

CHỦ ĐỀ: NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA – CHẠY BỀN
Bài: Ôn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua – chạy bền

I. Mục tiêu bài học

1. Về phẩm chất: Bài học góp phần bồi dưỡng tinh thần trách nhiệm, cụ thể đã khơi dậy ở HS:

- Tự giác, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Luôn cố gắng vươn lên để đạt kết quả tốt trong luyện tập.
- Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện.

2. Về năng lực: Bài học góp phần hình thành, phát triển các năng lực sau đây:

2.1. Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh chủ động, thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác; biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập .

2.2. Năng lực đặc thù

- Biết quan sát tranh ảnh và động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.
- Thực hiện đúng Chạy đà - giậm nhảy - trên không - tiếp nệm bằng chân lạng
- Thực hiện tốt các giai đoạn kỹ thuật và một số động tác bổ trợ nhảy cao
- Tự sửa được động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.

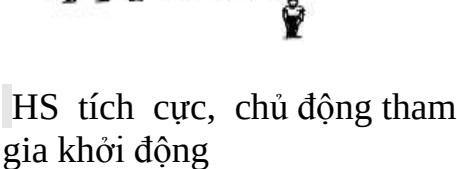
II. Địa điểm – Phương tiện

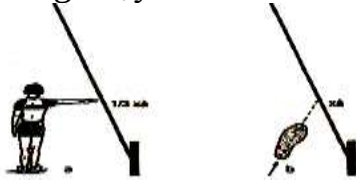
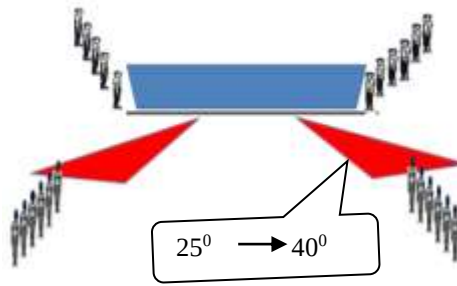
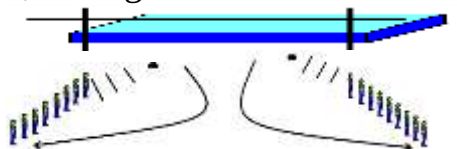
- Địa điểm: sân trường
- Phương tiện:
 - + Giáo viên chuẩn bị giáo án, trang phục thể thao, tranh ảnh minh họa bài bài dạy.
 - + Học sinh chuẩn bị trang phục thể thao, sưu tầm tranh minh họa nhảy cao kiểu bước qua và chuẩn bị dụng cụ theo hướng dẫn của giáo viên.

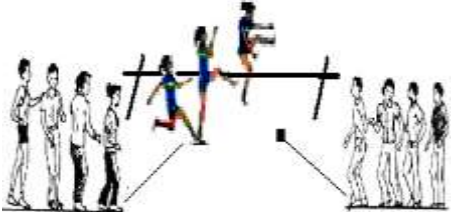
III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện.
- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt (tập thể); tập theo tổ/nhóm

III. Tiến trình dạy - học:

Nội dung	LVD	Phương pháp tổ chức và yêu cầu	
	TG/SL	Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
A. Phần Mở đầu 1. Nhận lớp: - Hoạt động của cán sự lớp - Hoạt động của giáo viên	6 - 8' 1' - 2'	GV nhận lớp phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học. - Hỏi thăm sức khỏe của HS và kiểm tra trang phục tập luyện.	
2. Khởi động: - Chạy nhẹ nhàng 1 vòng sân tập - KĐ chung: Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,...	1vòng	- Giáo viên di chuyển và quan sát, chỉ dẫn cho HS thực hiện	Đội hình tập hợp lớp 
- KĐ chuyên môn: + Đà 1 bước giậm nhảy đá lăng 	2' X 8"	- Giáo viên di chuyển và quan sát, chỉ dẫn cho HS thực hiện * Giáo viên cho HS xem tranh ảnh động tác được học: đà 1 bước dậm nhảy	-Đội hình khởi động 
- KĐ chuyên môn: + Đà 1 bước giậm nhảy đá lăng 	2x15m	- Giáo viên chọn vị trí thích hợp cho HS xem tranh, để giúp tất cả HS đều quan sát được động tác cần học.	HS tích cực, chủ động tham gia khởi động 

B/ Phần cơ bản: 1. Nhảy cao Ôn: + Cách xác định điểm giậm nhảy ,góc và hướng chạy đà.  + Giai đoạn chạy đà - giậm nhảy.  + Chạy đà - đặt chân vào điểm giậm nhảy  - giậm nhảy đá lăng. + kỹ thuật qua xà và tiếp đất.  + Phối hợp 4 giai đoạn (chạy đà - giậm nhảy - trên không và tiếp đất) kỹ thuật nhảy cao kiểu “Bước qua”.	28' -30' 2 lần 2 lần 2 lần 2 lần 2 lần	GV hướng dẫn và quan sát HS thực hiện -GV quan sát và sửa sai cho HS GV quan sát và sửa sai cho HS -GV cho HS chạy theo từng nhóm 4 đến 6 HS - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân	HS quan sát - Luyện tập lần lượt theo hướng dẫn của GV. Đội hình tập luyện  -HS tập luyện theo sự hướng dẫn của GV → HS quan sát các bạn thực hiện Nhận xét Đội hình tập luyện HS lần lượt thực hiện theo sự hướng dẫn của GV 
--	--	--	---

 2. Chạy bền: Luyện tập chạy bền: - Nam 800m - Nữ 500m C. Phần Kết thúc: 1. Hồi tĩnh: - Thả lỏng cơ toàn thân 2. Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục - Hướng dẫn tập luyện ở nhà 3. Xuống lớp	1 vòng 5 phút 5 phút	- Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS. - Giáo viên hướng dẫn HS tập luyện ở nhà	 - Cho HS chạy quanh sân TD Nam sau; Nữ trước 
---	---	---	--