|  |  |
| --- | --- |
| ***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 | 15ph  2Lx8N  //  //  30//x2L  //  65ph  45 ph  20 ph  10ph  2Lx8N | 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  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 |