

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

### **Bài 1. Kỹ thuật giậm nhảy đá lăng.**

- Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; Một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy ba bước giậm nhảy đá lăng.
- Tìm hiểu một số điều luật thi đấu nhảy cao
- Ôn tập thuật giậm nhảy đá lăng.
- Trò chơi phát triển sức mạnh: Bật nhảy tiếp sức.

#### **I. Mục tiêu bài học**

##### **1. Về kiến thức:**

- Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ. Tìm hiểu được các kỹ thuật nhảy cao, biết và thực hiện được kỹ thuật giậm nhảy đá lăng, 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 đúng một số bài tập bổ trợ. Tìm hiểu được các kỹ thuật nhảy cao, biết và thực hiện được kỹ thuật giậm nhảy đá lăng, 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.

- Đối với HSKT chỉ cần biết nhảy cao là được.

##### **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.


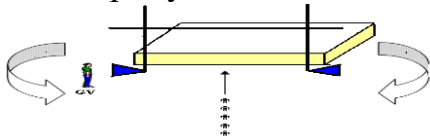



#### **III. Tiến trình dạy và học.**



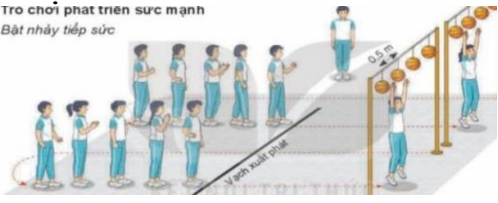
	hiện.		<ul style="list-style-type: none"> <li>- GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện, kết hợp với quan sát và sửa sai.</li> <li><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.</b></li> <li>- Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện.</li> <li>- Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.</li> <li>- HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.</li> <li><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo.</b></li> <li>- GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.</li> <li><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận.</b></li> <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>
--	-------	--	---

**3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)**

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hs biết Đi, chạy 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng.</li> <li>- Hs biết kỹ thuật giậm nhảy đá lăng.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Thực hiện tập luyện hỗ trợ. Đi, chạy 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng.</li> <li>- Kỹ thuật giậm nhảy đá lăng.</li> </ul>	<p>(SP1): Thực hiện đúng Đi, chạy 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng.</p> <p>(SP2) Thực hiện đúng kỹ thuật giậm nhảy đá</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.</b></li> <li>- 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.</li> <li><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.</b></li> <li>- Tập luyện đồng loạt bài tập hỗ trợ</li> <li><b>+ ĐH luyện tập hỗ trợ</b></li> <div style="text-align: center;"> <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 )   ^                     </pre> </div> <li>- Tập luyện cá nhân:</li> <li>+ Hs tại chỗ tập đặt chân giậm nhảy; Đứng chân trước chân sau tập đặt chân giậm nhảy thực hiện 5 -7 lần.</li> </ul>
---	---	---	---

	 <p>Hình 3. Luyện tập đặt chân giậm nhảy, giậm nhảy đá lăng</p> <p>Hình 4. Giậm nhảy đá lăng hướng lên quả bóng treo</p>	<p>lăng.</p>	<p>+ ĐH tập luyện.</p>  <p>- Vịn tay cùng bên với chân giậm nhảy vào vật cố định (cây, tường ...) tập đặt chân giậm nhảy, giậm nhảy đá lăng. 5 – 7 lần.</p>  <p>- Tập luyện nhóm: + Chạy 3 – 5 bước thực hiện giậm nhảy đá lăng đá lăng liên tục trên đường thẳng.</p>  <p>+ Luân phiên nhóm 4 hs lên thực hiện giậm nhảy hướng lên quả bóng. + ĐH tập luyện.</p>  <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b> - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gọi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. <b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b> - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức. + Đạt: Thực hiện đúng kỹ thuật động tác. + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác.</p>
--	---	--------------	--

<p><b>4. Hoạt động 4: Vận dụng (10 phút)</b></p>			
<p>- Học sinh biết cách chơi trò chơi.</p>	<p>- Thực hiện; trò chơi phát triển sức mạnh; ‘Bật nhảy tiếp sức’.</p>	<p>(SP1) thực được chơi.</p> <p>Hs hiện trò</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b> - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi,</p>

<p>- Biết giới hạn của giai đoạn giậm trong nhảy cao kiểu bước qua.</p>	<p>- Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng. + Em hãy cho biết giới hạn của giai đoạn giậm trong nhảy cao kiểu bước qua?</p>	<p>(SP 2) Hiểu và trình bày giới hạn của giai đoạn giậm trong nhảy cao kiểu bước qua.</p>	<p>cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. - Gv đặt câu hỏi vận dụng. <b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b> - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi. - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. - Đội hình trò chơi.  - Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng. <b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b> - HS báo cáo kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng <b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b> - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</p>
<p><b>5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)</b></p>			
<p>- Biết cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. - Biết sử dụng sgk và tự học, luyện tập ở nhà.</p>	<p>Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng sgk và tự luyện tập</p>	<p>- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.</p>	<p><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. <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.</p>

## TÊN CHỦ ĐỀ: NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA

### Bài 1. Kỹ thuật giậm nhảy đá lăng.

- Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; Một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy ba bước giậm nhảy đá lăng.
- **Tìm hiểu nhu cầu dinh dưỡng thích hợp.**
- Ôn tập thuật giậm nhảy đá lăng.
- Trò chơi phát triển sức mạnh: Bật nhảy tiếp sức theo vạch.

#### I. Mục tiêu bài học

##### 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ. Tìm hiểu được các kỹ thuật nhảy cao, biết và thực hiện được kỹ thuật giậm nhảy đá lăng, 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 đúng một số bài tập bổ trợ. Tìm hiểu được các kỹ thuật nhảy cao, biết và thực hiện được kỹ thuật giậm nhảy đá lăng, 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.

- Đối với HSKT chỉ cần biết nhảy cao là được.

##### 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.


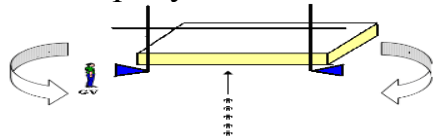





	<p>Hình 2. Sơ đồ thực phẩm phù hợp với nhu cầu của cơ thể</p>	<p>- GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện, kết hợp với quan sát và sửa sai.</p> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.</b></p> <p>- Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện.</p> <p>- Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.</p> <p>- HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.</p> <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo.</b></p> <p>- GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.</p> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận.</b></p> <p>- GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức:</p> <p>+ Đạt: Thực hiện đúng kỹ thuật động tác.</p> <p>+ Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác.</p>
--	---	--

**3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)**

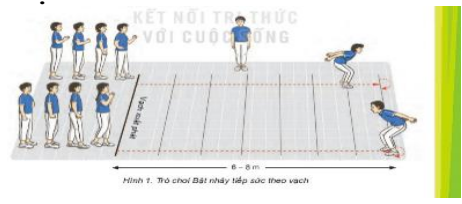
<p>- Hs biết Đi, chạy 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng.</p> <p>- Hs biết kỹ thuật giậm nhảy đá lăng.</p>	<p>* Thực hiện tập luyện hỗ trợ. Đi, chạy 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng.</p> <p>- Kỹ thuật giậm nhảy đá lăng.</p>	<p>(SP1): Thực hiện đúng Đi, chạy 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng.</p> <p>(SP2) Thực hiện đúng kỹ thuật giậm nhảy đá</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.</b></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><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.</b></p> <p>- Tập luyện đồng loạt bài tập hỗ trợ</p> <p><b>+ ĐH luyện tập hỗ trợ</b></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                     </pre> <p>- Tập luyện cá nhân:</p> <p>+ Hs tại chỗ tập đặt chân giậm nhảy; Đứng chân trước chân sau tập đặt chân giậm nhảy thực hiện 5 -7 lần.</p>
--	--	---	---



	 <p>Hình 3. Luyện tập đặt chân giậm nhảy, giậm nhảy đá lăng</p> <p>Hình 4. Giậm nhảy đá lăng hướng lên quả bóng treo</p>	<p>lăng.</p>	<p>+ ĐH tập luyện.</p>  <p>- Vịn tay cùng bên với chân giậm nhảy vào vật cố định (cây, tường ...) tập đặt chân giậm nhảy, giậm nhảy đá lăng. 5 – 7 lần.</p>  <p>- Tập luyện nhóm: + Chạy 3 – 5 bước thực hiện giậm nhảy đá lăng đá lăng liên tục trên đường thẳng.</p>  <p>+ Luân phiên nhóm 4 hs lên thực hiện giậm nhảy hướng lên quả bóng. + ĐH tập luyện.</p>  <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b> - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. <b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b> - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức. + Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác. + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác.</p>
--	---	--------------	--

**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. ‘Bật nhảy tiếp sức theo vạch.</p>	<p>(SP1) thực được chơi.</p>	<p>Hs hiện trò</p> <p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b> - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi,</p>
--	---	------------------------------	---

<p>- Biết biết giai đoạn giậm nhảy trong nhảy cao kiểu ngòai khác với nhảy xa</p>	<p>- Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng. + Em hãy cho biết giai đoạn giậm nhảy trong nhảy cao kiểu ngòai khác với nhảy xa như thế nào?</p>	<p>(SP 2) Hiểu và trình bày biết giai đoạn giậm nhảy trong nhảy cao kiểu ngòai khác với nhảy xa.</p>	<p>cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. - Gv đặt câu hỏi vận dụng. <b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b> - 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>- Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng. <b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b> - HS báo cáo kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng <b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b> - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</p>
---	--	--	--

**5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)**

<p>- Biết cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. - Biết sử dụng sgk và tự học, luyện tập ở nhà.</p>	<p>Thực hiện hỏi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng sgk và tự luyện tập</p>	<p>- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.</p>	<p><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. <b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b> - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hỏi tĩnh - HS chú ý lắng nghe. - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.</p>
---	--	---	---

\*\*\*\*\*