đập sau 2.3. Kiểm tra bài cũ: <i>(lòng ghép trong kiểm tra)</i> 3. Sản phẩm: - HS nắm được mục tiêu tiết học. - Đưa được cơ thể chuyển từ trạng thái tĩnh sang động. 4. Tổ chức hoạt động B1: GV giao nhiệm vụ		2Lx 8N/ đt 5- 7m/ đt	- GV nhận kiểm tra SK HS, phổ biến nội dung, yêu cầu bài học - GV hướng dẫn học sinh khởi động - GV quan sát nhắc nhở HS tập luyện đúng biên độ và yêu cầu động tác - GV điều khiển HS tập luyện.	- Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số. ĐHNL:  - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Cán sự lớp tổ chức khởi động. - HS tập luyện đồng loạt theo hiệu lệnh của GV. ĐHKĐ: 
--	--	--	---	--

B2,3: Thực hiện nhiệm vụ: tập khởi động				
B4: GV nhận xét đánh giá				
Hoạt động 2,3: Luyện tập 1. Mục tiêu: - Học sinh biết và thực hiện tốt động tác nằm ngửa gập bụng đạt tiêu chuẩn rèn luyện TT 2. Nội dung kiểm tra - Nằm ngửa gập bụng 3. Sản phẩm - Học sinh thực hiện tốt động tác nằm ngửa gập bụng đạt tiêu chuẩn rèn luyện TT 4. Tổ chức thực hiện: B1: GV nêu các nội dung cần tập luyện B2,3: HS kiểm tra B4: GV nhận xét đánh giá	(28-30p)		-GV nêu yêu cầu kiểm tra - Tổ chức kiểm tra: Gọi lần lượt từng HS theo DS trong sổ nhận xét, đánh giá. - Cử HS làm nhiệm vụ đếm số lần gập bụng. - GV bấm thời gian cho từng HS, đọc thành tích cho HS .- GV quan sát, nhắc nhở chung	- Thực hiện nhiệm vụ học tập + HS đến tên gọi nhanh chóng lên kiểm tra, kiểm tra xong về vị trí theo đội hình GV sắp xếp. + HS chưa đến lượt kiểm tra ngồi cổ vũ đồng viên bạn kiểm tra - Đội hình thực hiện  xxxxx xxxxx xxxxx
Hoạt động 4: Vận dụng	(5-7p)			

1.Mục tiêu: - Biết vận dụng các bài tập đã học để rèn luyện hàng ngày nâng cao sức khỏe 2. Nội dung - Tăng dần lượng vận động và thời gian. 3.Sản phẩm: Biết vận dụng tập trong hoạt động ngoại khóa, vui chơi cùng bạn bè. 4. Tổ chức thực hiện: B1: GV nêu yêu cầu vận dụng B2: HS vận dụng tập luyện nâng cao thành tích B3: HS báo cáo kết quả bảng thành tích của HS 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		2Lx 8n	-GV yêu cầu HS thực hiện chính xác các kỹ thuật tăng dần về tốc độ để đạt thành tích tốt nhất. - GV nhận xét, gợi ý cho HS trong việc ứng dụng chơi trò chơi vận động để rèn luyện kỹ năng để tập luyện tại nhà. - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân - GV tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng trận đấu. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn	- HS lắng nghe yêu cầu, vận dụng có hiệu quả, phát huy khả năng bản thân. ĐH:   - 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:
---	--	-------------------	---	---

nhà			bị bài mới - Xuống lớp: GV hô “giải tán”.	  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện ĐH xuống lớp:   - HS đáp “khỏe”
-----	--	--	---	---

IV. HỒ SƠ DẠY HỌC

4.1. Tiết kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyện TT học sinh lớp 8 đã được biên soạn dựa theo (Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDDT ngày 18/9/2008 về việc đánh giá xếp loại thể lực học sinh, sinh viên) hoặc kết hợp với các nguồn khác cho phù hợp với học sinh tại đơn vị)

4.2. Các hồ sơ khác: thang đánh giá

*** Bảng đánh giá mức độ thể hiện thành tích**

Tiêu chí	Mức độ thể hiện của học sinh	
	Tốt	Đạt
Thành tích	> 16 lần /30 giây	$\geq$ 11 lần /30 giây
	>13 lần /30 giây	$\geq$ 10 lần /30 giây

Ngày ...tháng ...năm 2026
TỔ TRƯỞNG KÝ DUYỆT

Người soạn

Lê Thị Hằng