

Ngày soạn: 11/2/2023	Lớp	9D2
	Tiết	3
	Ngày dạy:	15/2/2023

Tiết 44 : NHẢY CAO – TTTC (Ném Bóng) – CHẠY BỀN

- **Nhảy cao:** Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật, phối hợp 4 giai đoạn (chạy đà - giậm nhảy - trên không và tiếp đất) của kỹ thuật nhảy cao kiểu: Bước qua. Giới thiệu một số điểm cơ bản của Luật Điền kinh (phần nhảy cao).

- **TTTC: (Ném bóng)** Thực hiện theo kế hoạch dạy học của giáo viên: Ôn 1 số động tác bổ trợ: đà 2 bước chéo ném bóng xa, trò chơi “ném bóng trúng đích”. Ôn giai đoạn chuẩn bị và đứng vai hướng ném. Học giai đoạn ra sức cuối cùng và giai đoạn giữ thăng bằng.

- **Chạy bền:** Chạy trên địa hình tự nhiên.

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức :

- Biết cách thực hiện một số động tác bổ trợ kỹ thuật, phối hợp 4 giai đoạn (chạy đà - giậm nhảy - trên không và tiếp đất) của kỹ thuật nhảy cao kiểu Bước qua.

- Nắm được một số điểm cơ bản của Luật Điền kinh (phần nhảy cao).

- Biết cách thực hiện một số động tác bổ trợ: đà 2 bước chéo ném bóng xa, trò chơi “ném bóng trúng đích”.

- Biết cách thực hiện giai đoạn chuẩn bị và đứng vai hướng ném. Giai đoạn ra sức cuối cùng và giai đoạn giữ thăng bằng.

- Biết cách thực hiện chạy trên địa hình tự nhiên.

2. Năng lực:

*** Năng lực vận động cơ bản:**

- HS thực hiện cơ bản đúng một số động tác bổ trợ kỹ thuật; phối hợp 4 giai đoạn (chạy đà - giậm nhảy - trên không và tiếp đất) của kỹ thuật nhảy cao kiểu : Bước qua.

- HS thực hiện cơ bản đúng một số động tác bổ trợ: đà 2 bước chéo ném bóng xa, trò chơi “ném bóng trúng đích”. giai đoạn chuẩn bị và đứng vai hướng ném

- HS thực hiện được giai đoạn ra sức cuối cùng và giai đoạn giữ thăng bằng

- HS thực hiện cơ bản đúng chạy trên địa hình tự nhiên.

*** 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. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

*** Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

*** Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức 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 giáo viên.

3. Về phẩm chất.

- Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.


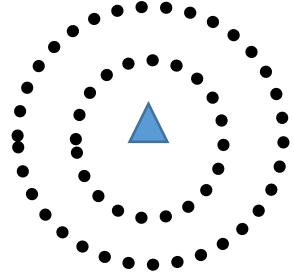
- Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU



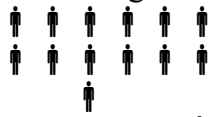
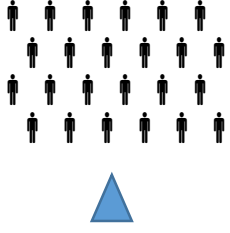
+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, Tranh ảnh, cột, xà, đệm, bóng ném.


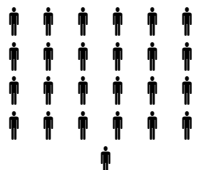
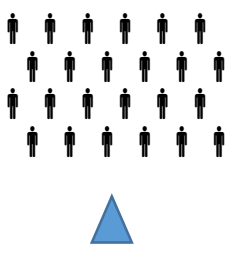
+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

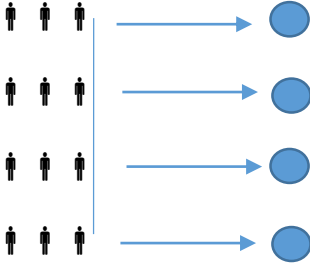
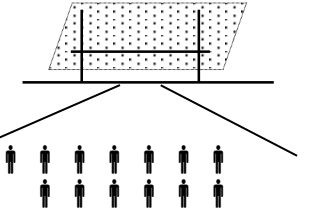
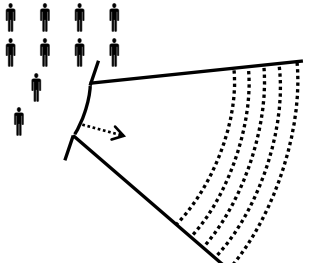
III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

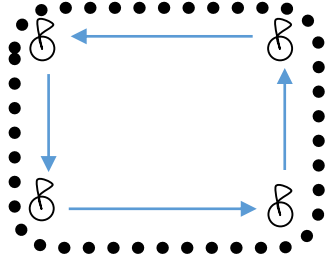
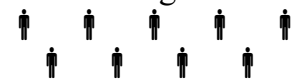
NỘI DUNG	LVD		PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC VÀ YÊU CẦU	
	Thời gian	Số lượng	Hoạt động giáo viên	Hoạt động học sinh
<p>Hoạt động 1: Mở đầu</p> <ul style="list-style-type: none"> - Giới thiệu giúp HS nắm bắt được nội dung tiết học. - Đưa cơ thể từ trạng thái tĩnh sang trạng thái động. <p>2. Nội dung:</p> <p>* Ôn định tổ chức</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhận lớp - Kiểm tra sĩ số, sức khỏe HS, dụng cụ và trang phục tập luyện. <p>* Phổ biến nội dung, yêu cầu bài học</p> <p>* Khởi động:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Khởi động chung: + Bài TD phát triển chung - Khởi động chuyên môn: + Xoay các khớp: cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối. + Ép dây chằng: dọc, ngang + Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông di chuyển vòng tròn. + Khởi động với bóng: Xoay cổ tay, xoay cánh tay. <p>3. Sản phẩm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS nắm được mục tiêu tiết học. - Đưa được cơ thể chuyển 	6 – 8'		<p>- GV nhận lớp, kiểm tra sĩ số, sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung, mục tiêu, yêu cầu bài học.</p> <p>- GV quan sát nhắc nhở, đôn đốc.</p> <p>- GV điều khiển lớp tập luyện</p>	<p>- Lớp trưởng tập hợp, báo cáo sĩ số.</p> <p>ĐH:</p>  <p>- LT điều khiển lớp thực hiện nhiệm vụ ĐHKĐ:</p>  <p>- HS khởi động tích cực</p>

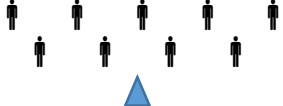
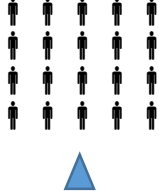
<p>từ trạng thái tĩnh sang động.</p> <p>4. Tổ chức thực hiện: B1: GV giao nhiệm vụ B2: Thực hiện nhiệm vụ: tập khởi động B3: HS thảo luận, báo cáo B4: GV nhận xét đánh giá</p>				
<p>Hoạt động 2: Hình thành kiến thức</p> <p>1. Mục tiêu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Giúp HS hiểu và mô phỏng thực hiện được giai đoạn ra sức cuối cùng và giai đoạn giữ thăng bằng - Giúp HS nắm bắt được một số điểm cơ bản của Luật Điền kinh (phần nhảy cao) <p>2. Nội dung:</p> <p>2.1. Nhảy cao</p> <p>* Giới thiệu một số điểm cơ bản của Luật Điền kinh (phần nhảy cao).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trong nhảy cao chỉ được phép giậm nhảy bằng 1 chân. ở mỗi mức xà, VĐV được nhảy 3 lần. Nếu ngay trong lần đầu nhảy qua, không phải nhảy lần 2 và 3, chờ để nhảy ở mức xà cao hơn. - Nếu 3 lần nhảy không qua được ở cùng 1 mức xà, VĐV đó không được quyền nhảy ở những mức xà cao hơn. - Thành tích chung cuộc của VĐV được tính ở mức xà cao nhất mà người đó đã nhảy qua. Trường hợp chạy lỡ đà làm rơi xà hoặc chui qua dưới xà vào đệm, mặc dù chưa nhảy vẫn tính là 	<p>8 – 10'</p>		<ul style="list-style-type: none"> - GV đặt câu hỏi cho HS: Về 1 số điểm cơ bản của luật điền kinh (phần nhảy cao) - GV gọi 1 -2 HS trả lời câu hỏi - GV nhận xét câu trả lời và giới thiệu một số điểm cơ bản của Luật điền kinh (phần nhảy cao) 	<ul style="list-style-type: none"> - HS được gọi lên trả lời câu hỏi của giáo viên - HS chú ý lắng nghe và nhận xét - HS chú ý lắng nghe và lĩnh hội kiến thức.

<p>phạm quy.</p> <p>2.2. TTTC (ném bóng)</p> <p>* Học:</p> <p>- <i>Giai đoạn ra sức cuối cùng</i></p> <p>+ TTCB: Đứng chân trước chân sau (chân cùng bên với tay cầm bóng ở phía sau), bàn chân trước duỗi thẳng với hướng ném bóng. Tay thuận cầm bóng duỗi thẳng ở phía sau, thân người ngả ra sau và xoay về phía tay cầm bóng</p> <p>+ Thực hiện: Đạp mạnh chân sau, thân người gập nhanh ra trước đẩy hông tạo thành hình cánh cung, kết hợp dùng sức mạnh của tay ném bóng ra trước.</p>  <p>Hình 1. Kỹ thuật ra sức cuối cùng</p> <p>- Giai đoạn giữ thăng bằng</p> <p>+ Cách 1: dùng chân trước để giữ thăng bằng. Khi bóng rời tay nhanh chóng nâng gót chân sau lên cao, bàn chân trước tì lên mặt sân, hai tay dang rộng để giữ thăng bằng</p>  <p>Hình 2. Dùng chân trước để giữ thăng bằng</p> <p>+ Cách 2: Nhảy đổi chân để giữ thăng bằng</p>			<ul style="list-style-type: none"> - GV Chia lớp thành 02 nhóm, phát tranh kỹ thuật động tác cho các nhóm tự nghiên cứu và tập mô phỏng động tác - Gọi đại diện mỗi nhóm lên thực hiện các giai đoạn theo hình ảnh đã ghi nhớ. - GV nhận xét chung cho cả 2 nhóm. - GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện mô phỏng với quan sát và sửa sai. - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập - Kết luận, nhận định: GV nhận xét động tác, chốt lại yêu cầu cần đạt, nhận xét đánh giá chung. 	<p>ĐH hoạt động nhóm:</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm thảo luận và thực hiện đúng kỹ thuật động tác - HS được gọi lên thực hiện các giai đoạn theo hình ảnh đã ghi nhớ - HS của 2 nhóm lắng nghe nhận xét đóng góp ý kiến chéo cá nhân với nhau. - HS thực hiện động tác đúng theo hướng dẫn của giáo viên từ chậm đến nhanh. - Đội hình tập luyện: 
--	--	--	---	---

 <p>Hình 3. Nhảy đổi chân để giữ thăng bằng</p> <p>3. Sản phẩm: HS biết sửa lỗi và thực hiện đúng kỹ thuật.</p> <p>4. Tổ chức thực hiện: B1: GV giới thiệu kiến thức mới B2: HS tập luyện theo y/c của GV B3: Báo cáo kết quả tập luyện B4: GV nhận xét kết quả tập luyện</p>				
<p>Hoạt động 3: Luyện tập</p> <p>1. Mục tiêu: - Củng cố lại kiến thức đã học thông qua bài tập</p> <p>2. Nội dung:</p> <p>2.1. TTTC (Ném bóng) * Ôn: 1 số động tác bổ trợ - Giai đoạn chuẩn bị và đứng vai hướng ném - Đạp 2 bước chéo ném bóng xa phối hợp giai đoạn ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng</p> <p>2.2. Nhảy cao * Ôn 1 số động tác bổ trợ - Đá lăng trước - Đạp 1 bước đá lăng</p> <p>* Ôn: Phối hợp 4 giai đoạn (chạy đà - giậm nhảy - trên không và tiếp đất) của kỹ</p>	20 – 22'	3 lần 3 lần 3 lần 3 lần	<ul style="list-style-type: none"> - GV nhắc lại một số kỹ thuật luyện tập. - Hướng dẫn trình tự tập luyện - Tổ chức cho HS luyện tập đồng loạt cả lớp - GV gọi 1 HS lên thực hiện kỹ thuật - GV gọi 1 HS lên 	<p>ĐH:</p>  <ul style="list-style-type: none"> - HS nghe, quan sát, tư duy kỹ thuật động tác để thực hiện. - HS thực hiện đồng loạt cả lớp - Đội hình luyện tập:  <ul style="list-style-type: none"> - HS được gọi lên thực hiện kỹ thuật - Cả lớp quan sát và

<p>thuật nhảy cao kiểu: Bước qua</p> <p>2.3. Trò chơi: “ ném bóng trúng đích” Cách chơi: - Chuẩn bị: Kẻ một vạch giới hạn đứng ném cách đích 2-5m, tập hợp thành 4 đội sau vạch giới hạn. - Cách chơi: các em lần lượt tiến vào vị trí đứng ném, cầm bóng ném để ném vào đích. HS thực hiện lần lượt từ bạn đầu tiên cho đến bạn cuối cùng. Tổ nào ném bóng được nhiều vào đích thì tổ ấy thắng.</p> <p>2.4. Hoạt động luyện tập theo nhóm * Nhảy cao: Luyện tập Phối hợp 4 giai đoạn (chạy đà - giậm nhảy - trên không và tiếp đất) của kỹ thuật nhảy cao kiểu: Bước qua * TTTC (Ném bóng) Luyện tập: Phối hợp giai đoạn ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng ném bóng xa</p>	<p>4 -5’</p> <p>4 – 6’</p> <p>4 – 6’</p>	<p>nhận xét - GV quan sát và nhận xét</p> <p>- GV hướng dẫn HS trò chơi - GV cử 1 bạn làm trọng tài - GV công bố kết quả và thưởng đội chiến thắng</p> <p>- GV chia lớp thành 2 nhóm và cử nhóm trưởng tổ chức tập luyện các nội dung</p> <p>- Hỗ trợ, kiểm tra đánh giá quá trình tập luyện của HS</p> <p>- Hướng dẫn cho HS phát hiện và sửa chữa sai sót thi thực hiện bài tập</p> <p>- GV nhận xét đánh giá chung.</p>	<p>nhận xét</p> <p>- HS tham gia trò chơi tích cực</p>  <p>- HS tập luyện theo nhóm: - Nhóm 1: (tổ 1+ 2) Luyện tập nội dung nhảy cao</p>  <p>Yêu cầu: HS chạy đà và giậm nhảy tích cực. - Nhóm 2: (Tổ 3 +4) Luyện tập nội dung ném bóng</p> 
--	--	---	--

<p>2.4. Chạy bền - Luyện tập chạy trên địa hình tự nhiên + Nam: 2 vòng sân + Nữ: 1 vòng sân</p> <p>3. Sản phẩm: - Thực hiện đúng kỹ thuật, biết phối hợp các kỹ thuật nhịp nhàng, chính xác</p> <p>4. Tổ chức thực hiện: B1: GV nêu các nội dung cần tập luyện B2: HS tập luyện các nội dung GV đưa ra B3: HS báo cáo B4: GV nhận xét đánh giá</p>	4 -5'		<p>- GV nhắc lại kỹ thuật và hướng dẫn chạy bền</p>	<p>- Báo cáo kết quả thực hiện kỹ thuật, và đánh giá KQ tập luyện của các bạn trong nhóm. - HS chạy theo 1 hàng, nam chạy trước nữ chạy sau.</p>  <p>* Yêu cầu: HS khi chạy biết cách phân phối sức để có thể hoàn thành khối lượng vận động.</p>
<p>Hoạt động 4: Vận dụng và kết thúc</p> <p>1. Mục tiêu: Củng cố lại các nội dung đã học thông qua bài tập</p> <p>2. Nội dung: - Hướng dẫn HS vận dụng các kỹ thuật đã học để tập luyện và vui chơi cùng các bạn.</p> <p>3. Sản phẩm: Ghi nhớ được bài tập đã học, vận dụng kiến thức kỹ năng đã học vào thực tiễn đời sống.</p> <p>4. Tổ chức thực hiện B1: GV nêu yêu cầu vận dụng, đặt câu hỏi B2: HS thảo luận nhóm tổ B3: HS báo cáo B4: GV nhận xét đánh giá</p> <p>* Hoạt động kết thúc - Thả lỏng + Dũ tay, chân</p>	4 -5'	21 x 8n	<p>- Tổ chức tập luyện theo hướng tăng dần yêu cầu về đội chính xác thực hiện kỹ thuật, vận dụng một số điều luật(thi đấu) - GV nhận xét, gợi ý cho HS trong việc ứng dụng tập luyện cầu lông tại nhà.</p> <p>- Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK</p>	<p>- Thực hiện các bài tập vận dụng theo yêu cầu của GV</p> <p>ĐH thả lỏng</p> 

<p>+ Cúi thả lỏng. - Nhận xét về các hoạt động học tập + Ý thức tập luyện + Khả năng thực hiện động tác - Giao nhiệm vụ và yêu cầu tự tập luyện</p>		21 x 8n	<p>và chuẩn bị bài mới</p> <p>-Xuống lớp: GV hô “giải tán”.</p>	 <p>- HS nhận nhiệm vụ mới về nhà . ĐH xuống lớp:</p>  <p>- HS đáp “khỏe”</p>
---	--	---------	---	--