**TÊN CHỦ ĐỀ: ĐÁNH GIÁ (TCRLTT)**

**Nằm ngữa gập bụng)**

**GDTC- Lớp 8- Tiết 69**

**Thời gian thực hiện: ( 01 tiết) -**

.

**I. Mục tiêu bài học.**

# 1. Về kiến thức:

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

**2.Năng lực:**

- Năng lực tự chủ và tự học: Chủ động, tích cực thực hiện nhiệm vụ luyện tập được giao và hỗ trợ bạn học trong nhóm cùng tập tập luyện.

- Chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tự tập luyện tại nhà.

- Vận động cơ bản: Thực hiện cơ bản đúng động tác.

- Hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi.

**3. Phẩm chất.**

- Nghiêm túc, tích cực trong học tập và hoạt động tập thể.

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

- Đoàn kết giúp đỡ bạn bè trong quá trình học tập.

- Rèn cho học sinh có thói quen tập luyện thể dục thể thao, tác phong nhanh nhẹn và thái độ nghiêm túc trong giờ học.

- Phẩm chất cần đạt: Tự lập, tự tin, tự chủ, có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng...

\* HSKT: - Biết quan sát được những động tác ở mức đơn giản.

Biết quan sát cùng bạn học trong nhóm để hình thành động tác ở mức đơn giản

Thể hiện được lượng vận động phù hợp với thể trạng.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu:**

**1. Giáo viên:** Kế hoạch bài dạy, sổ điểm cá nhân, đồng hồ bấm giờ, còi.

**2. Học sinh:** Học sinh trang phục TD gọn gàng, giày tập, dụng cụ theo hướng dẫn của GV.

**III. Tiến trình dạy học:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động 1: Mở đầu (10** phút) | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVĐ khởi động  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập;  - SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn | | | | | | |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Tổ chức thực hiện** | | | | |
| **Hoạt động của Gv** | | **Hoạt động của HS** | | |
| \* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  **\* Khởi động chung.**  - Chạy chậm theo vòng tròn.  - Xoay các khớp.  - Ép dọc, ép ngang.  **\* Khởi động chung:** Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân; Xoay các khớp; ép dọc, ép ngang.  **\* Khởi động chuyên môn.**  *+* Chạy tại chỗ; Cúi gập đánh tay | 1Vòng  2l x 8n  2l x 8n  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  2 – 3 lượt | -GV nhận lớp, hỏi han tình hình sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh.  - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. | | - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.  - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Đội hình nhậnlớp. + Đội hình khởi động.    - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động. | | |
| **2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (0 phút)** | | | | | | |
| **3. Hoạt động 3: Luyệntập (30 phút)** | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  Học sinh biết và thực hiện tốt tại chỗ nằm ngữa gập bụng đạt tiêu chuẩn rèn luyện TT.  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Thực hiện tại chỗ nằm ngữa gập bụng đạt tiêu chuẩn rèn luyện TT. | | | | | | |
| - Thực hiện chạy tại chỗ nằm ngữa gập bụng  **\* Bảng đánh giá mức độ thể hiện thành tích**  Nam: Tốt : Lớn hơn 16 lần/30s  Đạt: 13-16 lần/ 30s  Nữ: Tốt: Lớn hơn 14 lần/ 30s  Đạt: 11-14 lần/30s | 1 lần | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - Giáo viên nêu nội dung yêu cầu .  - Giáo viên quan sát đánh giáo | | | ***Bước 2:Thực hiện nhiệm vụ học tập***  - Đội hình thực hiện   |  | | --- | | X |   xxxxx gv  xxxxx  xxxxx | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (10 phút)** | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biết và thực hiện tốt nằm ngữa gập bụng đạt tiêu chuẩn rèn luyện TT  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Vận dụng tốt nằm ngữa gập bụng đạt tiêu chuẩn rèn luyện TT  đạt tiêu chuẩn rèn luyện TT. | | | | | | |
| Thực hiện chạy tại chỗ nằm ngữa gập bụng  đạt tiêu chuẩn rèn luyện TT.  - Thả lỏng cơ toàn thân  (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  **\* Xuống lớp:** |  | | - Hướng dẫn HS lựa chọn và thực hiện  - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học  - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác). | | | - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện  - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh  - HS chú ý lắng nghe.  - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng. |

**Trường THCS**

**Tổ: Tự nhiên Gv:**

Ngày soạn: //2023

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lớp | 8A1 | 8A2 | 8A3 |
| Ngày dạy | //2 023 | //2023 | //2023 |

**TÊN CHỦ ĐỀ: ĐÁNH GIÁ (TCRLTT)**

**GDTC- Lớp 8- Tiết 70**

**Thời gian thực hiện: ( 01 tiết) -**

**I. Mục tiêu:**

**1. Kiến thức.**

- Học sinh biết, thực hiện bật xa tại chỗ đạt tiêu chuẩn rèn luyện TT.

- Kiểm tra đánh giá thể lực học sinh.

- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện.

**2. Năng lực.**

- Năng lực tự chủ và tự học: Chủ động, tích cực thực hiện nhiệm vụ luyện tập được giao và hỗ trợ bạn học trong nhóm cùng tập tập luyện.

- Chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tự tập luyện tại nhà.

- Vận động cơ bản: Thực hiện cơ bản đúng động tác.

- Hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi.

**3. Phẩm chất.**

- Nghiêm túc, tích cực trong học tập và hoạt động tập thể.

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

- Đoàn kết giúp đỡ bạn bè trong quá trình học tập.

- Rèn cho học sinh có thói quen tập luyện thể dục thể thao, tác phong nhanh nhẹn và thái độ nghiêm túc trong giờ học.

- Phẩm chất cần đạt: Tự lập, tự tin, tự chủ, có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng...

\* HSKT: - Biết quan sát được những động tác ở mức đơn giản.

Biết quan sát cùng bạn học trong nhóm để hình thành động tác ở mức đơn giản

Thể hiện được lượng vận động phù hợp với thể trạng.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu:**

**1. Giáo viên:** Kế hoạch bài dạy, sổ điểm cá nhân, đồng hồ bấm giờ, còi.

**2. Học sinh:** Học sinh trang phục TD gọn gàng, giày tập, dụng cụ theo hướng dẫn của GV.

**III. Tiến trình dạy học:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động 1: Mở đầu (10** phút) | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVĐ khởi động  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập;  - SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn | | | | | | | | |
| **Nội dung** | **LVĐ** | | **Tổ chức thực hiện** | | | | | |
| **Hoạt động của Gv** | | | **Hoạt động của HS** | | |
| \* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  **\* Khởi động chung.**  - Chạy chậm theo vòng tròn.  - Xoay các khớp.  - Ép dọc, ép ngang.  **\* Khởi động chung:** Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân; Xoay các khớp; ép dọc, ép ngang.  **\* Khởi động chuyên môn.**  *+* Chạy tại chỗ; Cúi gập đánh tay | 1Vòng  2l x 8n  2l x 8n  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  2 – 3 lượt | | -GV nhận lớp, hỏi han tình hình sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh.  .- GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. | | | - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.  - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Đội hình nhậnlớp. + Đội hình khởi động.    - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động. | | |
| **2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (0 phút)** | | | | | | | | |
| **3. Hoạt động 3: Luyện tập (30 phút)** | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biết và thực hiện tốt bật xa tại chổ đạt tiêu chuẩn rèn luyện TT  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Học sinh thực hiện tốt bật xa tại chổ đạt tiêu chuẩn rèn luyện TT. | | | | | | | | |
| - Thực hiện bật xa tại chỗ.  **\* Bảng đánh giá mức độ thể hiện bật xa của học sinh**  Nam: Tốt: 1m94 trở lên  Đạt: 1m72- 1m94  Nữ: Tốt: 1m62 trở lên  Đạt: 1m45 -1m,62 | | 1 lần | | | - Giáo viên nêu nội dung yêu cầu .  - Giáo viên quan sát đánh giá | | | - Lần lượt 1 - 2 học sinh lên thực hiện    - ĐH chạy nhanh 30m   |  |  | | --- | --- | | x |  | | x |  |   x gv |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (10 phút)** | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Vận dụng được vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | | | | | | |
| - Thực hiện bật xa tại chổ;Chạy nhanh 30mđạt tiêu chuẩn rèn luyện TT.  **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  **\* Xuống lớp:** |  | | | - Hướng dẫn HS lựa chọn và thực hiện  - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học  - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác). | | | - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện  - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh  - HS chú ý lắng nghe.  - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng. | |