

NHẢY CAO-TTTC- CHẠY BÈN

Thời gian thực hiện: (2tiết)

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- **Nhảy cao:** Ôn đá lăng trước - sau, đá lăng sang ngang, đà 1 bước giậm nhảy đá lăng, giai đoạn chạy đà- giậm nhảy- trên không và tiếp đất;
- **TTTC:** Bóng chuyền: Ôn một số động tác hỗ trợ, chuyền bóng, đệm bóng, phát bóng.
- **Chạy bền:** Biết cách thực hiện kỹ thuật chạy trên địa hình tự nhiên.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được một số động tác hỗ trợ của nhảy xa. Chạy trên địa hình tự nhiên.
- **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 khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

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


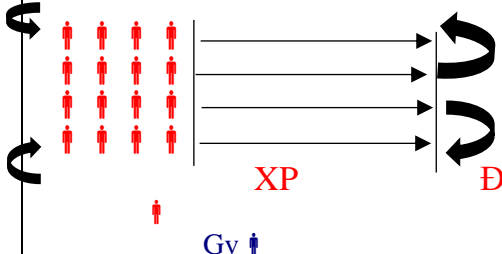
- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.
- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

II. Chuẩn bị.

+ **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.

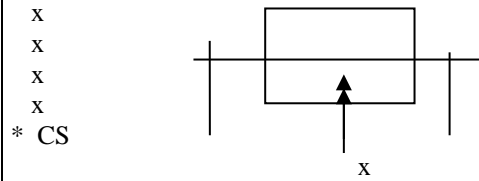
| Mục tiêu | Nội dung | Sản phẩm | Tổ chức thực hiện |
|--|--|---|---|
| 1. Hoạt động 1: Mở đầu (5-7 phút)/tiết | | | |
| <p>- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập.</p> <p>- Hoàn thành LVD khởi động.</p> | <p>* Nhận lớp.</p> <p>- Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học</p> | <p>(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.</p> | <p>Bước 1: GV giao nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh. - GV đặt câu hỏi cho HS suy nghĩ và trả lời câu hỏi mục Nội dung. <p>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 3 hoặc 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Đội hình nhận lớp. <div style="text-align: center;">  </div> <p>* Khởi động chung: Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân; Xoay các khớp; ép dọc, ép ngang.</p> <p>* Khởi động chuyên môn.</p> <p>+ Chạy bước nhỏ; Chạy nâng đùi; Chạy gót chạm hông.</p> <p>Từ đội hình trên giáo viên hướng dẫn học sinh khởi động.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động. 1- 2 hs lên thực <p>Bước 4: GV kết luận, nhận định:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói, qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí: |

| | | | |
|---|--|--|---|
| | | | - (SP1): Đánh giá qua quan sát |
| 2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (6-8p)/tiết | | | |
| <p>- Nhảy cao: Ôn một số động tác hỗ trợ nhảy cao (GV chọn). Giai đoạn chạy đà giậm nhảy, trên không, tiếp đất.</p> <p>- TTTC: Bóng chuyền biết cách thực hiện một số động tác hỗ trợ, chuyền bóng, phát bóng</p> <p>-Chạy bền:</p> <p>Chạy trên địa hình tự nhiên</p> | <p>- Nghiên cứu tranh và mô tả cách thức thực hiện giai đoạn chạy đà giậm nhảy, trên không, tiếp đất</p> <p>Chạy trên địa hình tự nhiên.</p> | <p>(SP1): HS nhớ và biết cách thực hiện giai đoạn chạy đà giậm nhảy, trên không, tiếp đất.</p> <p>(SP2): HS nhớ và biết cách thực hiện động tác hỗ trợ chuyền bóng, phát bóng.</p> <p>(SP3): HS nhớ và biết cách phân phối sức chạy trên địa hình tự nhiên</p> | <p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV Chia lớp thành 03 nhóm, các nhóm tự nghiên cứu - GV phân tích, hướng dẫn cả lớp quan sát và lắng nghe. <p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tài liệu, tranh ảnh, thảo luận - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến. <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kỹ thuật động tác, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét. <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS. - GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói, qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí: - GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyên sang nội dung mới. - GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ thực hiện của học sinh. - GV thị phạm động tác, học sinh quan sát. |
| 3. Hoạt động 3: Luyện tập (18-20 phút) | | | |
| <p>-HS luyện tập nội dung: Nhảy cao TTTC-Chạy bền:</p> | <p>- HS thực hiện nhiệm vụ dưới sự hướng dẫn của cs nhóm.</p> | <p>(SP1) HS thực hiện được thực hiện động tác hỗ trợ đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà. Giai đoạn chạy đà giậm nhảy, trên không, tiếp đất.</p> | <p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt, chia nhóm và lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai. <p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> -Tập luyện theo nhóm luân phiên nội dung giữa nhóm nam, nữ |

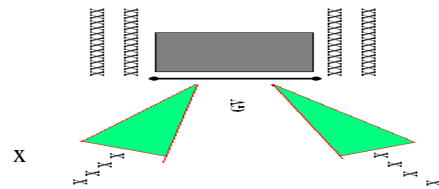
-Hs thành 3 - 4 hàng ngang lên thực theo hiệu của cán sự nhóm.

- Đội hình tập luyện

Nhóm 1

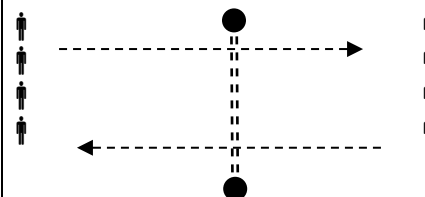
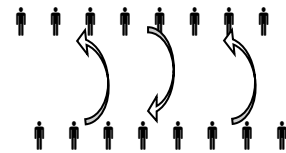


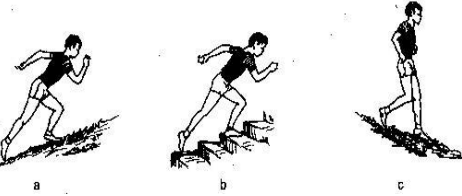
*GV



(SP2) HS thực hiện được động tác hỗ trợ hỗ trợ chuyền bóng, phát bóng.

Nhóm 2



| | | | |
|--|---|---|---|
| <p>-Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên</p> | <p>-Thực hiện chạy trên địa hình tự nhiên</p> | <p>(SP3): Thực hiện phân phối sức khi chạy trên địa hình tự nhiên</p> | <p style="text-align: center;">cs † Gv †</p> <p>- CS nhóm điều khiển. Chạy trên địa hình tự nhiên. GV hướng dẫn cả lớp thực hiện</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm Trưởng nhóm lên báo kết quả thực hiện nhiệm vụ - GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS. |
|--|---|---|---|

4. Hoạt động 4: Vận dụng (3-5phút)/tiết

| | | | |
|--|---------------------------------------|------------------------|---|
| <p>Học sinh biết tự tập luyện hằng ngày.</p> | <p>Nhảy cao TTTC-Chạy bền:</p> | <p>HS tự tập luyện</p> | <p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV yêu cầu học sinh tự tập luyện Nhảy cao TTTC-Chạy bền: ở nhà. - Hướng dẫn HS để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện động tác). <p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS lắng nghe, và thực hiện ở nhà. - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng. |
|--|---------------------------------------|------------------------|---|

5. Hoạt động: Kết thúc (3-5phút)/ Tiết

| | | | |
|--|---|--|--|
| <p>- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.</p> | <p>Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng tài liệu và tự luyện tập</p> | <p>- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.</p> | <p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng tài liệu để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kỹ thuật động tác). Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - 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.</p> |
|--|---|--|--|