**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). | 1p2-3p2lx8n | - 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.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹GVep 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. | 20-22p2-3l1-2hs 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🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹GVL8NC1- 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 5p2lx8n | - 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 quansát, 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.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹GVep 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. |