|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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’  2lx8n  2lx8n  2lx8n  10l | - 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. |