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 traĐội hình kiểm tra🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹  🚹 🚹🚹🚹 20mĐội hình 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 Đội hình trò chơi🚹🚹🚹🚹🚹🚹 Đội hình thả lỏng có thể sử dụng đội hình vòng tròn hoặc hàng ngangĐội hình xuống lớp 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 |