GIÁO ÁN SỐ 11

|  |  |
| --- | --- |
| ***Ngày soạn***: ***13/11/2022***  ***Ngày dạy :14- 18/11/2022***  ***Tuần 11: Tiết 21- 22*** Khối lớp dạy 8 | BÀI DẠY **- CHẠY NGẮN**  **- CHẠY BỀN** |

**I/ MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**

***- Chạy ngắn***: Biết cách thực hiện một số trò chơi, động tác bổ trợ kĩ thuật và phát triển sức nhanh (do GV chọn); tập luyện 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 một số trò chơi, động tác bổ trợ kĩ thuật và phát triển sức nhanh (do GV chọn); tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kĩ thuật chạy ngắn.

- Thực hiện cơ bản đúng chạy trên địa hình tự nhiên.Tự điều chỉnh tốc độ và phân phối sức trên đường chạy

**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**  **\* Ôn 36 động tác của bài võ cổ truyền**  ***1. Chạy ngắn:***  ***\* Bổ trợ:***  - Chạy bước nhỏ  - Chạy nâng cao đùi  - Chạy đạp sau  ***\**** Hoàn thiện các gia đoạn Kỹ thuật chạy ngắn.  - Trò chơi: Trò chơi chuyển vật tiếp sức  a3  ***3. Chạy bền:*** *Chạy bền trên địa hình tự nhiên*  - Nam 5 vòng (tương đương 750m)  - Nữ 4 vòng (tương đương 600m)    **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  //  //  **70ph**  ***10ph***  ***40ph***  ***20 ph***  **10ph**  2Lx8N | Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹    🚹  Đội hình khởi động  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  Đội hình võ cổ truyền  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  - Đội hình chạy nhanh  🚹🚹🚹🚹🚹 🚹  🚹🚹🚹🚹🚹 🚹  🚹🚹🚹🚹🚹 🚹  🚹🚹🚹🚹🚹 🚹    🚹  Đội hình trò chơi  🚹🚹🚹🚹 🚹  🚹🚹🚹🚹 🚹  🚹🚹🚹🚹 🚹  🚹🚹🚹🚹 🚹  Đội hình chạy bền  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹    Đội hình thả lỏng có thể sử dụng đội hình vòng tròn hoặc hàng ngang  Đội hình xuống lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 |