”**Trường THCS Nam Hải**  **Họ và tên giáo viên**

**Tổ: Khoa học tự nhiên Vũ Thị Diệp**

Ngày soạn: 20/10/2024

**GDTC- Lớp 8**

**CHỦ ĐỀ 2: NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA**

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

**Thời gian thực hiện: Tiết 13**

**I. Mục tiêu**

# 1. Kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ; biết và thực hiện được kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy, trò chơi phát triển sức mạnh.

**2. Năng lực:**

**2.1 Năng lực chung.**

- Tự chủ và tự học: Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- Giao tiếp và hợp tác: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

# 2.2. Năng lực đặc thù.

- Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ; biết và thực hiện được kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy, trò chơi phát triển sức mạnh.

**3. Phẩm chất.**

- Học sinh giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

-Học sinh có trách nhiệm với bản thân, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

-Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vậnđộng, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vậnđộng, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

**\* HSKT:** Biết tên các động tác bổ trợ, biết thực hiện ở mức độ đơn giản, biết quan sát cac bạn thực hiện.

# II. Thiết bị dạy học và học liệu.

**1. Địa điểm:** Sân trường

**2. Giáo viên chuẩn bị:** SGK, KHBD, trang phục thể thao, còi, phục vụ trò chơi và luyện tập.

**3. Học sinh chuẩn bị:**SGK, trang phục thể thao theo quy định, đảm bảo vệ sinh và an toàn trong tập luyện.

# III. Tiến trình dạy và học.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Tổ chức thực hiện** | | | | | |
| **Hoạt động của Gv** | | **Hoạt động của HS** | | |
| **1. Hoạt động 1: Mở đầu (8p)**  **a. Mục tiêu:** Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVĐ khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động  **b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi  **c. Sản phẩm:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức, học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập, học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động  **d. Tổ chức thực hiện:** | | | | | | | | |
| **\* Tổ chức hoạt động:** 1. Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  **2. Khởi động:**  **\* Khởi động chung.**  - Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân;  - Bài tập tay không.    - Xoay các khớp.  - Bài tập căng cơ.  **\* Khởi động chuyên môn.**  -Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy đạp sau.  3. Kiểm tra bài cũ:  - Thực hiện chạy đà chính diện giậm nhảy đá lăng? | 1vòng  2l x 8n  2l x 8n  2l x 8n  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần | - 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 gọi học sinh thực hiện, nhận xét | | - 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.  - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhậnlớp. - Đội hình khởi động chung.    - Đội hình khởi động CM.    - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động  - Hs lên thực hiện | | |
| **Hoạt động 2: Hình thành kiến thức (8p)**  **a. Mục tiêu:** Hs biết xác định điểm giậm nhảy và kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy.  **b. Nội dung:** Hoàn thành tốt các kỹ thuật động tác của bài tập và nắm được nội dung bài học.  **c. Sản phẩm:**  **-** Thực hiện đúngkĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy và xác định điểm giậm nhảy.  **d. Tổ chức thực hiện:**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | Học Kĩ Thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy  - Xác định điểm giậm nhảy.    - Kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy. | 4 phút  4 phút | - GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện, kết hợp với quan sát và sửa sai.  - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện  - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. | - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.  **-** Hs: Đại diện nhóm lên thực hiện, nhóm khác nhận xét- Thực hiện lần tj theo đội hình nước chảy | | | | | | | | | |
| **Hoạt động 3: Luyện tập (18-20p)**  **a. Mục tiêu:**  - Hs biết Đi, chạy 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng.  - Hs biết kĩ thuật giậm nhảy  **b. Nội dung**: Hoàn thành tốt các kỹ thuật động tác của bài tập và nắm được nội dung bài học.  **c. Sản phẩm:**  - Hs biết Đi, chạy 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng.  - Hs biết kĩ thuật giậm nhảy  **d. Tổ chức thực hiện:** | | | | | | | | |
| \* Thực hiện bài tập bổ trợ:  + Chạy đà 3-5 bước kết hợp giậm nhảy  + Chạy1-3 bước đà chính diện giậm nhảy qua xà rơi xuống bằng chân giậm  - Xác định điểm giậm nhảy.    - Kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy.    - Bài tập phát triển sức mạnh của chân.  + Bật nhảy rút gối.  2. Củng cố**:** Thực hiện kĩ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy | 2- 4 Lượt  2- 4 Lượt | | - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  + Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác.  + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúngkĩ thuật động tác.  - GV gọi 2-3 HS lên trình bày. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa | | | - Tập luyện đồng loạt bài tập bổ trợ  + ĐH luyện tập bổ trợ    - Tập luyện cá nhân:  + Hs tại chỗ tập đặt chân giậm nhảy; Đứng chân trước chân sau tập đặt chân giậm nhảy thực hiện 5 -7 lần.  **+** ĐHtập luyện.    - HS lên thực hiện.  - HS khác nhận xét. | |
| **Hoạt động 4: Vận dụng (8-9p)**  **a. Mục tiêu:**  - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.  - Biết những điểm cần chú ý khi tực hiện 3 bước đà cuối trong nhảy cao kiểu bước qua  **b. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.  **c. Sản phẩm:**  - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.  Hiểu và nêu những điểm cần chú ý khi tực hiện 3 bước đà cuối trong nhảy cao kiểu bước qua.  **d. Tổ chức thực hiện:** Giáo viên cho HS tự trao đổi các câu hỏi của nội dung bài học | | | | | | | | |
| **-** Thực hiện;  trò chơi phát triển sức mạnh; ‘Đội nào nhanh hơn”.  - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng.  + Em hãy nêu những điểm cần chú ý khi tực hiện 3 bước đà cuối trong nhảy cao kiểu bước qua?  **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:** | 3 hiệp | | - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  - Gv đặt câu hỏi vận dụng.  - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.-  - Gv 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).  - GV hô TD. | | - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi.  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - Đội hình trò chơi.    - Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.  - HS báo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng  - 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.  - HS hô khoẻ | | |

”**Trường THCS Nam Hải**  **Họ và tên giáo viên**

**Tổ: Khoa học tự nhiên Vũ Thị Diệp**

Ngày soạn: 20/10/2024

”**GDTC- Lớp 8**

**CHỦ ĐỀ 2: NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA**

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

**Thời gian thực hiện: Tiết 14**

**I. Mục tiêu**

# 1. Kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ; biết và thực hiện được kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy, trò chơi phát triển sức mạnh.

**2. Năng lực:**

**2.1 Năng lực chung.**

- Tự chủ và tự học: Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- Giao tiếp và hợp tác: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

# 2.2. Năng lực đặc thù.

- Học sinh biết chạy 1-3 bước đà chếch kết hợp giậm nhảy đá lăng và rơi xuống bằng chân lăng, chạy 3-5 bước đà chếch kết hợp giậm nhảy đá lăng với xà cao) Bài tập phát triển sức mạnh chân “bật bục qua lại bằng một chân” trò chơi “đội nào nhanh hơn”

**3. Phẩmchất.**

- Học sinh giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

-Học sinh có trách nhiệm với bản thân, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

-Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vậnđộng, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vậnđộng, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

**\* HSKT:** Biết tên các động tác bổ trợ, biết thực hiện ở mức độ đơn giản, biết quan sát cac bạn thực hiện.

# II. Thiết bị dạy học và học liệu.

**1. Địa điểm:** Sân trường

**2. Giáo viên chuẩn bị:** SGK, KHBD, trang phục thể thao, còi, phục vụ trò chơi và luyện tập.

**3. Học sinh chuẩn bị:**SGK, trang phục thể thao theo quy định, đảm bảo vệ sinh và an toàn trong tập luyện.

# III. Tiến trình dạy và học.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Tổ chức thực hiện** | | | | | |
| **Hoạt động của Gv** | | **Hoạt động của HS** | | |
| **1. Hoạt động 1: Mở đầu (8p)**  **a. Mục tiêu:** Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVĐ khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động  **b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi  **c. Sản phẩm:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức, học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập, học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động  **d. Tổ chức thực hiện:** | | | | | | | | |
| **\* Tổ chức hoạt động:** 1. Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  **2. Khởi động:**  **\* Khởi động chung.**  - Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân;  - Bài tập tay không.    - Xoay các khớp.  - Bài tập căng cơ.  **\* Khởi động chuyên môn.**  -Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy đạp sau.  3. Kiểm tra bài cũ:  - Thực hiện chạy đà 3 bước đà chính diện giậm nhảy qua xà rơi xuống bằng chân giậm? | 1vòng  2l x 8n  2l x 8n  2l x 8n  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần | - 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 gọi học sinh thực hiện, nhận xét | | - 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.  - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhậnlớp. - Đội hình khởi động chung.    - Đội hình khởi động CM.    - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động  - Hs lên thực hiện | | |
| **Hoạt động 2: Hình thành kiến thức (8p)**  **a. Mục tiêu:** Hs biết xác định điểm giậm nhảy và kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy.  **b. Nội dung:** Hoàn thành tốt các kỹ thuật động tác của bài tập và nắm được nội dung bài học.  **c. Sản phẩm:**  **-** Thực hiện đúngkĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy và xác định điểm giậm nhảy.  **d. Tổ chức thực hiện:**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | Học Kĩ Thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy  - Xác định điểm giậm nhảy.    - Kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy. | 4 phút  4 phút | - GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện, kết hợp với quan sát và sửa sai.  - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện  - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. | - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.  **-** Hs: Đại diện nhóm lên thực hiện, nhóm khác nhận xét- Thực hiện lần tj theo đội hình nước chảy | | | | | | | | | |
| **Hoạt động 3: Luyện tập (18-20p)**  **a. Mục tiêu:**  - Hs biết chạy 1-3 bước đà chếch kết hợp giậm nhảy đá lăng và rơi xuống bằng chân lăng, chạy 3-5 bước đà chếch kết hợp giậm nhảy đá lăng với xà cao)  **b. Nội dung**: Hoàn thành tốt các kỹ thuật động tác của bài tập và nắm được nội dung bài học.  **c. Sản phẩm:**  - Hs biết chạy 1-3 bước đà chếch kết hợp giậm nhảy đá lăng và rơi xuống bằng chân lăng, chạy 3-5 bước đà chếch kết hợp giậm nhảy đá lăng với xà cao) .  **d. Tổ chức thực hiện:** | | | | | | | | |
| \* Thực hiện bài tập bổ trợ:  + Chạy đà 1-3 bước đà chếch kết hợp giậm nhảy đá lăng và rơi xuống bằng chân lăng, chạy 3-5 bước đà chếch kết hợp giậm nhảy đá lăng với xà cao)  - Kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy.    - Bài tập phát triển sức mạnh của chân.  + Bật bục qua lại bằng một chân”  2. Củng cố**:** Thực hiện kĩ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy | 2- 4 Lượt  2- 4 Lượt | | - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  + Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác.  + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúngkĩ thuật động tác.  - GV gọi 2-3 HS lên trình bày. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa | | | - Tập luyện đồng loạt bài tập bổ trợ  + ĐH luyện tập bổ trợ    - Tập luyện cá nhân:  + Hs tại chỗ tập đặt chân giậm nhảy; Đứng chân trước chân sau tập đặt chân giậm nhảy thực hiện 5 -7 lần.  **+** ĐHtập luyện.    - HS lên thực hiện.  - HS khác nhận xét. | |
| **Hoạt động 4: Vận dụng (8-9p)**  **a. Mục tiêu:**  - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.  - Biết những điểm cần chú ý khi tực hiện 3 bước đà cuối trong nhảy cao kiểu bước qua  **b. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.  **c. Sản phẩm:**  - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.  Hiểu và nêu những điểm cần chú ý khi tực hiện 3 bước đà cuối trong nhảy cao kiểu bước qua.  **d. Tổ chức thực hiện:** Giáo viên cho HS tự trao đổi các câu hỏi của nội dung bài học | | | | | | | | |
| **-** Thực hiện;  trò chơi phát triển sức mạnh; ‘Đội nào nhanh hơn”.  - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng.  + Em hãy nêu những điểm cần chú ý khi thực hiện bước giậm trong nhảy cao kiểu bước qua?  **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:** | 3 hiệp | | - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  - Gv đặt câu hỏi vận dụng.  - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.-  - Gv 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).  - GV hô TD. | | - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi.  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - Đội hình trò chơi.    - HS báo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng  - 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.  - HS hô khoẻ | | |