GIÁO ÁN SỐ 09

|  |  |
| --- | --- |
| ***Ngày soạn: 30/10/2022***  ***Ngày dạy : 31-4/11/2022***  ***Tuần 09 : Tiết 17-18***  ***Khối lớp dạy 8*** | BÀI DẠY+ CHẠY NGẮN+ BÀI TD |

**I/ MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**:

***- Bài TD***: Biết cách thực hiện bài thể dục phát triển chung từ nhịp 1 đến nhịp 35.

***- Chạy ngắn***: Biết cách thực hiện: Một số động tác bổ trợ kĩ thuật, Trò chơi “Lò cò tiếp sức” hoặc (GV chọn); Luyện tập hoàn chỉnh các giai đoạn kĩ thuật chạy ngắn

***- 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 cơ bản đúng bài Thể dục phát triển chung 35 động tác

- Thực hiện cơ bản đúng: Một số động tác bổ trợ kĩ thuật, Trò chơi “Lò cò tiếp sức” hoặc (GV chọn); Luyện tập hoàn chỉnh các giai đoạn kĩ thuật chạy ngắn

sát để tự sữa sai.

**3. Phẩm chất:** Nhân ái, 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 các khớp  - Khởi động chuyên môn:  + Chạy bước nhỏ + Chạy nâng cao đùi  + Chạy gót chạm mông + Chạy đạp sau  + Ép dọc, ép ngang.  **B. CƠ BẢN**  ***1. Bài thể dục:*** Ôn 35 nhịp của bài thể dục  H2COP~18  8-2**22*. Chạy ngắn:*** Hoàn thiện Kỹ thuật chạy ngắn  \* Trò chơi: Trò chơi chuyển vật tiếp sức  a3  ***3.KTGK: Bài thể dục***  - Nội dung kiểm tra: 35 động tác  - Cách cho điểm  + Loại “Đạt” Thực hiện tương đối đúng các động tác trong đó có từ 2 đến 3 nhịp sai  + Loại “chưa đạt” thực hiện sai từ 4 động tác trở lên  **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*** | **10ph**  2Lx8N  10m x2L  //  //  **75ph**  ***20ph***  ***25ph***  ***30ph***  **5 ph**  2Lx8N | Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹    🚹  Đội hình khởi động  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  Giáo viên hướng dẫn sau đó yêu cầu HS tập theo nhóm  🚹🚹🚹 🚹🚹🚹  🚹🚹🚹 🚹🚹🚹  🚹 🚹  🚹  🚹🚹🚹 🚹🚹🚹  🚹🚹🚹 🚹🚹🚹  🚹 🚹  - Đội hình chạy nhanh  🚹🚹🚹🚹🚹 🚹  🚹🚹🚹🚹🚹 🚹  🚹🚹🚹🚹🚹 🚹  🚹🚹🚹🚹🚹 🚹    🚹  Đội hình trò chơi  🚹🚹🚹🚹 🚹  🚹🚹🚹🚹 🚹  🚹🚹🚹🚹 🚹  🚹🚹🚹🚹 🚹  - Giáo viên mỗi lúc gọi từ 2 đến 3 học sinh lên kiểm tra.  - Đội hình kiểm tra  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹  🚹 🚹 🚹    Đội hình thả lỏng có thể sử dụng đội hình vòng tròn hoặc hàng ngang  Đội hình xuống lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 |