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 traĐội hình kiểm tra🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹 🚹 Đội hình đá bóng🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹🚹🚹  🚹🚹🚹 🚹Đội hình thả lỏng có thể sử dụng đội hình vòng tròn hoặc hàng ngangĐội hình xuống lớp 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 |