**Trường THCS Cẩm Thịnh**

**TổTự Nhiên**

**CHỦ ĐỀ 2: NHẢY XA**

**BÀI 2: KỸ THUẬT CHẠY ĐÀ VÀ GIẬM NHẢY**

**GDTC- Lớp 7**

**Thời gian thực hiện: (3 tiết) - Tiết 17**

**I. Mục tiêu bài học:**

**1. Kiến thức.**

**-** Thực hiện được các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy đà và giậm nhảy (chạy đà giậm nhảy qua xà thấp và tiếp đất bằng chân lăng), bài tập bổ trợ bật co gối. Trò chơi: Vượt chướng ngại vật.

- Biết lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên có lợi cho sức khỏe để tập luyện.

**2. Năng lực:**

**2.1. Năng lực chung.**

- Tự chủ và tự học: Tự xem trước các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy đà và giậm nhảy (chạy đà giậm nhảy qua xà thấp và tiếp đất bằng chân lăng), bài tập bổ trợ bật co gối. Trò chơi: Vượt chướng ngại vật.

- 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.**

+ Thực hiện cơ bản đúng các động tác bổ trợ, kĩ thuật chạy đà và giậm nhảy (chạy đà giậm nhảy qua xà thấp và tiếp đất bằng chân lăng)

+ Thực hiện cơ bản đúng cách phối hợp các kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi.

- Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát, và tập luyện.

- Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.

- Hoàn thành lượng vận động của bài tập.

- Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.

**3. Phẩm chất:**

- Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong luyện tập.

**\* HSKT:** Biết tên các động tác bổ trợ và biết thực hiện ở mức độ đơn giản.

- Biết quan sát các bạn thực hiện và hợp tác cùng các bạn trong tập luyên.

- Chủ động trong hoạt động tập thể, có trách nhiệm trong khi tập luyện.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu:**

**1.Địa điểm tập:** Sân trường.

**2. Giáo viên:** SGK, KHBD, còi, hố nhảy, trang phục thể dục.

**3. Học sinh:** Trang phục TD gọn gàng, dụng cụ theo hướng dẫn của GV.

**III. Tiến trình dạy và học:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Phương pháp tổ chức và giảng dạy** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Hoạt động 1: Mở đầu (8- 10p)**  **a. Mục tiêu:**GV giới thiệu tên của bài dạy.  **b. Nội dung:** Học sinh quan sát giáo viên phân tích kỹ thuật động tác, từ đó hiểu về nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV đề ra.  **c. Sản phẩm:** Học sinh vận dụng kiến thức, kỹ năng để thực hiện những yêu cầu GV đưa ra.  **d. Tổ chức thực hiện:** | | | |
| **\* Tổ chức hoạt động:**  **1. Nhận lớp:**  - GV kiểm tra sĩ số.  - GV phổ biến nội dung yêu cầu giờ học.  **2. Khởi động:**  a. Khởi động chung:  Bài TD tay không gồm 6 ĐT.  - Tại chỗ xoay các khớp: Cổ tay, chân, hông, gối.  - Ép dọc, ép ngang.  b. Khởi động chuyên môn  - Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi  -Chạy gót chạm mông.  - Chạy đạp sau.  **3. Kiểm tra bài cũ.**  Chạy đà và giậm nhảy bước bộ | 2lx8n | - GV nhận lớp phổ biến nộidung, yêu cầu của giờ học.  - Hỏi thăm sức khỏe HS và trang phục tập luyện.  - GV di chuyển và quan  sát, nhắc nhở HSthực hiện.  - Cho HS tập hợp thành 4 hàng ngang đứng so le khởi động.  **-** GV: Cho HS thực hiện lần lượt theo nhóm, mỗi nhóm 4 HS  - GV: Đôn đốc nhắc nhở HS khởi động. | **Đội hình nhận lớp**  Description: 23  - Cán sự lớp tập trung lớp thành 4 hàng ngang, cho lớp điểm số, báo cáo.  **Đội hình khởi động**  🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹GV  - Cán sự điều khiển lớp khởi động chung.  - HS tích cực, chủ động tham gia khởi động đúng nhịp, hết biên độ động tác. |
| **Hoạt động 2: Hình thành kiến thức (8-10p)**  **a. Mục tiêu.**  Các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy đà và giậm nhảy (chạy đà giậm nhảy qua xà thấp và tiếp đất bằng chân lăng), bài tập bổ trợ bật co gối. Trò chơi: Vượt chướng ngại vật.  **b. Nội dung.**  Hoàn thành tốt các kỹ thuật động tác.  **c. Sản phẩm.**Thực hiện cơ bản đúng các kỹ thuật động tác.  **d. Tổ chức thực hiện.** | | | |
| **\* Tổ chức hoạt động:**  **1. Bài tập bổ trợ:**  -Đà 1 bước đá lăng  -Đà 1 bước giậm nhảy bước bộ  -Bật co gối  **2. Kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy qua xà thấp và tiếp đất bằng chân lăng**  **3. Trò chơi.**  - Trò chơi “Vượt chướng ngại vật”  a28 |  | - GV cho HS ôn lại các động tác bổ trợ phát triển sức mạnh của chân.  - GV làm mẫu, hướng dẫn HS tập luyện.  - GV thị phạm động tác  - Sau đó cho HS thực hiện  - Quan sát sửa sai cho HS  Yêu cầu: Trật tự.  - GV giới thiệu tên trò chơi, luật chơi, cách chơi. | 🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹GV    - HS lắng nghe hướng dẫn của GV các động tác.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  - HS thực hiện nghiêm túc.  a28  - Dưới sự chỉ huy của GV. |
| **Hoạt động 3: Luyện tập (15p)**  **a. Mục tiêu**:  - Giúp HS thực hiện thuần thục các động tác bổ trợ trong nội dung nhảy xa.  -Kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy qua xà thấp và tiếp đất bằng chân lăng  - Hỗ trợ các bạn trong nhóm thực hiện nhiệm vụ được giao.  **b. Nội dung:**  - Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng, đường chạy, hố nhảy.  - Thực hiện: Hoàn thành tốt các kỹ thuật động tác của bài tập và nắm được nội dung bài học kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy qua xà thấp và tiếp đất bằng chân lăng.  **c. Sản phẩm:** Thực hiện tốt các động tác.  **d.Tổ chức thực hiện:** | | | |
| **\* Tổ chức hoạt động:**  **1. Nhảy xa**  Các động tác bổ trợ kĩ thuật.  Các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa.  Các động tác bổ trợ phát triển thể lực (phát triển sức mạnh của chân).  **2. Củng cố:**  - Nhảy xa gồm mấy giai đoạn, kể tên? | 2-3l | - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - GV quan sát sửa sai cho HS  - GV yêu cầu HS thực chạy theo lượt .  - Yêu cầu HS quan sát nhận xét, GV đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - GV hướng dẫn HS 1 số động tác bổ trợ trong trò chơi.  - GV gọi 1-2 HS lên thực hiện.  - GV nhận xét đánh giá và củng cố lại. | - HS lắng nghe và thực hiện theo sự chỉ đạo của GV.  - HS chơi dưới sự chỉ đạo của GV.  HS chơi trò chơi tích cực.  - HS lên thực hiện.  - HS khác nhận xét. |
| **Hoạt động 4: Vận dụng , hồi tĩnh và giao nhiệm vụ (8-10p)**  **a. Mục tiêu:** Vận dụng các kiến thức, kĩ năng đã học vào thực tiễn.  **b. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.  **c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác  **d. Tổ chức thực hiện:** | | | |
| **\* Tổ chức hoạt động:**  **- Các động tác bổ trợ.**  **Trò chơi.**  **Hồi tĩnh:** Thả lỏng toàn thân(Tại chỗ).  **Nhận xét và hướng dẫn bài làm ở nhà.**  - Ưu điểm cần phát huy và nhược điểm cần khắc phục.  - Hướng dẫn ôn bài ở nhà.  **Xuống lớp.** | 1-3l | **-** GVnêu lên những những yêu cầu cần thực hiện các giai đoạn.  - GV làm mẫu kỹ thuật động tác. HS nghe và quan sát động tác mẫu của GV.  - GV điều hành lớp thả lỏng các cơ toàn thân.  - GV nhận xét kết quả giờ học, ý thức thái độ của học sinh trong các phần bài học.  - GV hướng dẫn HS học ở nhà.  - GV hô TD. | - GV điều khiển cho HS tâp luyện  - Vận dụng kĩ thuật chạy cự li ngắn vào thực tiễn: Rèn luyện sức khỏe, chơi các trò chơi vận động, tập luyện các môn thể thao.  Description: 23  - Tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV để thả lỏng các cơ toàn thân.  - HS hô khỏe. |