|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ngày soạn  15/10/2023 | Tiết PPCT | Lớp | Ngày dạy | Lớp | Ngày dạy |
| 18 | 8A | 28/10/2023 | 8B | 28/10/2023 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

KIỂM TRA: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH

**I.Môc tiªu**

**1/ KiÕn thøc.**

- BiÕt c¸ch ch¹y cự ly trung bình trªn ®Þa h×nh tù nhiªn.

**2/ Kü n¨ng.**

- Thùc hiÖn ®ư­îc ch¹y bÒn trªn ®Þa h×nh tù nhiªn ®¹t thµnh tÝch cao nhÊt.

**3/ Th¸i ®é.**

-Nghiªm tóc, tù gi¸c vµ tÝch cùc tËp luyÖn.

**4./ Định hướng phát triển năng lực**

a/ Các năng lực chung

+ Năng lực tự học

+ Năng lực thể chất

+ Năng lực tự giải quyết vấn đề và sáng tạo

b/ Các năng lực chuyên biệt

+ Năng lực vân động

+ Năng lực thể lực

+Năng lực TT

+Năng lực hình thành lối sống khỏe mạnh

+Năng lực đánh giá và đánh giá lẫn nhau trong học tập

**5/ Phương pháp và kỹ thuật dạy học**

- Phương pháp dạy học: Phân tích giảng giải, trực quan, làm mẫu, mô phỏng, phân nhóm đồng loạt, phân nhóm quay vòng.

-Kỹ thuật dạy học: ktb, 321

**II. §Þa ®iÓm, ph­­ư¬ng tiÖn**

1.§Þa ®iÓm

-S©n tËp TD b»ng ph¼ng, s¹ch sÏ

2.Ph­­ư¬ng tiÖn

-GV:SGVTD7,1 c¸i cßi, 4 l¸ cê

-HS: V«i bét

III.Néi dung vµ phư­­¬ng ph¸p lªn líp

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Néi dung | §L | Ph­­ư¬ng ph¸p -Tæ chøc |
| **A.PhÇn më ®Çu**  1.NhËn líp  -KiÓm tra sÜ sè vµ t×nh h×nh søc khoÎ HS  -GV phæ biÕn néi dung ,yªu cÇu kiÓm tra  2.Khëi ®éng  a.Khëi ®éng chung  -Ch¹y 200 m  -TËp bµi TD ph¸t triÓn chung  -Quay c¸c khíp, Ðp dä, Ðp ngang  b.Khëi ®éng chuyªn m«n  -Ch¹y b­­íc nhá  -Ch¹y n©ng cao ®ïi  -Ch¹y gãt ch¹m m«ng | 8 phót  2Lx8N  2Lx8N  3L  3L  3L | -Líp tr­­­ëng tËp hîp líp thµnh 4 hµng ngang ,®iÓm sè b¸o c¸o víi GV  -GV phæ biÕn ng¾n gän  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  -GV h­­­íng dÉn HS khëi ®éng  -GV cho HS di chuyÓn theo ®éi h×nh hµng ngang (15m )  -GV h­íng dÉn HS tËp |
| **B. Hinh thành kiến thức**  **C. Luyện tập( Kiểm tra)**  1.Néi dung kiÓm tra  KiÓm tra ch¹y 500mcã tÝnh thêi gian  2.C¸ch cho ®iÓm  -XLĐ:Ch¹y ®¹t thµnh tÝch møc giái theo TCRLTT  -XLCĐ: Ch¹y ®¹t thµnh tÝch møc kh¸ theo TCRLTT  -§iÓm 5-6:Ch¹y hÕt cù ly quy ®Þnh kh«ng tÝnh thêi gian | 32 phót | -GV phæ biÕn néi dung kiÓm tra vµ biÓu ®iÓm  -Cho 5 HS/ l­­ît vµo thùc hiÖn,cö 1 HS phôc vô phÊt cê XP  -GV ®o thµnh tÝch |
| **C. PhÇn vận dụng**  1.Th¶ láng  -Th¶ láng c¸c khíp vµ toµn th©n :  +Khoa tay d­íi bông  +L¾c b¾p ®ïi  +Rung b¾p c¼ng ch©n  +Nhón nh¶y th¶ láng  +Rò cæ ch©n ,cæ tay  2.NhËn xÐt  **Kết thúc**  -LuyÖn ch¹y bÒn vµo buæi s¸ng | 5phót  2Lx8N  2Lx8N  2Lx8N  2Lx8N  2Lx8N  500m | 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹      -GV h­­­íng dÉn HS th¶ láng  -GV nhËn xÐt ­­u ,nh­­­îc ®iÓm trong giê häc ,tuyªn d­­¬ng c¸c b¹n cã kü thuËt vµ thµnh tÝch tèt ,rót kinh nghiÖm víi Hs cßn yÕu,®äc kÕt qu¶ kiÓm tra    -GV giao BT cô thÓ cho HS |

IV.Tù rót kinh nghiÖm sau tiÕt d¹y.

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

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

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