|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ngày soạn | Ngày dạy | Ngày | 14/12 | 18/12 | 21/12 | 25/12 | 28/12 | 2/1 | 4/1 | 11/12 | 16/12 | 18/12 | 23/12 | 2512 | 30/12 | 2/1 |
| 5/12/2024 | TT tiết theo TKB | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 |
| Lớp | 8B | 8D |

**Tuần 14, 15, 16, 17 – Tiết 28,29,30,31,32,33,34 (Theo PPCT)**

**TÊN CHỦ ĐỀ: NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA**

## BÀI 3: PHỐI HỢP CÁC GIAI ĐOẠN KĨ THUẬT

## NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA

**I. MỤC TIÊU:**

**1. Kiến thức:**

Sau bài học này, HS sẽ:

* Biết cách luyện tập phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.
* Biết một số điều luật trong nhảy cao để luyện tập và thi đấu.

**2. Năng lực**

 ***Năng lực chung:***

* *Tự chủ và tự học:* biết lắng nghe và chia sẻ ý kiến cá nhân với bạn, nhóm và GV. Tích cực tham gia các hoạt động tập luyện.
* *Giao tiếp và hợp tác:* có thói quen trao đổi, giúp đỡ nhau trong học tập; biết cùng nhau hoàn thành nhiệm vụ theo sự hướng dẫn của thầy cô.
* *Giải quyết vấn đề và sáng tạo:* biết phối hợp với bạn bè khi làm việc nhóm, có sáng tạo khi tham gia các hoạt động giáo dục thể chất.

***Năng lực giáo dục thể chất:***

* Thực hiện được kĩ thuật phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.
* Có sự phát triển về năng lực phối hợp vận động và nhịp điệu.

**3. Phẩm chất**

* Rèn luyện tính kiên trì, nỗ lực, tự giác trong tập luyện.
* Có ý thức hợp tác, giúp đỡ bạn bè.
* Thường xuyên tự học và rèn luyện thân thể.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với GV:**

* Giáo án, SHS, SGV Giáo dục thể chất 8.
* Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ; không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
* Còi, phấn viết, đồng hồ bấm giờ.

**2. Đối với HS:**

* SGK Giáo dục thể chất 8.
* Giày thể thao, quần áo thể dục.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG**

**a) Mục tiêu:**

- Tạo sự hứng thú, tâm thế sẵn sàng cho HS bước vào bài học mới.

- Thu hút sự tập trung chú ý của HS đối với nội dung bài học.

**b) Nội dung:**

- GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.

- GV sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu khái quát về nhảy cao kiểu bước qua, đặt câu hỏi cho HS.

**c) Sản phẩm:**

- HS thực hiện bài tập khởi động, trò chơi theo yêu cầu và hướng dẫn của GV.

- HS liên hệ với những hiểu biết đã có về nhảy cao để trả lời câu hỏi của GV.

**d) Tổ chức thực hiện:**

***Nhiệm vụ 1: Khởi động***

**Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ:**

- GV tổ chức cho HS thực hiện các hoạt động:

+ *Khởi động chung:* Chạy tại chỗ, xoay các khớp, tại chỗ đá lăng chân trước, sau.

+ *Khởi động chuyên môn:* Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ, chạy 3 - 5 bước đà phối hợp giậm nhảy đá lăng, rơi xuống bằng chân giậm cự li 10 – 15m.

+ *Trò chơi hỗ trợ khởi động:* Lò cò đồng đội



* Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội có 8 hoặc 12 bạn với số lượng nam, nữ bằng nhau. Mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát. Nhóm bốn bạn đầu tiên, tay phải (hoặc trái) cầm sào tre 3 – 5m.
* Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng nhóm bốn bạn của mỗi đội nắm chặt sào và đồng loạt lò cò theo hàng dọc đến vạch giới hạn; khi bạn cuối hàng của mỗi nhóm vượt qua vạch giới hạn, các bạn trong nhóm đổi tay cầm sào và quay sau để lò cò trở về vạch xuất phát, khi bạn cuối hàng của nhóm vượt qua vạch xuất phát, trao sào cho nhóm tiếp theo và đứng về cuối hàng. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

**Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ học tập**

- HS vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để khởi động chung, khởi động chuyên môn.

- HS lắng nghe GV hướng dẫn, phổ biến luật chơi trò chơi Lò cò đồng đội, vận dụng kĩ năng đã học để chơi trò chơi.

- GV quan sát, hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).

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

- HS thực hiện bài tập khởi động, chơi trò chơi theo yêu cầu và hướng dẫn của GV.

- GV quan sát thái độ, tác phong, động tác của HS trong quá trình khởi động, chơi trò chơi.

**Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ**

- GV nhận xét, đánh giá, chỉnh sửa động tác cho HS (nếu có).

***Nhiệm vụ 2: Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập***

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

- GV sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu khái quát về mối liên hệ giữa các giai đoạn của kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.

- GV đặt câu hỏi để thu hút sự tập trung chú ý của HS đối với nội dung bài học:

*+* ***Câu 1:*** *Mỗi giai đoạn của kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua có tác dụng như thế nào?*

*+* ***Câu 2:*** *Luyện tập phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua thường được tiến hành trong điều kiện nào?*

**Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ học tập**

- HS lắng nghe GV giới thiệu, suy nghĩ câu trả lời.

- GV hướng dẫn, gợi ý HS (nếu cần thiết).

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

- HS liên hệ với những hiểu biết của bản thân về nhảy cao để trả lời câu hỏi:

*+* ***Câu 1:*** *Chạy đà nhằm tạo ra tốc độ chuyển động theo phương nằm ngang cho cơ thể; giậm nhảy nhằm chuyển và phát huy tốc độ chuyển động theo phương nằm ngang của cơ thể thành phương thẳng đứng; trên không là cách thức chuyển cơ thể qua xà một cách thích hợp trên cơ sở phát huy hiệu quả của giậm nhảy; rơi xuống là cách thức tiếp đất an toàn sau khi rơi xuống.*

*+* ***Câu 2:*** *Trong điều kiện người tập đã tiếp thu và thực hiện được từng giai đoạn của kĩ thuật; đã phối hợp được giữa chạy đà và giậm nhảy, giữa giậm nhảy và trên không, giữa trên không và rơi xuống.*

**Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ**

- GV nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án đúng.

- GV động viên, khích lệ những tiến bộ HS so với các giờ học trước.

→ GV dẫn dắt HS vào bài học: ***Bài 4 – Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.***

**B. HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI**

**Hoạt động: Tìm hiểu bài tập phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua**

**a) Mục tiêu:**

- Giúp HS hiểu được mục đích, tác dụng của luyện tập kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.

- HS làm quen kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.

**b) Nội dung:** GV giới thiệu nội dung kiến thức về kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua, sau đó hướng dẫn HS làm quen động tác mới.

**c) Sản phẩm:** HS thực hiện từng động tác theo hiệu lệnh và động tác mẫu của GV.

**d) Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV VÀ HS** | **SẢN PHẨM DỰ KIẾN** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ:*****a) Giới thiệu nội dung kiến thức mới***- GV giới thiệu mục đích, tác dụng của luyện tập phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.- GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu yêu cầu và cách luyện tập phối hợp các giai đoạn nhảy cao kiểu bước qua, một số điều luật thi đấu nhảy cao:+ Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.+ Một số điều luật thi đấu nhảy cao.***b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới***- GV chỉ dẫn HS thực hiện thử kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua để có cảm nhận toàn diện về cấu trúc và yêu cầu thực hiện kĩ thuật.- GV hướng dẫn HS luyện tập kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua theo động tác mẫu và hiệu lệnh của GV.**Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập:** - HS quan sát động tác mẫu, hình thành biểu tượng đúng về kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.- HS thực hiện từng động tác theo hình ảnh đã ghi nhớ.- HS luyện tập kĩ thuật theo hiệu lệnh và động tác mẫu của GV.**Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động, thảo luận:** - HS tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của mình và các bạn qua các nội dung sau:+ Mức độ phối hợp được các giai đoạn của kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.+ Sự ổn định của số bước chạy đà.+ Tính liên tục, nhịp điệu của các bước đà.+ Mức độ nhanh, mạnh trong giậm nhảy đá lăng.+ Tư thế trên không và rơi xuống cát.**Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện:** - GV nhận xét và chỉnh sửa động tác cho HS (nếu cần). | **1. Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua**- Độ dài cự li chạy đà và độ dài các bước đà đảm bảo tính ổn định, phù hợp với khả năng của bản thân.- Đảm bảo tính liên tục, nhịp điệu với tốc độ tăng dần. Chú ý cấu trúc nhịp điệu của ba bước đà cuối.- Điểm giậm nhảy chính xác, hợp lí; giậm nhảy đá lăng nhanh, mạnh.- Khi qua xà, để nâng cao được chân giậm và hông, cần tích cực, chủ động gập thân ra trước, hai tay hạ xuống dưới.**2. Một số điều luật thi đấu nhảy cao**- Cuộc thi nhảy cao:+ Vận động viên phải giậm nhảy bằng một chân.+ Vận động viên sẽ bị phạm quy nếu:* Làm rơi xà trong khi nhảy.
* Trước khi vượt qua xà ngang, tiếp xúc với nền sân ở phía sau mặt phẳng đứng của xà ngang (kể cả phần bên ngoài của hai cột) bằng bất cứ bộ phận nào của cơ thể.

- Khu vực rơi xuống:+ Trong các cuộc thi quốc tế, khu vực rơi xuống có kích thước không nhỏ hơn 6m chiều dài, 4m chiều rộng và 0,7m chiều cao.+ Đối với các cuộc thi khác, khu vực rơi xuống có kích thước không nhỏ hơn 5m chiều dài, 3m chiều rộng và 0,7m chiều cao. |

**C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP**

**a) Mục tiêu:** HS tham gia các hoạt động nhằm củng cố kĩ thuật được học, hình thành thói quen tập luyện và tự chủ trong việc chăm sóc sức khỏe, nâng cao tinh thần thể thao.

**b) Nội dung:**

- GV phổ biến nội dung, yêu cầu luyện tập phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.

- GV tổ chức các hình thức tập luyện: cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp.

- GV chỉ dẫn, đánh giá hoạt động luyện tập của HS; hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót trong luyện tập.

**c) Sản phẩm học tập:**

- HS luyện tập cá nhân, theo nhóm các bài tập mô phỏng động tác chạy thử xà, phối hợp 3 - 5 bước đà giậm nhảy qua xà thấp.

- HS rèn luyện thể lực qua trò chơi phát triển sức mạnh *Bật nhảy tiếp sức.*

**d) Tổ chức thực hiện:**

***Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân, theo nhóm***

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

*(1) Luyện tập cá nhân*

- GV tổ chức luyện tập cho từng HS nội dung:

+ Đo đà, xác định số bước đà phù hợp với khả năng bản thân.

+ Chạy thử đà, điều chỉnh tốc độ và chạy cự li chạy đà: Chạy đà, giậm nhảy, sau đó kiểm tra số bước đà và điểm đặt chân giậm.

+ Chạy 3 – 5 bước đà nhảy qua xà thấp (30 – 40cm đối với nữ; 40 – 50cm đối với nam), thực hiện 2 – 3 lần.

+ Chạy 5 – 7 bước đà, thực hiện toàn bộ kĩ thuật với mức xà tăng dần.

*(2) Luyện tập theo nhóm*

- GV tổ chức luyện tập cho nhóm theo đội hình tuỳ thuộc vào đặc điểm của sân tập.

- GV chia lớp thành các nhóm nhỏ từ 5 - 8 HS, phân công nội dung để tự luyện tập và kiểm tra lẫn nhau. Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

+ Nhảy qua xà thấp với số bước đà xác định (7 – 9 bước đối với nữ, 9 – 11 bước đối với nam), thực hiện 2 – 3 lần.

+ Thực hiện toàn bộ kĩ thuật với mức xà tăng dần.

+ Thi đấu tập.

**Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ học tập**

- HS lắng nghe GV phổ biến các nội dung tập luyện.

- HS tập luyện theo cá nhân, theo nhóm, người chỉ huy điều khiển tập luyện và các bạn trong nhóm góp ý, sửa chữa cho nhau. Các thành viên thay nhau điều khiển nhóm. Cả nhóm cùng thực hiện các động tác theo hiệu lệnh của người điều khiển.

- GV quan sát và kịp thời điều chỉnh, giúp đỡ HS trong suốt quá trình thực hiện.

- GV chỉ ra những sai lầm và sửa chữa cho HS ngay ở giai đoạn dạy học ban đầu.

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

- GV mời đại diện theo cá nhân, cặp đôi, nhóm luyện tập trước lớp các bài tập mô phỏng động tác chạy thử xà và phối hợp 3 - 5 bước đà giậm nhảy qua xà thấp.

- GV yêu cầu các HS khác quan sát, nhận xét, góp ý cho bạn.

**Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ**

- GV quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của HS qua các nội dung sau:

+ Mức độ phối hợp được các giai đoạn của kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.

+ Sự ổn định của số bước chạy đà.

+ Tính liên tục, nhịp điệu của các bước đà.

+ Mức độ nhanh, mạnh trong giậm nhảy đá lăng.

+ Tư thế trên không và rơi xuống cát.

- GV khích lệ, động viên HS và chuyển sang nhiệm vụ mới.

***Nhiệm vụ 2: Luyện tập chung cả lớp - Trò chơi phát triển sức mạnh***

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

- GV nêu nhiệm vụ, hướng dẫn và tổ chức trò chơi *Bật nhảy tiếp sức*:

+ Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc bên ngoài vòng tròn lớn có bán kính 9 – 10m, mặt hướng về vòng tròn nhỏ có bán kính 1,5 – 2m.

+ Thực hiện:

* Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội bật nhảy bằng hai chân hướng tới tâm vòng tròn, khi chạm vòng tròn nhỏ, quay sau bật nhảy trở về vị trí xuất phát và vỗ vào tay HS tiếp theo, sau đó đứng về cuối hàng.
* Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



**Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ học tập**

- HS lắng nghe GV phổ biến các nội dung trò chơi.

- HS chơi trò chơi dưới sự điều khiển và hướng dẫn của GV.

- GV quan sát và kịp thời điều chỉnh, giúp đỡ HS trong suốt quá trình thực hiện.

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

- GV mời các đội phối hợp trong cách chơi và động viên cổ vũ đồng đội khi tham gia trò chơi.

- GV quan sát, hỗ trợ.

**Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ**

- GV công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng đội.

**D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

**a) Mục tiêu:** HS củng cố, mở rộng kiến thức, kĩ thuật đã học theo hướng: Tăng thời gian và số lần thực hiện bài tập phối hợp các giai đoạn với xà; hoàn thiện số bước chạy đà phù hợp với đặc điểm cá nhân (7, 9 hoặc 11 bước); nâng dần mức xà theo khả năng của số đông HS và chú ý các trường hợp cá biệt; tăng yêu cầu về tính nhịp điệu và độ chính xác của động tác.

**b) Nội dung:** GV yêu cầu HS trả lời câu hỏi phần **Vận dụng** SGK trang 34 và một số câu hỏi liên hệ thực tiễn.

**c) Sản phẩm học tập:** HS vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để thực hiện nhiệm vụ, trả lời câu hỏi.

**d) Tổ chức thực hiện:**

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

- GV yêu cầu HS thực hiện nhiệm vụ:

*+ Em hãy vận dụng kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua để rèn luyện thân thể và tham gia các hoạt động TDTT của nhà trường.*

*+ Em cần luyện tập như thế nào để giai đoạn chạy đà đạt hiệu quả cao?*

*+ Luyện tập kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua có tác dụng gì?*

- GV tiếp tục đặt câu hỏi để HS liên hệ, vận dụng:

*+ Để luyện tập kĩ thuật nhảy cao an toàn, hiệu quả, người tập phải chú ý những điều gì khi sử dụng trang phục?*

*+ Tại sao phải luyện tập phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua?*

**Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ học tập**

- HS vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học về phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua để thực hiện nhiệm vụ học tập.

- GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).

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

- HS thực hiện các yêu cầu phần **Vận dụng** trong SGK:

*+ Lựa chọn số bước chạy đà phù hợp với đặc điểm cá nhân – trong khoảng 7, 9, 11 bước; luyện tập duy trì ổn định tốc độ, số bước đà và độ dài các bước đà; thực hiện đúng kĩ thuật 3 bước đà cuối; đặt chân giậm nhảy nhanh, mạnh và đúng điểm giậm nhảy,...*

*+ Góp phần nâng cao chất lượng và số lượng kĩ năng vận động cơ bản của người tập; phát triển thể lực chung, sức mạnh, năng lực phối hợp vận động.*

- HS trả lời các câu hỏi liên hệ đến thực tế:

*+ Quần áo phải đảm bảo ấm về mùa đông, thoáng mát về mùa hè; có độ rộng, độ bền chắc thích hợp với hoạt động luyện tập nhảy cao. Giày phải có độ bám giường tốt, không trơn trượt, không làm giảm độ linh hoạt của khớp cổ chân,...*

*+ Luyện tập phối hợp các giai đoạn là điều kiện để: Duy trì và phát huy hiệu quả kĩ năng thực hiện từng giai đoạn đã đạt được trước đó; liên kết kĩ thuật thực hiện các giai đoạn thành một hệ thống có tính nhịp điệu và hiệu quả,...*

**Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ**

- GV nhận xét, đánh giá, chuẩn kiến thức và kết thúc tiết học.

**\* HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ**

- Ôn tập và luyện tập lại kiến thức đã học: *Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.*

- Vận dụng các bài tập, trò chơi trong bài học để rèn luyện sức mạnh và sự khéo léo của đôi chân.