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

**Tổ: Khoa học tự nhiên Vũ Thị Diệp**

Ngày soạn: 23/12/2024

**GDTC- Lớp 8**

**ÔN TẬP CUỐI KỲ I (NHẢY CAO).**

**Thời gian thực hiện: Tiết 31**

**I. Mục tiêu:**

**1. Kiến thức.**

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác.

- Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ nhảy cao, phát triển thể lực (do GV chọn) luyện tập hoàn thiện kĩ thuậtvà nâng cao thành tích.

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

**2. Năng lực.**

**2.1. Năng lực chung.**

- 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.

**2.2. Năng lực đặc thù.**

- Biết cách thực hiện các động tác kĩ thuật giậm nhảy và tập phối hợp chạy đà - giậm nhảy - trên không - tiếp đất.

- Thực hiện cơ bản kỹ thuật động tác,một số điều luật trong thi đấu, thực tập làm trọng tài.

- Biết vận dụng các kiến thức đã học vào việc tập luyện nâng cao sức khỏe trong và ngoài nhà trường.

- 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. Địa điểm tập:** Sân trường.

**2. Giáo viên:** SGV, kế hoạch bài dạy, còi, cột, xà, đệm, lưới, trang phục TD.

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

**III. Tiến trình dạy học:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Phương pháp tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Hoạt động 1: Mở đầu (7- 8p)**  **a. Mục tiêu:** Giới thiệu tên của bài dạy, tạo cho HS sự hưng phấn trong tiết học.  **b. Nội dung:**HS quan sát GV phân tích kỹ thuật động tác, từ đó hiểu về nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.  **c. Sản phẩm:** HS vận dụng kiến, 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. Tay ngực lườn, vặn mình, bụng, chân, toàn thân.  - Tại chỗ xoay các khớp: Cổ tay, chân, hông, gối,  - Ép dây chằng.  b. Khởi động chuyên môn  - Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy gót chạm mông.  - Bật đổi chân ( tại chỗ). | 1p  2-3p  2lx8n | - GV nhận lớp phổ biến nộidung, yêu cầu của giờ học.  - Hỏi thăm sức khỏe và trang phục tập luyện cảu HS.  - 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. | 23 - Cán sự lớp tập trung lớp thành 4 hàng ngang, cho lớp điểm số, báo cáo tình hình cho GV.  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹GV  ep deo  - Lớp trưởng điều khiển lớp khởi động chung. |
| **Hoạt động 2:Hình thành kiến thức (8-10p)**  **a. Mục tiêu.**  - Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ nhảy cao, phát triển thể lực (do GV chọn) luyện tập hoàn thiện kĩ thuậtvà nâng cao thành tích.  - HS hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện.  **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 cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập.  **d. Tổ chức thực hiện.** | | | |
| **\* Tổ chức hoạt động:**  - Nhảy cao: Ôn và hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao. |  | - GVnhắc lại nội dung cần ôn tập | ĐHTL  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹GV  - Dưới sự chỉ dạo của GV- HS chú ý nghe. |
| **Hoạt động 3: Luyện tập (18-20p)**  **a. Mục tiêu:** Biết thực hiện một số động tác bổ trợ, phát triển thể lực, hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua.  **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 cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập.  **d. Tổ chức thực hiện:** | | | |
| **\* Tổ chức hoạt động:**  **1. Nhảy cao:**  - Ôn và hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao.    2  -Tập luyện trình diễn.  **2. Củng cố:**  - Thực hiện 4 giai đoạn kỹ thuật của nhảy cao. | 20-22p  2-3l  1-2hs  2-3p | - Cho HS hoạt động cá nhân, lần lướt từng HS thực hiện 1  - GV: Quan sát, đôn đốc nhắc nhở, sửa sai cho HS.  - Hướng dẫn, uốn nắn động tác.  - Cho 1 -2 HS trình diễn, cả lớp quan sát nhận xét, đánh giá, sửa sai.  - GV gọi 1-2 HS lên thực hiện.  - GV nhận xét đánh giá và củng cố lại. | ĐHTL  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹GV    L8NC1  - Dưới sự chỉ huy của GV.  ĐH củng cố  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  GV🚹  - HS lên thực hiện.  - HS khác nhận xét. |
| **Hoạt động 4: Vận dụng (5-7p)**  **a. Mục tiêu:**HS được củng cố lại kiến thức thông qua bài tập ứng dụng,đưa cơ thể về trạng thái bình thường một cách hợp lý.  **b. Nội dung:** HS sử dụng kiến thức và các kỹ thuật động tác đã học để vận dụng vào thực tế, tập động tác thả lỏng.  **c. Sản phẩm:** HS thực hiện tốt, thực hiện được các động tác thả lỏng.  **d. Tổ chức thực hiện:** Hình thành thói quen tập luyện thể thao tại nhà. | | | |
| **\* Tổ chức hoạt động:**  **- Trò chơi “Lò cò tiếp sức”**  **Hồi tĩnh:**Tại chỗ thả lỏng chân tay.  **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** | 2-4l | - Tổ chức thi đấu.  - Tập làm trọng tài cùng GV.  - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân.  -GV nhận xét kết quả giờ học, ý thức thái độ của HS trong các phần bài học.  - GV hướng dẫn HS học ở nhà.  - GV hô TD. | - HS thực hiện theo sự hướng dẫn của GV.  - HS chơi dưới sự chỉ huy của GV.  - Thi đấu giữa các tổ.  23  - Tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV để thả lỏng cơ toàn thân.  - HS hô khỏe. |

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

**Tổ: Khoa học tự nhiên Vũ Thị Diệp**

Ngày soạn: 23/12/2024

**GDTC- Lớp 8**

**KIỂM TRACUỐI KỲ I (NHẢY CAO)**

**Thời gian thực hiện: Tiết 32**

**I. Mục tiêu:**

**1. Kiến thức.**

- Đáp ứng được yêu cầu của tiêu chuẩn RLTT khi kiểm tra kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua.

**2. Năng lực.**

**2.1 Năng lực chung.**

- Năng lực tự chủ và tự học: HS chủ động, tự sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác, biết hợp tác trong nhóm để thực hiện động tác.

**2.2. Năng lực đặc thù.**

- Thực hiện cơ bảnđúng kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua.

- Tự sửa động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.

**3. Phẩm chất.**

Bài học góp phần bồi dưỡng tinh thần trách nhiệm, cụ thể đã khơi dậy ở HS.

- Tự giác tích cực tập luyện, 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 tập luyện.

**\* HSKT:** Biết quan sát các bạn thực hiện.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu:**

**1. Địa điểm tập:**Sân trường.

**2. Giáo viên:** Kế hoạch bài dạy, sổ điểm cá nhân, cột, xà, đệm, còi, trang phục TD.

**3. Học sinh:**Trang phục TD gọn gàng, giày tập, 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 (7- 8p).**  **a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho HS và từng bước làm quen bài học.  **b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.  **c. Kiểm tra:** GV đặt câu hỏi, HS trả lời.  **d. Sản phẩm:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.  **e. 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:**  Bài TD tay không gồm 6 ĐT. Tay ngực lườn, vặn mình, bụng, chân, toàn thân.  - Tại chỗ xoay các khớp: Cổ tay, chân, hông, gối  - Ép dây chằng.  **3. Kiểm tra bài cũ:**  **K**hông | 2p  5p  2lx8n | - GV nhận lớp phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học.  - Hỏi thăm sức khỏe và trang phục tập luyện của HS.  - GV di chuyển và quan  sát, nhắc nhở HS thực hiện  - Cho HS tập hợp thành 4 hàng ngang đứng so le khởi động  - GV: Đôn đốc nhắc nhở HS khởi động. | 23  - Cán sự lớp tập trung lớp thành 4 hàng ngang, cho lớp điểm số, báo cáo tình hình cho GV.  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹GV  ep deo |
| **Hoạt động 2: Hình thành kiến thức (30-32p)**  **a. Mục tiêu:** Biết cách thực hiện tốt động tác.  - Kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua.  - Đạt kết quả tốt nhất khi kiểm tra.  **b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.  **c. Sản phẩm:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.  **d. Tổ chức thực hiện:** | | | |
| **\* Tổ chức hoạt động:**  **1. Kiểm tra kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua**  **\* Biểu điểm:**  **- Loại Đạt (Đ):**  + Thực hiện đủ 4 giai đoạn.  + Kỹ thuật đẹp.  + Động tác chân hoặc tay có sai sót nhỏ.  **- Loại chưa Đạt (CĐ):**  + Không thực hiện được kỹ thuật.  **3. Củng cố:**  - Nội dung kiểm tra. |  | - GV nêu nội dung, hình thức kiểm tra kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua.  - GV nêu cách đánh giá và xếp loại.  - GV đưa ra thang điểm cho HS.  - GV đánh giá - xếp loại cho HS khi thực hiện xong bài kiểm tra.  - GV nhận xét ưu điểm, và hạn chế HS trong giờ kiểm tra. | - HS lắng nghe, triển khai đội hình kiểm tra.  -Những HS đ­ược gọi đến l­ượt đứng vào vị trí quy định.  - Những HS khác theo dõi và chuẩn bị ý kíên nhận xét.  -Mỗi HS tham gia kiểm tra 3 lần.  L8NC1  - Dưới sự chỉ đạo của GV.  -HS lắng nghe. |
| **Hoạt động 3: Hồi tĩnh và giao nhiệm vụ (5p)**  a. **Mục tiêu**: Đưa cơ thể về trạng thái bình thường một cách hợp lý.  **b. Nội dung:** Tập động tác thả lỏng.  **c. Sản phẩm:** HS thực hiện được các động tác thả lỏng.  **d. Tổ chức thực hiện:**Hình thành thói quen tập luyện thể thao tại nhà. | | | |
| **\* Tổ chức hoạt động:**  **1. Hồi tĩnh:** Tại chỗ thả lỏng chân tay.  **2. 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.  **3. Xuống lớp.** | 2lx8n | - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân.  - GV nhận xét kết quả giờ học, ý thức thái độ của HS trong các phần bài học.  - GV hướng dẫn HS học ở nhà.  - GV hô TD. | 23  - Tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV để thả lỏng cơ toàn thân.  - HS hô khỏe. |