

**TÊN CHỦ ĐỀ:**

**NHẢY XA KIỂU NGỒI**

**Bài 2: KỸ THUẬT CHẠY ĐÀ VÀ GIẬM NHẢY. (Tiết 2)**

- Ôn tập Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau.
- Học kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy.
- Trò chơi “bóng chuyền 6”.

**I. Mục tiêu bài học**

**1. Về kiến thức:**

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau, biết thực hiện kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy và trò chơi “bóng chuyền 6”.

**2. Về năng lực:**

**2.1 Năng lực đặc thù.**

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh nhận biết và thực hiện được một số bài tập Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau, biết thực hiện kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy và trò chơi “bóng chuyền 6”.

- **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. 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 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.**

- **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.

- **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 quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

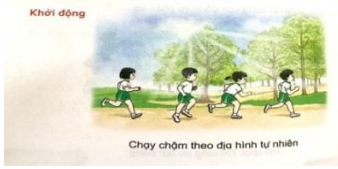
- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.


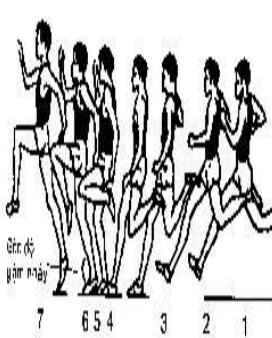
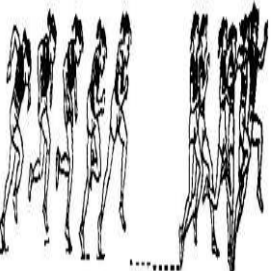

**II. Thiết bị dạy học và học liệu.**

+ **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.**


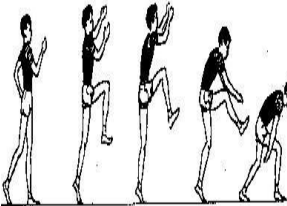


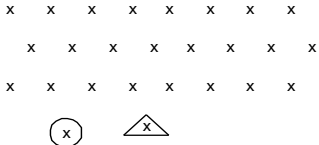
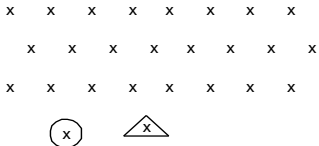
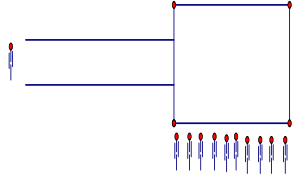
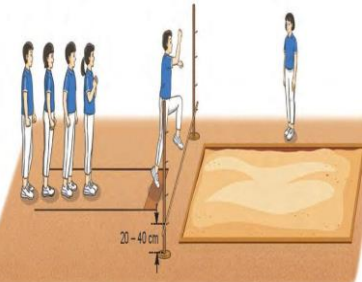
1. Hoạt động 1: Mở đầu (8 phút)				
Mục tiêu: Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động, nghiêm túc tập luyện.				
Nội dung	LV Đ	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện	
			Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<p>- Nhận lớp.</p> <p>- Khởi động:</p> <p><b>* Khởi động chung.</b></p> <p>+ Chạy trên địa hình tự nhiên.</p> <p>+ Xoay các khớp.</p> <p>+ Ép dọc ép ngang.</p> <p><b>* Khởi động chuyên môn.</b></p> <p>+ chạy bước nhỏ</p> <p>+ chạy nâng cao đùi</p> <p>+ chạy gót chạm hông</p> <p>+ chạy đạp sau</p> <p>- <b>Kiểm tra bài cũ.</b></p> <p><i>Em cần phải làm gì để giảm chấn động đối với cơ thể khi thực hiện các động tác bật nhảy trên mặt đất?</i></p>	<p>2'</p> <p>6'</p> <p>1V</p> <p>2LX 8N</p> <p>2LX 8N</p> <p>10m /2l</p> <p>10m /2l</p> <p>10m /2l</p> <p>10m /2l</p>	<p>HS chuyên được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.</p>	<p><b>GV giao nhiệm vụ:</b></p> <p>- GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.</p> <p>- Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh</p> <p>- GV gọi HS trả lời:</p>	<p>- Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.</p> <p>- Đội hình nhận lớp.</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX ⊗</p> <p>- Cán sự cho cả lớp khởi động chung.</p> <p style="text-align: center;"><small>Khởi động</small>  <small>Chạy chậm theo địa hình tự nhiên</small></p> <p>- Đội hình khởi động.</p> <p style="text-align: center;">x ⊗ ⊕</p> <p>- Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên.</p> <p>HS trả lời: Khuyụ gối và tiếp đất bằng nửa trước hai bàn chân để giảm chấn động đối với cơ thể khi thực hiện các động tác bật nhảy trên mặt đất</p>
2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (10 phút)				
Mục tiêu: Bước đầu học sinh nhận biết và mô phỏng được kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy				
<p>Nghiên cứu SGK và mô tả cách thức thực hiện kỹ thuật.</p> <p>- Quan sát động tác mẫu, nghe GV phân tích và thực</p>		<p>Động tác mô phỏng đúng kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy.</p>	<p>- GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kỹ thuật động tác cho các nhóm tự nghiên cứu và tập mô phỏng động tác.</p>	<p>- Hoạt động nhóm.</p> <p>+ Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành.</p> <p>*****                  *****</p> <p>***** (n1)              ***** (n2)</p> <p>*****                  *****</p>

<p>hiện kỹ thuật động tác.</p> <p>- Giai đoạn kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy.</p>  <p>Hình 2. Tu thế chuẩn bị chạy đà</p>   		<ul style="list-style-type: none"> <li>- GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện mô phỏng; kết hợp với quan sát và sửa sai.</li> <li>- 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.</li> <li>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</li> </ul>	<p>***** (n3) ***** (n4)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện mô phỏng kỹ thuật động tác.</li> <li>- Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.</li> <li>- HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.</li> <li>- Học sinh thực hiện mô phỏng theo hướng dẫn của giáo viên từ chậm đến nhanh, thực hiện đồng loạt</li> </ul>
--	--	--	--

**3. Hoạt động 3: Luyện tập (19 phút)**

\* **Mục tiêu:** - - Học sinh thực hiện được động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau. Học sinh biết thực hiện được kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy

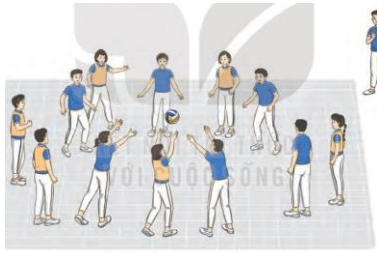
<p>* Thực hiện tập luyện;</p>	<p>3-4/HS</p>	<p>-Thực hiện được các bài tập, động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước</p>	<p>- GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài</p>	<p>- Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.</p>
-------------------------------	---------------	--	--	--

<p>Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau.</p>   <p>- Kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy.</p>  <p>Hình 2. Tư thế chuẩn bị chạy đà</p> 		<p>sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau.</p> <p>-Thực hiện được kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy</p>	<p>tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.</p> <p>- 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>	<p>+ Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt từng hàng hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự</p> <p>- Đội hình tập luyện.</p>  <p>- Lần lượt từng học sinh vào hố nhảy</p> <p>- Đội hình tập luyện.</p>  <p>- Lần lượt từng học sinh vào hố nhảy</p> <p>- Đội hình tập luyện.</p>   <p>Hình 4. Chạy đà phối hợp giậm nhảy, bước bộ qua xà ngang</p>
---	--	---	--	--

**4. Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)**

**Mục tiêu:** Học sinh vận dụng chơi trò chơi. Vận dụng Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau. luyện ngoài giờ.

<p>Thực hiện Trò chơi “bóng chuyền 6.</p>	<p>1L/ 2H S</p>	<p>Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và</p>	<p>- GV chia lớp thành 04 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi,</p>	<p>- HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi</p> <p>- Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.</p>
---	-------------------------	--	--	--

		<p>trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.</p>	<p>cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. -GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, đội nào có số hiệp thực hiện nhanh nhất thì xếp trên, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS.</p>	<p>- <b>Đội hình trò chơi.</b></p>  <p>Hình 1. Trò chơi Bóng chuyền 6</p>
<p><b>5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)</b></p>				
<p><b>Mục tiêu:</b> Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà</p>				
<p>* <b>Hồi tĩnh:</b> - Thả lỏng cơ toàn thân * <b>Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:</b> - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục - Hướng dẫn tập luyện ở nhà * <b>Xuống lớp</b></p>		<p>- Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tĩnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học.</p>	<p>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 kĩ thuật động tác).</p>	<p>- Học sinh thả lỏng tích cực.</p> <pre> x (x) (x) </pre> <p>- Học sinh lắng nghe. - <b>Đội hình xuống lớp.</b></p> <pre> xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx (x) </pre>

**TÊN CHỦ ĐỀ:**

**NHẢY XA KIỂU NGỒI**

**Bài 2: KỸ THUẬT CHẠY ĐÀ VÀ GIẬM NHẢY. (Tiết 3)**

- Ôn tập Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau.
- Học kĩ thuật chạy đà và giậm nhảy.
- Trò chơi “Ai chạm bóng nhiều lần”

**I. Mục tiêu bài học**

**1. Về kiến thức:**

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau, biết thực hiện kĩ thuật chạy đà và giậm nhảy và trò chơi “Ai chạm bóng nhiều lần”.

**2. Về năng lực:**

**2.1 Năng lực đặc thù.**

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh nhận biết và thực hiện được một số bài tập Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau, biết thực hiện kĩ thuật chạy đà và giậm nhảy và trò chơi “Ai chạm bóng nhiều lần”.

- **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 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.**

- **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.

- **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 quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

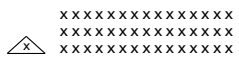
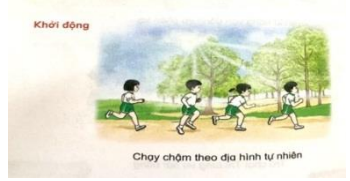
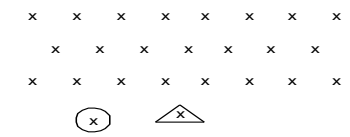
- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

**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.


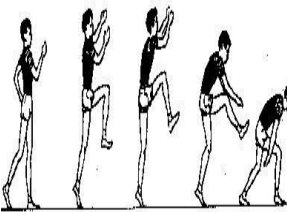


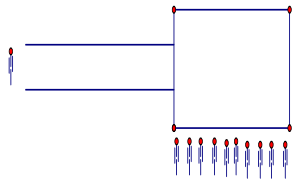
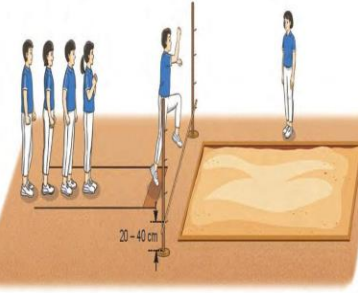
**III. Tiến trình dạy và học.**

<b>1. Hoạt động 1: Mở đầu (8 phút)</b>					
<b>Mục tiêu:</b> Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động, nghiêm túc tập luyện.					
Nội dung	LV Đ	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện		
			Hoạt động của GV	Hoạt động của HS	
- Nhận lớp.	2'		<b>GV giao nhiệm vụ:</b> - GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.	- Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.	
- Khởi động: <b>* Khởi động chung.</b> + Chạy trên địa hình tự nhiên. + Xoay các khớp. + Ép dọc ép ngang.	6'	HS chuyên được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.	- Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh	- Đội hình nhận lớp. 	
<b>* Khởi động chuyên môn.</b> +chạy bước nhỏ + chạy nâng cao đùi + chạy gót chạm mông + chạy đập sau	1V 2LX 8N		- Cán sự cho cả lớp khởi động chung. 	GV gọi HS trả lời	- Đội hình khởi động. 
- Kiểm tra bài cũ. + Luyện tập kỹ thuật nhảy xa có tác dụng phát triển loại tổ chất thể lực nào?	2LX 8N				- Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. HS trả lời câu hỏi
+ Có thể sử dụng bài tập nào để phát triển sức mạnh của đôi chân?	10m /2l 10m /2l 10m /2l 10m /2l				+ Phát triển đồng thời tất cả các tổ chất thể lực, đặc biệt là khả năng phối hợp vận động và sức mạnh tốc độ của đôi chân.  + Các bài tập chạy, nhảy, bắt cao, bật xa là các bài tập phát triển sức mạnh đôi chân

**2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (không có)**

**3. Hoạt động 3: Luyện tập (29 phút)**

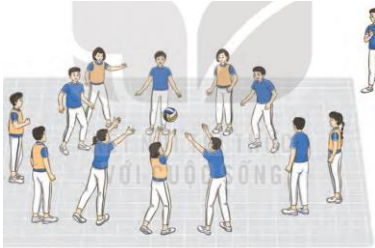


<p><b>* Mục tiêu:</b> - - Học sinh thực hiện được động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau. Học sinh biết thực hiện được kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy</p>				
<p>* Thực hiện tập luyện; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau.</p>   <p>- Kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy.</p>  <p>Hình 2. Tư thế chuẩn bị chạy đà</p> 	<p>3-4/1HS</p>	<p>-Thực hiện được các bài tập, động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau.</p> <p>-Thực hiện được kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy</p>	<p>- GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.</p> <p>- 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>	<p>- Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv. + Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt từng hàng hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự</p> <p>- Đội hình tập luyện.</p> <pre> x x x x x x x x x   x x x x x x x x x x x x x x x x x x           (x)  (x)         </pre> <p>- Lần lượt từng học sinh vào hố nhảy</p> <p>- Đội hình tập luyện.</p> <pre> x x x x x x x x x   x x x x x x x x x x x x x x x x x x           (x)  (x)         </pre> <p>- Lần lượt từng học sinh vào hố nhảy</p> <p>- Đội hình tập luyện.</p>   <p>Hình 4. Chạy đà phối hợp giậm nhảy, bước bộ qua xà ngang</p>

**4. Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)**

**Mục tiêu:** Học sinh vận dụng chơi trò chơi. Vận dụng Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau. luyện ngoài giờ.



<p>Thực hiện Trò chơi “bóng chuyền 6.</p>	<p>1L/ 2H S</p>	<p>Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.</p>	<p>- GV chia lớp thành 04 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. -GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, đội nào có số hiệp thực hiện nhanh nhất thì xếp trên, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS.</p>	<p>- HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. - Đội hình trò chơi.</p>  <p>Hình 1. Trò chơi Bóng chuyền 6</p>
---	-------------------------	--	---	--

**5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)**

**Mục tiêu:** Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà

<p>* <b>Hồi tĩnh:</b> - Thả lỏng cơ toàn thân * <b>Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:</b> - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục - Hướng dẫn tập luyện ở nhà * <b>Xuống lớp</b></p>	<p>1L</p>	<p>- Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tĩnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học.</p>	<p>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).</p>	<p>- Học sinh thả lỏng tích cực.</p> <pre> x (x) (x) </pre> <p>- Học sinh lắng nghe. - Đội hình xuống lớp.</p> <pre> xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx (x) </pre>
--	-----------	---	--	--