GIÁO ÁN SỐ 29

|  |  |
| --- | --- |
| ***Ngày soạn***: 3/3/2022  ***Tuần 29: Tiết 57- 58*** Khối lớp dạy 9 | BÀI DẠY **- ĐÁ CẦU**  **- CHẠY BỀN** |

**I/ MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**:

***- Đá cầu:*** Biết cách thực hiện: di chuyển bước đơn ra trước (sau) chếch phải, chếch trái; Tâng cầu bằng đùi, Tâng cầu bằng mu bàn chân, Đỡ cầu bằng ngực, Đá cầu chính diện bằng mu bàn chân; phát cầu chính diện bằng mu bàn chân.

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

***2*. Kỹ năng**

- Thực hiện được tâng cầu bằng đùi, tâng cầu bằng mu bàn chân, tâng cầu bằng má trong bàn chân, Chuyền cầu bằng mu bàn chân một cách tốt nhất.

- 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:***  ***Ôn 36 động tác của bài Võ cổ truyền***  ***1. Đá cầu:***  \* Ôn:  - Di chuyển bước đơn ra trước (chếch phải, chếch trái)  -Tâng cầu bằng đùi, bằng mu bàn chân  -Đỡ cầu bằng ngực  - Đá cầu chính diện bằng mu bàn chân  - Phát cầu chính diện bằng mu bàn chân.  6 6  ***nslide***  \* Học: di chuyển bước đơn ra sau ( chếch phải, chếch trái)  ***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: Đánh giá ưu khuyết điểm giờ dạy công bố khen thưởng khích lệ bằng 1 tràng pháo tay cho đội thắng cuộc.  +Yêu cầu tập luyện ở nhà  + Xuống lớp | **15ph**  2Lx8N  //  //  //  //  10m x2L  //  //  //  **65ph**  ***10ph***  ***40 ph***  ***15 ph***  **10 ph**  2Lx8N | Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹    🚹  Đội hình khởi động  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  Đội hình Võ cổ truyền  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  - Giáo viên hướng dẫn và thị phạm động tác sau đó yêu cầu học sinh luyện tập.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  Đội hình chạy bền  🚹  Đội hình thả lỏng có thể sử dụng đội hình vòng tròn hoặc hàng ngang  Đội hình xuống lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 |