|  |  |
| --- | --- |
| ***Tuần 16 : Tiết 31 -32******Khối lớp dạy 9*** | BÀI DẠY+ NHẢY CAO+ CHẠY BỀN |

**I/ MỤC TIÊU:**

- Nhảy cao: Thực hiện đúng KT nhảy cao kiểu “bước qua”. HS biết được một số điểm trong Luật Điền kinh (phần nhảy cao)

- Chạy bền: Trò chơi (Do GV chọn)

 **II/ ĐỊA ĐIỂM: sân trường**

 **III/ THỜI GIAN: 90phút**

 **IV/ TIẾN TRÌNH DẠY - HỌC:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **ĐỊNH LƯỢNG** | **PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC** |
|
| **A. MỞ ĐẦU :**+ Nhận lớp, điểm danh, phổ biến nội dung mục đích giờ học.+ Khởi động chung : - Xoay khớp cổ. - Xoay cổ tay, cổ chân. - Xoay bả vai. - Xoay hông - Xoay gối. - Gập bụng + Khởi động chuyên môn :- Chạy bước nhỏ - Chạy nâng cao đùi- Chạy gót chạm mông - Chạy đạp sau **B. CƠ BẢN :** 1. Nhảy cao: Nhảy cao kiểu “bước qua”.  - Giới thiệu một số điểm trong Luật Điền kinh (phần nhảy cao)2. Chạy bền: Trò chơi **C. KẾT THÚC :**+ Thả lỏng các khớp+ 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 | 15ph2Lx8N////30//x2L//65ph45 ph20 ph10ph2Lx8N |  Đội hình nhận lớp🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹Đội hình khởi động🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹* 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹

 🚹Đội hình kiểm tra nhảy cao🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹Đội hình học lý thuyết🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹Đội hình trò chơi 🚹🚹🚹 🚹🚹🚹 🚹🚹🚹 🚹🚹🚹Đội hình thả lỏng giống như đội hình khởi động Đội hình xuống lớp🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹 |