GIÁO ÁN SỐ 25

|  |  |
| --- | --- |
| ***Ngày soạn***: ***12/3/2023***  ***Ngày dạy : 13- 17/03/2023***  ***Tuần 25: Tiết 49- 50*** Khối lớp dạy 8 | BÀI DẠY **- NHẢY XA**  **- THỂ THAO TỰ CHỌN (TTTC)**  **- CHẠY BỀN** |

**I/ MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**

***- Nhảy xa:*** + Biết cách thực hiện trò chơi phát triển sức mạnh của chân (GV chọn); kĩ thuật nhảy xa kiểu “ngồi”

***- TTTC:*** Biết được một số điểm trong Luật bóng đá mi ni

Biết cách thực hiện Bài tập phối hợp; Đấu tập.

***2*. Kỹ năng**

**- Thực hiện đúng kĩ thuật nhảy xa kiểu “ngồi”**

**- Thực hiện được:** Bài tập phối hợp; Đấu tập.

**3. Thái độ**: Có tinh thần và thái độ tập luyện tốt, chú ý quan sát để tự sửa sai.

**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 xa***: Kiểm tra 1 tiết  \* Nội dung: Yêu cầu đảm bảo kỹ thuật và thành tích  \* Cách cho điểm  - Đối với nam  + Loại “Đạt” Thực hiện tương đối đúng các giai đoạn trong nhảy xa kiểu ngồi, thành tích đạt >3m  + Loại “Chưa đạt” Không đạt được yêu cầu trên.  - Đối với nữ  + Loại “Đạt” Thực hiện tương đối đúng các giai đoạn trong nhảy xa kiểu ngồi, thành tích đạt >2.5m  + Loại “Chưa đạt” Không đạt được yêu cầu trên.  ***2. TTTC***  Dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân.  Bài tập phối hợp.  Đấu tập.  **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**  ***40ph***  ***25p***  **10 ph**  2Lx8N | Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹    🚹  Đội hình khởi động  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  Giáo viên gọi mỗi lượt từ 3 đến 4 HS lên kiểm tra  Đội hình kiểm tra  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹  🚹  Đội hình đá bóng  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  🚹🚹🚹    🚹🚹🚹  🚹  Đội hình thả lỏng có thể sử dụng đội hình vòng tròn hoặc hàng ngang  Đội hình xuống lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 |