|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ngàysoạn: 21.04.2024 | Ngày dạy | 25.5.2024 | 25.5.2024 | 20.5.2024 | 20.5.2024 | 21.5.2024 |
| Tiết | 2 | 1 | 4 | 2 | 5 |
| Lớp | 6A | 6B | 6C | 6D | 6E |

**TIẾT 70**

**Kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyện thân thể**

**Bật xa tại chỗ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Phương pháp tổ chức giảng dạy** |
| **HĐ của GV** | **HĐ của HS** |
|  **HĐ 1: MỞ ĐẦU (6-8’).*****\* Mục tiêu***: - Giúp học sinh nắm được nội dung đánh giá tiêu chuẩn rèn luyện thân thể- Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động bình thường sang trạng thái hoạt động TDTT.- Tạo ra nhu cầu cần tìm hiểu kiến thức và hứng thú, sẵn sàng với nhiệm vụ học tập cho học sinh. |
| **1. Nhận lớp**- Nhận lớp- Kiểm tra sức khỏe hs- Phổ biến mục tiêu bài học.**2. Khởi động***a. Khởi động chung*: - Tập bài tay không.- Khởi động các khớp. - Bài tập căng cơ. *b. Khởi động chuyên môn:*- Chạy bước nhỏ- Chạy nâng cao đùi- Chạy đạp sau**3. Ôn bài:** Bật xa | 1-2’5-7’2lx8n2lx8n2lx8n10l | - Nhận lớp, điểm danh, phổ biến nhiệm vụ yêu cầu giờ học.- Hướng dẫn học sinh khởi động. GV điều khiển lớp tập theo hiệu lệnh còi- Gv hướng dẫn  | - Lớp quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ. `Đh khởi động🛉 🛉 🛉 🛉 🛉 🛉 🛉 🛉 🛉 🛉 🛉🛉 🛉 🛉 🛉 🛉 🛉 🛉 🛉 🛉 🛉 🛉🞚 (GV)Lớp tập đồng loạt theo hiệu lệnh gv.🛉🛉🛉🛉🛉🛉🛉🛉🛉🛉🛉🛉🛉🛉🛉🛉🛉🛉🛉🛉* Hs thực hiện.
 |
| **HĐ 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC (10-12’)***\* Mục tiêu*- Nắm được kiến thức kĩ thuật bật xa.- Biết cách thực hiện để đạt thành tích tốt nhất |
| * Ôn: Tập động loạt bật xa ngoài hố cát

-Phổ biến thành tích đạt theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể |  | - GV nhắc lại điểm cần chú ý khi thực hiện kĩ thuật | - Hs tập đồng loạt theo nhóm hàng 🛉 🛉 🛉 🛉 🛉🛉 🛉 🛉 🛉 🛉 🛉 🛉 🛉 🛉 🛉🛉 🛉 🛉 🛉 🛉  |
| **HĐ 3: LUYỆN TẬP (22-25’)***\* Mục tiêu*- Học sinh phối hợp được các giai đoạn kĩ thuật chay cự ly trung bình  |
|  **Kiểm tra: Bật nhảy** ***Biểu điểm***:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Xếp loại** | **Tốt****>** | **Đạt****>,=** |
| **Nam** | **181** | **163** |
| **Nữ** | **161** | **144** |

 |  20-21’ | - GV phổ biến nội dung và yêu cầu kiểm tra.- Gv điều khiển học sinh thực hiện, học sinh phục xuất phát. | - HS lắng nghe- Hs kiểm tra theo nhóm 5hs/ nhóm. Mỗi Hs thực hiện 1 lần Gv đo thành tích.Trường hợp đặc biệt Gv tính thời gian khác. |
|  |  |
| **3. Báo cáo kết qủa tập luyện.** **-** Công bố kết quả kiểm tra | 2’ | - Gv công bố kết quả Hs đã đạt được. | - HS lắng nghe kết quả |
| **4. Hồi tĩnh thả lỏng**- Giũ cẳng chân, cẳng tay, rung lắc bắp tay, thả lỏng toàn thân kết hợp hít thở sâu.  | 2’ | GV điều khiển lớp thả lỏng toàn thân kết hợp với âm nhạc. | - HS thực hiện theo chỉ dẫn của GV . |
| **HĐ 4: VẬN DỤNG (3-5’)*****\* Mục tiêu***- Giúp hs củng cố, mở rộng kiến thức của bài và rèn luyện năng lực tự học, tự nghiên cứu. - Hình thành thói quen tự tập luyện ở nhà- Đánh giá mức độ thực hiện của học sinh so với mục tiêu của tiết học. |
| **1. Tình huống:**Theo em muuons bật được xa nhất thì điểm gì là quan trọng nhất? | 3’ | * GV nêu câu hỏi.
* Gợi ý
* Gv chốt
 | - HS lắng nghe, suy nghĩ s- HS trả lời:- Lắng nghe, ghi nhớ kiến thức.  |
| **2. Nhận xét, đánh giá****-**Ý thức tập luyện- Kết quả tập luyện**.**  | 1’ | - GV nhận xét ý thức, thái độ học tập của lớp.  | - Quan sát, lắng nghe, ghi nhớ, rút kinh nghiệm cho tiết học sau |
| **3. Giao bài tập về nhà.**- Chạy trên địa hình tự nhiên  | 1’10lần/  | * Gv giao bài tập về nhà và hướng dẫn cách tự học
 | - Quan sát, lắng nghe, và nhận nhiệm vụ học tập ở nhà. |