

Tuần: 13

Tiết: 25

Ngày soạn: .../.../...

Ngày dạy: .../.../...

KIỂM TRA: BÓNG CHUYỀN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

* **Kiểm tra:** Kỹ thuật đệm bóng bằng hai tay.

* **Yêu cầu:** Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật đệm bóng bằng hai tay.

2. Năng lực:

Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học theo yêu cầu của giáo viên.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác ; biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập và trò chơi hỗ trợ cho bài học.

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

Năng lực đặc thù

- Năng lực sử dụng kiến thức về TDTT

- Năng lực giải quyết vấn đề về các động tác bóng chuyền

- Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

- Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

- Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.

- Năng lực tính toán biết xác định được LVĐ phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

3. Phẩm chất:

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân.

- Thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện

- Có ý trí vượt qua khó khăn, nỗ lực phấn đấu vươn lên để đạt kết quả tốt trong luyện tập

- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Địa điểm: Sân thể dục trường

2. Chuẩn bị của giáo viên: Chuẩn bị giáo án, còi, 4-6 quả bóng chuyền

3. Chuẩn bị của học sinh: Trang phục đúng qui định của trường, Bàn, ghế cho giáo viên ngồi chấm điểm.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

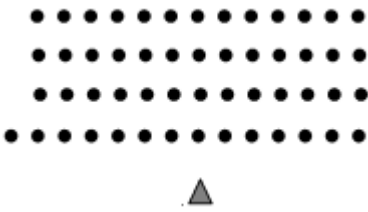
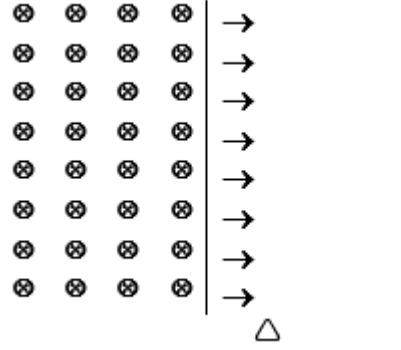
A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới

b. Nội dung: Nhận lớp, khởi động, ôn tập

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>- GV và HS làm thủ tục nhận lớp</p> <p>+ Giáo viên và học sinh làm thủ tục nhận lớp.</p>  <p>- GV cho HS khởi động:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Học sinh chạy vòng quanh sân tập - Học sinh về lại bốn hàng ngang dẫn cách để khởi động -GV hướng dẫn thực hiện  <p>- GV cho HS ôn kĩ thuật đệm bóng</p> <p>+ Sau khởi động HS tự ôn lại kĩ thuật đệm bóng một số lần.</p>	<p>1 – 2 phút</p> <p>6-8 phút</p> <p>200-250m</p> <p>2lầnx8nhịp</p> <p>2lầnx8nhịp</p> <p>2lần x10m</p> <p>2lần x10m</p> <p>2lần x10m</p> <p>1 - 2 phút</p>	<p>1. Nhận lớp:</p> <p>Giáo viên nhận lớp kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học.</p> <p>2.Khởi động:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy nhẹ nhàng trên địa hình tự nhiên. -Thực hiện bài TDTK 7 động tác - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, khuỷu tay, hông, đầu gối,... - Động tác tay hông. - Động tác ép gối. - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy gót chạm mông.

		3. Ôn tập kĩ thuật đệm bóng
--	--	------------------------------------

B. HOẠT ĐỘNG KIỂM TRA

a. Mục tiêu:

+ HS thực hiện được kĩ thuật đệm bóng bằng hai tay

b. Nội dung:

+ Kiểm tra kĩ thuật đệm bóng của HS

c. Sản phẩm: Hs thực hiện động tác đúng

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>* Mỗi học sinh đệm 5 quả; bóng do người khác tung; khoảng cách giữa hai người 2,5-3m.</p> <p>- Giáo viên có thể cho học sinh nữ kiểm tra trước, học sinh nam kiểm tra sau.</p>	30-32 phút	<p>* Kiểm tra kĩ thuật đệm bóng.</p> <p>* <u>Cách cho điểm:</u></p> <p>- Điểm 9-10: Đệm được 3 quả với đường bóng lên cao khoảng 2m so với mặt đất; xa 2-2,5m và đúng hướng; tay tiếp xúc đúng, có phối hợp thân người.</p> <p>- Điểm 7-8: Đạt 2 quả với yêu cầu trên.</p> <p>- Điểm 5-6: Đạt 1 quả với yêu cầu trên, phối hợp lực đạp chân nâng thân chưa nhịp nhàng.</p>

The diagram shows a 3x8 grid of circles. Above the grid is a triangle with two arrows pointing to the first and eighth circles of the top row. Below the grid is another triangle.

*** Kết thúc kiểm tra**

- Sau khi kiểm tra xong học sinh tự thả lỏng một vài phút rồi về lại chỗ cũ tập hợp.
- Giáo viên nhận xét chung về tiết Thi kiểm tra học kì I, công bố điểm cho từng học sinh.

5 phút

- **Điểm 3-4:** Không đạt quả nào nhưng thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật động tác.
- **Điểm 1-2:** Không đạt quả nào, sai kỹ thuật
- Thả lỏng, hồi tĩnh
- Nhận xét: Giáo viên nhận xét chung về tiết kiểm tra học kì I, công bố điểm cho học sinh.

Tuần: 13

Tiết: 26

Ngày soạn: .../.../...

Ngày dạy: .../.../...

KIỂM TRA: CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

* **Kiểm tra:** Chạy bền trên địa hình tự nhiên (nữ 600m, nam 1200m).

- **Yêu cầu:** Học sinh chạy hết cự ly quy định, thành tích đạt tốt nhất theo mức quy định.

2. Năng lực:

Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học theo yêu cầu của giáo viên.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác ; biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập và trò chơi hỗ trợ cho bài học.

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

Năng lực đặc thù

- Năng lực sử dụng kiến thức về TĐTT

- Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

- Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

- Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TĐTT.

- Năng lực tính toán biết xác định được LVD phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

3. Phẩm chất:

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân.
- Thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện
- Có ý trí vượt qua khó khăn, nỗ lực phấn đấu vươn lên để đạt kết quả tốt trong luyện tập
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. **Địa điểm:** Sân thể dục trường

2. **Chuẩn bị của giáo viên:** Chuẩn bị giáo án, còi, đồng hồ bấm giờ, dây đích.

3. **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục đúng qui định của trường, vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ tập luyện theo yêu cầu của giáo viên.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

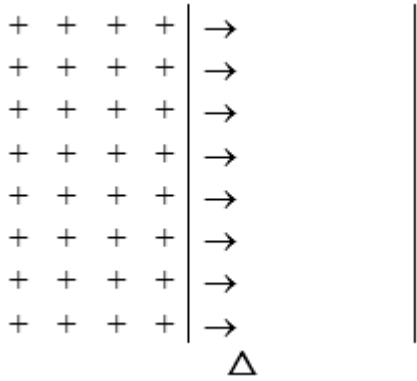
a. **Mục tiêu:** Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới

b. **Nội dung:** Nhận lớp, khởi động

c. **Sản phẩm:** HS thực hiện đúng các động tác

d. **Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>- GV và HS làm thủ tục nhận lớp + Giáo viên và học sinh làm thủ tục nhận lớp.</p> <p>••••• ••••• ••••• •••••</p> <p>▲</p> <p>- GV cho HS khởi động:</p>	<p>1 – 2 phút</p> <p>6-7 phút 2lầnx8nhịp</p>	<p>1. Nhận lớp: Giáo viên nhận lớp kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học.</p> <p>2. Khởi động:</p>

<p>Cán sự lớp cho lớp giàn hàng, hướng dẫn lớp thực hiện các động tác khởi động chung, Chuyên thành đội hình dưới đây để khởi động chuyên môn.</p> 	<p>2lần x 8nhịp 2lần x 8nhịp 2 lần x 10m 2 lần x 10m 2 lần x 10m 2 lần x 30m</p>	<p>- Xoay; cổ tay, cổ chân, gối, hông, cánh tay, khuỷu tay,... - Động tác tay hông. - Động tác chân hông. - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đạp sau. - Chạy tăng tốc .</p>
--	--	---

B. HOẠT ĐỘNG KIỂM TRA

a. Mục tiêu:

+ Kiểm tra thành tích chạy bền: 1200m (nam); 600m (nữ)

b. Nội dung:

+ GV tiến hành kiểm tra và cho điểm HS

c. Sản phẩm: Hs thực hiện động tác đúng

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>* GV tìm hiểu về sức khoẻ và trình độ tập luyện của HS. Kiểm tra nam, nữ riêng. Chia ra nhiều đợt, mỗi đợt 10-15 HS. số HS còn lại được phân công xác định thứ tự về đích và ghi thành tích. GV theo dõi đồng hồ và đọc thời gian mỗi khi có HS về đích.</p>	<p>30-32 phút</p>	<p>* Kiểm tra thành tích chạy bền: 1200m (nam), 600m (nữ)</p>

*** Cách cho điểm:**

Theo thành tích HS đạt được và cho điểm theo bảng dưới đây:

Điểm	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nữ (s)	2'20"	2'16"	2'14"	2'12"	2'10"	2'08"	2'06"	2'03"	2'	1'50"
Nam (s)	4'40"	4'35"	4'30"	4'25"	4'20"	4'15"	4'10"	4'02"	3'55"	3'45"

* Trường hợp các HS yếu kém về thể chất (bẩm sinh), GV căn cứ tinh thần thái độ học tập và sự tăng tiến về thành tích chạy cho điểm 5.

*** Kết thúc kiểm tra**

- Sau khi kiểm tra xong học sinh tự thả lỏng một vài phút rồi về lại chỗ cũ tập hợp.

- Giáo viên nhận xét chung về tiết kiểm tra, công bố điểm cho từng học sinh. Nhắc học sinh tiết tới ôn tập, kiểm tra học kì II, kiểm tra tiêu chuẩn RLTT (những nội dung chưa kiểm tra).

5 phút

Thả lỏng, hồi tĩnh

- Nhận xét: Giáo viên nhận xét chung về tiết kiểm tra, công bố điểm cho học sinh.