|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ngày soạn  15/12/2023 | Tiết PPCT | Lớp | Ngày dạy | Lớp | Ngày dạy |
| 18 | 8A | 28/12/2023 | 8B | 28/12/2023 |

**KIỂM TRA CUỐI KỲ I: NHẢY CAO**

I.Môc tiªu

1.KiÕn thøc.

- BiÕt c¸ch thùc hiÖn hoµn thiÖn kü thuËt nh¶y cao kiÓu “b­­íc qua”.

2.Kü n¨ng.

- Thùc hiÖn c¬ b¶n ®óng kü thuËt nh¶y cao kiÓu “b­­íc qua”.

3.Th¸i ®é.

- Nghiªm tóc, tù gi¸c.

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 hình thành lối sống khỏe mạnh

+ Năng lực TT

+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, ph­¬ng tiÖn.

**1.§Þa ®iÓm**

-S©n tËp TD,vÖ sinh s©n tËp s¹ch sÏ ,b»ng ph¼ng

**2.Ph­¬ng tiÖn**

-GV:SGVTD9,1 c¸i cßi ,1l¸ cê , ®Öm , cét, xµ, th­íc mÐt

-HS: V«i bét

**III.Néi dung vµ ph­¬ng ph¸p lªn líp**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Néi dung | §L | Ph­¬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 tiÕt häc  2.Khëi ®éng  a.Khëi ®éng chung  - Ch¹y 200 m  -Xoay c¸c khíp  -Bµi võ cổ truyền 36 động tác  -Ép dây chằng  b.Khëi ®éng chuyªn m«n    -Ch¹y b­íc nhá  -Ch¹y n©ng cao ®ïi  -Ch¹y ®¹p sau  -Ch¹y t¨ng tèc | 8 phót  2Lx8N  1l  2Lx8N  3L  3L  3L  3L  2L | -Líp tr­ëng tËp hîp líp thµnh 4 hµng ngang ,®iÓm sè b¸o c¸o víi GV  -GV phæ biÕn ng¾n gän      -LÇn l­ît tõng hµng ch¹y    🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  **🚹**  -LÇn l­ît 4HS/1 l­ît thùc hiÖn  -GV h­íng dÉn  🚹 🚹🚹  🚹 🚹🚹  🚹 🚹🚹  🚹 🚹🚹  🚹 |
| **B.PhÇn c¬ b¶n**  1.Néi dung kiÓm tra  KiÓm tra kü thuËt vµ thµnh tÝch nh¶y cao “kiÓu b­íc qua”  2.C¸ch cho ®iÓm  **-XL§**:Thùc hiÖn ®óng kü thuËt giai ®o¹n ch¹y ®µ vµ trªn kh«ng ,nh­ng ch­a ®¹t thµnh tÝch  Quy ®Þnh hoÆc thµnh tÝch ®¹t nh­ng kü thuËt giai ®o¹n ch¹y ®µ vµ trªn kh«ng thùc hiÖn ®­îc ë møc c¬ b¶n ®óng  **XLC§:** Thùc hiÖn kh«ng ®óng kü thuËt vµ thµnh tÝch kh«ng ®¹t | 32 phót  4-5L | -GV phæ biÕn néi dung kiÓm tra  -Mçi HS ®­îc kiÓm tra tèi ®a 3 lÇn/1 møc xµ.  -GV cö 1 HS ra lÖnh nh¶y,1HS ghi thµnh tÝch  -GV chÊm kü thuËt vµ ®o,tÝnh thµnh tÝch  -KiÓm tra thµnh nhiÒu ®ît ,mçi ®ît 10 HS  -GV phæ biÕn c¸ch XL |
| C. PhÇn kÕt thóc  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  3.BTVN  -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 nh÷ng HS cã kü thuËt vµ thµnh tÝch tèt,rót kinh nghiÖm víi nh÷n HS cßn yÕu    -GV giao BT cô thÓ cho HS |

IV.Tù rót kinh nghiÖm sau tiÕt d¹y.