|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS Chiềng Hắc****Tổ: KHTN** |  **Họ và tên giáo viên:** **Nguyễn Thanh Hải** |

 *Tuần 12:*

 Ngày soạn:23/11/2024 Ngày dạy: …/11/2024: Lớp: 7a1

Ngày dạy:…/11/2024: Lớp: 7a2

 Ngày dạy:… /11/2024: Lớp: 7a3

 Ngày dạy: …/11/2024: Lớp: 7a4

**Tiết :23 NHẢY XA KIỂU NGỒI**

**BÀI 4: PHỐI HỢP CÁC GIAI ĐOẠN KĨ THUẬT NHẢY XA KIỂU NGỒI**

 - Ôn tậpTại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.

 - Luyện tập phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi

 - Một số điều luật trong thi đấu điền kinh

 - Trò chơi “Thực hiện thế nào cho đúng ”.

**I. Mục tiêu bài học**

**1. Về kiến thức:**

 - Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau, biết thực hiện phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi, biết một số điều luật trong thi đấu điền kinh và trò chơi “Thực hiện thế nào cho đúng ”.

**2. Về năng lực:**

 -HS nhận biết và thực hiện được một số bài tập Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau, thực hiện đúng phối hợp GĐ KTNX kiểu ngồi và trò chơi “Thực hiện thế nào cho đúng ”.

 -HS lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. HS tham gia tốt trò chơi.

 -HScó ý thức chủ động trong tập luyện , học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- 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. HS trình bày được SPHT tương tác và hợp tác với bạn học.

 - Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất.**

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

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

 -HS có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

 - HS có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu.**

 ***+ Chuấn bị của giáo viên:*** Trang phục gọn gàng**,** KHBD, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh*.*

***+ Chuẩn bị của học sinh:*** Trang phục (giày TT), SGK phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Tổ chức thực hiện** |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **1. Hoạt động : Mở đầu 8’** |
| **\* Mục tiêu:** Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVĐ khởi động**\* Tổ chức thực hiện:** |
| - **Nhận lớp.**- **Khởi động:*****\* Khởi động chung.******+*** Chạy trên địa hình tự nhiên.+ Xoay các khớp.+ Ép dọc ép ngang. ***\* Khởi động chuyên môn.***+chạy bước nhỏ+ chạy nâng cao đùi+ chạy gót chạm mông+ chạy đạp sau- **Kiểm tra bài củ.**+ Em hãy thực hiện phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi  | 1V2X8N2X8N10m/210m/210m/210m/2 | -GV nhận lớp, kiểm tra 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 Gọi 2-3 hs kiểm tra | - Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.* Đội hình nhậnlớp.

- Cán sự cho cả lớp khởi động chung.- Đội hình khởi động.- Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. |
| **2.Hoạt động : Hình thành kiến thức mới 10’** |
| **\* Mục tiêu:** HS biết - [*Một sổ điều luật trong thi đầu điền kinh*](https://blogtailieu.com/download-anhdv-boot-2021-premium-moi-nhat/) cho ND nhảy xa:**\* Tổ chức thực hiện:** |
| - [*Một sổ điều luật trong thi đầu điền kinh*](https://blogtailieu.com/download-anhdv-boot-2021-premium-moi-nhat/)Trong thi đấu môn Nhày xa:[Kết quà mỗi lần nhảy được đo từ mép trưởc của vãn giậm nhảy đến điềm chạm gần](https://blogtailieu.com/bo-60-tro-choi-power-point/)[nhất cùa cơ thể VĐV trên hố cát, theo đường thẳng vuông góc với ván giậm nhày.](https://blogtailieu.com/download-anhdv-boot-2021-premium-moi-nhat/)VĐV sẽ phạm lỗi nếu:[+ Trong khi giậm nhảy, chạm đất phía trước ván giậm nhảy bằng bất ki bộ phận nào](https://blogtailieu.com/bo-60-tro-choi-power-point/) của cơ thể.[+ Giậm nhảy đồng thời bằng hai chán](https://blogtailieu.com/download-anhdv-boot-2021-premium-moi-nhat/) |  | - GV Chia lớp thành 04 nhóm, các nhóm tự nghiên cứu - GV phân tích, hướng dẫn cả lớp quan sát và lắng nghe.- Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem sgk, thảo luận - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến. | - Hoạt động nhóm.\*\*\*\*\* \*\*\*\*\* \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)\*\*\*\*\* \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4) - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem sgk, thảo luận - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến. |
| **3. Hoạt động : Luyện tập** 12’ |
| **\* Mục tiêu:** Biết và thực hiện đc: Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi **\* Tổ chức thực hiện.** |
| \* Thực hiện tập luyện;Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.dalangtruoc-sauL8NX5- Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi Image(1534) | 3-4/1HS | - 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 chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. -GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí:- Đạt: Thực hiện được kĩ thuật động tác- Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác | - Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.+ Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt từng hàng hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự- Đội hình tập luyện.- Lần lượt từng học sinh vào hố nhảy  |
| **4. Hoạt động : Vận dụng 10’** |
| **\* Mục tiêu:** Biết và thực hiện được trò chơi**\* Tổ chức thực hiện:** |
| Thực hiện  Trò chơi “Lò cò vượt rào. | 1L/2HS | - - 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 đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, đội nào có số hiệp thực hiện nhanh nhất thì xếp trên, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS. | - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi- Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.- Đội hình trò chơi.  |
| **5. Hoạt động: Kết thúc** 5’ |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biêt cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.  - Học sinh biết cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà**\* Tổ chức thực hiện:** |
| **\* 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** |  | 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). | - Học sinh thả lỏng tích cực.* Học sinh lắng nghe.
* Đội hình xuống lớp.

 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS Chiềng Hắc****Tổ: KHTN** | **Họ và tên giáo viên:** **Nguyễn Thanh Hải** |

 *Tuần 12:*

 Ngày soạn:23/11/2024 Ngày dạy: …/11/2024: Lớp: 7a1

Ngày dạy:…/11/2024: Lớp: 7a2

 Ngày dạy:… /11/2024: Lớp: 7a3

 Ngày dạy: …/11/2024: Lớp: 7a4

**Tiết: 24 NHẢY XA KIỂU NGỒI**

**Bài 4: PHỐI HỢP CÁC GIAI ĐOẠN KĨ THUẬT NHẢY XA KIỂU NGỒI**

- Ôn tậpTại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.

 - Học phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi

 - Trò chơi “Thực hiện thế nào cho đúng ”.

**I. Mục tiêu bài học**

**1. Về kiến thức:**

 - HS biết và thực hiện được một số bài tập Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau, biết thực hiện phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi và trò chơi “Thực hiện thế nào cho đúng ”.

**2. Về năng lực:**

 -HS nhận biết và thực hiện được một số bài tập Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau, thực hiện đúng phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi và trò chơi “Thực hiện thế nào cho đúng ”.

 -HS lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

 -HS có ý thức chủ động trong tập luyện , học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- 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. HS trình bày được SPHT tương tác và hợp tác với bạn học.

 - HS thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất.**

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

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

-HS có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

 - HS có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành NDTL.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu.**

 ***+ Chuấn bị của giáo viên:*** Trang phục gọn gàng**,** Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh*.*

***+ Chuẩn bị của học sinh:*** Trang phục (giày TT), SGK phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Tổ chức thực hiện** |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **1. Hoạt động: Mở đầu 8’** |
| **\* Mục tiêu:** Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVĐ khởi động**\* Tổ chức thực hiện:** |
| - **Nhận lớp.**- **Khởi động:*****\* Khởi động chung.******+*** Chạy trên địa hình tự nhiên.+ Xoay các khớp.+ Ép dọc ép ngang. ***\* Khởi động chuyên môn.***+chạy bước nhỏ+ chạy nâng cao đùi+ chạy gót chạm mông+ chạy đạp sau- **Kiểm tra bài củ.**+ Em hãy thực hiện kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ. | 1V2X8N2X8N10m/210m/210m/210m/2 | -GV nhận lớp, kiểm tra 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 Gọi 2-3 hs kiểm tra | - Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩsố.* Đội hình nhậnlớp.

- Cán sự cho cả lớp khởi động chung.- Đội hình khởi động.- Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. |
| **2.Hoạt động : Hình thành kiến thức mới 10’** |
| **\* Mục tiêu:** HS nắm bắt và thực hiện tốt [*Một điểm sổ điều luật trong thi đầu điền kinh*](https://blogtailieu.com/download-anhdv-boot-2021-premium-moi-nhat/) của ND nhảy xa:**\* Tổ chức thực hiện:** |
| - Phối họp các giai đoạn nhày xa kiểu ngồiTrong quá trinh luyện tập phối hợp các giai đoạn nhảy xa kiều ngồi cần lưu ý:* ổn định số bước đã, tăng tốc độ chạy đà, tốc độ giậm nhảy.

Duy trì nhịp điệu chạy đà, phối hợp nhịp nhàng các giai đoạn nhày xa kiều ngồi (Hĩnh 2 trang 18).\*.Một số điểu luật trong thi đấu điền kinhTrong thi đấu món Nhày xa:Kết quả mỗi lần nhảy được đo từ mép trước cùa ván giậm nhảy đến điềm chạm gần nhất cùa cơ thể vận động viên trên hồ cát. theo đường thẳng vuông góc vời ván giậm nhảy.* VĐV sẽ phạm lỗi nếu:

 Trong khi giậm nhảy, cham đất phía trước ván giậm nhày bằng bất kì bộ phận nào của cơ thề.+ Giậm nhảy đồng thời bằng hai chân.Image(1534) |  | - GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện mô phỏng; kết hợp với quan sát và - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kĩ thuật động tác, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.- (SP1) GV đánh giá bằng PP hỏi đáp, công cụ thang đo cho theo 2 mức:+ Đạt: Mô tả được kỹ thuật động tác+ Chưa đạt: Mô tả chưa được tư thế | - Hoạt động nhóm.+ Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .\*\*\*\*\* \*\*\*\*\* \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)\*\*\*\*\* \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4) - - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện mô phỏng kĩ thuật động tác.- Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.- HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.- Học sinh thực hiện mô phỏng theo hướng dẫn của giáo viênQuan sát hình ảnh và động tác mẫu cùa GV; ghi nhớ tên gọi, cách thực hiện, hình thànhbiểu tượng đúng vẻ mối quan hệ giữa các giai đoạn của kĩ thuật nhày xa kiều ngồi.Thực hiện thừ bài tập phối hợp theo hĩnh ành dã ghi nhờ.Tập theo hiệu lệnh và động tãc mẫu cùa GV |
| **3. Hoạt động : Luyện tập** 12’ |
| **\* Mục tiêu:** Biết và thực hiện đc: Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi **\* Tổ chức thực hiện.** |
| \* Thực hiện tập luyện;Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.dalangtruoc-sauL8NX5- Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi Image(1534) | 3-4/1HS | - 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. | - Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.+ Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt từng hàng hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự- Đội hình tập luyện.- Lần lượt từng học sinh vào hố nhảy  |
| **4. Hoạt động : Vận dụng 10’** |
| **\* Mục tiêu:** Biết và thực hiện được trò chơi**\* Tổ chức thực hiện:** |
| Thực hiện  Trò chơi “Thực hiện thế nào cho đúng | 1L/2HS | - - 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. | - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi- Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.- Đội hình trò chơi.   |
| **5. Hoạt động: Kết thúc 5’** |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biêt cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.  - Học sinh biết cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà**\* Tổ chức thực hiện:** |
| **\* 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** |  | 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). | - Học sinh thả lỏng tích cực.* Học sinh lắng nghe.
* Đội hình xuống lớp.

 |