GIÁO ÁN SỐ 28

|  |  |
| --- | --- |
| ***Ngày soạn: 02/4/2023***  ***Ngày dạy : 03- 07/4/2023***  ***Tuần 28: Tiết 55- 56*** Khối lớp dạy 8 | BÀI DẠY **- NHẢY CAO**  **- THỂ THAO TỰ CHỌN (TTTC)**  **- CHẠY BỀN** |

**I/ MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**

***- Nhảy cao***

+ Thực hiện tương đối đúng các động tác bổ trợ đã được học

+ Biết được kĩ thuật giậm nhảy (xác định điểm giậm nhảy), Đà 1 - 3 bước giậm nhảy đá lăng; giai đoạn qua xà và tiếp đất (Nhảy cao kiểu "bước qua").

***- TTTC:*** Thực hiện tương đối đúng các kỹ thuật bóng đá đã được học; biết được b**ài tập dẫn bóng tự do trong khu vực nhất định.**

***- Chạy bền***: Chạy trên địa hình tự nhiên, học sinh biết cách phân phối sức trên đường chạy

***2*. Kỹ năng**

- Tự thực hiện các động tác kỹ thuật bóng đá đã được học một cách tốt nhất

- Thực hiện được các giai đoạn trong nhảy cao kiểu bước qua và nâng cao thành tích

- Tự điều chỉnh tốc độ và phân phối sức trên đường chạy

**3. Phẩm chất:** 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 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 cao***:  - Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật    - Kĩ thuật giậm nhảy (xác định điểm giậm nhảy), Đà 1 - 3 bước giậm nhảy đá lăng; giai đoạn qua xà và tiếp đất (Nhảy cao kiểu "bước qua").  8  8  ***2. TTTC***: Ôn các động tác kỹ thuật đã học  ***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*** | **15ph**  2Lx8N  //  //  //  //  10m x2L  //  //  //  **65ph**  ***10ph***  ***25ph***  ***20ph***  ***20ph***  **10 ph**  2Lx8N | Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹    🚹  Đội hình khởi động  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  Đội hình Võ cổ truyền  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  Đội hình bổ trợ  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  Giáo viên hướng dẫn và yêu cầu học sinh luyện tập  Đội hình  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹      🚹  Đội hình đá bóng  🚹🚹🚹  🚹🚹🚹  Giáo viên hướng dẫn và yêu cầu học sinh luyện tập    Đội hình chạy bền  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  Đội hình thả lỏng có thể sử dụng đội hình vòng tròn hoặc hàng ngang  Đội hình xuống lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 |