**TRƯỜNG THCS ĐÔNG TÂY HƯNG**

**TUẦN 5 - TIẾT 10**

**TÊN CHỦ ĐỀ 2 : NHẢY XA KIỂU NGỒI**

**Bài 1: KỸ THUẬT GIẬM NHẢY BƯỚC BỘ ( Tiết 1)**

Thời gian thực hiện: (03 Tiết)

- Học : tại chỗ đá lăng chân trước sau, tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau.

- Trò chơi : Bật nhảy tiếp sức theo vạch

**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 và trò chơi “Bật nhảy tiếp sức theo vạch”.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh 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 và trò chơi “Bật nhảy tiếp sức theo vạch”.

-**Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh 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.

**2.2 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 ND 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. Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáoviên.

**3. Về phẩmchất.**

**- Trung thực:** 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.

**-Chăm chỉ:** 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.

- **Nhân ái:** Học sinh 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,

- **Trách nhiệm:** Học sinh 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 giáoviên:*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), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Hoạt động 1: Mở đầu (8 phút)** | | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | **LVĐ** | | | **Sản phẩm** | | **Tổ chức thực hiện** | | |
| **Hoạt động của GV** | | **Hoạt động của HS** |
| 1.Nhận lớp. - Nhận lớp  -Kiểm tra sức khoẻ HS  -Phổ biến mục tiêu bài học.  **2..Khởi động:**  **a.Khởi động chung:**  - Xoay các khớp.  -Tập động tác vươn thở, tay ngực,bụng, chân, vặn mình, phối hợp  - Ép ngang, ép dọc  **b. Khởi động chuyên môn:**  +Chạy bước nhỏ  +Chạy nâng cao đùi  + Chạy gót chạm mông  + Chạy đạp sau  **3. Kiểm tra bài cũ:**  (Lồng ghép ) | | 2’  6’  1V  2LX8N  2LX8N  3l10m  2lx10m  2lx10m  2lx10m | | | HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn. | | ***GV giao nhiệm vụ:***  -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 | | - 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. |
| **Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (10 phút)** | | | | | | | | | |
| **\*Mục tiêu:** Bước đầu học sinh nhận biết và mô phỏng được kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ.  Một số điều luật trong thi đấu điền kinh | | | | | | | | | |
| Nghiên cứu SGK và mô tả cách thức thực hiện kỹ thuật.  - Quan sát động tác mẫu , nghe GV phân tích và thực hiện kỹ thuật động tác.**.**  **1. Giậm nhảy và bước bộ**  Chân giậm duỗi thẳng và tiếp xúc với ván giậm nhảy bằng cả bàn chân, sau đó khớp gối hơi khuỵu và đạp nhanh, mạnh để đưa cơ thể rời đất Cùng thời điểm chân giậm nhảy duỗi thẳng, đùi chân lãng đưa nhanh ra trước, lên trên. Tay cùng bên chân giậm đưa nhanh ra trước, lên trên và dừng đột ngột khi cánh tay Song song với mặt đất. Tay cùng bên chân lăng gập ở khớp khuỷu, đảnh sang bên, lên cao ngang vai. Kết thúc giậm nhảy, cơ thể rời đất ở tư thế bước bộ trên không      **2.Một số điều luật trong thi đấu điền kinh**  -Đường chạy đà dài tối thiều 45 m, rộng 1,22 m.  -Ván giậm nhảy:  + Được làm bằng gỗ hoặc vật liệu thích hợp đề giày của VĐV cỏ thẻ bám vào màkhông bị trơn, trượt.  + Cỏ chiều dài 1,22 m, dày không quá 0,1 m, rộng 0,22 m, được sơn màu trắng.  Hố cát cỏ chiều rộng tối thiều là 2,75 m, tói đa là 3,0 m. được đổ đầy cát ấm và xốp. Mặt trên của hố cát ngang bằng vởi mặt ván giậm nhày. Khoảng cách giữa vạch[giậm nhảy và mép xa cùa hố nhảy ít nhất là 10 m.](https://blogtailieu.com/bo-60-tro-choi-power-point/) | | |  | | | Động tác mô phỏng đúng kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ. | - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kĩ thuật động tác cho các nhóm tự nghiên cứu và tập mô phỏng động tác.  - GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện mô phỏng; kết hợp với quan sát và sửa sai.  - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện vàthực 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.  - GV Chỉ dẫn một số sai sót thường gặp khi luyện tập:  *+ Nhầm lẫn chân giậm nhảy.*  *+ Đặt chân giậm nhảy không đúng hướng, chưa thể hiện yêu cầu nhanh, mạnh của động tác.*  *+ Phối hợp thiếu đồng bộ giữa giậm nhảy và bước bộ.*  *+ Thời điểm và góc độ thực hiện động tác bước bộ thiếu đồng bộ, thiếu nhịp điệu với giậm nhảy.*  *+ Bật nhảy thiếu lực, động tác tạo đà thiếu hiệu quả.*  *+ Sau khi giậm nhảy và bước bộ, tiếp đất bằng cả bàn chân, không khuya gối để hoãn xung* | - 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.  - 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 viên từ chậm đến nhanh, thực hiện đồng loạt 7 đến 10 lần. | |
| **Hoạt động 3: Luyện tập (19 phút)** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh thực hiện được động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.- Học sinh biết thực hiện đượckĩ thuật giậm nhảy và bước bộ. | | | | | | | | | |
| \* Thực hiện tập luyện;  Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.  dalangtruoc-sau  - Kĩ thuật giậm nhảy và bước bộL8NX5 | 3-/1HS | | | Thực hiện được các bài tập, động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.  .  Thực hiện đượckĩ thuật giậm nhảy và bước bộ. | | | - 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. | - Đội hình tập luyện.    - Lần lượt từng học sinh vào hố nhảy  - Đội hình tập luyện.  ***-HS luyện tập cá nhân:***  *+ Chạy 5-7 bước xác định chân giậm nhảy.*  *+ Chạy 3 – 5 bước thực hiện giậm nhảy và bước bộ liên tục trên đường thẳng với cự li 101 15m*  ***- HS luyện tập nhóm:***  *- Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:*  *+ Đi bộ 3 hoặc 5 bước, giậm nhảy nhanh, mạnh đưa cơ thể bay lên cao thành tư thế bước bộ, rơi xuống đất bằng nửa trước bàn chân bằng và khuyu gối để giảm chấn động cơ thể. Thực hiện 3 – 5 lần.*  *+ Chạy 5 – 7 bước thực hiện giậm nhảy bước bộ và rơi vào hố cát. Thực hiện 3 – 5 lần.* | |
| **Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)** | | | | | | | | | |
| **\*Mục tiêu:** Học sinh vận dụng chơi trò chơi.Vận dụng Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau luyện ngoài giờ. | | | | | | | | | |
| Thực hiện  Trò chơi “Bật nhảy tiếp sức theo vạch | 2L/HS | | | Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | -GV chia lớp thành 04 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. | |
| **Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | | |
| **\*Mục tiêu:** Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh, thả lỏng**  - 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** |  | | | - Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tỉnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | 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. | |

…………………………………..

**TRƯỜNG THCS ĐÔNG TÂY HƯNG**

**TUẦN 6 – TIẾT 11**

**TÊN CHỦ ĐỀ 2 : NHẢY XA KIỂU NGỒI**

**Bài 1: KỸ THUẬT GIẬM NHẢY BƯỚC BỘ ( Tiết 2 )**

Thời gian thực hiện: (03 Tiết)

- Ôn : tại chỗ đá lăng chân trước sau, tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau

- Học kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ.

- Trò chơi :: Bật nhảy tiếp sức theo vạch

**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 kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ và trò chơi “Bật nhảy tiếp sức theo vạch”.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh 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, biết thực hiện kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ và trò chơi “Bật nhảy tiếp sức theo vạch”.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh 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.

**2.2 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 ND 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. Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáoviên.

**3. Về phẩmchất.**

**- Trung thực:** 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.

- **Chăm chỉ:** 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.

- **Nhân ái:** Học sinh 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,

- **Trách nhiệm:** Học sinh 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 giáoviên:*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), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Hoạt động 1: Mở đầu (8 phút)** | | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | | **LVĐ** | | | **Sản phẩm** | **Tổ chức thực hiện** | | |
| **Hoạt động của GV** | | **Hoạt động của HS** |
| 1.Nhận lớp. - Kiểm tra sức khoẻ HS  - Phổ biến mục tiêu bài học.  **2..Khởi động:**  **a.Khởi động chung:**  - Xoay các khớp.  -Tập động tác vươn thở, tay ngực,bụng, chân, vặn mình, phối hợp  - Ép ngang, ép dọc  **b. Khởi động chuyên môn:**  +Chạy bước nhỏ  +Chạy nâng cao đùi  + Chạy gót chạm mông  + Chạy đạp sau  **3. Kiểm tra bài cũ:**  (Lồng ghép ) | | | 2’  6’  1V  2LX8N  2LX8N  3l10m  2lx10m  2lx10m  2lx10m | | | HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn. | ***GV giao nhiệm vụ:***  -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 | | - 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. |
| **Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (10 phút)** | | | | | | | | | |
| **\*Mục tiêu:** Bước đầu học sinh nhận biết và mô phỏng được kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ.  HS nắm được một số điều luật trong thi đấu điền kinh | | | | | | | | | |
| Nghiên cứu SGK và mô tả cách thức thực hiện kỹ thuật.  - Quan sát động tác mẫu , nghe GV phân tích và thực hiện kỹ thuật động tác.**.**  **1. Giậm nhảy và bước bộ**  Chân giậm duỗi thẳng và tiếp xúc với ván giậm nhảy bằng cả bàn chân, sau đó khớp gối hơi khuỵu và đạp nhanh, mạnh để đưa cơ thể rời đất Cùng thời điểm chân giậm nhảy duỗi thẳng, đùi chân lãng đưa nhanh ra trước, lên trên. Tay cùng bên chân giậm đưa nhanh ra trước, lên trên và dừng đột ngột khi cánh tay Song song với mặt đất. Tay cùng bên chân lăng gập ở khớp khuỷu, đảnh sang bên, lên cao ngang vai. Kết thúc giậm nhảy, cơ thể rời đất ở tư thế bước bộ trên không      **2.Một số điều luật trong thi đấu điền kinh**  GV nhắc lại một số điều luật | |  | | | Động tác mô phỏng đúng kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ. | | - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kĩ thuật động tác cho các nhóm tự nghiên cứu và tập mô phỏng động tác.  - GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện mô phỏng; kết hợp với quan sát và sửa sai.  - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện vàthực 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.  - GV Chỉ dẫn một số sai sót thường gặp khi luyện tập:  *+ Nhầm lẫn chân giậm nhảy.*  *+ Đặt chân giậm nhảy không đúng hướng, chưa thể hiện yêu cầu nhanh, mạnh của động tác.*  *+ Phối hợp thiếu đồng bộ giữa giậm nhảy và bước bộ.*  *+ Thời điểm và góc độ thực hiện động tác bước bộ thiếu đồng bộ, thiếu nhịp điệu với giậm nhảy.*  *+ Bật nhảy thiếu lực, động tác tạo đà thiếu hiệu quả.*  *+ Sau khi giậm nhảy và bước bộ, tiếp đất bằng cả bàn chân, không khuya gối để hoãn xung* | - 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.  - 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 viên từ chậm đến nhanh, thực hiện đồng loạt 7 đến 10 lần. | |
| **Hoạt động 3: Luyệntập (19 phút)** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh thực hiện được động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.- Học sinh biết thực hiện đượckĩ thuật giậm nhảy và bước bộ. | | | | | | | | | |
| \* Thực hiện tập luyện;  Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.  dalangtruoc-sau  - Kĩ thuật giậm nhảy và bước bộL8NX5 | 3-/1HS | | | Thực hiện được các bài tập, động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.  .  Thực hiện đượckĩ thuật giậm nhảy và bước bộ. | | | - 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. | - Đội hình tập luyện.    - Lần lượt từng học sinh vào hố nhảy  - Đội hình tập luyện.  ***-HS luyện tập cá nhân:***  *+ Chạy 5-7 bước xác định chân giậm nhảy.*  *+ Chạy 3 – 5 bước thực hiện giậm nhảy và bước bộ liên tục trên đường thẳng với cự li 101 15m*  ***- HS luyện tập nhóm:***  *- Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:*  *+ Đi bộ 3 hoặc 5 bước, giậm nhảy nhanh, mạnh đưa cơ thể bay lên cao thành tư thế bước bộ, rơi xuống đất bằng nửa trước bàn chân bằng và khuyu gối để giảm chấn động cơ thể. Thực hiện 3 – 5 lần.*  *+ Chạy 5 – 7 bước thực hiện giậm nhảy bước bộ và rơi vào hố cát. Thực hiện 3 – 5 lần.* | |
| **Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)** | | | | | | | | | |
| **\*Mục tiêu:** Học sinh vận dụng chơi trò chơi.Vận dụng Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau luyện ngoài giờ. | | | | | | | | | |
| Thực hiện  Trò chơi “Bật nhảy tiếp sức theo vạch | 2L/HS | | | Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | -GV chia lớp thành 04 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. | |
| **Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | | |
| **\*Mục tiêu:** Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh, thả lỏng**  - 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** |  | | | - Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tỉnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | 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. | |

..............................................

**TRƯỜNG THCS ĐÔNG TÂY HƯNG**

**TUẦN 6 –TIẾT 12**

**TÊN CHỦ ĐỀ 2 : NHẢY XA KIỂU NGỒI**

**Bài 1: KỸ THUẬT GIẬM NHẢY BƯỚC BỘ ( Tiết 1)**

Thời gian thực hiện: (03 Tiết)

- Ôn : tại chỗ đá lăng chân trước sau, tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau

-Luyện tập kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ.

- Một số điều luật trong thi đấu điền kinh.

- Trò chơi : Bật nhảy tiếp sức theo vạch

**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 kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ và trò chơi “Bật nhảy tiếp sức theo vạch”.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh 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, biết thực hiện kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ và trò chơi “Bật nhảy tiếp sức theo vạch”.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh 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.

**2.2 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 ND 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. Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáoviên.

**3. Về phẩmchất.**

- **Trung thực:** 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.

- **Chăm chỉ:** 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.

- **Nhân ái:** Học sinh 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,

- **Trách nhiệm:** Học sinh 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 giáoviên:*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), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

# III. Tiến trình dạy và học.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Hoạt động 1: Mở đầu (8 phút)** | | | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | | **LVĐ** | | | **Sản phẩm** | | **Tổ chức thực hiện** | | |
| **Hoạt động của GV** | | **Hoạt động của HS** |
| 1.Nhận lớp. -Kiểm tra sức khoẻ HS  -Phổ biến mục tiêu bài học.  **2..Khởi động:**  **a.Khởi động chung:**  - Xoay các khớp.  -Tập động tác vươn thở, tay ngực,bụng, chân, vặn mình, phối hợp  - Ép ngang, ép dọc  **b. Khởi động chuyên môn:**  +Chạy bước nhỏ  +Chạy nâng cao đùi  + Chạy gót chạm mông  + Chạy đạp sau  **3. Kiểm tra bài cũ:**  Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng:  *+ Các động tác bổ trợ kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi có những điểm giống nhau như thế nào?*  *+ Giữa giậm nhảy và bước bộ trong luyện tập kĩ thuật nhảy xa có mối quan hệ như thế nào?*  *+ Tại sao người tập thưởng giậm nhảy bằng chân thuận?* | | | 2’  6’  1V  2LX8N  2LX8N | | | HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn. | | ***GV giao nhiệm vụ:***  -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  - GV gọi HS trả lời câu hỏi  GVnhận xét | | - 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.  - HS trả lời câu hỏi để liên hệ và vận dụng:  *+ Là những động tác có liên quan trực tiếp đến hoạt động của chân, hưởng tới rèn luyện khả năng phối hợp vận động và sức mạnh của hai chân,đặc biệt là sức mạnh tốc độ*  *+ Có tác động qua lại, giậm nhảy là điều kiện để thực hiện động tác bước bộ bước bộ có vai trò phát huy hiệu quả của giậm nhảy*  *+ Chân thuận của mỗi người thường là chân có sức mạnh và sự khéo léo cao hơn so với chân không thuận* |
| **Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (không có )** | | | | | | | | | | |
| **Hoạt động 3: Luyệntập (29 phút)** | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** - - Học sinh thực hiện được động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.- Học sinh biết thực hiện đượckĩ thuật giậm nhảy và bước bộ. | | | | | | | | | | |
| \* Thực hiện tập luyện;  Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.  - Kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ  L9NX2 | | 3/1HS | | | Thực hiện được các bài tập, động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.  Thực hiện đượckĩ thuật giậm nhảy và bước bộ. | | - 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. | | - 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  - Đội hình tập luyện. | |
| **Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)** | | | | | | | | | | |
| **\*Mục tiêu:** Học sinh vận dụng chơi trò chơi.Vận dụng Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau luyện ngoài giờ. | | | | | | | | | | |
| Thực hiện  Trò chơi “Bật nhảy tiếp sức theo vạch | 1L/2HS | | | Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | - GV chia lớp thành 04 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. | |
| **Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | | | |
| **\*Mục tiêu:** Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà | | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh, thả lỏng**  - 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** |  | | | - Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tỉnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | 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. | |