|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ngày soạn15/04/2024 | Ngày dạy | Lớp | Tiết |
| 24/04/2024 | 8A | 2 |

**Kiểm tra đánh giá thể lực (Xuất phát cao chạy 30m)**

Môn học: Giáo dục thể chất; lớp 8

Thời gian thực hiện: 1tiết ( tiết 69)

**I. Mục tiêu bài học.**

#  1. Về kiến thức:

- Học sinh biết xuất phát cao chạy nhanh 30m đạt tiêu chuẩn rèn luyện TT.

 **2. Về năng lực:**

#  2.1 Năng lực đặc thù

 - **Năng lực vận động cơ bản:**Thực hiện tốt xuất phát cao chạy nhanh 30m đạt tiêu chuẩn rèn luyện TT.

 - **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ, phát triển thể lực.

 **2.2 Năng lựcchung.**

 - **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bàihọc.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

 - **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáoviên.

 **3. Về phẩmchất.**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vậnđộng.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vậnđộng.

 - **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

 - **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

 - **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Thiết bị dạy học và học liệu.

#  *+ Chuấn bị của giáoviên:*Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh*.*

# *+Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |
| --- |
| **1. Hoạt động 1: Mở đầu (10** phút) |
| **\* Mục tiêu:** Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVĐ khởi động **\* Sản phẩm:**- SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập; - SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn  |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Tổ chức thực hiện** |
| **Hoạt động của Gv** | **Hoạt động của HS** |
| \* Nhận lớp.- Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.**\* Khởi động chung.**- Chạy chậm theo vòng tròn.- Xoay các khớp. - Ép dọc, ép ngang.**\* Khởi động chung:** Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân; Xoay các khớp; ép dọc, ép ngang.**\* Khởi động chuyên môn.***+* Chạy tại chỗ; Cúi gập đánh tay  | 1Vòng2l x 8n2l x 8n1- 2 lần1- 2 lần1- 2 lần2 – 3 lượt | ***Bước 1: GV giao nhiệm vụ.*** -GV nhận lớp, hỏi han tình hình sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.- Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh..***Bước 4: GV kết luận, nhận định.*** - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. | ***Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ:*** - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.- HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.- Đội hình nhậnlớp.+ Đội hình khởi động.***Bước 3; Tổ chức báo cáo.***- Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động.  |
| **2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (0 phút)** |
| **3. Hoạt động 3: Luyệntập (30 phút)** |
| **\* Mục tiêu:**- Học sinh biết xuất phát cao chạy nhanh 30m đạt tiêu chuẩn rèn luyện TT**\* Sản phẩm:**- SP1: Học sinh thực hiện xuất phát cao chạy nhanh 30m đạt tiêu chuẩn rèn luyện TT.  |
| - Thực hiện bật xa tại chổ. | 1 lần | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***- Giáo viên nêu nội dung yêu cầu .- Giáo viên quan sát đánh giá | ***Bước 2:Thực hiện nhiệm vụ học tập***- Lần lượt 1 - 2 học sinh lên thực hiện- ĐH chạy nhanh 30m

|  |  |
| --- | --- |
| x |  |
| x |  |

 x gv |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (5phút)** |
| **\* Mục tiêu:**- Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học**\* Sản phẩm:**- SP1: Vận dụng được vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học. |
| - Thực hiện bật xa tại chổ;Chạy nhanh 30mđạt tiêu chuẩn rèn luyện TT.  |  | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***- Hướng dẫn HS lựa chọn và thực hiện  | ***Bước 2:Thực hiện nhiệm vụ học tập*** - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện  |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** |
| **\* Mục tiêu:**- Học sinh biêt cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. - Học sinh biêt cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà**\* Sản phẩm:**- SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.- SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.  |
| **\* Hồi tĩnh:**- Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)**\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**- Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục- Hướng dẫn tập luyện ở nhà**\* Xuống lớp:** | 3 phút 2 phút  | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***- Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học- Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác). | ***Bước 2:Thực hiện nhiệm vụ học tập*** - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh- HS chú ý lắng nghe. - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng. |

**IV. Hồ sơ dạy học:**

4.1.Tiết kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyện TT *học sinh lớp 8 đã được tổ bộ môn thống nhất biên soạn dựa theo (Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDDT ngày18 /9/2008 về việc đánh giá xếp loại thể lực học sinh, sinh viên) hoặc kết hợp với các nguồn khác cho phù hợp với học sinh tại đơn vị)*

**\* Bảng đánh giá mức độ thể hiện chạy nhanh 30m của học sinh**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tiêu chí** | **Mức độ thể hiện của học sinh** |
| **Tốt** | **Đạt** |
| **Thành tích** | **< 5,30 (Nam)** | **≤ 6,30 (nam)** |
| **< 6,30 (Nữ)** | **≤ 7,30 (nữ)** |

**V. Rút kinh nghiệm giờ dạy:** ( Nếu có)

 5.1. Kết quả đạt được:……………………………………………………….

#  5.2.Hạn chế, tồn tại:……………………………………………………………