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 tập  Đội hình  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  Đội hình đá bóng    🚹🚹🚹  Đội hình chạy bền  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  Đội hình thả lỏng có thể sử dụng đội hình vòng tròn hoặc hàng ngang  Đội hình xuống lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 |