

Ngày: 25/04/2022 – 30/04/2022

Tuần: 14

TIẾT 27

NHẢY XA ƯỖN THÂN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Ôn tập phối hợp kĩ thuật chạy đà - giậm nhảy - đá lăng.
- Một số bài tập bổ trợ, phát triển thể lực
- Học sinh nghiêm túc trong giờ học, nắm và thực hiện tốt kỹ thuật động tác.

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 bổ 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 giải quyết vấn đề về các bài tập bổ trợ kỹ thuật nhảy xa
- 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 tập luyện
- 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 vận động trường.

2. Chuẩn bị của giáo viên: Chuẩn bị giáo án, tranh ảnh TD, hồ nhảy xa

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, kiểm tra bài cũ

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 Lớp trưởng tập hợp lớp thành 4 hàng ngang, báo cáo GV</p> <pre> 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 </pre> <p>+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.</p> <p>- GV cho HS khởi động:</p> <pre> 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 ▲GV (Đội hình khởi động) </pre> <p>- Cả lớp thực hiện bài khởi động dưới sự hướng dẫn của lớp trưởng</p> <p>- GV kiểm tra bài cũ GV: gọi theo Sổ điểm hoặc tinh thần xung phong GV: quan sát, nhận xét, cho điểm, sửa sai</p>	<p>1 phút</p> <p>6 phút</p> <p>1 -2 phút</p>	<p>1. Nhận lớp:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp báo cáo sĩ số. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 4 hàng ngang. <p>2. Khởi động:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Khởi động chung + Xoay các khớp cổ tay, vai, lưng bụng, hông, gối, xoay dọc ngang, ép căng cơ... - Khởi động chuyên môn + Ép dẻo các khớp + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, gót chạm mông, đá lăng trước. + Chạy đạp sau, tăng tốc <p>3. Kiểm tra bài cũ Phối hợp chạy đà - giậm nhảy – trên không</p>

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

a. Mục tiêu: HS thực hiện được kỹ thuật phối hợp chạy đà – giậm nhảy – trên không

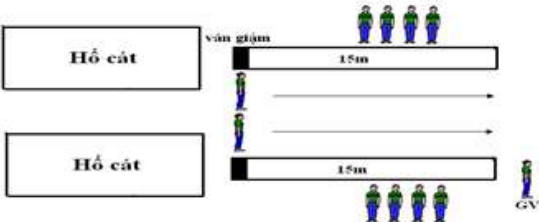
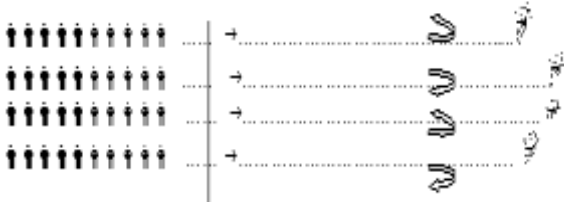
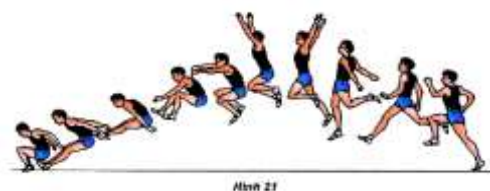
b. Nội dung:

+ Ôn kỹ thuật phối hợp chạy đà – giậm nhảy – trên không

+ Một số bài tập bổ trợ

c. Sản phẩm: HS lắng nghe

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ</p> <p>* Giáo viên thị phạm động tác một vài lần, hướng dẫn HS tự ôn tập động tác</p> <ul style="list-style-type: none">- Chia học sinh thành nhiều nhóm tổ để tập.- Giáo viên đi quan sát và sửa kỹ thuật cho học sinh. <div data-bbox="235 1176 771 1396"></div> <div data-bbox="219 1470 779 1669"></div> <p>Đội hình tập luyện các bài tập bổ trợ</p> <p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ</p>	<p>15 phút 7 – 8 lần</p> <p>10 phút 7 – 10 lần</p>	<p>1. Ôn</p> <p>Phối hợp chạy đà - giậm nhảy - trên không:</p> <div data-bbox="998 903 1485 1092"></div> <p>Một số bài tập bổ trợ:</p> <p>Bài tập 1: Xuất phát cao chạy nhanh 15 – 20m.</p> <p>Bài tập 2: Một bước giậm nhảy vào hố cát (chạm đất bằng 2 chân chụm).</p> <p>Bài tập 3: Giậm nhảy bằng hai chân thực hiện động tác uốn thân.</p> <p>Giậm nhảy bằng 1 chân thực hiện uốn thân</p> <p>Thể lực:</p> <p>Bật bục tại chỗ 50 lần</p>

<p>- HS quan sát thực hiện động tác dưới sự hướng dẫn của GV</p> <p>Bước 3: Báo cáo, thảo luận:</p> <p>- GV gọi một số HS lên thực hiện các động tác</p> <p>- Các HS khác theo dõi, nhận xét</p> <p>Bước 4: Kết luận, nhận định:</p> <p>GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS</p>		
---	--	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

- a. **Mục tiêu :** Học sinh ôn luyện các động tác đã học.
- b. **Nội dung :** HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập
- c. **Sản phẩm :** Bài luyện tập của HS
- d. **Tổ chức thực hiện:**


HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>1. Luyện tập</p> <p>- GV cho HS luyện tập kỹ thuật phối hợp chạy đà – giậm nhảy – trên không</p> <p>- GV quan sát và kịp thời sửa sai và nhắc nhở hs tập luyện nghiêm túc.</p>	<p>5 phút</p> <p>2 lần</p>	<p>HS tập luyện các động tác đã học</p>
<p>2. Thả lỏng, hồi tĩnh</p> <p>Đội hình thả lỏng</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X</p>	<p>2 phút</p> <p>2l x 8n</p>	<p>Thực hiện các động tác thả lỏng, căng các cơ, khớp tay, chân và toàn thân.</p>

<p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">X x x x x x x x x x</p> <p>† GV</p> <p>GV hướng dẫn cho hs thả lỏng và căng cơ</p> <p>3. Nhận xét giờ học</p> <p>- GV nhận xét ý thức học tập và quá trình thực hiện động tác của hs cả lớp. Nhấn mạnh những lỗi sai thường mắc trong các động tác và đưa ra cách khắc phục.</p> <p>- HS nghiêm túc và chú ý lắng nghe.</p>	1 phút	Nhận xét về ý thức học tập và quá trình thực hiện động tác
---	--------	--

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

- a. Mục tiêu :** Học sinh củng cố lại kiến thức.
- b. Nội dung :** HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập
- c. Sản phẩm :** HS thực hiện luyện tập
- d. Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
GV cho bài tập về nhà: Về nhà ôn kĩ thuật phối hợp chạy đà – giậm nhảy – trên không Đội hình GV hướng dẫn bài tập vận dụng	2 phút	Về nhà ôn kĩ thuật phối hợp chạy đà – giậm nhảy – trên không

 <p>- GV nhắc nhở HS chú ý đảm bảo an toàn khi luyện tập.</p> <p>- HS tự sắp xếp thời gian tập luyện ngoài giờ học và đảm bảo an toàn khi tập luyện.</p>		
---	--	--

Tiết 28:

BÓNG CHUYỀN – CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- **Bóng chuyền:** + Ôn kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình
- + Phối hợp kĩ thuật phát bóng và đệm bóng bước 1, chuyền bóng 2 tay trước mặt
- + Học một số luật trong thi đấu bóng chuyền
- **Chạy bền:** - Biết cách thực hiện thở phối hợp với bước chạy, phân phối sức trong khi chạy bền.
- **Yêu cầu:** - Đảm bảo an toàn trong khi tập luyện.
- Rèn luyện ý thức tự giác, hoạt động tập thể trong khi học.

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 vận động trường.

2. Chuẩn bị của giáo viên: giáo án, trang phục thể thao, tranh ảnh, mô hình, bóng chuyên.

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

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

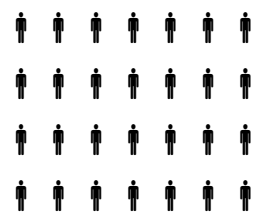
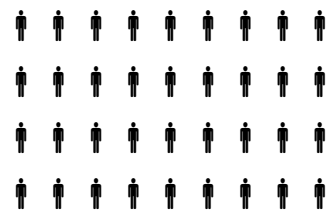
A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

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

b. Nội dung: Nhận lớp, khởi động, kiểm tra bài cũ

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>Đội hình nhận lớp</p>  <p>+</p> <p>†</p> <p>+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.</p>	1 phút	<p>1. Nhận lớp:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp báo cáo sĩ số. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 4 hàng ngang.
<p>- GV cho HS khởi động:</p>  <p>▲GV</p> <p>(Đội hình khởi động)</p>	6 phút 2lx8n	<p>2. Khởi động:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Khởi động chung: + Xoay các khớp cổ tay, vai, lưng bụng, hông, gối, xoay dọc ngang, ép căng cơ... - Khởi động chuyên môn

<ul style="list-style-type: none"> - Cự ly giãn cách một sai tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV kiểm tra bài cũ: <p>Gọi 3 hs thực hiện kỹ thuật phối hợp kỹ thuật phát bóng và đệm bóng bước 1, chuyên bóng 2 tay trước mặt</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV quan sát, đánh giá, nhận xét và cho điểm. 	1-2 phút	<ul style="list-style-type: none"> + Ép dẻo các khớp. + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, gót chạm mông, đá lăng trước, + Chạy đạp sau, tăng tốc. 3. Kiểm tra bài cũ - GV gọi hs theo danh sách lớp hoặc tinh thần xung phong
--	----------	---

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1: Bóng chuyên

a. Mục tiêu: HS thực hiện được kỹ thuật động tác phát bóng thấp tay nghiêng mình

+ Hiểu được một số luật trong thi đấu bóng chuyên

b. Nội dung:

+ Ôn tập kỹ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình

+ Ôn bài tập phối hợp

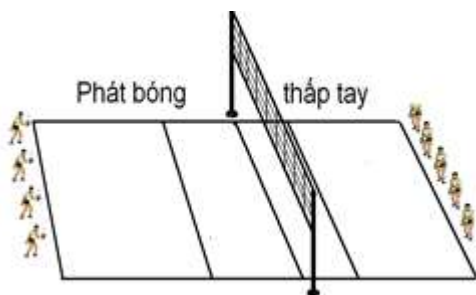
+ Học một số luật trong thi đấu bóng chuyên

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

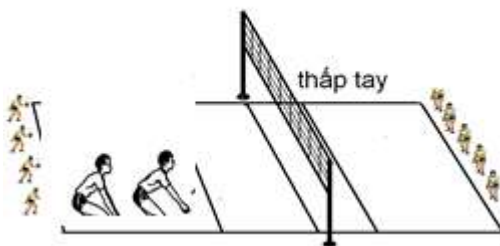
d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ</p> <p>GV hướng dẫn cho HS tập luyện và đảm bảo an toàn khi tập luyện:</p>	10 phút 8l/HS	<p>1. Bóng chuyên</p> <p>a, Ôn kỹ thuật Phát bóng thấp tay nghiêng mình</p>

- Đội hình ôn tập phát bóng thấp tay nghiêng mình



Đội hình phối hợp:



- Giáo viên quan sát sửa sai chung cho cả lớp

* Giáo viên tập hợp lớp lại 4 hàng ngang, 2 hàng trước ngồi, 2 hàng sau đứng. Giáo viên giới thiệu một số điều luật cho học sinh biết.

- Giáo viên nêu lên một số câu hỏi gợi ý có liên quan tới luật cho học sinh trả lời.

Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ

- HS tiến hành luyện tập theo hướng dẫn của GV

+ Lắng nghe GV hướng dẫn luật thi đấu bóng chuyền



15 phút

5-7 lần

b, Bài tập phối hợp

- Phối hợp kỹ thuật phát bóng và đệm bóng bước 1, chuyền bóng 2 tay trước mặt.

c. Luật Bóng chuyền

- Lỗi phát bóng:

+ Phát bóng trước lệnh của trọng tài.

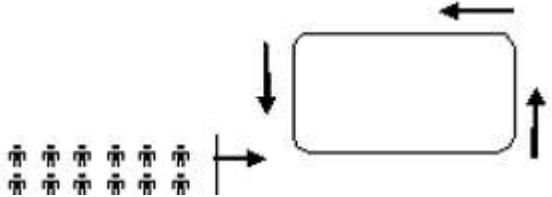
+ Phát bóng sau khi trọng tài phát lệnh 8 giây.

+ Phát bóng không vào sân đối phương hoặc ra ngoài sân thi đấu.

<p>Bước 3: Báo cáo, thảo luận:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV gọi 2 - 3 HS lên thực hiện động tác - Các HS khác theo dõi, nhận xét <p>Bước 4: Kết luận, nhận định:</p> <p>GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS</p>		<ul style="list-style-type: none"> + Phát bóng chạm vào cầu thủ đội phát bóng. + Phát bóng sai thứ tự.
--	--	--

Hoạt động 2: Chạy bền

- a. **Mục tiêu:** HS thực hiện được động tác chạy bền trên địa hình tự nhiên
- b. **Nội dung:** Luyện tập chạy bền
- c. **Sản phẩm:** Hs thực hiện đúng động tác
- d. **Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ</p>  <p>Đội hình chạy bền trên địa hình tự nhiên</p> <ul style="list-style-type: none"> - Học sinh luyện tập chạy bền <p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ</p> <ul style="list-style-type: none"> - Học sinh thực hiện luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên <p>Bước 3: Báo cáo, thảo luận:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lần lượt HS thực hiện chạy - Các HS còn lại theo dõi, nhận xét <p>Bước 4: Kết luận, nhận định:</p>	<p>7 - 8 phút</p>	<p>2. Chạy bền</p> <p>Rèn luyện sức bền và phân chia sức trong khi chạy.</p>

GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS		
---	--	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

- a. **Mục tiêu** : Học sinh ôn luyện các động tác đã học.
- b. **Nội dung** : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập
- c. **Sản phẩm** : Bài luyện tập của HS
- d. **Tổ chức thực hiện**:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>1. Luyện tập</p> <p>GV cho HS luyện tập những động tác đã học:</p> <p>+ Giáo viên gọi 3 hs lên thực hiện kỹ thuật phối hợp 3 người</p> <p>GV quan sát, sửa sai chung</p>	<p>5 phút</p> <p>3 - 5 lần</p>	<p>HS tập luyện các động tác đã học</p>
<p>2. Thả lỏng, hồi tĩnh</p> <p>Đội hình thả lỏng</p> <p style="text-align: center;">x x x x x x x x x x</p> <p style="text-align: center;">x x x x x x x x x x</p> <p style="text-align: center;">x x x x x x x x x x</p> <p style="text-align: center;">X x x x x x x x x x</p> <p>‡ GV</p> <p>GV hướng dẫn cho hs thả lỏng và căng cơ</p>	<p>2 phút</p> <p>2l x 8n</p>	<p>Thực hiện ác động tác thả lỏng, căng các cơ, khớp tay, chân va toàn thân.</p>
<p>3. Nhận xét giờ học</p>		

<p>- GV nhận xét ý thức học tập và quá trình thực hiện động tác của hs cả lớp. Nhấn mạnh những lỗi sai thường mắc trong các động tác và đưa ra cách khắc phục.</p> <p>- HS nghiêm túc và chú ý lắng nghe.</p>	<p>1 phút</p>	<p>Nhận xét về ý thức học tập và quá trình thực hiện động tác</p>
---	---------------	---


D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : HS thực hiện luyện tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>GV cho bài tập về nhà: Về nhà ôn lại các kĩ thuật động tác đã học</p> <p>Đội hình GV hướng dẫn bài tập vận dụng</p>  <p>- GV nhắc nhở HS chú ý đảm bảo an toàn khi luyện tập.</p> <p>- HS tự sắp xếp thời gian tập luyện ngoài giờ học và đảm bảo an toàn khi tập luyện.</p>	<p>2 phút</p>	<p>Về nhà ôn lại các kĩ thuật động tác đã học</p>