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 chỗ  a6  ***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 động  Đội hình xuống lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 |