GIÁO ÁN SỐ 21

|  |  |
| --- | --- |
| ***Ngày soạn***: 6/2/2022***Tuần 21: Tiết 41- 42***Khối lớp dạy 9 | BÀI DẠY**- NHẢY CAO****- TTTC****- CHẠY BỀN** |

**I/ MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**

***- Nhảy cao***

***+***  Biết cách thực hiện một số động tác bổ trợ kĩ thuật, tập phối hợp 4 giai đoạn (chạy đà - giậm nhảy - trên không và tiếp đất) kĩ thuật nhảy cao kiểu "bước qua".

+ Biết được một số điểm cơ bản của Luật điền kinh (phần nhảy cao).

***- TTTC***: Biết cách thực hiện các kỹ thuật bóng đá đã học**; Phối hợp nhóm 3 người**

***- Chạy bền***: Biết cách thực hiện chạy trên địa hình tự nhiên, học sinh biết cách phân phối sức trên đường chạy

***2*. Kỹ năng**

- Thực hiện được một số động tác bổ trợ chạy đà - giậm nhảy (do GV chọn); Giai đoạn trên không và tiếp đất (nhảy cao kiểu "bước qua") một cách tốt nhất.

- Tự thực hiện các động tác kỹ thuật bóng đá đã được học một cách tốt nhất; **Phối hợp nhóm 3 người**

- Tự điều chỉnh tốc độ và phân phối sức trên đường chạy

**3. Phẩm chất:** Chăm chỉ, trách nhiệm

 **II/ ĐỊA ĐIỂM**: sân trường

 **III/ THỜI GIAN**: 90phút

 **IV/ TIẾN TRÌNH DẠY - HỌC**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **LVĐ** | **PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC** |
|
| **A**. **MỞ ĐẦU**- Nhận lớp, điểm danh, phổ biến nội dung mục tiêu giờ học.- Khởi động chung: + Xoay cổ. + Xoay cổ tay, cổ chân. + Xoay bả vai. + Xoay khớp hông + Xoay khớp gối. + Gập bụng + Ép dọc, ép ngang.- Khởi động chuyên môn:+ Chạy bước nhỏ + Chạy nâng cao đùi+ Chạy gót chạm mông + Chạy đạp sau **B. CƠ BẢN****\*Bài Võ cổ truyền: 36 động tác của Bài Võ cổ truyền*****1. Nhảy cao***- Ôn một số động tác bổ trợ kĩ thuật, tập phối hợp 4 giai đoạn (chạy đà - giậm nhảy - trên không và tiếp đất) kĩ thuật nhảy cao kiểu "bước qua". 8- Một số điểm cơ bản của Luật điền kinh (phần nhảy cao).***2. TTTC***- Ôn các động tác kỹ thuật đã học- **Phối hợp nhóm 3 người**Cầu thủ số 3 di chuyển từ vị trí IV —> I.Cầu thủ số 2 chuyền bóng cho cầu thủ số 3 ở vị trí I.***3. Chạy bền:***  *Chạy trên địa hình tự nhiên*- Nam 6 vòng (tương đương 900m)- Nữ 5 vòng (tương đương 750m)**C. KẾT THÚC**+ Đi bình thường 2 vòng tròn, vừa đi vừa đánh tay hít thở sâu, sau đó tập trung thành 4 hàng ngang.+ Giáo viên nhận xét+Yêu cầu tập luyện ở nhà + Xuống lớp***\*Lưu ý: -Phòng tránh tai nạn đuối nước - An toàn khi tham gia giao thông - Thực hiện 5K*** | **15ph**2Lx8N////////10m x2L//////**65ph*****10ph******20ph******25ph******10ph*****10 ph**2Lx8N |  Đội hình nhận lớp🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 Đội hình khởi động🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 Đội hình Võ cổ truyền🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹Đội hình bổ trợ🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹Giáo viên hướng dẫn và yêu cầu học sinh luyện tậpĐội hình 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹 Đội hình đá bóng 🚹🚹🚹Đội hình chạy bền🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹 Đội hình thả lỏng có thể sử dụng đội hình vòng tròn hoặc hàng ngangĐội hình xuống lớp 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 |