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").88***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 tậpĐội 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 ngangĐội hình xuống lớp 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 |