

## TÊN CHỦ ĐỀ: KIỂM TRA GIỮA HỌC KÌ I; CHẠY NGẮN

Kiểm tra kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100m

Môn học: Giáo dục thể chất; lớp 8

Thời gian thực hiện: (1 tiết )

### I. Mục tiêu bài học.

#### 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết, thực hiện được kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100m đạt thành tích cao.

#### 2. Về năng lực:

##### 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** thực hiện được kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100m đạt thành tích cao.

- **Năng lực hoạt động TDDT:** Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực.

##### 2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và 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.

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

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

### II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh.

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

### III. Tiến trình dạy và học.

Mục tiêu:	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
<b>1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập.</li> <li>- Hoàn thành LVD khởi động.</li> </ul>	<p><b>* Nhận lớp.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học</li> </ul>	<p>(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.</p>	<p><b>Bước 1: GV giao nhiệm vụ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.</li> <li>- Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh.</li> </ul> <p><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.</li> <li>- HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.</li> <li>- Đội hình nhận lớp.</li> </ul> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXX △XXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">⊗</p> <p><b>* Khởi động chung:</b> Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân; Xoay các khớp; ép dọc, ép ngang.</p> <p><b>* Khởi động chuyên môn.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chạy tại chỗ; Cúi gập đánh tay tại chỗ; Vặn mình .</li> <li>- Đội hình khởi động.</li> </ul> <p style="text-align: center;">x x</p> <p style="text-align: center;">⊗      △</p> <p><b>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động.</li> </ul>
<b>2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới ( không)</b>			
<b>3. Hoạt động 3: Luyện tập (25 phút)</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh biết và thực hiện tốt kỹ thuật chạy cự ly ngắn 60m đạt thành tích cao</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100 m, tính thời gian</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh biết và thực hiện được kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100m đạt thành</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Giáo viên lần cho lần lượt 2 học sinh lên thực hiện</li> <li>- Lần lượt 2 học sinh lên thực hiện.</li> <li>- Đội hình tập luyện.</li> </ul>

		thích cao	XXXXXXXXX XXXXXXXXX XXXXXXXXX XXXXXXXXX <table border="1"> <tr> <td>x</td> <td></td> </tr> <tr> <td>x</td> <td></td> </tr> </table> △ - Giáo viên quan sát đánh giá.	x		x	
x							
x							

**4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)**

- Học sinh Biết vận dụng phản xạ vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.	- Vận dụng phản xạ tốc độ kỹ thuật chạy cự ly ngắn 60m	- Biết Biết vận dụng phản xạ vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.  - Dùng tốc độ đã học nội dung chạy cự ly ngắn trong đời sống hàng ngày như; chạy tránh mưa....	<b>Bước 1: GV giao nhiệm vụ:</b> - Giáo viên phổ biến nội dung yêu cầu hs về nhà vận dụng <b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ:</b> - Học sinh chú ý lắng nghe nghi nhớ
--	--	--	--

**5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)**

- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. - Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà.	Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập	- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.	<b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b> - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kỹ thuật động tác). <b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b> - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh - HS chú ý lắng nghe. - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.
---	---	---	--

**IV. Hồ sơ dạy học:**

4.1. Tiết kiểm tra kỹ thuật chạy cự ly ngắn lớp 8 (Đã được tổ bộ môn thống nhất biên soạn từ sách giáo viên và sách học sinh hoặc kết hợp với các nguồn khác cho phù hợp với học sinh tại đơn vị)

4.2. Các hồ sơ khác: Thang đánh giá.

\* **Bảng đánh giá mức độ thể hiện kỹ thuật của học sinh.**

<b>Tiêu chí</b>	<b>Mức độ thể hiện kỹ thuật của học sinh</b>	
	<b>Đạt</b>	<b>Chưa đạt</b>
<b>Thực hiện kỹ thuật</b>	Biết và thực hiện tương đối được 4 giai đoạn kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100m.	Chưa nắm được và Thực hiện sai một trong 4 giai đoạn kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100m
<b>Thành tích</b>	< 12,3 giây (nam)	> 12,3 giây (nam)
	< 13,3 giây (nữ)	> 13,3 giây (nữ)

## **TÊN CHỦ ĐỀ: NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA**

### **Bìa 3: Kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát.**

- Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; Một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy ba bước giậm nhảy đá lăng.
- Ôn tập kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát.
- Trò chơi phát triển sức mạnh: Lò cò vượt rào.

### **I. Mục tiêu bài học**

#### **1. Về kiến thức:**

- Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ, biết và thực hiện được kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát, trò chơi phát triển sức mạnh.

#### **2. Về năng lực:**

##### **2.1 Năng lực đặc thù.**

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh biết và thực hiện được kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát, trò chơi phát triển sức mạnh.
- **Năng lực hoạt động TDDT:** Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

##### **2.2 Năng lực chung.**

- **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 nội dung 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, tương 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. Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

#### **3. Về phẩm chất.**

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.
- **Nhân ái:** Học sinh giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.
- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

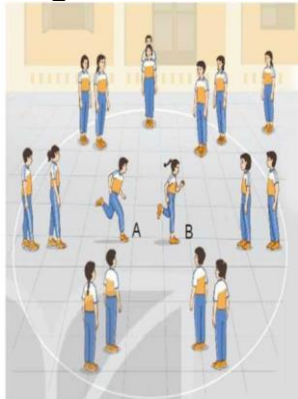
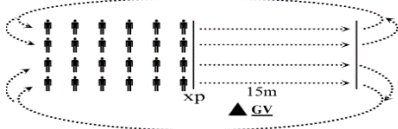
- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

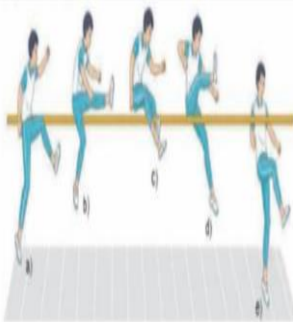
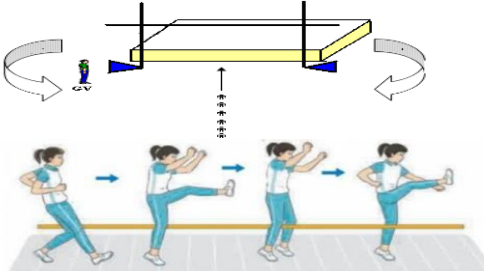
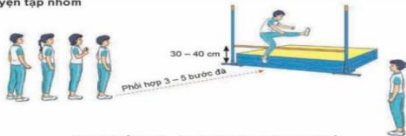
### **II. Thiết bị dạy học và học liệu.**

+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, kế hoạch bài dạy, còi, cột xà, đệm, tranh ảnh....

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


**III. Tiến trình dạy và học.**

Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
<b>1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập.</li> <li>- Hoàn thành LVD khởi động.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* <b>Nhận lớp.</b></li> <li>- Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.</li> <li>* <b>Khởi động chung.</b></li> <li>- Chạy chậm theo vòng tròn.</li> <li>- Xoay các khớp.</li> <li>- Tại chỗ đá lăng chân trước, sau.</li> <li>- Ép dọc, ép ngang.</li> <li>* <b>Khởi động chuyên môn.</b></li> <li>- Chạy bước nhỏ.</li> <li>- Chạy nâng cao đùi.</li> <li>- Chạy đập sau.</li> <li>- Đi, chạy 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng.</li> <li>* <b>Trò chơi:</b></li> <li>- Người thù thứ 3.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.</li> </ul>	<p><b>Bước 1: GV giao nhiệm vụ.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV nhận lớp, hỏi han tình hình sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.</li> <li>- Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh.</li> <li>- Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi</li> </ul> <p><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.</li> <li>- HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.</li> <li>- Cs lớp tổ chức khởi động.</li> <li>- Đội hình nhận lớp.</li> </ul> <pre> XXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXX X                    X     </pre> <p style="text-align: center;">(x)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Đội hình khởi động chung.</li> </ul> <pre> x     </pre> <p style="text-align: center;">(x)    ▲</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Đội hình khởi động CM.</li> </ul> 
<b>2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (0phút)</b>			
<b>3. Hoạt động 3: Luyện tập (20 phút)</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hs biết kỹ thuật bay trên không và rơi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Thực hiện tập luyện</li> <li>- Kỹ thuật bay trên không và rơi xuống</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>(SP1)</li> <li>Thực hiện</li> </ul>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập</li> </ul>

<p>xuống hố cát.</p>	<p>hố cát.</p>  <p>Hình 2. Kỹ thuật trên không</p>	<p>đúng kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát.</p>	<p>theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.</p> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tập luyện cá nhân: Lần lượt từng học sinh lên thực hiện động tác qua xà.</li> <li>+ ĐH tập luyện.</li> </ul>  <p>Hình 3. Luyện tập mô phỏng động tác qua xà</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tập luyện nhóm: + Luân phiên nhóm 4 – 5 hs lên thực hiện.</li> </ul> <p>b) Luyện tập nhóm</p>  <p>Hình 4. Phối hợp 3 – 5 bước đá giậm nhảy qua xà thấp</p> <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.</li> <li>+ Đạt: Thực hiện đúng kỹ thuật động tác.</li> <li>+ Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác.</li> </ul>
----------------------	---	--	--

**4. Hoạt động 4: Vận dụng (10 phút)**

<p>- Học sinh biết cách chơi trò chơi.</p>	<p>- Thực hiện; trò chơi phát triển sức mạnh. ‘Lò cò vượt rào’.</p> <p>- Hs suy nghĩ</p>	<p>(SP1) Hs thực hiện được trò chơi.</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.</li> <li>- Gv đặt câu hỏi vận dụng.</li> </ul> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p>
--	--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Biết được giới hạn của giai đoạn rơi xuống hố cát</li> </ul>	<p>trả lời câu hỏi vận dụng. + Em hãy cho biết giới hạn của giai đoạn rơi xuống hố cát?</p>	<p>(SP 2) Nhớ được giới hạn của giai đoạn rơi xuống hố cát</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi.</li> <li>- Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.</li> <li>- Đội hình trò chơi.</li> </ul>  <p>Hình 2. Trò chơi Lò cò vượt rào</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.</li> <li><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></li> <li>- HS báo cáo kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng</li> <li><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></li> <li>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</li> </ul>
<p><b>5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)</b></p>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Biết cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.</li> <li>- Biết sử dụng sgk và tự học, luyện tập ở nhà.</li> </ul>	<p>Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng sgk và tự luyện tập</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.</li> <li>- Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></li> <li>- Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học</li> <li>- Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện.</li> <li><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></li> <li>- HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh</li> <li>- HS chú ý lắng nghe.</li> <li>- HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.</li> </ul>