GIÁO ÁN SỐ 34

|  |  |
| --- | --- |
| ***Ngày soạn***28/4/2022***Tuần 34 Tiết 67- 68***Khối lớp dạy 8 | BÀI DẠY**KIỂM TRA THỂ LỰC HỌC SINH** **(Nội dung 1&2)** |

**I/ MỤC TIÊU**

***Nội dung 1:***  Bật xa tại chỗ

***Nội dung 2:***  Chạy 30m xuất phát cao

**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*****1. Nội dung 1:*** Bật xa tại chỗa6***Yêu cầu:*** ***-*** Loại “Tốt”+ Nữ: > 162cm+ Nam: > 194cm- Loại “Đạt”+ Nữ ≥ 145cm+ Nam ≥ 172cm- Chưa đạt: Các trường hợp còn lại***2. Nội dung 2:***  Chạy 30m xuất phát cao***-*** Loại “Tốt”+ Nữ: < 6,3s+ Nam: < 5,3s- Loại “Đạt”+ Nữ ≤ 7,3s+ Nam ≤ 6,3s- Chưa đạt: Các trường hợp còn lại**C. KẾT THÚC**+ Thả lỏng các khớp+ 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*****35ph******30ph*****10 ph**2Lx8N |  Đội hình nhận lớp🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 Đội hình khởi động🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹Đội hình bật xa tại chỗ🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹 🚹🚹🚹Đội hình chạy 30m🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹  🚹  *30m*Đội hình thả lỏng có thể sử dụng đội hình khởi độngĐội hình xuống lớp 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹 |