GIÁO ÁN SỐ 30

|  |  |
| --- | --- |
| ***Ngày soạn: 16/4/2023***  ***Ngày dạy : 17- 21/4/2023***  ***Tuần 30: Tiết 59- 60*** Khối lớp dạy 8 | BÀI DẠY **- NHẢY CAO**  **- THỂ THAO TỰ CHỌN (TTTC)** |

**I/ MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**

***- Nhảy cao:*** Biết cách thực hiện hoàn thiện các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu “bước qua”; Trò chơi

***- TTTC:*** Biết cách thực hiện: Dừng bóng bằng lòng bàn chân; Bài tập phối hợp

***2*. Kỹ năng**

- Thực hiện cơ bản đúng các động tác kỹ thuật bóng đá: Dừng bóng bằng lòng bàn chân; Bài tập phối hợp

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

**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. TTTC***: Kiểm tra 15 phút  \* Nội dung kiểm tra: Đệm bóng bằng lòng bàn chân và đá bóng bằng mu giữa bàn chân vào cầu môn 10 quả (mini); dẫn bóng qua các cọc.  \* Cách xếp loại  - Loại “Đạt”: Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật và vào đúng cầu môn 5 quả; dẫn bóng qua được các cọc không tính thời gian  - Loại “Chưa đạt” Không đạt được các tiêu chuẩn trên.  ***2. Nhảy cao***  - Hoàn thiện các giai đoạn trong nhảy cao kiểu bước qua.  8  - Trò chơi “Nhảy vượt rào tiếp sức”  7  **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***  ***35ph***  ***20ph***  **10 ph**  2Lx8N | Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹    🚹  Đội hình khởi động  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  Đội hình Võ cổ truyền  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  Giáo viên gọi mỗi lúc 2 học sinh lên để kiểm tra  Đội hình kiểm tra  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹    🚹    🚹🚹🚹  20m  Đội hình  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹    🚹    Đội hình trò chơi  🚹🚹🚹  🚹🚹🚹    Đội hình thả lỏng có thể sử dụng đội hình vòng tròn hoặc hàng ngang  Đội hình xuống lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 |