**MÔN THỂ DỤC KHỐI 8**

**Tuaàn: 23**

 **Ngaøy soaïn: 15/02/2021**

 **Ngaøy daïy: 17-20/02/2021**

**Tiết: 45 - 46**

**NHẢY XA – NHẢY CAO - CHẠY BỀN**

**I/ MụcTiêu :**

**\*** Kiến Thức :

- Nhảy Xa : Ôn và Hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa. Luyện tập chạy đà giậm nhảy đầu chạm vật trên cao. Chạy đà giậm nhảy vượt chướng ngại vật. Trò chơi “ Lò cò tiếp sức “.

- Nhảy Cao : Ôn một số động tác bổ trợ cho nhảy cao. Học : Kỹ thuật chạy đà ( xác định điểm giậm nhảy, hướng chạy đà, cách đo đà, chạy đà và điều chỉnh đà ).

- Chạy bền : Chạy trên địa hình tự nhiên.

\*Kỹ năng :

- Biết và nắm được nội dung bài học.

- Hiểu và thực hiện tương đối đúng động tác.

\*Thái độ : Tự giác, tích cực trong học tập.

**II/ Địa điểm – Thiết Bị Dạy Học :**

- Địa điểm : Trên sân trường, sân tập vệ sinh, an toàn.

- Phương tiện : Giáo viên chuẩn bị còi, tranh thể dục, hố cát, thước dây , nệm,dây nhảy.

**III/ Nội Dung Và Phương Pháp Lên Lớp :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nội dung | Định lượng | Phương pháp tổ chức |
| **I/ Mở Đầu:** ***1.Nhận lớp*** *:* Giáo viên nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học.1. ***2. Khởi động :***
	1. ***Chung :*** Đánh tay cao thấp, xoay cổ, xoay cổ tay cổ chân, xoay khuỷu tay, xoay cánh tay, tay ngực, lưng bụng, vặn mính, hông gối, ép ngang, ép dọc.
	2. ***Chuyên môn :*** Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.

**II/ Cơ Bản :*****1.* Nhảy xa :*****a. Ôn và Hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa.***-Đà 3 bước giậm nhảy đá lăng.-Nhảy bước bộ trên không.-Đà tự do nhảy xa kiểu ngồi. - Luyện tập chạy đà giậm nhảy đầu chạm vật trên cao. - Chạy đà giậm nhảy vượt chướng ngại vật.***b. Trò chơi “ Lò cò tiếp sức “******1.* Nhảy cao :*****a. Ôn một số động tác bổ trợ cho nhảy cao :***-Đà một bước giậm nhảy đá lăng.- Đà ba bước giậm nhảy đá lăng.***b. Học : Kỹ thuật chạy đà*** ***\*Xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà :****-* Người đứng thẳng, mặt và thân quay chếch vào 1/3 độ dài của xà. Tay cùng bên với chân lăng đưa sang ngang, bàn tay chạm xà. Tiếp theo đá chân lăng về trước lên cao. Nếu bàn chân chạm xà là góc độ chạy đà quá lớn, cấn điều chỉnh lại bằng cách xoay mũi chân giậm nhảy ra ngoài.*-*Nếu bàn chân khi đá lăng cách xà quá xa là góc độ chạy đà quá nhỏ so với xà, cần điều chỉnh lại bằng cách xoay mũi chân giậm nhảy về phía xà. Tiêp theo, đá chân lăng lên cao, nếu bàn chân không chạm xà mà cách xà 10 cm là được. Đường trục đi qua gót đến mũi bàn chân giậm chính là hướng chạy đà. Điểm chạm đất của bàn chân giậm chính là điểm giậm nhảy. Tuy nhiên, đây chỉ là cách xác định ban đầu có tính chất tương đối, do đó cần phải chạy và điều chỉnh đà nhiều lần. Xà càng cao, điểm giậm nhảy càng phải ở xa xà hơn.***\* Cách đo và điều chỉnh đà :***- Sau khi ñaõ xaùc ñònh ñöôïc ñieåm giaäm nhaûy vaø höôùng chaïy ñaø. Coù theå tieán haønh ño ñaø baèng caùch ño töø ñieåm giaäm nhaûy ngöôïc laïi vôùi höôùng chaïy ñaø. Moãi böôùc ñaø baèng hai böôùc ñi thöôøng. Thoâng thöôøng chaïy ñaø leû : 3, 5, 7, 9, 11 böôùc, do ñoù tröôùc khi chaïy ñaø phaûi ñaët chaân giaäm nhaûy sau. Neáu sau chaïy ñaø, baøn chaân giaäm nhaûy ñaët ñuùng ñieåm giaäm nhaûy laø ñöôïc. Neáu baøn chaân giaäm nhaûy ôû vò trí xa quaù hoaëc gaàn xaø quaù so vôùi ñieåm giaäm nhaûy, thì ñieàu chænh ñöôøng chaïy ñaø ngaén laïi hoaëc daøi ra moät khoaûng töông ñöông. Vieäc ñieàu chænh ñeå tìm ra ñöôøng chaïy ñaø hôïp lí laø moät vieäc khoù. Caàn thöû nhieàu laàn döôùi söï giuùp ñôõ, chæ daãn cuûa GV.***\* Kỹ thuật chạy đà*** *: gồm có Tư thế chuẩn bị trước khi chạy và kỹ thuật các bước chạy đà.****- Tư thế chuẩn bị trước khi chạy đà*** : Có nhiều cách đứng chuẩn bị trước khi chạy đà, dưới đây giới thiệu cách phổ biến nhất với học sinh THCS đó là : Đứng chân lăng phía trước, chạm đất bằng nửa trước bàn chân, mũi chân sát vạch xuất phát, hơi khuỵu gối, trọng tâm dồn nhiều vào chân trước. Chân giậm nhảy phía sau khuỵu gối nhiều hơn, mũi chân chạm đất cách gót chân trước 15 – 20 cm, thân ngả ra trước, hai tay buông tự nhiên, tập trung chú ý, mắt nhìn theo hướng chạy vào xà.***- Kỹ thuật chạy đà :*** Có hai phần, phần thứ nhất gồm một số bước đà đầu, phần thứ hai gồm ba bước đà cuối trước khi giậm nhảy. Ở phần thứ nhất của chạy đà cần tăng dần tốc độ bước chạy và tốc độ bằng cách tích cực đạp sau kết hợp nâng thân, sau đó duy trì tốc độ cho đến khi giậm nhày, Một số bước chạy ban đầu đặt chân chạm đất bằng nửa trước bàn chân, riêng ba bước đà cuối đặt chân chạm đất bằng gót bàn chân. ***Ba bước đà cuối :******+ Bước 1 ::*** Đưa chân giậm nhày ra trước dài hơn các bước trước đó và đặt gót chân chạm đất phía trước.***+ Bước 2 :*** Đưa nhanh chân lăng ra trước để thực hiện bước 2. Đây là bước dài nhất trong ba bước đà cuối. Khi chân chạm đất hơi miết bàn chân xuống đất ra sau. Việc duy trì tốc độ đà đạt được lúc này rất quan trọng, vì vậy cần giữ thân cho thẳng, không được ngả vai ra sau trước khi kết thúc thời kỳ chống.***+ Bước 3 :*** Chủ động đưa chân giậm nhảy và hông cùng bên vươn nhanh về trước để đặt gót bàn chân vào điểm giậm nhảy. Lúc này chân giậm gần như thẳng, toàn bộ thân, hông, đùi và cẳng chân ngả chếch ra sau. Không phải thân trên chủ động ngả ra sau mà chủ yếu do đưa nhanh vùng hông và chân giậm nhảy về trước tạo nên. Hai tay hơi co, khuỷu tay hướng ra sau nhưng không để hai khuỷu khép vào người mà nâng cao gần ngang vai để sẵn sàng đánh tay hỗ trợ với giậm nhảy.***3. Chạy bền :*** Chaïy treân ñòa hình töï nhieân cuûa tröôøng.Nhaéc nhôû tröôùc khi taäp chaïy nghieâm tuùc , coù yù chí khaéc phuïc tình traïng cöïc ñieåm.***4. Củng cố:*** Giáo viên gọi một vài em thực hiện tốt, một vài em thực hiện sai kỹ thuật lên thực hiện cho cả lớp xem và nêu ra những sai lầm thường mắc phải. Sau đó cho cả lớp nhận xét và giáo viên chỉ dẫn sửa sai để các em tự tập ở nhà.**III/ Kết Thúc:**- Thả lỏng : Đứng tại chổ làm các động tác gập thân thả lỏng, rủ tay rủ chân, lắc đùi.- Giáo viên nhận xét, biểu dương những học sinh tập luyện tích cực, nhắc nhở những học sinh chưa tốt.- Đánh giá kết quả giờ học.- Giao bài tập về nhà, xuống lớp. | 12 – 15Phút2 lần x8nhịp68 – 70PhútNam 500 mNữ 400 m5 – 7 Phút6 – 8 lần | - Lớp trưởng tập hợp lớp, điểm số, báo cáo sỉ số cho giáo viên.- Đội hình khởi động : 4 hàng ngang  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹- Đội hình khởi động : 4 hàng ngang cự ly giãn cách một dang tay, đứng xen kẽ nhau. 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹   🚹- Đội hình tập luyện :🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 - Đội hình tập luyện:🚹🚹🚹🚹 ⇨🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹- GV giới thiệu trò chơi, phân tích, hướng dẫn cho HS chơi thử 1 lần.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 ⇨ ✪🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 ⇨ ✪ 🚹 - Đội hình tập luyện :🚹🚹🚹🚹 ⇨🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹- Đội hình tập luyện : 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹   🚹  🚹 - Theo đội hình 4 hàng ngang.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹- Đội hình thả lỏng : 4 hàng ngang cự ly giãn cách một dang tay, đứng so le nhau.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 - Đội hình xuống lớp : 4 hàng ngang 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 |

**IV. Rút kinh nghiệm:**

......................................................................................................................................................................................................................................................................................

...........................................................................................................................................

...........................................................................................................................................

...........................................................................................................................................