|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ngày soạn  1/1/2024 | Tiết PPCT | Lớp | Ngày dạy | Lớp | Ngày dạy |
| 18 | 8A | 9/1/2024 | 8B | 9/1/2024 |

**KIỂM TRA ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC**

**BẬT XA TẠI CHỖ**

**I.Môc tiªu**

**1/ KiÕn thøc.**

- BiÕt c¸ch thùc hiÖn bËt xa t¹i chç

**2/ Kü n¨ng.**

- Thùc hiÖn ®­îc bËt xa t¹i chç ®¹t thµnh tÝch cao nhÊt.

**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 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  -TËp bµi TD ph¸t triÓn chung  -Quay c¸c khíp ,Ðp däc ,Ðp ngang  b.Khëi ®éng chuyªn m«n    -Ch¹y b­íc nhá  -Ch¹y n©ng cao ®ïi  -Ch¹y ®¹p sau  -Ch¹y t¨ng tèc | 8 phót  2Lx8N  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 bËt xa t¹i chç vµ ch¹y tuú søc 5 phót.  2.C¸ch cho ®iÓm  a.BËt xa t¹i chç   |  |  |  | | --- | --- | --- | | XL | Nam | N÷ | | Tèt |  |  | | §¹t |  |  |   b.Ch¹y tuú søc 5 phót.   |  |  |  | | --- | --- | --- | | XL | Nam | N÷ | | Tèt |  |  | | §¹t |  |  | | 32 phót  4-5L | -GV phæ biÕn néi dung kiÓm tra  -Mçi HS ®­îc kiÓm tra tèi ®a 3 l(BËt xa).  -GV cö 1 HS ra lÖnh nh¶y.  -GV tÝnh thµnh tÝch vµ XL.  -KiÓm tra thµnh nhiÒu ®ît ,mçi ®ît 10 HS     * GV cö 1 HS ®iÒu khiÓn XP * GV ghi TT vµ 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 |