|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ngày soạn | Ngày dạy | Ngày | 22  /11 | 23  /11 | 29  /11 | 30  /11 | 19  /11 | 22  /11 | 26  /11 | 29  / 11 |
| 4/11/2024 | TT tiết theo TKB | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| Lớp | 7A | | | | 7C | | | |

**Tuần 11,12 - Tiết 21,22,23,24** (theo PPCT)

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

**(Thời lượng: 4 tiết)**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**

* Thực hiện được các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi
* Biết một số điều luật cơ bản trong nhảy xa

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

* Hình thành, phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát tranh, ảnh.
* Hình thành, phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm khi thực hiện kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ sau xuất phát, các bài tập bổ trợ.

***- Năng lực riêng:***

* Nắm được kĩ thuật bay trên không nhảy xa kiểu ngồi.
* Nắm được kĩ thuật rơi xuống cát trong nhảy xa kiểu ngồi.
* Phát triển sức mạnh chân thông qua kĩ thuật chùng gối, bật nhảy, bật cóc
* Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện; biết vận dụng những kiến thức đã học vào hoạt động sinh hoạt, tập luyện TDTT hằng ngày.

**3. Phẩm chất:** Đoàn kết, chăm chỉ, tự giác và trách nhiệm trong tập luyện.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

* Tranh, ảnh, video kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi.
* Ván giậm nhảy
* Còi, đồng hồ bấm giờ để phục vụ các hoạt động tập luyện và trò chơi.

**2. Đối với học sinh**

* SGK.
* Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG**

**A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG**

**a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS lắng nghe và thực hiện động tác khởi động.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

**d. Tổ chức thực hiện:**

**Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**

- GV cho HS khởi động chung: Chạy chậm, bài tập tay không, khởi động các khớp và bài tập căng cơ.

- GV cho HS khởi động chuyên môn:

*+ Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ từ 15 – 20m.*

*+ Chạy 3 bước thực hiện động tác giậm nhảy và bước bộ liên tục trên đường thẳng 20 – 25m.*

**Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**

- HS tiếp nhận nhiệm vụ và thực hiện khởi động.

**Bước 3, 4: Báo cáo, đánh giá kết quả thực hiện hoạt động**

- GV nhận xét phần khởi động của HS.

- GV dẫn dắt vào bài học: **Bài 4. Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi.**

**B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

**Hoạt động 1. Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi**

**a. Mục tiêu:** HS nắm được cách phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi

**b. Nội dung:** GV hướng dẫn, thị phạm và phân tích cách đo cho HS nắm rõ

**c. Sản phẩm học tập:** HS tiếp thu kiến thức, áp dụng vào thực hành.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
|
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV thị phạm và phân tích cụ thể cách thực kiện các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi:    - GV tổ chức cho HS thực hành:  *+ GV cho HS tập tư thế giậm nhảy và bước bộ, chạy đà và giậm nhảy, bay trên không và rơi xuống cát.*  *+ GV cho HS tập tư thế sẵn sàng, chú ý trọng tâm cơ thể, chân tay, thân mình và hướng nhìn.*  *+ GV cho HS thực hiện phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi.*  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS quan sát quá trình GV hướng dẫn và thực hành mẫu.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV gọi đại diện một số HS lên thực hành để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  - GV mời HS khác nhận xét quá trình thực hiện của bạn.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  - GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới. | **1. Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi**  - Từ tư tế chuẩn bị chạy đà thực hiện chạy đà, giậm nhảy, bay trên không và rơi xuống đất.  - ***Lưu ý***: Thực hiện ổn định tư thế chạy đà, số bước và nhịp điệu chạy đà, giậm nhảy nhanh, mạnh, tích cực, phối hợp nhịp nhàng với giai đoạn bay trên không và rơi xuống đất để có thành tích tốt. |

**Hoạt động 2: Tìm hiểu một số điều luật cơ bản trong nhảy xa**

**a. Mục tiêu:** HS nắm được kích thước đường chạy và hố nhảy xa cũng như cách xác định thành tích.

**b. Nội dung:** GV thực hiện phương pháp hỏi – đáp, hướng dẫn, thị phạm và phân tích kĩ thuật cho HS.

**c. Sản phẩm học tập:** HS hoàn thành nhiệm vụ được giao.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
|
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV đặt câu hỏi cho HS:  *+ Trình bày kích thước của hố nhảy và ván giậm nhảy?*  *+ Làm thế nào để xác định được thành tích sau khi giậm nhảy?*  - GV cho HS xem sơ đồ khu vực đừng chạy và hố nhảy xa, phân tích kĩ các thông số về kích thước cho HS nắm rõ:    **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS tiếp nhận câu hỏi, suy nghĩ và đưa ra câu trả lời.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV gọi đại diện một số HS trả lời.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  - GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới. | **2. Một số điều luật cơ bản trong nhảy xa**  ***- Kích thước đường chạy và hố chạy:***  + Hố nhảy có chiều dài 10m, rộng từ 2,75 – 3m  + Đường chạy đà có chiều dài từ 40 – 45m, chiều rộng 1, 22m.  + Ván giậm dày 0,1m + dài 1,22m + rộng 0,2m  ***- Cách xác định thành tích:*** Tính từ mép sau ván giậm nhảy đến điểm rơi gần nhất của bất kì bộ phận nào của cơ thể người nhảy. |

**C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP**

**\* Bài tập 1. Luyện tập phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi**

**a. Mục tiêu:** Giúp HS nắm chắc kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi

**b. Nội dung:** GV chuẩn bị sân tập, hướng dẫn và tổ chức cho HS luyện tập.

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
|
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV giao nhiệm vụ cho HS:  *+ Chuẩn bị:* Ván giậm nhảy, hố cát.  *+ Thực hiện lần lượt các bài tập :*  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS lắng nghe GV giao nhiệm vụ, thực hiện nhiệm vụ.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - HS luyện tập và thực hiện động tác theo hướng dẫn của GV.  - HS có thể luyện tập cá nhân, theo cặp và tổ chức thi đấu theo nhóm 5 người.  **Bước : Đánh giá kết quả thực hiện hoạt động**  - GV đánh gia, nhận xét và kết luận. | *+ Thực hiện các bài tập:*  -Chạy đà với tốc độ đà tăng dần (chạy đà ngắn từ 3 – 5 bức, chạy đà trung bình 7 – 9 bước và chạy toàn đà), phối hợp thực hiện các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi. Thực hiện 4 – 5 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 3 – 5 phút, luyện tập theo cá nhân hoặc theo cặp.  - Thi đấu nhảy xa kiểu ngồi nhóm 5 người. Mỗi người thực hiện 3 lần, thành tích được tính trên lần nhảy tốt nhất. |

**\* Bài tập 2. Bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động**

***Nhiệm vụ 1. Đứng lên, ngồi xuống***

**a. Mục tiêu:** Thông qua bài tập giúp học sinh biết cách phối hợp các động tác tăng sức dẻo dai cho đôi chân.

**b. Nội dung:** GV chuẩn bị sân tập, hướng dẫn và tổ chức cho HS luyện tập.

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện chùng gối, bật nhảy.

**d. Tổ chức thực hiện:**

**Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**

- GV giao nhiệm vụ cho HS:

*+ Chuẩn bị:* Sân tập

*+ Thực hiện:* Ngồi xuống cho tới khi hai đùi song song mặt đất, sau đó đứng lên.



*+ Số lần thực hiện:* thực hiện liên tục trong 10 – 15 lần.

**Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**

- HS lắng nghe GV giao nhiệm vụ, thực hiện nhiệm vụ.

**Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**

- HS luyện tập và thực hiện động tác theo hướng dẫn của GV.

- HS có thể luyện tập đồng loạt theo lớp.

**Bước : Đánh giá kết quả thực hiện hoạt động**

- GV đánh gia, nhận xét và kết luận.

***Nhiệm vụ 2. Lò cò bằng chân giậm nhảy***

**a. Mục tiêu:** Thông qua bài tập giúp học sinh phát triển sức mạnh và sức bền của đôi chân.

**b. Nội dung:** GV chuẩn bị sân tập, hướng dẫn và tổ chức cho HS luyện tập.

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện lò cò bằng chân giậm nhảy.

**d. Tổ chức thực hiện:**

**Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**

- GV giao nhiệm vụ cho HS:

*+ Chuẩn bị:* Sân tập

*+ Thực hiện:* HS lò cò từ 3 – 5 bước bằng chân giậm nhảy, rơi vào hố cát bằng hai chân.

*+ Số lần thực hiện:* Lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 3 – 4 phút.

**Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**

- HS lắng nghe GV giao nhiệm vụ, thực hiện nhiệm vụ.

**Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**

- HS luyện tập và thực hiện động tác theo hướng dẫn của GV.

- HS có thể luyện tập cá nhân hoặc theo cặp.

**Bước : Đánh giá kết quả thực hiện hoạt động**

- GV đánh giá, nhận xét và kết luận.

**TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH**

***\* Trò chơi. Lò cò theo đội***

**a. Mục tiêu:** Giúp HS vừa vui chơi, thư giãn vừa tăng sự phối hợp đồng đội, phát triển sức mạnh.

**b. Nội dung:** GV hướng dẫn cách chơi, tổ chức cho HS chơi trò chơi

**c. Sản phẩm học tập:** HS tham gia trò chơi nhiệt tình, hào hứng.

**d. Tổ chức thực hiện:**

**Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**

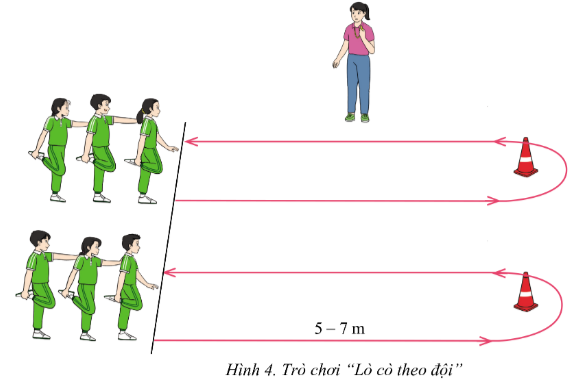
GV giao nhiệm vụ cho HS: trò chơi “Lò cò theo đội”

*- Chuẩn bị*:

+ Kẻ một vạch xuất phát đồng thời làm vạch đích, đặt cọc nấm cách vạch xuất phát từ 5 – 7m.

+ Chia HS trong lớp thành các đội đều nhau, xếp thành hình hàng dọc đứng ở sau vạch xuất phát. Người đứng sau đặt tay trái lên vai người đứng trước, tay phải cầm cổ chân của mình.

*- Cách chơi*: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đầu hàng hô to “Một – hai, một – hai...” các thành viên trong hàng đồng loạt thực hiện nhảy lò cò theo nhịp hô, từ vạch xuất phát vòng qua cọc nấm về vạch đích. Trong trường hợp bị đứt hàng, đội chơi sẽ phải nối lại hàng và thực hiện tiếp lượt đó. Đội nào hoàn thành đầu tiên sẽ thắng cuộc.



**Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**

- HS cùng GV chuẩn bị, lắng nghe luật chơi, chuẩn bị tinh thần tham gia.

**Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**

- HS tham gia chơi trò chơi hào hứng và nhiệt tình.

**Bước : Đánh giá kết quả thực hiện hoạt động**

- GV nhận xét, kết luận, tuyên bố đội dành chiến thắng.

**D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

**a. Mục tiêu:** Giúp GV đánh giá kết quả tiếp thu kiến thức của HS đối với nội dung nhảy xa kiểu ngồi.

**b. Nội dung:** GV đặt câu hỏi, HS nhớ lại và củng cố kiến thức, vận dụng kiến thức vào cuộc sống.

**c. Sản phẩm học tập:** HS trả lời câu hỏi, vận dụng kiến thức vào TDTT hằng ngày

**d. Tổ chức thực hiện:**

**Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**

- GV giao nhiệm vụ cho HS:

*(1) Em cho biết những lưu ý khi phối hợp thực hiện các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi?*

*(2) Em hãy nêu những quy định về kích thước đường chạy, hố nhảy xa và cách xác định thành tích trong nhảy xa?*

**Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**

- HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ.

**Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**

- GV gọi đại diện 2 bạn trình bày câu trả lời (mỗi bạn trả lời 1 câu hỏi)

**Bước : Đánh giá kết quả thực hiện hoạt động**

- GV hướng dẫn cho HS thả lỏng, hồi tĩnh.

- GV nhận xét, kết luận, kết thúc nội dung bài học.

\* **Hướng dẫn về nhà:**

* Luyện tập kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi.
* Chuẩn bị cho nội dung Bài 1 chủ đề 3.