GIÁO ÁN SỐ 32

|  |  |
| --- | --- |
| ***Ngày soạn***: 17/4/2022  ***Tuần 32: Tiết 63- 64*** Khối lớp dạy 8 | BÀI DẠY **- NHẢY CAO**  **- CHẠY BỀN** |

**I/ MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**

***- Nhảy cao:*** Biết cách thực hiện: các giai đoạn trong nhảy cao kiểu bước qua

***- Chạy bền***: Học sinh biết cách phân phối sức trên đường chạy đảm bảo cự ly kiểm tra.

***2*. Kỹ năng**

- Thực hiện đúng các giai đoạn trong nhảy cao kiểu bước qua và nâng cao thành tích

Thực hiện cơ bản đúng chạy bền trên địa hình tự nhiên.

Đạt tiêu chuẩn RLTT (chạy bền).

**3. . Phẩm chất:** Nhân ái, 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. Nhảy cao***:  - Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật    - Hoàn thiện các giai đoạn trong nhảy cao kiểu bước qua.  8  - Trò chơi “Lò cò chọi gà”  ***2. Chạy bền:*** *Kiểm tra 15 phút*  \* Cự ly  - Nam 5 vòng (tương đương 750m)  - Nữ 4 vòng (tương đương 600m)  \* Cách cho điểm  - Loại “Đạt”: Hoàn thành cự ly trên trong vòng 5 phút  - Loại “Chưa đạt” Không hoàn thành được cự ly trên trong vòng 5 phút    **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  ***\*Lưu ý: -Phòng tránh tai nạn đuối nước  - An toàn khi tham gia giao thông  - Thực hiện 5K*** | **15ph**  2Lx8N  //  //  //  //  10m x2L  //  //  //  **65ph**  ***10ph***  ***25ph***  ***30ph***  **10 ph**  2Lx8N | Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹    🚹  Đội hình khởi động  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹    Đội hình Võ cổ truyền  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  Đội hình bổ trợ  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  Giáo viên cho học sinh nhảy lần lượt và nâng dần mức xà  Đội hình  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹    🚹  Đội hình trò chơi  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  Giáo viên cho mỗi lược chạy từ 4 đến 5 học sinh theo nhóm sức khỏe  Đội hình chạy bền  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  Đội hình thả lỏng có thể sử dụng đội hình vòng tròn hoặc hàng ngang  Đội hình xuống lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 |