|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ngày soạn1/1/2024 | 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 ngangb.Khëi ®éng chuyªn m«n  -Ch¹y b­íc nhá-Ch¹y n©ng cao ®ïi -Ch¹y ®¹p sau -Ch¹y t¨ng tèc  | 8 phót 2Lx8N2Lx8N3L3L3L3L2L | -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 ®iÓma.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 2Lx8N2Lx8N2Lx8N2Lx8N2Lx8N500m |  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 -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 |