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

**Tổ: Khoa học tự nhiên Vũ Thị Diệp**

Ngày soạn: 10/11/2024

**GDTC- Lớp 8**

**CHỦ ĐỀ 2: NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA**

**Bài 2: Kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm).**

**Thời gian thực hiện: Tiết 19**

**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 bay trên không và rơi xuống hố cát,biết và thực hiện được bài tập phát triển sức mạnh của chân; biết cách chơi 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 bay trên không và rơi xuống hố cát,biết và thực hiện được bài tập phát triển sức mạnh của chân; biết cách chơi 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 (10p)**  **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 giậm nhảy trên không qua xà? | 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 (0p)** | | | | | | | | |
| **Hoạt động 3: Luyện tập (22-24p)**  **a. Mục tiêu:**  - Hs kĩ thuật bay trên không và rơi xuống đệm.  **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 bức đầu ắm bắt được kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát.  **d. Tổ chức thực hiện:** | | | | | | | | |
| \* Thực hiện bài tập bổ trợ:  + Một bước giậm nhảy đá lăng.  + Chạy 3 bước nhảy qua xà thấp.  - Kĩ thuật bay trên không và rơi xuống đệm  C:\Users\Administrator\Desktop\h1 trên ko.jpg  - Bài tập phát triển sức mạnh của chân.  cao.  + Tại chỗ chạy nâng cao đùi  2. Củng cố**:** Thực hiện kĩ thuật bay trên không và tiếp đệm | 2- 4 Lượt  2- 4 Lượt  2 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.  **+** ĐH tập luyện.      - HS lên thực hiện.  - HS khác nhận xét. | |
| **Hoạt động 4: Vận dụng (10-11p)**  **a. Mục tiêu:**  - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.  - Biết thực hiện giai đoạn trên không và tiếp đệm  **b. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.  **c. Sản phẩm:**  - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.  - Thực hiện được giai đoạn trên không và tiếp đệm  **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; ‘lò cò tiếp sức.  - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng.  + Em hãy cho biết một số quy định về sân bải và phạm quy trong nhảy cao  ? Nêu một số trường hợp pham quy trong nhảy cao?  **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 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: 10/11/2024

**GDTC- Lớp 8**

**CHỦ ĐỀ 1 NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA**

**Bài 3: Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua:**

**Thời gian thực hiện: Tiết 20**

**I. Mục tiêu:**

# 1. Kiến thức.

- Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ,biết và thực hiện được phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua, biết cách chơi trò chơi phát triển sức mạnh.

**2. Năng lực:**

**2.1. Năng lựcchung.**

- Năng lực 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 bàihọc, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- Năng lực 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.

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- Năng lực vận động cơ bản**:** Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ,phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua, biết cách chơi trò chơi phát triển sức mạnh.

- Năng lực chăm sóc sức khoẻ: Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**3. Phẩmchất.**

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

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

-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.

- 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.

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

# II. Thiết bị dạy học và học liệu.

**1. Địa điểm:** Sân trường.

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

**3. Học sinh:**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** | | **Phương pháp tổ chức và giảng dạy** | | | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | **Hoạt động của HS** | | | |
| **1. Hoạt động 1: Mở đầu (6-8** phút)  **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. Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.  **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.**  - Xoay các khớp.  - Tại chỗ đá lăng chân trước, sau.  - Chạy tại chỗ.  - Ép dọc, ép ngang.  **\* Khởi động chuyên môn.**  -Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy đạp sau.  **-** Chạy tăng tốc độ.  **3. Trò chơi:**  - Kết bạn    **4. Kiểm tra bài cũ:** Thực hiện 3 bước giậm nhảy bay trên không và tiếp đất. | 2l x 8n  2l x 8n  2l x 8n  2l x 8n | | -GV nhận lớp, hỏi thăm 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 phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi  - GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá.  - 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 (8-10p)**  **a. Mục tiêu:**Học sinh biếtcác giai đoạn nhảy cao kiểu bước qua (tập phối hợp chạy đà và giậm nhảy đá lăng với xà, tập phối hợp các giai đoạn nhảy cao với mức xà thấp.  **b. Nội dung:** HS thực hiên đúng các giai đoạn nhảy cao.  **c. Sản phẩm:**Nhớ được và áp dụng phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.  **d. Tổ chức thực hiện:** | | | | | | | | | | |
| **\* Tổ chức hoạt động:**  - Nghiên cứu sgk và tìm hiểuphối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua. | | 4 phút  4 phút | | - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh ảnh cho các nhóm tự nghiên cứu và thực hiện.  - GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện, kết hợp với quan sát và sửa sai. | | | | | - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện.  - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.  - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.  - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét. | |
| **Hoạt động 3: Luyện tập (18-20p)**  **a. Mục tiêu:** Học sinh biếtcác giai đoạn nhảy cao kiểu bước qua (tập phối hợp chạy đà và giậm nhảy đá lăng với xà, tập phối hợp các giai đoạn nhảy cao với mức xà thấp**.**  **b.** Nội dung: Phối hợp các giai đoạn nhảy cao kiểu bước qua (tập phối hợp chạy đà và giậm nhảy đá lăng với xà, tập phối hợp các giai đoạn nhảy cao với mức xà thấp**.**.  **c. Sản phẩm:**Thực hiện đúngcác giai đoạn nhảy cao.  **d. Tổ chức thực hiện.** | | | | | | | | | | |
| **\* Tổ chức hoạt động:**  **1. Phối** hợp các giai đoạn nhảy cao kiểu bước qua (tập phối hợp chạy đà và giậm nhảy đá lăng với xà, tập phối hợp các giai đoạn nhảy cao với mức xà thấp    **2. Củng cố:** Thực hiện các giai đoạn trong nhảy cao kiểu bước qua. | 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.  + Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác.  + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúngkĩ thuật động tác.  - Gv gọi hs lên thực hiện. | | - Tập luyện đồng loạt bài tập bổ trợ.  + ĐH luyện tập bổ trợ.    - Tập luyện nhóm:  + Chạy chạy đà kết hợp với giậm nhảy bay trên không và rơi xuống hố cát.  **+** ĐHtập luyện.    - Hs lên thực hiện. GV quan sát nhận xét. | | | |
| **Hoạt động 4: Vận dụng (5- 7p)**  **a. Mục tiêu:**  - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.  - Biết kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua áp dụng được một số tình huống nào trong thực tiển.  - Học sinh biêt cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.  - Học sinh biêt cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà.  **b. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.  **c. Sản phẩm:** Hs thực hiện được trò chơi.  áp dụng được kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua ở một số tình huống nào trong thực tiển.  **d. Tổ chức thực hiện:** Giáo viên cho HS tự trao đổi các câu hỏi của nội dung bài học | | | | | | | | | | |
| **\* Tổ chức hoạt động:**  **\***Thực hiệntrò chơi phát triển sức mạnh “Theo dấu chân”.  - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng.  + Kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua có thể áp dụng ở các tình huống nào trong thực tiển?  **Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân.  **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  (5-7 phút)  3 -5 phút | | | | - 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.  - 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 | | |