

KẾ HOẠCH BÀI DẠY

Tuần:1
Tiết:1-2

Ngày soạn: 31/8/2023
Ngày dạy:08 /9/2023

CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH – NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA

Tên bài dạy: Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng

Kĩ thuật giậm nhảy đá lăng

Thời gian thực hiện: (90 Phút)

I. Mục tiêu

1. Về kiến thức:

- CCLTB: - Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng.
- Trò chơi phát triển sức bền
- NCKBQ: - Giậm nhảy đá lăng.
- Một số động tác bổ trợ giậm nhảy đá lăng.

2. Về năng lực

a) Năng lực chung:

- Năng lực tự chủ và tự học: Tích cực tự học, tự rèn, biết sửa chữa những sai sót về tư thế; Biết quan sát kỹ thuật động tác qua tranh, động tác mẫu của GV.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết hợp tác khi thực hiện trò chơi.

b) Năng lực đặc thù:

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Chuẩn bị trang phục một cách phù hợp, vệ sinh sân bãi sạch sẽ trước khi học tập.

- Năng lực vận động cơ bản:

+ CCLTB: - Nhận biết được mục đích, tác dụng và thực hiện được các bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng và cách tập luyện.

- Biết cách và tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên.

+ NXKN: - Nhận biết được mục đích, nội dung, yêu cầu trong luyện tập kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.

- Thực hiện được các động tác bổ trợ giậm nhảy đá lăng.

3. Về phẩm chất

- Trách nhiệm: thực hiện đúng yêu cầu của giáo viên trong tiết học và hoạt động nhóm

- Nhân ái: giúp đỡ bạn trong tập luyện và học tập

- Chăm chỉ: tích cực, tự giác tập luyện

II. Thiết bị dạy học và học liệu

Tranh ảnh về CCLTB và NCKBQ, còi, thước dây, chup nhựa, vôi, hồ nhảy, bàn trang cát.....

III. Tiến trình dạy học:

Nội dung	LVĐ	Hoạt động dạy học	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
GV: MAI VĂN HÒA		NĂM HỌC 2023 - 2024	

1. Hoạt động mở đầu: (8 – 10 phút)*** Nhận lớp:***** Khởi động:**

+ Xoay các khớp.

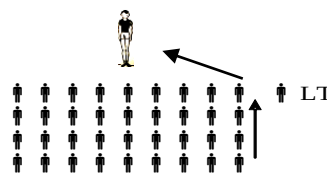
+ Ép dọc, ép ngang.

+ Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông, chạy tăng tốc.

*** Kiểm tra bài cũ: (không)**2l x
8N
2x10
m

- Nhận lớp, hỏi thăm sức khỏe và trang phục tập luyện.
- Biên chế tổ, nhóm học tập bộ môn.
- Phổ biến nội dung, yêu cầu của bài học.
- Kiểm tra trang phục học tập, quan sát nhắc nhở học sinh khởi động tích cực, nghiêm túc.

- HS quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ.



- HS tự giác, tích cực thực hiện các hoạt động khởi động.

2. Hoạt động hình thành kiến thức: (10 – 12 phút)**+ CCLTB:**

- Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng.



Hình 2. Tư thế thân trên khi chuyển từ chạy lao sang chạy giữa quãng

+ NCKBQ: Kỹ Thuật giậm nhảy đá lăng

- Đá lăng; đá lăng trước – sau; đá lăng sang ngang.



- Ôn đà một bước giậm nhảy

1 lần

- Cho học sinh quan sát tranh các động tác bổ trợ, kỹ thuật, tư thế thân người trong giai đoạn chạy giữa quãng.
- Làm mẫu phân tích động tác.
- Mời 1-2 em thực hiện, quan sát sửa sai.
- Cho lớp thực hiện đồng loạt (thực hiện theo GV).
- Cho học sinh nhận xét, sau đó giáo viên chốt lại kiến thức cần thực hiện và sửa sai động tác cho học sinh

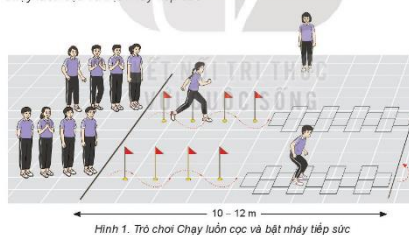
- HS quan sát tranh và lắng nghe gv làm mẫu phân tích kỹ thuật động tác.

- Học sinh thực hiện theo yêu cầu của GV.

1 lần

- Quan sát tranh và thực hiện theo yêu cầu của

Chạy luân cộc và bật nhảy tiếp sức

**+ NCKBQ:**

- Giậm nhảy đá lăng
- Một số động tác bổ trợ giậm nhảy đá lăng.

Hướng dẫn hs:

- Thực hiện đồng loạt
- Thực hiện theo nhóm
- Thực hiện cá nhân

Chú ý duỗi thẳng các khớp ở chân giậm từ hông xuống gối và cuối cùng đến cổ chân. Động tác đánh 2 tay và đá lăng chân, góc độ giậm nhảy làm tăng lực giậm nhảy.

Hs thực hiện theo yêu cầu Gv

4. Hoạt động vận dụng: (6 - 8 phút)*** Củng cố:**

- CCLTB: - Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng.
- NCKBQ: Giậm nhảy đá lăng.

- Gọi 4 em học sinh lên thực hiện các động tác đã học (4hs/ 2 nội dung)
- Lớp quan sát và nhận xét
- Chốt lại kiến thức.

- Thực hiện theo yêu cầu của giáo viên.
- Nhận xét kết quả thực hiện của bạn

5. Hoạt động kết thúc: (5 – 7 phút)*** Hồi tĩnh:**

Thả lỏng cơ toàn thân.

*** Nhận xét bài học và giao nhiệm vụ về nhà:**

- Nhận xét bài học: Ưu và tồn tại.
- Dặn dò: Ôn lại nội dung buổi học hôm nay, xem trước cách khắc phục cực điểm sgk GDTC 8 tr/
- * Không nên tắm sông suối

- Hướng dẫn HS thực hiện các bài tập thả lỏng;
- Về nhà ôn lại các nội dung đã học
- Nhận xét ưu, khuyết điểm tiết học.

- * Thực hiện nhiệm vụ học tập:
- + HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh;
- + HS chú ý lắng nghe,



khi không biết bơi để phòng
tránh đuối nước.

- Xuống lớp.

Rút kinh nghiệm tiết dạy(nếu có):

KẾ HOẠCH BÀI DẠY

Tuần:2

Ngày soạn: /9/2023

Tiết:3-4

Ngày dạy: /9/2023

CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH – NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA

Tên bài dạy: Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng

Kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.

Thời gian thực hiện: (90 Phút)

I. Mục tiêu

1. Về kiến thức:

-CCLTB: - Khắc phục hiện tượng “cực điểm” trong chạy cự ly trung bình.

- Trò chơi phát triển sức bền

- NCKBQ: - Ôn kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.

- Trò chơi phát triển sức mạnh.

2. Về năng lực

a) Năng lực chung:

- Năng lực tự chủ và tự học: Tích cực tự học, tự rèn, biết sửa chữa những sai sót về tư thế;
Biết quan sát kỹ thuật động tác qua tranh, động tác mẫu của GV.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết hợp tác khi thực hiện trò chơi.

b) Năng lực đặc thù:

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Chuẩn bị trang phục một cách phù hợp, vệ sinh sân bãi sạch sẽ trước khi học tập.

- Năng lực vận động cơ bản:

+ CCLTB: - Biết cách khắc phục hiện tượng “cực điểm” trong chạy cự ly trung bình.

- Kiên trì, nỗ lực khắc phục mệt mỏi trong luyện tập.
- Biết cách và tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên.

+ NCKBQ: - Thực hiện được kỹ thuật giậm nhảy đá lăng.

- Chủ động trong học tập và đảm bảo an toàn luyện tập.
- Biết cách và tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên.

3. Về phẩm chất

- Trách nhiệm: thực hiện đúng yêu cầu của giáo viên trong tiết học và hoạt động nhóm
- Nhân ái: giúp đỡ bạn trong tập luyện và học tập
- Chăm chỉ: tích cực, tự giác tập luyện

II. Thiết bị dạy học và học liệu

Tranh ảnh về CCLTB và NCKBQ, còi, thước dây, chụp nhựa, vôi, hồ nhảy, bàn trang cát.....

III. Tiến trình dạy học:

Nội dung	LVĐ	Hoạt động dạy học	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. Hoạt động mở đầu: (8 – 10 phút)			
* Nhận lớp:		- Nhận lớp, hỏi thăm sức khỏe và trang phục tập luyện. - Biên chế tổ, nhóm học tập bộ môn. - Phổ biến nội dung, yêu cầu của bài học.	- HS quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ. 

* Khởi động: + Xoay các khớp. + Ép dọc, ép ngang. + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông, chạy tăng tốc. * Kiểm tra bài cũ: (không)	2l x 8N 2x10 m	- Kiểm tra trang phục học tập, quan sát nhắc nhở học sinh khởi động tích cực, nghiêm túc.	 - HS tự giác, tích cực thực hiện các hoạt động khởi động.
--	-----------------------------------	--	---

2. Hoạt động hình thành kiến thức: (10 – 12 phút)

+ CCLTB: - Khắc phục hiện tượng “cực điểm” trong chạy cự ly trung bình. + NCKBQ: - Ôn kỹ thuật giậm nhảy đá lăng. - Đá lăng; đá lăng trước – sau; đá lăng sang ngang. 	1 lần 1 lần	- GV nêu câu hỏi hiện tượng cực điểm là gì ? cho hs trả lời - Cho học sinh nhận xét, sau đó giáo viên chốt lại kiến thức. - Cách khắc phục: Để cơ thể trở lại bình thường, người chạy cần bình tĩnh, kiên trì và chủ động giảm tốc độ chạy kết hợp tích cực hít thở sâu. - Quan sát học sinh thực hiện, sau đó chốt lại kiến thức và sửa sai động tác.	- HS trả lời câu hỏi. - Học sinh thực hiện theo yêu cầu của GV. Chú ý lắng nghe. Quan sát và thực hiện theo yêu cầu của giáo viên.
--	---------------------------	--	--

- Ôn đà một bước giậm nhảy
đá lăng



- Một số động tác bổ trợ đá
lăng.

+ Trò chơi phát triển sức
mạnh: Bật cóc tiếp sức

- Nhảy bật cầu thang bằng 1
chân, 2 chân.

3. Hoạt động tập luyện: (51 - 53 phút)

+ CCLTB:

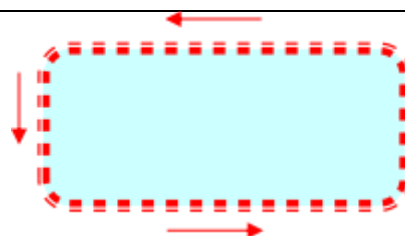
- Bài tập bổ trợ trong
chạy giữa quãng.

2-3
lần

- Chia lớp làm nhiều nhóm
nhỏ theo nhóm sức khỏe để
tập luyện.

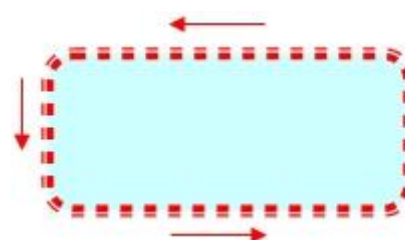
- Yêu cầu: Thực hiện lần
lượt từng nhóm 2-3 lần dưới
sự điều khiển của nhóm
trưởng. Chú ý hồi tĩnh khi
về đích, nhận xét và sửa sai
cho nhau. Nhấn mạnh kỹ
thuật (bàn chân tiếp đất, phân
phối sức, đánh tay hít thở,
vận dụng kỹ thuật chạy
đường thẳng đường vòng)

- Đi đến các nhóm quan sát
quá trình tập luyện và sửa sai
cho học sinh



- Thực hiện theo hướng
dẫn và yêu cầu của giáo
viên.

- Tập luyện theo nhóm:



- Trò chơi phát triển sức bền.

Nhảy dây bền

3 lần

- *Phổ biến luật chơi*

- Yêu cầu: So tài tích cực,
theo hiệu lệnh của GV.

Hs thực hiện theo yêu cầu
Gv

+ NCKBQ: - Giậm nhảy đá lăng - Một số động tác hỗ trợ giậm nhảy đá lăng. -, Trò chơi phát triển sức mạnh: Bật cóc tiếp sức.		- Tổ chức cho hs chơi - Nhận xét ,rút kinh nghiệm, khen thưởng đội thắng. Hướng dẫn hs: -Thực hiện đồng loạt -Thực hiện theo nhóm -Thực hiện cá nhân Chú ý duỗi thẳng các khớp ở chân giậm từ hông xuống gối và cuối cùng đến cổ chân. Động tác đánh 2 tay và đá lăng chân , góc độ giậm nhảy làm tăng lực giậm nhảy. - Phổ biến luật chơi - Yêu cầu: So tài tích cực, theo hiệu lệnh của GV. - Tổ chức cho hs chơi - Nhận xét ,rút kinh nghiệm, khen thưởng đội thắng.	Hs thực hiện theo yêu cầu Gv
4. Hoạt động vận dụng: (6 - 8 phút)			
* củng cố: -CCLTB: - Khắc phục hiện tượng “cực điểm” trong chạy cự ly trung bình.		- Gọi vài em học sinh lên thực hiện các động trả lời câu hỏi. (4hs/ 2 nội dung) - Lớp quan sát và nhận xét	- Thực hiện theo yêu cầu của giáo viên. - Nhận xét kết quả thực hiện của bạn

- NCKBQ: Giậm nhảy đá lăng.		- Chốt lại kiến thức.	
5. Hoạt động kết thúc: (5 – 7 phút)			
* Hồi tĩnh: Thả lỏng cơ toàn thân. * Nhận xét bài học và giao nhiệm vụ về nhà: - Nhận xét bài học: Ưu và hạn tại. - Dặn dò: Ôn lại nội dung buổi học hôm nay, về nhà rèn luyện thêm. * Không nên tắm sông suối khi không biết bơi để phòng tránh đuối nước. - Xuống lớp.		- Hướng dẫn HS thực hiện các bài tập thả lỏng; - Về nhà ôn lại các nội dung đã học - Nhận xét ưu, khuyết điểm tiết học.	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: + HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh; + HS chú ý lắng nghe, 

Rút kinh nghiệm tiết dạy(nếu có):

KẾ HOẠCH BÀI DẠY

Tuần:3

Ngày soạn:15 /9/2023

Tiết:5-6

Ngày dạy: 22/9/2023

CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH – NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA

Tên bài dạy: Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc sau xuất phát

Kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.

Thời gian thực hiện: (90 Phút)

I. Mục tiêu

1. Về kiến thức:

-CCLTB: - Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc sau xuất phát

- Trò chơi phát triển sức bền

- NCKBQ: - Ôn kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.

GV: MAI VĂN HÒA

NĂM HỌC 2023 - 2024

- Một số điều luật trong thi đấu nhảy cao
- Trò chơi phát triển sức mạnh.

2. Về năng lực

a) Năng lực chung:

- Năng lực tự chủ và tự học: Tích cực tự học, tự rèn, biết sửa chữa những sai sót về tư thế; Biết quan sát kỹ thuật động tác qua tranh, động tác mẫu của GV.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: : Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

b) Năng lực đặc thù:

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Chuẩn bị trang phục một cách phù hợp, vệ sinh sân bãi sạch sẽ trước khi học tập.

- Năng lực vận động cơ bản:

+ CCLTB: - Hiểu được mục đích, tác dụng của bài tập bổ trợ xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.

- Biết cách và tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên.

+ NCKBQ: - Biết tự sửa sai cho nhau khi thực hiện kỹ thuật giậm nhảy đá lăng.

- Biết được số điều luật trong thi đấu nhảy cao.

- Biết cách và tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên.

3. Về phẩm chất

- Trách nhiệm: thực hiện đúng yêu cầu của giáo viên trong tiết học và hoạt động nhóm

- Nhân ái: giúp đỡ bạn trong tập luyện và học tập

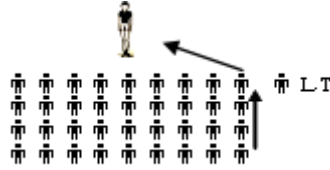
- Chăm chỉ: tích cực, tự giác tập luyện

II. Thiết bị dạy học và học liệu

Tranh ảnh về CCLTB và NCKBQ, còi, thước dây, chụm nhựa, vôi, hồ nhảy, bàn trang cát.....

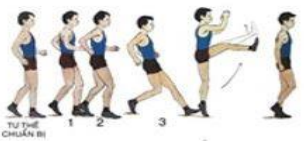
III. Tiến trình dạy học:

Nội dung	LVĐ	Hoạt động dạy học	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. Hoạt động mở đầu: (8 – 10 phút)			

* Nhận lớp: * Khởi động: + Xoay các khớp. + Ép dọc, ép ngang. + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông, chạy tăng tốc. * Kiểm tra bài cũ: Nêu cách khắc phục hiện tượng “cực điểm” trong chạy cự ly trung bình?	2l x 8N 2x10 m	- Nhận lớp, hỏi thăm sức khỏe và trang phục tập luyện. - Biên chế tổ, nhóm học tập bộ môn. - Phổ biến nội dung, yêu cầu của bài học. - Kiểm tra trang phục học tập, quan sát nhắc nhở học sinh khởi động tích cực, nghiêm túc.	- HS quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ.   - HS tự giác, tích cực thực hiện các hoạt động khởi động.
--	-----------------------------------	--	--

2. Hoạt động hình thành kiến thức: (10 – 12 phút)

+ CCLTB: - Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc sau xuất phát.  + Tự hô khẩu lệnh và xuất phát cao + Xuất phát phối hợp tăng tốc cự li 80-100m + Chạy nhanh từ đường	1 lần	Cho học sinh quan sát tranh các động tác bổ trợ, kỹ thuật trong xuất phát và tăng tốc sau xuất phát. - Làm mẫu phân tích động tác. - Mời 1-2 em thực hiện, quan sát sửa sai. - Cho lớp thực hiện đồng loạt (thực hiện theo GV). - Cho học sinh nhận xét, sau đó giáo viên chốt lại kiến thức cần thực hiện và sửa sai động tác cho học sinh	- HS trả lời câu hỏi. - Học sinh thực hiện theo yêu cầu của GV. Chú ý lắng nghe. Quan sát và thực hiện theo yêu cầu của giáo viên.
--	--------------	--	--

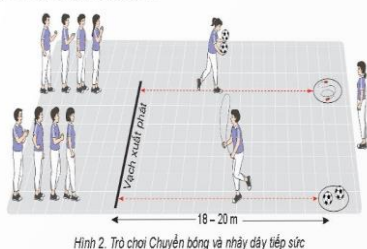
chăng vào đường vòng cự li 120-200m + NCKBQ: - Ôn kĩ thuật giậm nhảy đá lăng. - Đá lăng; đá lăng trước – sau; đá lăng sang ngang.  - Ôn đà một bước giậm nhảy đá lăng  - Đà 3 bước giậm nhảy đá lăng.  - Một số điều luật trong thi đấu nhảy cao + Trò chơi phát triển sức mạnh: Bật cóc tiếp sức	1 lần	Cho các em ôn lại đá lăng trước – sau; đá lăng sang ngang. - Ôn đà một bước giậm nhảy đá lăng, đà 3 bước giậm nhảy đá lăng. - Cho lớp thực hiện đồng loạt (thực hiện theo GV). - Cho học sinh nhận xét, sau đó giáo viên chốt lại kiến thức cần thực hiện và sửa sai động tác cho học sinh Nêu một số điều luật trong thi đấu nhảy cao.	
--	-------	--	--

B. Hoạt động tập luyện: (51 - 53 phút)

+ CCLTB: - Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc sau xuất phát.	2-3 lần	- Chia lớp làm 4 tổ tập luyện. - Yêu cầu: Thực hiện cặp đôi dưới sự điều khiển của tổ trưởng. Sau đó nhận xét và sửa sai cho nhau. - Đi đến các tổ quan sát quá trình tập luyện và sửa sai cho học sinh	 - Thực hiện theo hướng dẫn và yêu cầu của giáo viên. - Tập luyện theo nhóm:
---	---------	--	---

- Trò chơi phát triển sức bền.
- Chuyển bóng và nhảy dây tiếp sức
- Tiếp sức

Chuyển bóng và nhảy dây tiếp sức



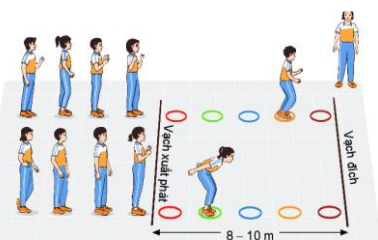
Hình 2. Trò chơi Chuyển bóng và nhảy dây tiếp sức

+ NCKBQ:

- Giậm nhảy đá lăng
- Một số động tác bổ trợ giậm nhảy đá lăng.

- Một số điều luật trong thi đấu nhảy cao

Trò chơi phát triển sức mạnh: Bật nhảy tiếp sức.



Hình 3. Trò chơi Bật nhảy tiếp sức

3 lần

- *Phổ biến luật chơi*
- Yêu cầu: So tài tích cực, theo hiệu lệnh của GV.
- *Tổ chức cho hs chơi*
- Nhận xét ,rút kinh nghiệm, khen thưởng đội thắng.

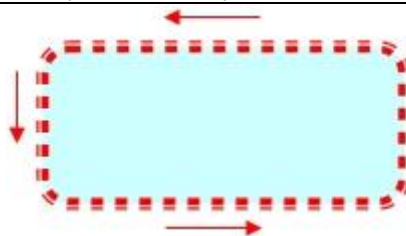
- Chia lớp làm 4 tổ tập luyện.

- Yêu cầu: Thực hiện đồng loạt cả tổ 2-3 lần dưới sự điều khiển của tổ trưởng. Sau đó tập luyện theo cặp đôi, nhận xét và sửa sai cho nhau.

- Đi đến các tổ quan sát quá trình tập luyện và sửa sai cho học sinh

- Nêu một số luật trong nhảy cao

- *Phổ biến luật chơi*
- Yêu cầu: So tài tích cực, theo hiệu lệnh của GV.
- *Tổ chức cho hs chơi*
- Nhận xét ,rút kinh nghiệm, khen thưởng đội thắng.



Hs thực hiện theo yêu cầu Gv

Hs thực hiện theo yêu cầu Gv

4. Hoạt động vận dụng: (6 - 8 phút)*** Củng cố:**

- CCLTB: Bài tập bổ trợ

- Gọi vài em học sinh

- Thực hiện theo yêu cầu của giáo viên.

GV: MAI VĂN HÒA

NĂM HỌC 2023 - 2024

trong xuất phát và tăng tốc sau xuất phát		lên thực hiện các động tác (4hs/ 2 nội dung) - Lốp quan sát và nhận xét - Chốt lại kiến thức.	- Nhận xét kết quả thực hiện của bạn
---	--	---	--------------------------------------

5. Hoạt động kết thúc: (5 – 7 phút)

* Hồi tĩnh: Thả lỏng cơ toàn thân. * Nhận xét bài học và giao nhiệm vụ về nhà: - Nhận xét bài học: Ưu và tồn tại. - Dặn dò: Ôn lại nội dung buổi học hôm nay, về nhà rèn luyện thêm. - Xem bài kỹ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy (sgk tr24) <i>* Không nên tắm sông suối khi không biết bơi để phòng tránh đuối nước.</i> - Xuống lớp.		- Hướng dẫn HS thực hiện các bài tập thả lỏng; - Về nhà ôn lại các nội dung đã học - Nhận xét ưu, khuyết điểm tiết học.	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: + HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh; + HS chú ý lắng nghe, 
--	--	--	--

Rút kinh nghiệm tiết dạy(nếu có):

KẾ HOẠCH BÀI DẠY

Tuần:4
Tiết:7-8

Ngày soạn:22 /9/2023

Ngày dạy:29/9/2023

CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH – NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA**Tên bài dạy: Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc sau xuất phát****Kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy.**

Thời gian thực hiện: (90 Phút)

I. Mục tiêu**1. Về kiến thức:**

-CCLTB: - Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc sau xuất phát

GV: MAI VĂN HÒA

NĂM HỌC 2023 - 2024

- Trò chơi phát triển sức bền

- NCKBQ:

- Kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy.

- Trò chơi phát triển sức mạnh.

2. Về năng lực

a) Năng lực chung:

- Năng lực tự chủ và tự học: Tích cực tự học, tự rèn, biết sửa chữa những sai sót về tư thế;

Biết quan sát kỹ thuật động tác qua tranh, động tác mẫu của GV.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: : Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

b) Năng lực đặc thù:

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Chuẩn bị trang phục một cách phù hợp, vệ sinh sân bãi sạch sẽ trước khi học tập.

- Năng lực vận động cơ bản:

+ CCLTB:

- Biết cách luyện tập các bài tập bổ trợ xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.

- Biết cách và tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên.

+ NCKBQ:

- Nhận biết được hướng chạy đà, điểm giậm nhảy và cách đo đà.

- Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên.

3. Về phẩm chất

- Trách nhiệm: thực hiện đúng yêu cầu của giáo viên trong tiết học và hoạt động nhóm

- Nhân ái: giúp đỡ bạn trong tập luyện và học tập

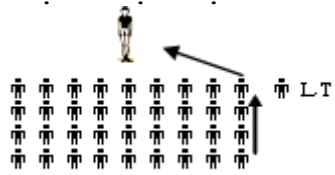
- Chăm chỉ: tích cực, tự giác tập luyện

II. Thiết bị dạy học và học liệu

Tranh ảnh về CCLTB và NCKBQ, còi, thước dây, chụm nhựa, vôi, hồ nhảy, bàn trang cát.....

III. Tiến trình dạy học:

Nội dung	LVD	Hoạt động dạy học	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. Hoạt động mở đầu: (8 – 10 phút)			

* Nhận lớp: * Khởi động: + Xoay các khớp. + Ép dọc, ép ngang. + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông, chạy tăng tốc. * Kiểm tra bài cũ: Nêu một số điều luật trong thi đấu nhảy cao?	2l x 8N 2x10 m	- Nhận lớp, hỏi thăm sức khỏe và trang phục tập luyện. - Biên chế tổ, nhóm học tập bộ môn. - Phổ biến nội dung, yêu cầu của bài học. - Kiểm tra trang phục học tập, quan sát nhắc nhở học sinh khởi động tích cực, nghiêm túc.	- HS quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ.   - HS tự giác, tích cực thực hiện các hoạt động khởi động.
--	-----------------------------------	--	--

2. Hoạt động hình thành kiến thức: (10 – 12 phút)

+ CCLTB:

- Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc sau xuất phát.

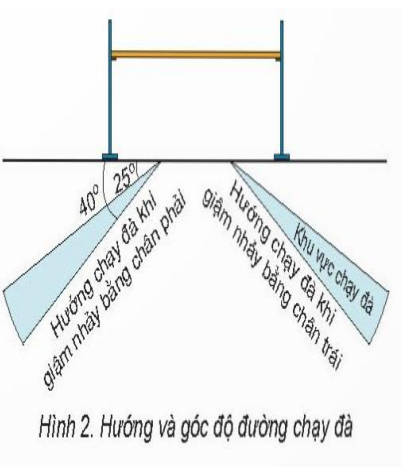


+Chạy nhanh (tốc độ TB và trên TB) từ đường thẳng vào đường vòng cự li 120-200m

+Chạy nhanh (tốc độ TB và trên TB) từ đường vòng ra đường thẳng vào đường vòng cự li 120-200m

+ NCKBQ:

- + Kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy.
- Hướng chạy đà



- Điểm giậm nhảy và cách

1 lần

Cho học sinh quan sát tranh các động tác bổ trợ, kỹ thuật trong xuất phát và tăng tốc sau xuất phát.

- Làm mẫu phân tích động tác.
- Mời 1-2 em thực hiện, quan sát sửa sai.
- Cho lớp thực hiện đồng loạt (thực hiện theo GV).
- Cho học sinh nhận xét, sau đó giáo viên chốt lại kiến thức cần thực hiện và sửa sai động tác cho học sinh

- HS trả lời câu hỏi.
- Học sinh thực hiện theo yêu cầu của GV.

Chú ý lắng nghe.

Quan sát và thực hiện theo yêu cầu của giáo viên.

1 lần

-Cho các em quan sát tranh sau đó làm mẫu động tác chạy đà kết hợp giậm nhảy.

- Mời 2-3 em thực hiện, quan sát sửa sai.
- Cho lớp thực hiện đồng loạt (thực hiện theo GV).
- Cho học sinh nhận xét, sau đó giáo viên chốt lại kiến thức cần thực hiện và sửa sai động tác cho học sinh

đo dài

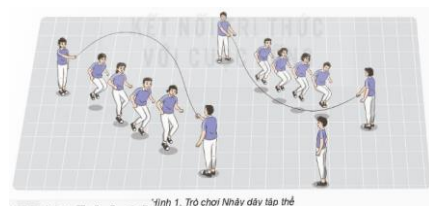


3. Hoạt động tập luyện: (51 - 53 phút)**+ CCLTB:**

- Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc sau xuất phát.

- Trò chơi phát triển sức bền.

Nhảy dây tập thể

**+ NCKBQ:**

+ Kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy.

Trò chơi phát triển sức mạnh: Lò cò đồng đội.

2-3
lần

- Chia lớp làm 4 tổ tập luyện.
- Yêu cầu: Thực hiện cặp đôi dưới sự điều khiển của tổ trưởng. Sau đó nhận xét và sửa sai cho nhau.
- Đi đến các tổ quan sát quá trình tập luyện và sửa sai cho học sinh

1 lần

- *Phổ biến luật chơi*
- Yêu cầu: So tài tích cực, theo hiệu lệnh của GV.
- *Tổ chức cho hs chơi*
- Nhận xét ,rút kinh nghiệm, khen thưởng đội thắng.

4
lần

Chia lớp làm 2 nhóm nam và nhóm nữ

- Yêu cầu: Thực hiện đồng loạt của hai nhóm dưới sự điều khiển của nhóm trưởng. Sau đó tập luyện theo cá nhân, Nhóm trưởng nhận xét và sửa sai .
- Đi đến các tổ quan sát quá trình tập luyện và sửa sai cho học sinh

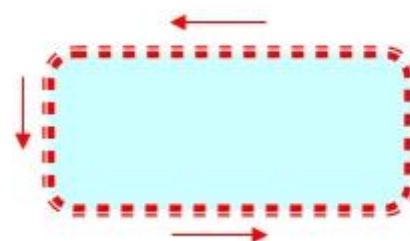
1 lần

- *Phổ biến luật chơi*
- Yêu cầu: So tài tích cực, theo hiệu lệnh của GV.
- *Tổ chức cho hs chơi*
- Nhận xét ,rút kinh nghiệm, khen thưởng đội thắng.



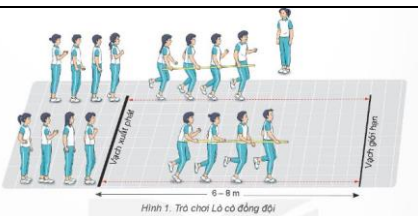
- Thực hiện theo hướng dẫn và yêu cầu của giáo viên.

- Tập luyện theo nhóm:



Hs thực hiện theo yêu cầu Gv

Hs thực hiện theo yêu cầu Gv

**4. Hoạt động vận dụng: (6 - 8 phút)***** Củng cố:**

-CCLTB: Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc sau xuất phát

- NCKBQ:

Kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy.

- Gọi vài em học sinh lên thực hiện các động tác (4hs/ 2 nội dung)
- Lớp quan sát và nhận xét
- Chốt lại kiến thức.

- Thực hiện theo yêu cầu của giáo viên.
- Nhận xét kết quả thực hiện của bạn

5. Hoạt động kết thúc: (5 – 7 phút)*** Hồi tĩnh:**

Thả lỏng cơ toàn thân.

*** Nhận xét bài học và giao nhiệm vụ về nhà:**

- Nhận xét bài học: Ưu và tồn tại.

- Dặn dò: Ôn lại nội dung buổi học hôm nay, về nhà rèn luyện thêm.

Xem phần một số điều luật trong thi đấu chạy cự li trung bình (sgk tr39)

** Không nên tắm sông suối khi không biết bơi để phòng tránh đuối nước.*

- Xuống lớp.

- Hướng dẫn HS thực hiện các bài tập thả lỏng;
- Về nhà ôn lại các nội dung đã học
- Nhận xét ưu, khuyết điểm tiết học.

** Thực hiện nhiệm vụ học tập:*
+ HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh;
+ HS chú ý lắng nghe,



Rút kinh nghiệm tiết dạy(nếu có):

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

KẾ HOẠCH BÀI DẠY GDTG 8

Tuần:5

Ngày soạn: 29/9/2023

Tiết:9 - 10

Ngày dạy: 06/10/2023

CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH – NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA**Tên bài dạy: Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc sau xuất phát****Kỹ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy.**

Thời gian thực hiện: (90 Phút)

I. Mục tiêu**1. Về kiến thức:**

-CCLTB: - Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc sau xuất phát

- Trò chơi phát triển sức bền. Một số điều luật trong thi đấu điền kinh.

HSKT: Bài tập bổ trợ , tham gia chơi trò chơi rèn luyện sức bền. Một số điều luật trong thi đấu điền kinh.

- NCKBQ: - cách đo đà và chạy đà giậm nhảy kiểu bước qua.

- Trò chơi phát triển sức mạnh.

- HSKT: biết cách thực hiện đo đà. Và chạy đà.

2. Về năng lực

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Chuẩn bị trang phục một cách phù hợp, vệ sinh sân bãi sạch sẽ trước khi học tập.

- Năng lực vận động cơ bản:

+

CCLTB: - Hiểu được mục đích, tác dụng của bài tập bổ trợ xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.

- Biết cách và tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên.

+ NCKBQ: - Biết cách đo đà và chạy đà giậm nhảy kiểu bước qua.

- Biết cách và tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên.

HSKT: - Biết cách và tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên. Biết quan sát động tác qua tranh và động tác mẫu của giáo viên. Thực hiện được đà 3 bước giậm nhảy kiểu bước qua.

3. Về phẩm chất

- Trách nhiệm: thực hiện đúng yêu cầu của giáo viên trong tiết học và hoạt động nhóm

- Nhân ái: giúp đỡ bạn trong tập luyện và học tập

- Chăm chỉ: tích cực, tự giác tập luyện

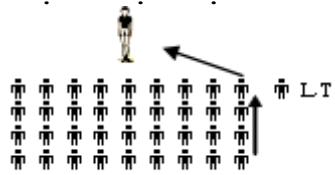
II. Thiết bị dạy học và học liệu

Tranh ảnh về CCLTB và NCKBQ, còi, thước dây, chụp nhựa, vôi, hồ nhảy, bàn trang cát.....

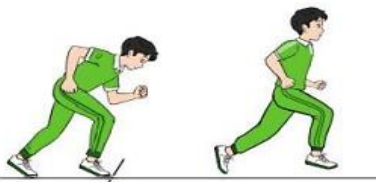
III. Tiến trình dạy học:

Nội dung	LVĐ	Hoạt động dạy học	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS

1. Hoạt động mở đầu: (8 – 10 phút)

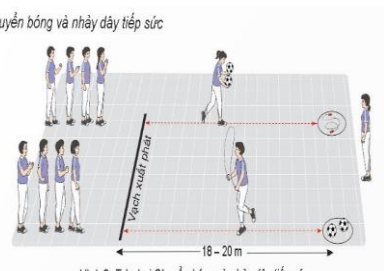
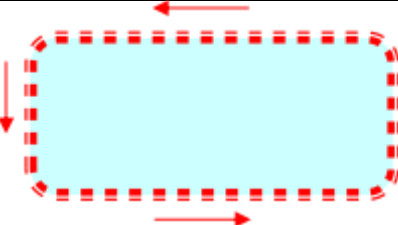
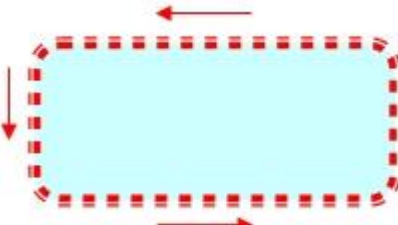
* Nhận lớp: * Khởi động: + Xoay các khớp. + Ép dọc, ép ngang. + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông, chạy tăng tốc. * Kiểm tra bài cũ: Nêu cách thực hiện đà 3 bước giậm nhảy qua xà. Trừ HSKT	2l x 8N 2x10 m	- Nhận lớp, hỏi thăm sức khỏe và trang phục tập luyện. - Biên chế tổ, nhóm học tập bộ môn. - Phổ biến nội dung, yêu cầu của bài học. - Kiểm tra trang phục học tập, quan sát nhắc nhở học sinh khởi động tích cực, nghiêm túc.	- HS quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ.   - HS tự giác, tích cực thực hiện các hoạt động khởi động.
---	-----------------------------------	--	--

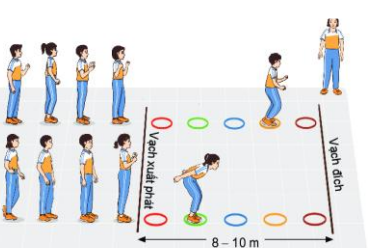
2. Hoạt động hình thành kiến thức: (10 – 12 phút)

+ CCLTB: - Một số điều luật trong thi đấu điền kinh. - Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc sau xuất phát.  Xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát +Tự hô khẩu lệnh và xuất phát cao + Xuất phát phối hợp tăng tốc cự li 80-100m +Chạy nhanh từ đường thẳng vào đường vòng cự li 120-200m.	1 lần 1 lần	Cho học sinh quan sát tranh các động tác bổ trợ, kỹ thuật trong xuất phát và tăng tốc sau xuất phát. - Mời 1-2 em thực hiện, quan sát sửa sai. - Cho lớp thực hiện đồng loạt (thực hiện theo GV). - Cho học sinh nhận xét, sau đó giáo viên chốt lại kiến thức cần thực hiện và sửa sai động tác cho học sinh Cho hs - đo đà 1 bước :	- HS trả lời câu hỏi. - Học sinh thực hiện theo yêu cầu của GV. Chú ý lắng nghe. Quan sát và thực hiện theo yêu cầu của giáo viên. HSKT: các em chỉ nắm và thực hiện các BTBT đơn giản cùng các bạn.
--	---------------------------	---	---

HSKT: chạy đường vòng tùy sức của mình + NCKBQ: - Ôn và thực hiện Cách đo đà trong nhảy cao. Đà 3 bước giậm nhảy và chạy đà giậm nhảy kiểu bước qua. Đà 5-7 bước và chạy đà giậm nhảy kiểu bước qua. HSKT: đo đà 3 bước và chạy đà giậm nhảy kiểu bước qua. + Trò chơi phát triển sức mạnh: Bật cóc tiếp sức		Đo đà 3 bước và chạy đà giậm nhảy kiểu bước qua. - Đà 5-7 bước và chạy đà giậm nhảy kiểu bước qua - Cho lớp thực hiện đồng loạt (thực hiện theo GV). - Cho học sinh nhận xét, sau đó giáo viên chốt lại kiến thức cần thực hiện và sửa sai động tác cho học sinh Nêu một số điều luật trong thi đấu nhảy cao. HSKT: yêu cầu thực hiện tương đối một trong những nội dung bài học cùng các bạn.	
--	--	--	--

3. Hoạt động tập luyện: (51 - 53 phút)

+ CCLTB: - Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc sau xuất phát. +HSKT: Tập các động tác bổ trợ rèn luyện sức bền.  Chuyển bóng và nhảy dây tiếp sức Hình 2. Trò chơi Chuyển bóng và nhảy dây tiếp sức + NCKBQ: - Cách đo đà trong nhảy	2-3 lần 3 lần	- Chia lớp làm 4 tổ tập luyện. - Yêu cầu: Thực hiện cặp đôi dưới sự điều khiển của tổ trưởng. Sau đó nhận xét và sửa sai cho nhau. - Đi đến các tổ quan sát quá trình tập luyện và sửa sai cho học sinh Chia lớp làm 4 tổ tập luyện. - Yêu cầu: Thực hiện đồng loạt cả tổ 2-3 lần dưới sự điều khiển của tổ trưởng. Sau đó tập luyện theo cặp đôi, nhận xét và sửa sai cho nhau. - Đi đến các tổ quan sát quá trình tập luyện và sửa sai cho học sinh	 - Thực hiện theo hướng dẫn và yêu cầu của giáo viên. - Tập luyện theo nhóm:  Hs thực hiện theo yêu cầu
---	---------------------------------	---	--

cao. Đà 3 bước giậm nhảy và chạy đà giậm nhảy kiểu bước qua. Đà 5-7 bước và chạy đà giậm nhảy kiểu bước qua Trò chơi phát triển sức mạnh: Bật nhảy tiếp sức.  Hình 3. Trò chơi Bật nhảy tiếp sức		<i>HSKT: tham gia cùng các bạn chơi trò chơi theo khả năng của mình (GV hướng dẫn)</i> - Phổ biến luật chơi - Yêu cầu: So tài tích cực, theo hiệu lệnh của GV. - Tổ chức cho hs chơi - Nhận xét, rút kinh nghiệm, khen thưởng đội thắng.	Gv Hs thực hiện theo yêu cầu Gv
--	--	---	---

4. Hoạt động vận dụng: (6 - 8 phút)

* Củng cố: -CCLTB: Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc sau xuất phát - NCKBQ: Giậm nhảy đá lăng.		- Gọi vài em học sinh lên thực hiện các động tác (4hs/ 2 nội dung) - Lớp quan sát và nhận xét - Chốt lại kiến thức.	- Thực hiện theo yêu cầu của giáo viên. - Nhận xét kết quả thực hiện của bạn
---	--	--	--

5. Hoạt động kết thúc: (5 – 7 phút)

* Hồi tĩnh: Thả lỏng cơ toàn thân. * Nhận xét bài học và giao nhiệm vụ về nhà: - Nhận xét bài học: Ưu và tồn tại. - Dặn dò: Ôn lại nội dung buổi học hôm nay, về nhà rèn luyện thêm. Xem bài kỹ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy (sgk tr24) * Không nên tắm sông suối khi không biết bơi để phòng		- Hướng dẫn HS thực hiện các bài tập thả lỏng; - Về nhà ôn lại các nội dung đã học - Nhận xét ưu, khuyết điểm tiết học.	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: + HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh; + HS chú ý lắng nghe, 
--	--	--	--

tránh đuối nước.

- Xuống lớp.

Rút kinh nghiệm tiết dạy(nếu có):

KẾ HOẠCH BÀI DẠY GDTC 8

Tuần:6

Ngày soạn: 6/10/2023

Tiết:11,12

Ngày dạy:13/10/2023

CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH – NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA**Tên bài dạy:** Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly trung bình. Kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy.

Thời gian thực hiện: (90 Phút)

I. Mục tiêu**1. Về kiến thức:**-CCLTB: - **Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly trung bình.**

- Trò chơi phát triển sức bền.

HSKT: tham gia chơi trò chơi rèn luyện sức bền, chạy hết cự ly 1 vòng sân

- NCKBQ: - cách đo đà và chạy đà giậm nhảy kiểu bước qua.

- **Kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy.**

- HSKT: biết cách thực hiện đo đà và chạy đà.

2. Về năng lực

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Chuẩn bị trang phục một cách phù hợp, vệ sinh sân bãi sạch sẽ trước khi học tập.

- Năng lực vận động cơ bản:

+

CCLTB: - **Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly trung bình.**

- Biết cách và tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên.

+ NCKBQ: - Biết cách đo đà và chạy đà giậm nhảy kiểu bước qua.

- **Kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy.**

HSKT: - Biết cách và tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên. Biết quan sát động tác mẫu của giáo viên. Thực hiện được chạy đà giậm nhảy kiểu bước qua.

3. Về phẩm chất

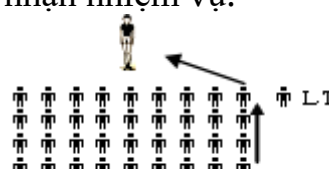
- Trách nhiệm: thực hiện đúng yêu cầu của giáo viên trong tiết học và hoạt động nhóm

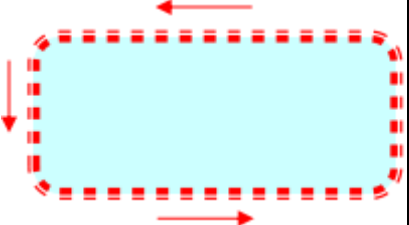
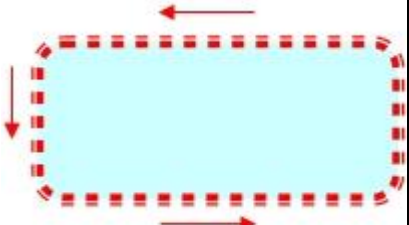
- Nhân ái: giúp đỡ bạn trong tập luyện và học tập

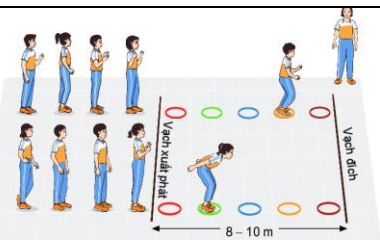
- Chăm chỉ: tích cực, tự giác tập luyện

II. Thiết bị dạy học và học liệu

III. Tiến trình dạy học:

Nội dung	LVD	Hoạt động dạy học	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. Hoạt động mở đầu: (8 – 10 phút)			
* Nhận lớp: * Khởi động: + Xoay các khớp. + Ép dọc, ép ngang. + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm hông, chạy tăng tốc. * Kiểm tra bài cũ: thực hiện đà 3 bước giậm nhảy qua xà. Trừ HSKT	2l x 8N 2x10 m	- Nhận lớp, hỏi thăm sức khỏe và trang phục tập luyện. - Biên chế tổ, nhóm học tập bộ môn. - Phổ biến nội dung, yêu cầu của bài học. - Kiểm tra trang phục học tập, quan sát nhắc nhở học sinh khởi động tích cực, nghiêm túc.	- HS quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ.   - HS tự giác, tích cực thực hiện các hoạt động khởi động.
2. Hoạt động hình thành kiến thức: (10 – 12 phút)			
+ CCLTB: +Chạy từ đường thẳng vào đường vòng cự li 120-200m. +Kt về đích HSKT: chạy đường vòng duy sức của mình + NCKBQ: - Ôn và thực hiện Cách đo đà trong nhảy cao. Đà 3 bước giậm nhảy và chạy đà giậm nhảy kiểu bước qua. Đà 5-7 bước và chạy đà giậm nhảy kiểu bước qua.	1 lần	Cho học sinh quan sát tranh các động tác hỗ trợ, kỹ thuật trong giữa quãng và về đích - Cho lớp thực hiện theo nhóm - Cho học sinh nhận xét, sau đó giáo viên chốt lại kiến thức cần thực hiện và sửa sai động tác cho học sinh Cho hs - đo đà 1 bước : Đo đà 3 bước và chạy đà giậm nhảy kiểu bước qua. -Đà 5-7 bước và chạy đà giậm nhảy kiểu bước qua - Cho lớp thực hiện đồng loạt	- HS trả lời câu hỏi. - Học sinh thực hiện theo yêu cầu của GV. Chú ý lắng nghe. Quan sát và thực hiện theo yêu cầu của giáo viên.

HSKT: đo đà 3 bước và chạy đà giậm nhảy kiểu bước qua. + Trò chơi phát triển sức mạnh: Bật cóc tiếp sức	1 lần	(thực hiện theo GV). - Cho học sinh nhận xét, sau đó giáo viên chốt lại kiến thức cần thực hiện và sửa sai động tác cho học sinh Nêu một số điều luật trong thi đấu nhảy cao. HSKT: yêu cầu thực hiện tương đối một trong những nội dung bài học cùng các bạn.	
3. Hoạt động tập luyện: (51 - 53 phút)			
+ CCLTB: - Chạy 2 vòng sân td + Kt về đích + HSKT: chạy 1 vòng sân	2-3 lần	- Chia lớp làm 4 tổ tập luyện. - Yêu cầu: Thực hiện cặp đôi dưới sự điều khiển của tổ trưởng. Sau đó nhận xét và sửa sai cho nhau. - Đi đến các tổ quan sát quá trình tập luyện và sửa sai cho học sinh	 - Thực hiện theo hướng dẫn và yêu cầu của giáo viên. - Tập luyện theo nhóm: 
+ NCKBQ: - Cách đo đà trong nhảy cao. Đà 3 bước giậm nhảy và chạy đà giậm nhảy kiểu bước qua. Đà 5-7 bước và chạy đà giậm nhảy kiểu bước qua Trò chơi phát triển sức mạnh: Bật nhảy tiếp sức.	3 lần	-Đi đến các tổ quan sát quá trình tập luyện và sửa sai cho học sinh <i>HSKT: tham gia cùng các bạn chơi trò chơi theo khả năng của mình (GV hướng dẫn)</i> - <i>Phổ biến luật chơi</i> - Yêu cầu: So tài tích cực, theo hiệu lệnh của GV. - <i>Tổ chức cho hs chơi</i> - Nhận xét ,rút kinh nghiệm,	Hs thực hiện theo yêu cầu Gv Hs thực hiện theo yêu cầu Gv



Hình 3. Trò chơi Bật nhảy tiếp sức

khen thưởng đội thắng.

4. Hoạt động vận dụng: (6 - 8 phút)*** Củng cố:**

- CCLTB: Bài tập hỗ trợ trong xuất phát và tăng tốc sau xuất phát
- NCKBQ: đà 5 bước giậm nhảy qua xà

- Gọi học sinh lên thực hiện các động tác (4hs/ 2 nội dung)
- Lớp quan sát và nhận xét
- Chốt lại kiến thức.

- Thực hiện theo yêu cầu của giáo viên.
- Nhận xét kết quả thực hiện của bạn

5. Hoạt động kết thúc: (5 – 7 phút)*** Hồi tĩnh:**

Thả lỏng cơ toàn thân.

*** Nhận xét bài học và giao nhiệm vụ về nhà:**

- Nhận xét bài học: Ưu và tồn tại.
- Dặn dò: Ôn lại nội dung buổi học hôm nay, về nhà rèn luyện thêm.
- Xuống lớp.

- Hướng dẫn HS thực hiện các bài tập thả lỏng;
- Về nhà ôn lại các nội dung đã học
- Nhận xét ưu, khuyết điểm tiết học.

- * Thực hiện nhiệm vụ học tập:
- + HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh;
- + HS chú ý lắng nghe,



Rút kinh nghiệm tiết dạy(nếu có):

KẾ HOẠCH BÀI DẠY

Tuần: 7

Tiết: 13, 14

Ngày soạn: 13/10/2023

Ngày dạy: 21/10/2023

CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH – NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA

Tên bài dạy: Phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình. Kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm).

Thời gian thực hiện: (90 Phút)

I. Mục tiêu**1. Về kiến thức:**

- + CCLTB: - Phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình.

GV: MAI VĂN HÒA

NĂM HỌC 2023 - 2024

- Trò chơi phát triển sức bền.

HSKT: (KTVĐ) Thực hiện nội dung lý thuyết

+ NCKBQ: - **Kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm).**

HSKT: (KTVĐ) Thực hiện nội dung lý thuyết

2. Về năng lực

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Chuẩn bị trang phục một cách phù hợp, vệ sinh sân bãi sạch sẽ trước khi học tập.

- Năng lực vận động cơ bản:

- CCLTB: + Biết cách luyện tập và tổ chức luyện tập các bài tập phối hợp các giai đoạn chạy cự ly trung bình.

+ Hoàn thành được LVD của các bài tập trong quá trình luyện tập.

+ Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên.

- NCKBQ: + Nhận biết được kĩ thuật trên không trong nhảy cao kiểu bước qua.

+ Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên.

HSKT (KTVĐ): Biết cách trả lời những câu hỏi GV đưa ra.

3. Về phẩm chất

- Trách nhiệm: thực hiện đúng yêu cầu của giáo viên trong tiết học và hoạt động nhóm

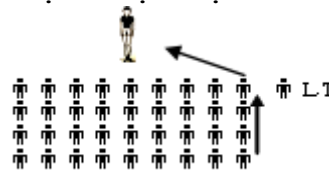
- Nhân ái: giúp đỡ bạn trong tập luyện và học tập

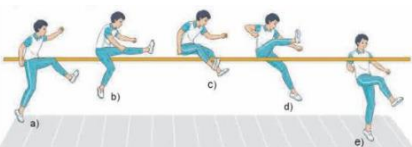
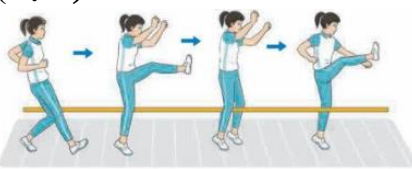
- Chăm chỉ: tích cực, tự giác tập luyện

II. Thiết bị dạy học và học liệu

Tranh ảnh về CCLTB và NCKBQ, còi, thước dây, chụp nhựa, vôi, hồ nhảy, bàn trang cát.....

III. Tiến trình dạy học:

Nội dung	LVD	Hoạt động dạy học	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. Hoạt động mở đầu: (8 – 10 phút)			
* Nhận lớp: * Khởi động: + Xoay các khớp. + Ép dọc, ép ngang. + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông, chạy tăng tốc. * Kiểm tra bài cũ: thực hiện đà 3 bước giậm nhảy qua xà. Trừ HSKT	2l x 8N 2x10 m	- Nhận lớp, hỏi thăm sức khỏe và trang phục tập luyện. - Biên chế tổ, nhóm học tập bộ môn. - Phổ biến nội dung, yêu cầu của bài học. - Kiểm tra trang phục học tập, quan sát nhắc nhở học sinh khởi động tích cực, nghiêm túc.	- HS quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ.   - HS tự giác, tích cực thực hiện các hoạt động khởi

			động.
2. Hoạt động hình thành kiến thức: (10 – 12 phút)			
+ CCLTB: Phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình. -Tập cách xuất phát cao. -Tập cách đánh đích. -Tập các cự ly khác nhau. -Tập toàn bộ giai đoạn ở cuối giờ. + Trò chơi phát triển sức bền. HSKT: (KTVĐ) Biết được các giai đoạn + NCKBQ: Kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm). - Kỹ thuật trên không  - Kỹ thuật rơi xuống hố cát (đệm)  HSKT: (KTVĐ) Biết được các giai đoạn. + Trò chơi phát triển sức mạnh. Đoàn kết tha mồi.	1 lần Cho học sinh quan sát tranh các động tác bổ trợ, toàn bộ kỹ thuật. - Cho lớp thực hiện theo nhóm - Cho học sinh nhận xét, sau đó giáo viên chốt lại kiến thức cần thực hiện và sửa sai động tác cho học sinh - Tập từng giao đoạn - Cho lớp thực hiện toàn bộ kỹ thuật (thực hiện theo GV). - Cho học sinh nhận xét, sau đó giáo viên chốt lại kiến thức cần thực hiện và sửa sai động tác cho học sinh Nêu một số điều luật trong thi đấu nhảy cao. HSKT: hiểu được từng giai đoạn. 1 lần	- HS trả lời câu hỏi. - Học sinh thực hiện theo yêu cầu của GV. Chú ý lắng nghe. Quan sát và thực hiện theo yêu cầu của giáo viên.	

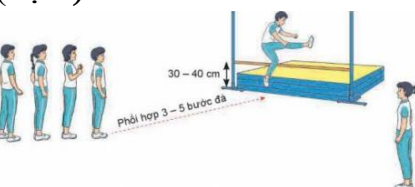
3. Hoạt động tập luyện: (51 - 53 phút)

+ **CCLTB:** Phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình.

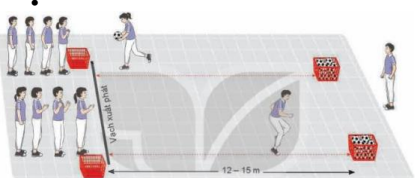
+ **HSKT:** (KTVĐ) Biết được các giai đoạn.

+ **NCKBQ:**

- Kỹ thuật trên không
- Kỹ thuật rơi xuống hố cát (đệm)



Trò chơi phát triển sức mạnh: Đoàn kết tha môi.



2-3 lần

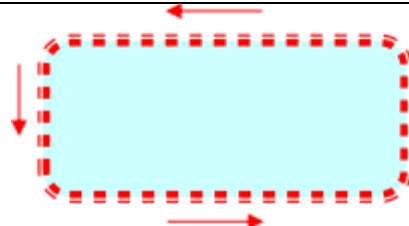
- Chia lớp làm 4 tổ tập luyện.
- Yêu cầu: Thực theo nhóm với hình thức tập xoay vòng. Sau đó nhận xét và sửa sai cho nhau.

- Đi đến các tổ quan sát quá trình tập luyện và sửa sai cho học sinh

3 lần

HSKT: trả lời câu hỏi GV đặt đưa ra.

- *Phổ biến luật chơi*
- Yêu cầu: tham gia đúng luật và nhiệt tình, sôi nổi.
- *Tổ chức cho hs chơi*
- Nhận xét, rút kinh nghiệm, khen thưởng đội thắng.



- Thực hiện theo hướng dẫn và yêu cầu của giáo viên.
- Tập luyện theo nhóm:

Hs thực hiện theo yêu cầu Gv

Hs thực hiện theo yêu cầu Gv

4. Hoạt động vận dụng: (6 - 8 phút)* **Củng cố:**

- CCLTB: thực hiện cách đánh đích.
- NCKBQ: thực hiện toàn bộ kỹ thuật.

- Gọi học sinh lên thực hiện các động tác (4hs/ 2 nội dung)
- Lớp quan sát và nhận xét
- Chốt lại kiến thức.

- Thực hiện theo yêu cầu của giáo viên.
- Nhận xét kết quả thực hiện của bạn

5. Hoạt động kết thúc: (5 - 7 phút)* **Hồi tĩnh:**

Thả lỏng cơ toàn thân.

* **Nhận xét bài học và giao nhiệm vụ về nhà:**

- Hướng dẫn HS thực hiện các bài tập thả lỏng;
- Về nhà ôn lại các nội

- + HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh;
- + HS chú ý lắng nghe.

- Nhận xét bài học: Ưu và
hòn tại.
- Dặn dò: Ôn lại nội dung
buổi học hôm nay, về nhà
rèn luyện thêm.
- Xuống lớp.

dung đã học
- Nhận xét ưu, khuyết
điểm tiết học.



Rút kinh nghiệm tiết dạy(nếu có):

KẾ HOẠCH BÀI DẠY

Tuần:8

Tiết:15, 16

Ngày soạn:20/10/2023

Ngày dạy:27/10/2023

CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH – NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA

Tên bài dạy: Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly trung bình. Kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm).

Thời gian thực hiện: (90 Phút)

I. Mục tiêu

1. Về kiến thức:

+ CCLTB: - **Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly trung bình.**

- Trò chơi phát triển sức bền.

HSKT: (KTVĐ) Thực hiện nội dung lý thuyết

+ NCKBQ: - **Kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm).**

HSKT: (KTVĐ) Thực hiện nội dung lý thuyết

2. Về năng lực

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Chuẩn bị trang phục một cách phù hợp, vệ sinh sân bãi sạch sẽ trước khi học tập.

- Năng lực vận động cơ bản:

- CCLTB: + Phối hợp được các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình.

+ Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên.

- NCKBQ: + Nhận biết được kỹ thuật rơi xuống cát (đệm). Biết cách phối hợp kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm).

+ Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên.

- HSKT (KTVĐ): Biết cách trả lời những câu hỏi GV đưa ra.

3. Về phẩm chất

- Trách nhiệm: thực hiện đúng yêu cầu của giáo viên trong tiết học và hoạt động nhóm

- Nhân ái: giúp đỡ bạn trong tập luyện và học tập

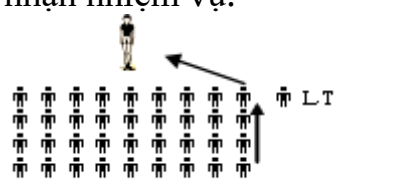
- Chăm chỉ: tích cực, tự giác tập luyện

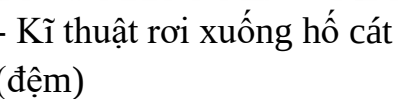
II. Thiết bị dạy học và học liệu

GV: MAI VĂN HÒA

NĂM HỌC 2023 - 2024

III. Tiến trình dạy học:

Nội dung	LVD	Hoạt động dạy học	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. Hoạt động mở đầu: (8 – 10 phút)			
* Nhận lớp: * Khởi động: + Xoay các khớp. + Ép dọc, ép ngang. + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm hông, chạy tăng tốc. * Kiểm tra bài cũ: thực hiện đà 3 bước giậm nhảy qua xà. Trừ HSKT	2l x 8N 2x10m	- Nhận lớp, hỏi thăm sức khỏe và trang phục tập luyện. - Biên chế tổ, nhóm học tập bộ môn. - Phổ biến nội dung, yêu cầu của bài học. - Kiểm tra trang phục học tập, quan sát nhắc nhở học sinh khởi động tích cực, nghiêm túc.	- HS quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ.   - HS tự giác, tích cực thực hiện các hoạt động khởi động.
2. Hoạt động hình thành kiến thức: (10 – 12 phút)			
+ CCLTB: Ôn phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình. - Hoàn thiện các giai đoạn - Thi đấu. + Trò chơi phát triển sức bền. HSKT: (KTVĐ) Biết được các giai đoạn + NCKBQ: Ôn Kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm). - Kỹ thuật trên không	1 lần	Cho học sinh quan sát tranh các động tác hỗ trợ, toàn bộ kỹ thuật. - Cho lớp thực hiện theo nhóm - Cho học sinh nhận xét, sau đó giáo viên chốt lại kiến thức cần thực hiện và sửa sai động tác cho học sinh - Tập từng giao đoạn - Cho lớp thực hiện toàn bộ kỹ thuật (thực hiện theo GV). - Cho học sinh nhận xét, sau đó giáo viên chốt lại kiến thức cần thực hiện và sửa sai	- HS trả lời câu hỏi. - Học sinh thực hiện theo yêu cầu của GV. Chú ý lắng nghe. Quan sát và thực hiện theo yêu cầu của giáo viên.



HSKT: (KTVĐ) Biết được
các giai đoạn.

+ Trò chơi phát triển sức mạnh.

Chạy đá lẳng thẳng chân ra trước.

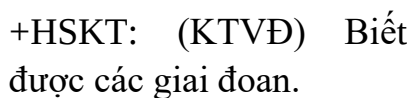
1 lần

động tác cho học sinh
Nêu một số điều luật trong
thi đấu nhảy cao.
HSKT: hiểu được từng giai
đoạn.

3. Hoạt động tập luyện: (51 - 53 phút)

+ **CCLTB:** Phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình.

- Trò chơi: phát triển sức bền.



+ NCKBQ:

- Kỹ thuật trên không

2-3
lần

3 lần

- Chia lớp làm 4 tổ tập luyện.

- Yêu cầu: Thực theo nhóm với hình thức tập xoay vòng. Sau đó nhận xét và sửa sai cho nhau.

- Phổ biến luật chơi

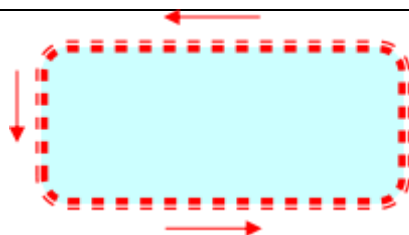
- Yêu cầu: tham gia đúng luật và nhiệt tình, sôi nổi.

- Tổ chức cho hs chơi

- Nhận xét, rút kinh nghiệm,
khen thưởng đội thắng.

*HSKT: trả lời câu hỏi GV
đặt đưa ra.*

- Đi đến các tổ quan sát quá trình tập luyện và sửa sai cho học sinh.



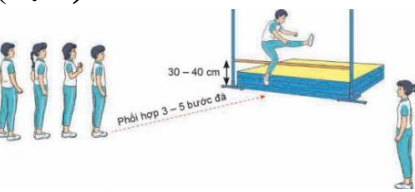
- Thực hiện theo hướng dẫn và yêu cầu của giáo viên.

- Tập luyện theo nhóm:

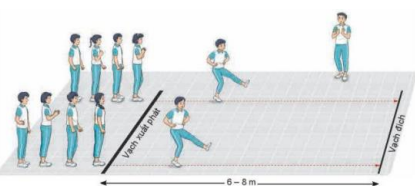
Hs thực hiện theo yêu cầu
Gv

Hs thực hiện theo yêu cầu

- Kỹ thuật rơi xuống hố cát (đệm)



Trò chơi phát triển sức mạnh: Chạy đá lăng thẳng chân ra trước.



- *Phổ biến luật chơi*
- Yêu cầu: tham gia đúng luật và nhiệt tình, sôi nổi.
- *Tổ chức cho hs chơi*
- Nhận xét, rút kinh nghiệm, khen thưởng đội thắng.

Gv

4. Hoạt động vận dụng: (6 - 8 phút)

* **Củng cố:**

- CCLTB: thực hiện cách đánh đích.
- NCKBQ: thực hiện toàn bộ kỹ thuật.

- Gọi học sinh lên thực hiện các động tác (4hs/ 2 nội dung)
- Lớp quan sát và nhận xét
- Chốt lại kiến thức.

- Thực hiện theo yêu cầu của giáo viên.
- Nhận xét kết quả thực hiện của bạn

5. Hoạt động kết thúc: (5 - 7 phút)

* **Hồi tĩnh:**

Thả lỏng cơ toàn thân.

* **Nhận xét bài học và giao nhiệm vụ về nhà:**

- Nhận xét bài học: Ưu và tồn tại.
- Dặn dò: Ôn lại nội dung buổi học hôm nay, về nhà rèn luyện thêm.
- Xuống lớp.

- Hướng dẫn HS thực hiện các bài tập thả lỏng;
- Về nhà ôn lại các nội dung đã học
- Nhận xét ưu, khuyết điểm tiết học.

- + HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh;
- + HS chú ý lắng nghe.



Rút kinh nghiệm tiết dạy(nếu có):

KẾ HOẠCH BÀI DẠY

Tuần: 09

Ngày soạn: 27 /10/2023

GV: MAI VĂN HÒA

NĂM HỌC 2023 - 2024

CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH – NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA

Tên bài dạy:- Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình. -Kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm).

Thời gian thực hiện: (90 Phút)

I. Mục tiêu:

1. Về kiến thức:

- **CCLTB:** Ôn phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình.

- **NCKBQ:** + Ôn kĩ thuật trên không và rơi xuống cát(đệm).

+ Trò chơi phát triển sức mạnh.

2. Về năng lực:

a) Năng lực chung:

- *Năng lực tự chủ và tự học:* Tích cực tự học, tự rèn, biết sửa chữa những sai sót về tư thế; Biết quan sát kỹ thuật động tác qua tranh, động tác mẫu của GV.

- *Năng lực giao tiếp và hợp tác:* Biết phân công, hợp tác khi tập luyện hoàn thành bài tập.

b) Năng lực đặc thù:

- *Năng lực chăm sóc sức khỏe:* Chuẩn bị trang phục một cách phù hợp.

- *Năng lực vận động cơ bản:*

+ **CCLTB:** - Biết cách phối hợp các giai đoạn chạy cự ly trung bình.

- Chủ động, kiên trì, tích cực, tự giác trong luyện tập.

- **HSKT:** Biết và trả lời được một số câu hỏi của giáo viên

+ **NCKBQ:-** Thực hiện và phối hợp thành thạo kĩ thuật giai đoạn bay trên không và rơi xuống cát(đệm).

- Có sự phát triển về năng lực phối hợp vận động và nhịp điệu.

- Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên.

- Nghiêm túc, tự giác, an toàn trong luyện tập

- **HSKT:** Biết và trả lời được một số câu hỏi của giáo viên

3. Về phẩm chất:

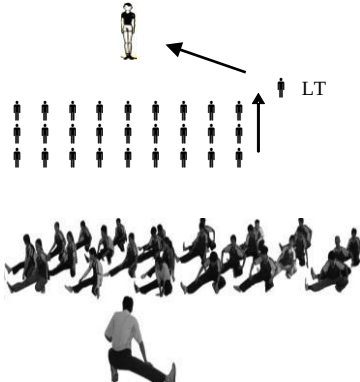
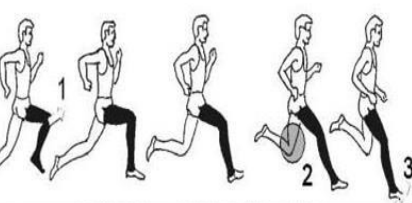
- *Trách nhiệm:* thực đúng yêu cầu của giáo viên trong tiết học và hoạt động nhóm.

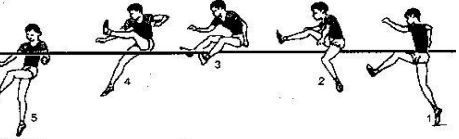
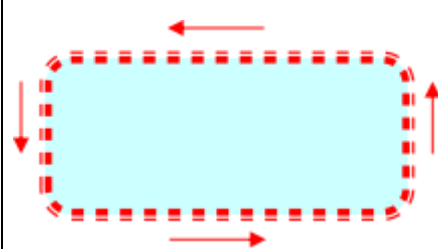
- *Nhân ái:* giúp đỡ bạn trong tập luyện và học tập.

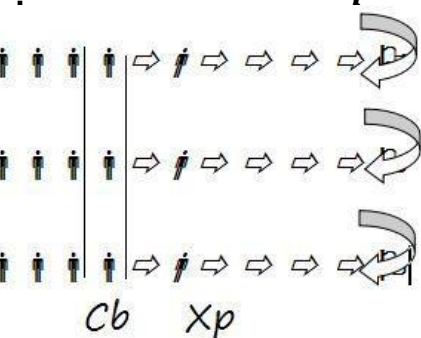
II. Thiết bị dạy học và học liệu

- Tranh của kỹ thuật chạy cự li trung bình, kỹ thuật rơi xuống đất, còi, cờ, và các dụng cụ có liên quan.

III. Tiến trình dạy học:

Nội dung	LVD	Hoạt động dạy học	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
. Hoạt động mở đầu: (10 – 12 phút)			
Nhận lớp: Khởi động: Xoay các khớp. Ép dọc, ép ngang. Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông. Ôn bài võ cổ truyền: 36 động tác Kiểm tra bài cũ: (không)	21 x 8N 1 lần	- Nhận lớp, hỏi thăm sức khỏe và trang phục tập luyện. - Phổ biến nội dung, yêu cầu của bài học. - Sử dụng máy phát nhạc kết hợp với khởi động nhằm tạo hưng phấn cho học sinh (nếu có). - Kiểm tra trang phục học tập, quan sát nhắc nhở học sinh khởi động tích cực, nghiêm túc. - GV cho cả lớp tập đồng loạt.	- HS quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ.  - HS tự giác, tích cực thực hiện các hoạt động khởi động. - Thực hiện bài võ cổ truyền theo hướng dẫn của gv.
. Hoạt động hình thành kiến thức: (8 – 10 phút)			
CCLTB: Ôn phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình. 	1 lần	- Giới thiệu nội dung kiến thức. - Cho học sinh quan sát tranh kỹ thuật chạy cự li trung bình. - Mời 1 em thực hiện, quan sát sửa sai. - Cho học sinh nhận xét, sau	- HS quan sát tranh, lắng nghe và theo dõi các bạn thực hiện kỹ thuật. - Học sinh lên thực hiện theo yêu cầu của GV.

NCKBQ: Ôn kĩ thuật trên không và rơi xuống cát(đệm).  Giai đoạn trên không và rơi xuống cát(đệm) Trò chơi phát triển sức mạnh: trò chơi “lò cò tiếp sức”	1 lần	đó giáo viên chốt lại kiến thức cần thực hiện và sửa sai động tác cho học sinh. - Cho hs xem tranh kỹ thuật rơi xuống cát. - Mời 1 em thực hiện, quan sát sửa sai. - Cho học sinh nhận xét, sau đó giáo viên chốt lại kiến thức cần thực hiện và sửa sai động tác cho học sinh. - Phổ biến luật chơi	- HS quan sát tranh, lắng nghe và theo dõi các bạn thực hiện kỹ thuật. - Học sinh lên thực hiện theo yêu cầu của GV. - Lắng nghe và hiểu luật chơi.
. Hoạt động tập luyện: (51 - 53 phút)			
CCLTB: Ôn phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình. NCKBQ: Ôn kĩ thuật trên không và rơi xuống cát(đệm). Thực hiện động tác mô phỏng qua xà và tiếp cát(nệm). Đà một, ba bước lắng chân qua xà và tiếp cát(nệm).	4 lần 3-5lần	Chia lớp làm 4 nhóm tập luyện. Yêu cầu: Thực hiện từng nhóm 1 lần dưới sự điều khiển của tổ trưởng. - Thực hiện đồng loạt theo lớp, lớp trưởng điều khiển, giáo viên quan sát sửa sai. - Chia lớp làm 4 tổ tập luyện. - Yêu cầu: Thực hiện đồng loạt cả tổ dưới sự điều khiển của tổ trưởng. Nhận xét và sửa sai cho nhau.	- Thực hiện theo hướng dẫn và yêu cầu của giáo viên. - Tập luyện theo nhóm:  - Thực hiện theo hướng dẫn và yêu cầu của giáo viên. - Tập luyện theo tổ và theo lớp.

Trò chơi phát triển sức mạnh: trò chơi “<i>Lò cò tiếp sức</i>” 	2 lần	Chia lớp làm 2 đội nam và 2 đội nữ. Thi đấu nam riêng nữ riêng. - Yêu cầu: Thi tích cực, theo hiệu lệnh của GV. - Nhận xét ,rút kinh nghiệm, khen thưởng đội thắng.	-Thực hiện theo thể lệ trò chơi và hướng dẫn của giáo viên. - HS chưa tham gia cổ vũ.
Hoạt động vận dụng: (6 - 8 phút)			
Củng cố: CCLTB: - Ôn phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình. NCKBQ: Ôn kĩ thuật trên hông và rơi xuống cát(đệm).		- Gọi 1 em học sinh lên thực hiện kỹ thuật một trong các giai đoạn kỹ thuật chạy cự li trung bình. - Gọi 1-2 hs thực hiện kỹ thuật rơi xuống cát. - Lớp quan sát và nhận xét. - Tổng kết lại kiến thức cần nắm.	- Thực hiện theo yêu cầu của giáo viên. - Nhận xét kết quả thực hiện của bạn.
Hoạt động kết thúc: (5 – 7 phút)			
Hồi tĩnh: Thả lỏng cơ toàn thân, * Nhận xét bài học và giao nhiệm vụ về nhà: Nhận xét bài học: Ưu và nhược. Về luyện tập chạy CLTB để kiểm tra giữa kỳ I. Xuống lớp.		- Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng. - Về nhà ôn lại các nội dung đã học và chuẩn bị nội dung KTGK I. - GV nhận xét ưu, khuyết điểm tiết học.	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> + HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh. + HS chú ý lắng nghe, 

Rút kinh nghiệm tiết dạy(nếu có):

KẾ HOẠCH BÀI DẠY

Tuần:10
Tiết:19-20

Ngày soạn:03/11/2023
Ngày dạy:10/11/2023

CHỦ ĐỀ: NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA

GV: MAI VĂN HÒA

NĂM HỌC 2023 - 2024

CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH(KTGK)

Tên bài dạy - Kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm)

- KTGK I:Chạy cự ly trung bình

Thời gian thực hiện: (90 Phút)

I. Mục tiêu**1. Về kiến thức:**

- **NCKBQ:** + Ôn kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm).

- **CCLTB(kiểm tra):** + Kỹ thuật chạy cự ly trung bình

+ Trò chơi phát triển sức mạnh.

2. Về năng lực**a) Năng lực chung:**

- Năng lực tự chủ và tự học: Tích cực tự học, tự rèn, biết sửa chữa những sai sót về tư thế; Biết quan sát kỹ thuật động tác qua tranh, động tác mẫu của GV.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác khi tập luyện hoàn thành bài tập.

b) Năng lực đặc thù:

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Chuẩn bị trang phục một cách phù hợp

- Năng lực vận động cơ bản:

+ NCKBQ: - Thực hiện và phối hợp thành thạo kỹ thuật giai đoạn trên không và rơi xuống cát (đệm).

- Chủ động, nghiêm túc giữ gìn an toàn trong luyện tập.

- Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên.

-Nghiêm túc, tự giác, an toàn trong luyện tập.

- **HSKT: Biết và trả lời được một số câu hỏi của giáo viên**

+ CCLTB: - Thành thạo kỹ thuật chạy cự ly trung bình. Biết được một số Điều luật cơ bản trong luật chạy cự ly trung bình.

- Chủ động, kiên trì, tích cực, tự giác trong luyện tập.

-**HSKT: Trả lời được một số câu hỏi về kỹ thuật các giai đoạn chạy CLN**

3. Về phẩm chất

- Trách nhiệm: thực đúng yêu cầu của giáo viên trong tiết học và hoạt động nhóm

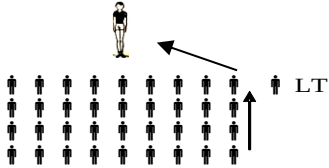
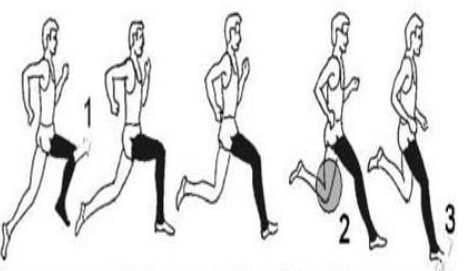
- Nhân ái: giúp đỡ bạn trong tập luyện và học tập

II. Thiết bị dạy học và học liệu

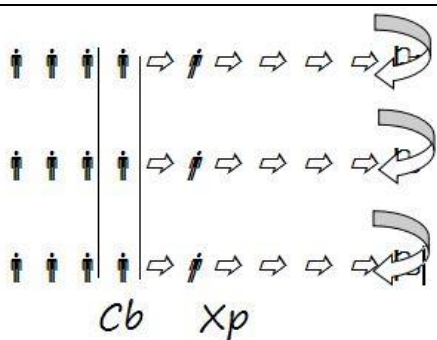
- Đồng hồ bấm giây, còi, cờ, và các dụng cụ có liên quan

III. Tiến trình dạy học:

Nội dung	LVD	Hoạt động dạy học
GV: MAI VĂN HÒA		NĂM HỌC 2023 - 2024

		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. Hoạt động mở đầu: (10 – 12 phút)			
* Nhận lớp: * Khởi động: + Xoay các khớp. + Ép dọc, ép ngang. + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông. - Ôn bài võ cổ truyền * Kiểm tra bài cũ: (nếu có)	2l x 8N 1 lần	- Nhận lớp, hỏi thăm sức khỏe và trang phục tập luyện - Phổ biến nội dung, yêu cầu của bài học. - Sử dụng máy phát nhạc kết hợp với khởi động nhằm tạo hưng phấn cho học sinh (nếu có). - Kiểm tra trang phục học tập, quan sát nhắc nhở học sinh khởi động tích cực, nghiêm túc. - GV cho cả lớp tập đồng loạt	- HS quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ.  LT  - HS tự giác, tích cực thực hiện các hoạt động khởi động. - Thực hiện bài võ cổ truyền theo hướng dẫn của gv
2. Hoạt động hình thành kiến thức: (8 – 10 phút)			
+ NCKBQ: Ôn kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm)  Giai đoạn trên không và rơi xuống cát(đệm) - Chạy CLTB: Kiểm tra kỹ thuật các giai đoạn chạy CLTB.  - Trò chơi phát triển sức	1 lần 1 lần	- Cho hs xem tranh kỹ thuật rơi xuống cát. - Mời 1 em thực hiện, quan sát sửa sai. - Cho học sinh nhận xét, sau đó giáo viên chốt lại kiến thức cần thực hiện và sửa sai động tác cho học sinh. - Giới thiệu nội dung kiến thức : - Cho học sinh quan sát tranh kỹ thuật chạy cự li trung bình. - Cho học sinh trình bày lại các gđ, sau đó giáo viên chốt lại kiến thức.	- HS quan sát tranh, lắng nghe và theo dõi các bạn thực hiện kỹ thuật. - Học sinh lên thực hiện theo yêu cầu của GV. - HS quan sát tranh, lắng nghe và theo dõi các bạn thực hiện trình bày. - Học sinh lên thực hiện theo yêu cầu của GV.

NĂM HỌC 2023 - 2024

**4. Hoạt động vận dụng: (6 - 8 phút)***** Củng cố:**

*** NCKBQ:** Ôn kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm).

- Gọi 1-2 hs thực hiện kỹ thuật trên không và rơi xuống cát.
- Lớp quan sát và nhận xét
- Chốt lại kiến thức.

- Thực hiện theo yêu cầu của giáo viên.
- Nhận xét kết quả thực hiện của bạn

5. Hoạt động kết thúc: (5 – 7 phút)*** Hồi tĩnh:**

Thả lỏng cơ toàn thân,

*** Nhận xét bài học và giao****nhiệm vụ về nhà:**

- Nhận xét bài học: Ưu và tồn tại;
- Về luyện tập chạy CLTB và xem trước bài thể dục nhịp điệu.
- Không tự ý tắm sông, suối...
- Xuống lớp

- Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng.
- Về nhà ôn lại các nội dung đã học và xem trước bài thể dục nhịp điệu.
- GV nhận xét ưu, khuyết điểm tiết học.

- * Thực hiện nhiệm vụ học tập:**
- + HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh;
- + HS chú ý lắng nghe,

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY**

Tuần: 11

Tiết: 21-22

Ngày soạn: 10/11/2023

Ngày dạy: 17/11/2023

CHỦ ĐỀ: NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA - BÀI TẬP THỂ DỤC

Tên bài dạy - Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.

- Bài thể dục nhịp điệu (động tác chạy tại chỗ, tay ngực. vươn người, bật tách chụm chân).

Thời gian thực hiện: (90 Phút)

I. Mục tiêu**1. Về kiến thức:**

- NCKBQ: + Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.
- BTDD: + Bài thể dục nhịp điệu - Động tác chạy tại chỗ
- Động tác tay ngực
- Trò chơi phát triển khéo léo

GV: MAI VĂN HÒA

NĂM HỌC 2023 - 2024

2. Về năng lực

a) Năng lực chung:

- Năng lực tự chủ và tự học: Tích cực tự học, tự rèn, biết sửa chữa những sai sót về tư thế; Biết quan sát kỹ thuật động tác qua tranh, động tác mẫu của GV.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác khi tập luyện hoàn thành bài tập.

b) Năng lực đặc thù:

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Chuẩn bị trang phục một cách phù hợp

- Năng lực vận động cơ bản:

- + NCKBQ: - Thực hiện và phối hợp thành thạo kỹ thuật các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua.

- Chủ động, nghiêm túc giữ gìn an toàn trong luyện tập.

- Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên.

- Nghiêm túc, tự giác, an toàn trong luyện tập.

- + CCLTB: - Thực hiện được (động tác chạy tại chỗ, tay ngực. vươn người, bật tách chum chân). Trò chơi phát triển khéo léo..

- Chủ động, kiên trì, tích cực, tự giác trong luyện tập.

3. Về phẩm chất

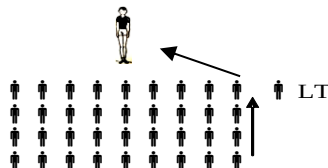
- Trách nhiệm: thực đúng yêu cầu của giáo viên trong tiết học và hoạt động nhóm

- Nhân ái: giúp đỡ bạn trong tập luyện và học tập

II. Thiết bị dạy học và học liệu

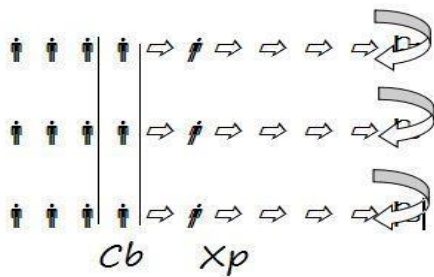
- Còi, cờ, và các dụng cụ có liên quan

III. Tiến trình dạy học:

Nội dung	LVĐ	Hoạt động dạy học	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. Hoạt động mở đầu: (10 – 12 phút)			
* Nhận lớp: * Khởi động: + Xoay các khớp. + Ép dọc, ép ngang. + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông. Ôn bài võ cổ truyền	2l x 8N 1 lần	- Nhận lớp, hỏi thăm sức khỏe và trang phục tập luyện - Phổ biến nội dung, yêu cầu của bài học. - Sử dụng máy phát nhạc kết hợp với khởi động nhằm tạo hưng phấn cho học sinh (nếu có). - Kiểm tra trang phục học tập, quan sát nhắc nhở học sinh khởi động tích cực, nghiêm túc. - GV cho cả lớp tập	- HS quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ.   - HS tự giác, tích cực thực hiện các hoạt động khởi động.

* Kiểm tra bài cũ: (nếu có)		đồng loạt	-Thực hiện bài võ cổ truyền theo hướng dẫn của gv
2. Hoạt động hình thành kiến thức: (8 – 10 phút)			
+NCKBQ: Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua. Hình 2. Các giai đoạn của kĩ thuật nhảy cao kiểu "Bước qua" +Trò chơi phát triển sức mạnh: trò chơi “<i>lò cò tiếp sức</i>” + Bài tập TD: - Động tác chạy tại chỗ - Động tác tay ngực - Trò chơi phát triển khéo léo.	1 lần	- Cho hs xem tranh các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua. - Làm mẫu phân tích động tác. - Mời 1-2 em thực hiện, quan sát sửa sai. - Cho học sinh nhận xét, sau đó giáo viên chốt lại kiến thức cần thực hiện và sửa sai động tác cho học sinh - Phổ biến luật chơi - Cho học sinh quan sát tranh bài thể dục - Làm mẫu phân tích động tác. - Mời 1-2 em thực hiện, quan sát sửa sai. - Cho học sinh nhận xét, sau đó giáo viên chốt lại kiến thức cần thực hiện và sửa sai động tác cho học sinh.	- HS quan sát tranh, lắng nghe và theo dõi các bạn thực hiện kỹ thuật. - Học sinh lên thực hiện theo yêu cầu của GV. - Lắng nghe và hiểu luật chơi. - HS quan sát tranh, lắng nghe và theo dõi các bạn thực hiện trình bày. - Học sinh lên thực hiện theo yêu cầu của GV. - Lắng nghe và hiểu
3. Hoạt động tập luyện: (51 - 53 phút)			
+NCKBQ: Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua. Hình 2. Các giai đoạn của kĩ thuật nhảy cao kiểu "Bước qua"		- Thực hiện đồng loạt theo lớp, lớp trưởng điều khiển, giáo viên quan sát sửa sai. - Chia lớp làm 4 tổ tập luyện. - Yêu cầu: Thực hiện đồng loạt cả tổ dưới sự điều khiển của tổ trưởng. Nhận xét và sửa sai cho nhau.	- Thực hiện theo hướng dẫn và yêu cầu của giáo viên. - Tập luyện theo tổ và theo lớp. -Thực hiện theo thể lệ trò

+ Trò chơi phát triển sức mạnh: trò chơi “Lò cò tiếp sức”



* Bài thể dục:

- Động tác chạy tại chỗ
- Động tác tay ngực
- Động tác chạy tại chỗ



- Động tác tay ngực



Chia lớp làm 2 đội nam và 2 đội nữ. Thi đấu nam riêng nữ riêng.

- Yêu cầu: Thi tích cực, theo hiệu lệnh của GV.
- Nhận xét, rút kinh nghiệm, khen thưởng đội thắng.

- Chia lớp làm 4 tổ tập luyện.

- Yêu cầu: Thực hiện đồng loạt cả tổ 2-3 lần dưới sự điều khiển của tổ trưởng. Sau đó tập luyện theo cặp đôi, nhận xét và sửa sai cho nhau.

- Đi đến các tổ quan sát quá trình tập luyện và sửa sai cho học sinh

chơi và hướng dẫn của giáo viên.

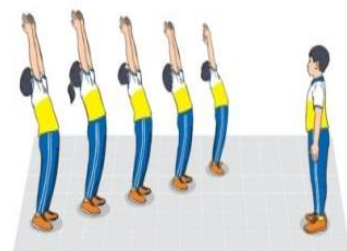
- HS chưa tham gia cổ vũ.

- HS lắng nghe giáo viên giao bài tập và tập luyện dưới sự hướng dẫn của GV

- Tập luyện theo đội hình dòng chảy

- Học sinh luyện tập theo nhóm 5 - 6 em.

- Đội hình tập luyện.



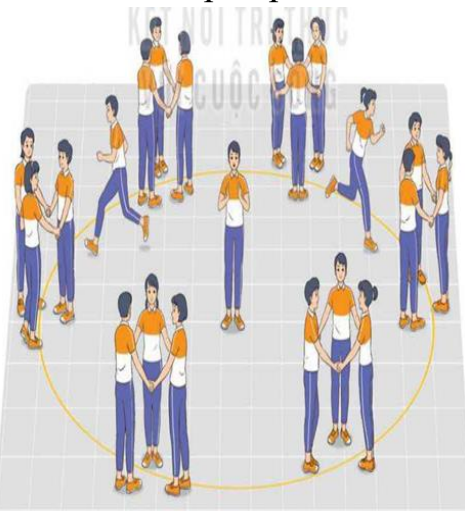
Hình 5. Đếm nhịp cho các bạn luyện tập

Thực hiện 2 lần 8 nhịp

- HS tập trung đội hình chú ý lắng nghe



- Trò chơi: Tập hợp nhóm.



- Gv: hướng dẫn cách chơi cho hs
- Gv quan sát, đánh giá kết quả các đội chơi.

-Thực hiện theo thể lệ trò chơi và hướng dẫn của gv

- HS chưa tham gia cổ vũ

4. Hoạt động vận dụng: (6 - 8 phút)

* **Củng cố:**

***NCKBQ:** Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua.

* **Bài thể dục:**

- Động tác chạy tại chỗ
- Động tác tay ngực
- Động tác chạy tại chỗ

- Gọi 1-2 hs thực hiện các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua và thực hiện bài thể dục
- Lớp quan sát và nhận xét
- Chốt lại kiến thức.

- Thực hiện theo yêu cầu của giáo viên.
- Nhận xét kết quả thực hiện của bạn

5. Hoạt động kết thúc: (5 – 7 phút)

* Hồi tỉnh: Thả lỏng cơ toàn thân, * Nhận xét bài học và giao nhiệm vụ về nhà: - Nhận xét bài học: Ưu và tồn tại; - Giao nhiệm vụ học tập; - Xuống lớp.	- Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng. - Về nhà ôn lại các nội dung đã học và xem trước bài thể dục nhịp điệu. - GV nhận xét ưu, khuyết điểm tiết học.	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: + HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tỉnh; + HS chú ý lắng nghe, 
--	---	--

KẾ HOẠCH BÀI DẠY

Tuần: 12

Ngày soạn: 18/11/2023

Tiết: 23-24

Ngày dạy: 24/11/2023

CHỦ ĐỀ: NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA - BÀI TẬP THỂ DỤC

Tên bài dạy - Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua.

- Bài thể dục nhịp điệu (động tác chạy tại chỗ, tay ngực. vươn người, bật tách chụm chân).

Thời gian thực hiện: (90 Phút)

I. Mục tiêu

1. Về kiến thức:

- NCKBQ: + Ôn phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua.
+ Trò chơi phát triển sức mạnh.
- BTDD: + Ôn động tác chạy tại chỗ và tay ngực.
+ Động tác vươn người, động tác bật tách chụm chân.
+ Trò chơi phát triển khéo léo.

2. Về năng lực

a) Năng lực chung:

- Năng lực tự chủ và tự học: Tích cực tự học, tự rèn, biết sửa chữa những sai sót về tư thế; Biết quan sát kỹ thuật động tác qua tranh, động tác mẫu của GV.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác khi tập luyện hoàn thành bài tập.

b) Năng lực đặc thù:

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Chuẩn bị trang phục một cách phù hợp

- Năng lực vận động cơ bản:

+ NCKBQ: - Thực hiện và phối hợp thành thạo kỹ thuật các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua.

- Chủ động, nghiêm túc giữ gìn an toàn trong luyện tập.

- Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên.

- Nghiêm túc, tự giác, an toàn trong luyện tập.

+ CCLTB: - Thực hiện được (động tác chạy tại chỗ, tay ngực. vươn người, bật tách chụm chân). Trò chơi phát triển khéo léo..

- Chủ động, kiên trì, tích cực, tự giác trong luyện tập.

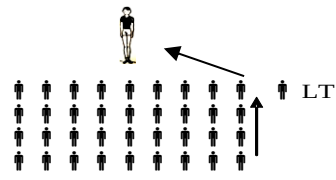
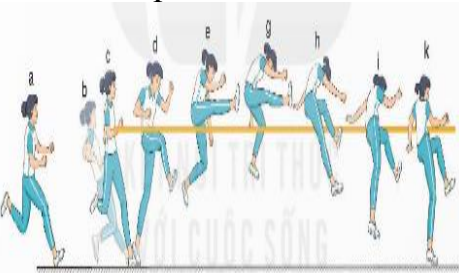
3. Về phẩm chất

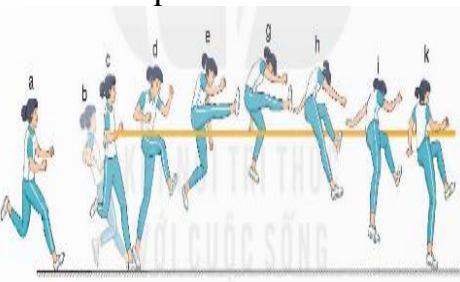
- Trách nhiệm: thực đúng yêu cầu của giáo viên trong tiết học và hoạt động nhóm
- Nhân ái: giúp đỡ bạn trong tập luyện và học tập

II. Thiết bị dạy học và học liệu

- Còi, cờ, và các dụng cụ có liên quan

III. Tiến trình dạy học:

Nội dung	LVD	Hoạt động dạy học	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. Hoạt động mở đầu: (10 – 12 phút)			
* Nhận lớp: * Khởi động: + Xoay các khớp. + Ép dọc, ép ngang. + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông. - Ôn bài võ cổ truyền * Kiểm tra bài cũ: (nếu có)	21 x 8N 1 lần	- Nhận lớp, hỏi thăm sức khỏe và trang phục tập luyện - Phổ biến nội dung, yêu cầu của bài học. - Sử dụng máy phát nhạc kết hợp với khởi động nhằm tạo hưng phấn cho học sinh (nếu có). - Kiểm tra trang phục học tập, quan sát nhắc nhở học sinh khởi động tích cực, nghiêm túc. - GV cho cả lớp tập đồng loạt	- HS quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ.   - HS tự giác, tích cực thực hiện các hoạt động khởi động. -Thực hiện bài võ cổ truyền theo hướng dẫn của gv
2. Hoạt động hình thành kiến thức: (8 – 10 phút)			
+NCKBQ: Ôn phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.  Hình 2. Các giai đoạn của kĩ thuật nhảy cao kiểu “Bước qua” +Trò chơi phát triển sức	1 lần	- GV giới thiệu lại các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua. - Làm mẫu phân tích lại động tác. - Mời 1-2 em thực hiện, quan sát sửa sai. - Cho học sinh nhận xét, sau đó giáo viên chốt lại kiến thức cần thực hiện và sửa sai động tác cho học sinh	- HS quan sát tranh, lắng nghe và theo dõi các bạn thực hiện kỹ thuật. - Học sinh lên thực hiện theo yêu cầu của GV.



Hình 2. Các giai đoạn của kĩ thuật nhảy cao kiểu "Bước qua"

+Trò chơi phát triển sức

mạnh: trò chơi “lò cò tiếp sức”

*** Bài thể dục:**

- Ôn động tác chạy tại chỗ và tay ngực.
- Động tác vươn người, động tác bật tách chụm chân.
- Trò chơi phát triển khéo léo.

1 lần

- Phổ biến luật chơi
- Cho học sinh quan sát tranh bài thể dục
- Làm mẫu phân tích động tác.
- Mời 1-2 em thực hiện, quan sát sửa sai.
- Cho học sinh nhận xét, sau đó giáo viên chốt lại kiến thức cần thực hiện và sửa sai động tác cho học sinh.

- Lắng nghe và hiểu luật chơi.
- HS quan sát tranh, lắng nghe và theo dõi các bạn thực hiện trình bày.
- Học sinh lên thực hiện theo yêu cầu của GV.
- Lắng nghe và hiểu

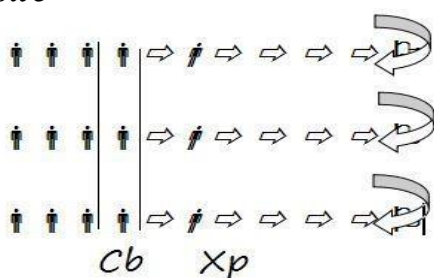
3. Hoạt động tập luyện: (51 - 53 phút)

+ NCKBQ: Ôn phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua.



Hình 2. Các giai đoạn của kỹ thuật nhảy cao kiểu "Bước qua"

+ Trò chơi phát triển sức mạnh: trò chơi “Lò cò tiếp sức”



*** Bài thể dục:**

- Ôn động tác chạy tại chỗ và tay ngực.
- Động tác tay ngực

- Giáo viên phổ biến nội dung và yêu cầu tập luyện. Sau đó tổ chức chia nhóm cho học sinh luyện tập.
- PPDH: Thực hành, trực quan
- KTDH: Tập luyện theo nhóm ôn nội dung đã học.
- GV quan sát học sinh tập luyện và sửa sai.

Chia lớp làm 2 đội nam và 2 đội nữ. Thi đấu nam riêng nữ riêng.

- Yêu cầu: Thi tích cực, theo hiệu lệnh của GV.
- Nhận xét, rút kinh nghiệm, khen thưởng đội thắng.

- Chia lớp làm 4 tổ tập luyện.
- Yêu cầu: Thực hiện đồng loạt cả tổ 2-3 lần dưới sự điều khiển của tổ trưởng.

- Thực hiện theo hướng dẫn và yêu cầu của giáo viên.
- Tập luyện theo tổ và theo lớp.

-Thực hiện theo thể lệ trò chơi và hướng dẫn của giáo viên.

- HS chưa tham gia cổ vũ.

- HS lắng nghe giáo viên giao bài tập và tập luyện dưới sự hướng dẫn của GV
- Tập luyện theo đội hình



- Động tác vươn người, động tác bật tách chụm chân.

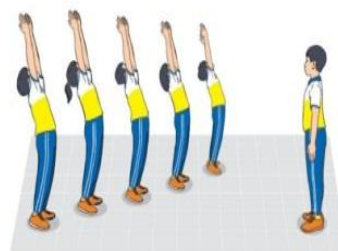
Sau đó tập luyện theo cặp đôi, nhận xét và sửa sai cho nhau.

- Đi đến các tổ quan sát quá trình tập luyện và sửa sai cho học sinh

dòng chảy

- Học sinh luyện tập theo nhóm 5 - 6 em.

- Đội hình tập luyện.



Hình 5. Đếm nhịp cho các bạn luyện tập

Thực hiện 2 lần 8 nhịp

- HS tập trung đội hình chú ý lắng nghe

 - Động tác bật tách chụm chân. - Trò chơi: Tập hợp nhóm.		- Gv: hướng dẫn cách chơi cho hs - Gv quan sát, đánh giá kết quả các đội chơi.	-Thực hiện theo thể lệ trò chơi và hướng dẫn của gv - HS chưa tham gia cổ vũ
---	--	--	--

4. Hoạt động vận dụng: (6 - 8 phút)			
* Cũng cố:		- Gọi 1-2 hs thực	- Thực hiện theo yêu cầu của

*NCKBQ: Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua. * Bài thể dục: - Ôn động tác chạy tại chỗ và tay ngực. - Động tác vươn người, động tác bật tách chụm chân.		hiện các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua và thực hiện bài thể dục - Lốp quan sát và nhận xét - Chốt lại kiến thức.	giáo viên. - Nhận xét kết quả thực hiện của bạn
5. Hoạt động kết thúc: (5 – 7 phút)			
* Hồi tĩnh: Thả lỏng cơ toàn thân, * Nhận xét bài học và giao nhiệm vụ về nhà: - Nhận xét bài học: Ưu và tồn tại; - Giao nhiệm vụ học tập; - Xuống lớp.		- Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng. - Về nhà ôn lại các nội dung đã học và xem trước bài thể dục nhịp điệu. - GV nhận xét ưu, khuyết điểm tiết học.	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: + HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh; + HS chú ý lắng nghe, 

KẾ HOẠCH BÀI DẠY

Tuần:13

Tiết:25-26

Ngày soạn: 24/11/2023

Ngày dạy:01/12/2023

CHỦ ĐỀ: NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA - BÀI TẬP THỂ DỤC

Tên bài dạy - *Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.*

- Bài thể dục nhịp điệu (động tác chạy tại chỗ, tay ngực. vươn người, bật tách chụm chân).

Thời gian thực hiện: (90 Phút)

I. Mục tiêu

1. Về kiến thức:

- NCKBQ: + Ôn phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.
+ Trò chơi phát triển sức mạnh
- BTĐND: + Ôn động tác chạy tại chỗ và tay ngực.
+ Động tác vươn người, động tác bật tách chụm chân.
+ Trò chơi phát triển khéo léo.

2. Về năng lực

a) Năng lực chung:

- Năng lực tự chủ và tự học: Tích cực tự học, tự rèn, biết sửa chữa những sai sót về tư thế; Biết quan sát kỹ thuật động tác qua tranh, động tác mẫu của GV.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác khi tập luyện hoàn thành bài tập.

b) Năng lực đặc thù:

GV: MAI VĂN HÒA

NĂM HỌC 2023 - 2024

- ### 3. Về phẩm chất

- ## II. Thiết bị dạy học và học liệu

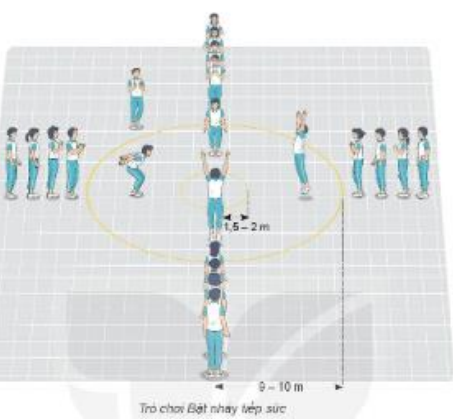
- ### III. Tiến trình dạy học:

NĂM HỌC 2023 - 2024

 Hình 2. Các giai đoạn của kĩ thuật nhảy cao kiểu "Bước qua" + Trò chơi: Bật nhảy tiếp sức * Bài thể dục: - Ôn: - Động tác chạy tại chỗ và tay ngược. - Động tác vươn người, động tác bật tách chụm chân. - Trò chơi phát triển khéo léo: Tung bóng nảy vào ô	1 lần	- Mời 1-2 em thực hiện, quan sát sửa sai. - Cho học sinh nhận xét, sau đó giáo viên chốt lại kiến thức cần thực hiện và sửa sai động tác cho học sinh - Phổ biến luật chơi - Cho học sinh quan sát tranh bài thể dục - Làm mẫu phân tích động tác. - Mời 1-2 em thực hiện, quan sát sửa sai. - Cho học sinh nhận xét, sau đó giáo viên chốt lại kiến thức cần thực hiện và sửa sai động tác cho học sinh.	GV. - Lắng nghe và hiểu luật chơi. - HS quan sát tranh, lắng nghe và theo dõi các bạn thực hiện trình bày. - Học sinh lên thực hiện theo yêu cầu của GV. - Lắng nghe và hiểu
---	-------	---	--

3. Hoạt động tập luyện: (51 - 53 phút)

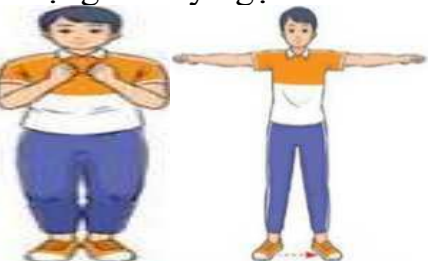
+ NCKBQ: Ôn phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.  Hình 2. Các giai đoạn của kĩ thuật nhảy cao kiểu "Bước qua" + Trò chơi: Bật nhảy tiếp sức		- Giáo viên phổ biến nội dung và yêu cầu tập luyện. Sau đó tổ chức chia nhóm cho học sinh luyện tập. - PPDH: Thực hành, trực quan - KTDH: Tập luyện theo nhóm ôn nội dung đã học. - GV quan sát học sinh tập luyện và sửa sai. - Chia lớp làm 2 đội có số lượng bằng nhau. - Yêu cầu: Thi tích cực, theo hiệu lệnh của GV. - Nhận xét, rút kinh nghiệm, khen thưởng đội thắng.	- Thực hiện theo hướng dẫn và yêu cầu của giáo viên. - Tập luyện theo tổ và theo lớp. - Thực hiện theo thể lệ trò chơi và hướng dẫn của giáo viên. - HS chưa tham gia cổ vũ.
--	--	--	---

* **Bài thể dục:** Ôn

- Động tác chạy tại chỗ



- Động tác tay ngược



- Động tác vươn người

- Chia lớp làm 4 tổ tập luyện.

- Yêu cầu: Thực hiện đồng loạt cả tổ 2-3 lần dưới sự điều khiển của tổ trưởng. Sau đó tập luyện theo cặp đôi, nhận xét và sửa sai cho nhau.

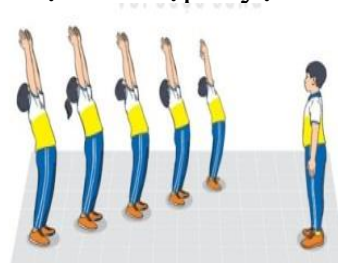
- Đi đến các tổ quan sát quá trình tập luyện và sửa sai cho học sinh

- HS lắng nghe giáo viên giao bài tập và tập luyện dưới sự hướng dẫn của GV

- Tập luyện theo đội hình dòng chảy

- Học sinh luyện tập theo nhóm 5 - 6 em.

- Đội hình tập luyện.

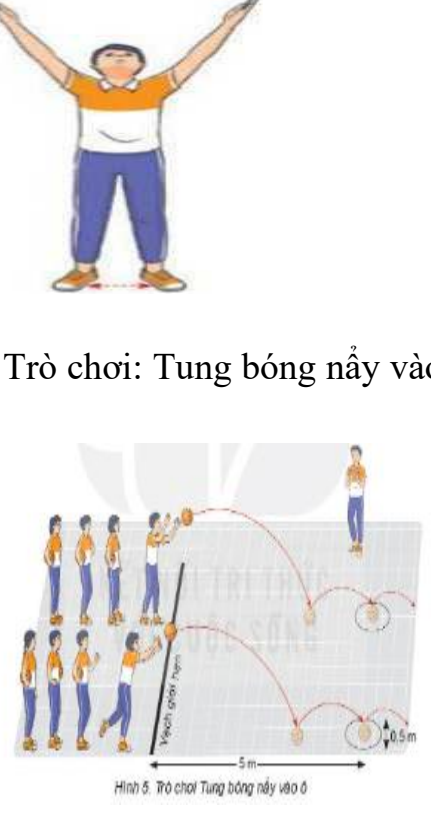


Hình 5: Đếm nhịp cho các bạn luyện tập

Thực hiện 2 lần 8 nhịp

- HS tập trung đội hình chú ý lắng nghe

 - Động tác bật tách chụm chân.		- Gv: hướng dẫn cách chơi cho hs - Gv quan sát, đánh giá kết quả các đội chơi.	-Thực hiện theo thể lệ trò chơi và hướng dẫn của gv - HS chưa tham gia cổ vũ
--	--	---	---

 Trò chơi: Tung bóng nảy vào			
---	--	--	--

4. Hoạt động vận dụng: (6 - 8 phút)			
* Cũng cố: * NCKBQ: Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua. * Bài thể dục: Ôn - Động tác chạy tại chỗ và tay ngực. - Động tác vươn người, động tác bật tách chụm chân.		- Gọi 1-2 hs thực hiện các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua và thực hiện bài thể dục - Lớp quan sát và nhận xét - Chốt lại kiến thức.	- Thực hiện theo yêu cầu của giáo viên. - Nhận xét kết quả thực hiện của bạn
5. Hoạt động kết thúc: (5 – 7 phút)			
* Hồi tĩnh: Thả lỏng cơ toàn thân, * Nhận xét bài học và giao nhiệm vụ về nhà: - Nhận xét bài học: Ưu và tồn tại; - Giao nhiệm vụ học tập; - Xuống lớp.		- Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng. - Về nhà ôn lại các nội dung đã học và xem trước bài thể dục nhịp điệu. - GV nhận xét ưu, khuyết điểm tiết học.	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: + HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh; + HS chú ý lắng nghe, 

Rút kinh nghiệm tiết dạy(nếu có):

.....
.....

KẾ HOẠCH BÀI DẠY

Tuần:14

Ngày soạn: 02/12/2023

Tiết:27-28

Ngày dạy:08/12/2023

CHỦ ĐỀ: NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA - BÀI TẬP THỂ DỤC

Tên bài dạy - Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua.

- Bài thể dục nhịp điệu (động tác lườn, động tác bật nhảy co gối, động tác di chuyển chéo, động tác bật nhảy – tay cao).

Thời gian thực hiện: (90 Phút)

I. Mục tiêu

1. Về kiến thức:

- NCKBQ: + Ôn phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua.
+ Một số điều luật trong thi đấu nhảy cao.
- BTĐNĐ: + Động tác lườn, động tác bật nhảy co gối.
+ Động tác di chuyển chéo, động tác bật nhảy – tay cao.

2. Về năng lực

a) Năng lực chung:

- Năng lực tự chủ và tự học: Tích cực tự học, tự rèn, biết sửa chữa những sai sót về tư thế; Biết quan sát kỹ thuật động tác qua tranh, động tác mẫu của GV.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác khi tập luyện hoàn thành bài tập.

b) Năng lực đặc thù:

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Chuẩn bị trang phục một cách phù hợp
- Năng lực vận động cơ bản:
+ NCKBQ: - Thực hiện và phối hợp thành thạo kỹ thuật các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua.
- Biết một số điều luật trong thi đấu nhảy cao.
- Nghiêm túc, tự giác, an toàn trong luyện tập.
+ BTĐNĐ: - Thực hiện được (động tác lườn, động tác bật nhảy co gối, động tác di chuyển chéo, động tác bật nhảy – tay cao). Trò chơi phát triển khéo léo.
- Chủ động, kiên trì, tích cực, tự giác trong luyện tập.

3. Về phẩm chất

- Trách nhiệm: thực đúng yêu cầu của giáo viên trong tiết học và hoạt động nhóm
- Nhân ái: giúp đỡ bạn trong tập luyện và học tập

II. Thiết bị dạy học và học liệu

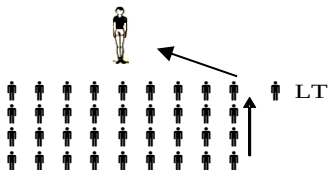
- Còi, cờ, và các dụng cụ có liên quan

III. Tiến trình dạy học:

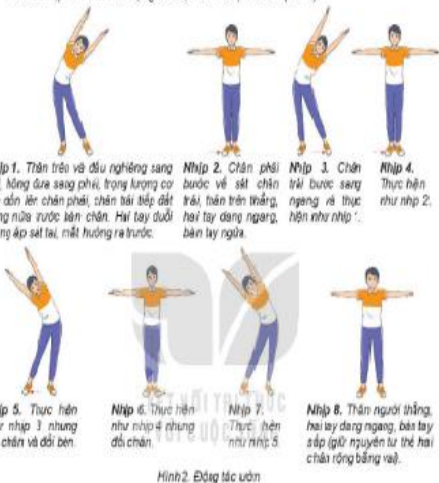
Nội dung	LVĐ	Hoạt động dạy học	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. Hoạt động mở đầu: (10 – 12 phút)			

GV: MAI VĂN HÒA

NĂM HỌC 2023 - 2024

* Nhận lớp: * Khởi động: + Xoay các khớp. + Ép dọc, ép ngang. + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông. - Ôn bài võ cổ truyền * Kiểm tra bài cũ: (nếu có)	21 x 8N 1 lần	- Nhận lớp, hỏi thăm sức khỏe và trang phục tập luyện - Phổ biến nội dung, yêu cầu của bài học. - Sử dụng máy phát nhạc kết hợp với khởi động nhằm tạo hưng phấn cho học sinh (nếu có). - Kiểm tra trang phục học tập, quan sát nhắc nhở học sinh khởi động tích cực, nghiêm túc. - GV cho cả lớp tập đồng loạt	- HS quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ.   - HS tự giác, tích cực thực hiện các hoạt động khởi động. - Thực hiện bài võ cổ truyền theo hướng dẫn của gv
2. Hoạt động hình thành kiến thức: (8 – 10 phút)			
+ NCKBQ: Ôn phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua.  Hình 2. Các giai đoạn của kỹ thuật nhảy cao kiểu "Bước qua" + Một số điều luật trong thi đấu nhảy cao * Bài thể dục: Học Động tác lườn	1 lần 1 lần	- GV giới thiệu lại các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua. - Làm mẫu phân tích lại động tác. - Mời 1-2 em thực hiện, quan sát sửa sai. - Cho học sinh nhận xét, sau đó giáo viên chốt lại kiến thức cần thực hiện và sửa sai động tác cho học sinh - Giới thiệu một số luật trong thi đấu nhảy cao. - Cho học sinh quan sát tranh bài thể dục - Làm mẫu phân tích động tác. - Mời 1-2 em thực hiện, quan sát sửa sai. - Cho học sinh nhận xét,	- HS quan sát tranh, lắng nghe và theo dõi các bạn thực hiện kỹ thuật. - Học sinh lên thực hiện theo yêu cầu của GV. - HS lắng nghe - HS quan sát tranh, lắng nghe và theo dõi các bạn thực hiện trình bày. - Học sinh lên thực hiện theo yêu cầu của GV. - Lắng nghe và hiểu

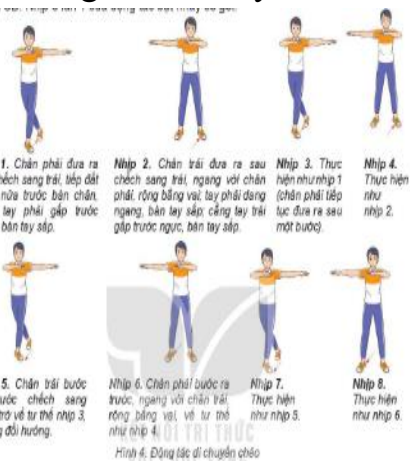
TTCB: Nhịp 8 lần 1 của động tác bật tách chụm chân (bài 1).



Động tác bật nhảy cơ gối



Động tác di chuyển chéo



Động tác bật nhảy – tay cao

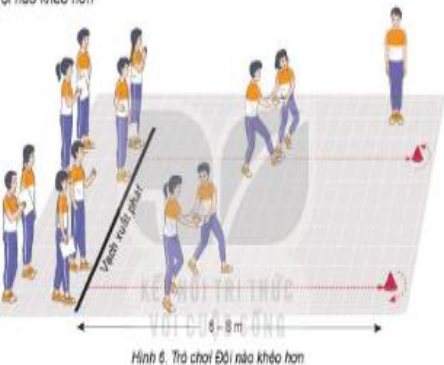
TTCB: Nhịp 8 lần 1 của động tác di chuyển chéo.



sau đó giáo viên chốt lại kiến thức cần thực hiện và sửa sai động tác cho học sinh.

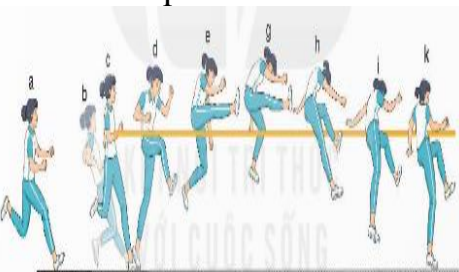
- Trò chơi: Đội nào khéo hơn

Đội nào khéo hơn



3. Hoạt động tập luyện: (51 - 53 phút)

+ **NCKBQ:** Ôn phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.



Hình 2. Các giai đoạn của kĩ thuật nhảy cao kiểu "Bước qua"

+ Một số điều luật trong thi đấu nhảy cao.

* **Bài thể dục:** Học

- Động tác lườn

- Giáo viên phổ biến nội dung và yêu cầu tập luyện. Sau đó tổ chức chia nhóm cho học sinh luyện tập.
- PPDH: Thực hành, trực quan
- KTDH: Tập luyện theo nhóm ôn nội dung đã học.
- GV quan sát học sinh tập luyện và sửa sai.

-Giới thiệu khu vực chạy đà và giậm nhảy:
+ Đường chạy đà phải có độ dài tối thiểu 15m
+ Khu vực giậm nhảy phải bằng phẳng
-Về bộ dụng cụ:
+ Cột chống phải có giá đỡ xà ngang.
+ Khoảng cách giữa 2 cột chống xà không nhỏ hơn 4,0m và không lớn hơn 4,04m.

- Chia lớp làm 4 tổ tập luyện.
- Yêu cầu: Thực hiện đồng loạt cả tổ 2-3 lần dưới sự điều khiển của tổ trưởng. Sau đó tập luyện theo cặp

- Thực hiện theo hướng dẫn và yêu cầu của giáo viên.

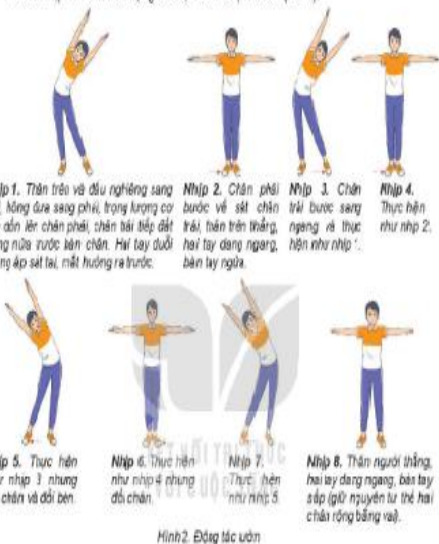
- Tập luyện theo tổ và theo lớp.

-HS lắng nghe giáo viên phổ biến 1 số luật trong thi đấu nhảy cao.

- HS lắng nghe giáo viên giao bài tập và tập luyện dưới sự hướng dẫn của GV

-Tập luyện theo đội hình dòng chảy

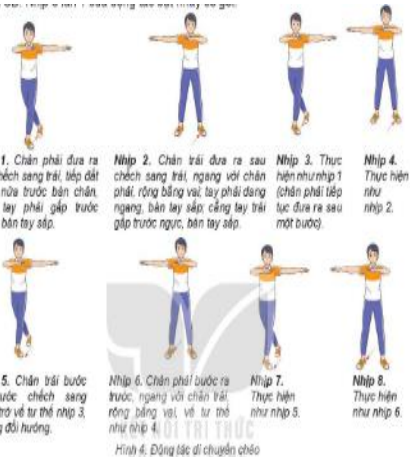
TTCB: Nhịp 8 lần 1 của động tác bật tách chụm chân (bài 1).



Động tác bật nhảy cơ gối



Động tác di chuyển chéo

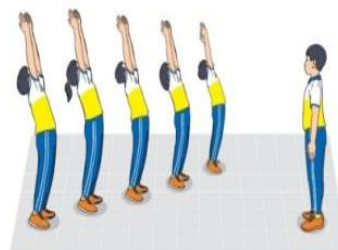


Động tác bật nhảy – tay cao

đôi, nhận xét và sửa sai cho nhau.

- Đi đến các tổ quan sát quá trình tập luyện và sửa sai cho học sinh

- Học sinh luyện tập theo nhóm 5 - 6 em.
- Đội hình tập luyện.



Hình 5. Đếm nhịp cho các bạn luyện tập

Thực hiện 2 lần 8 nhịp

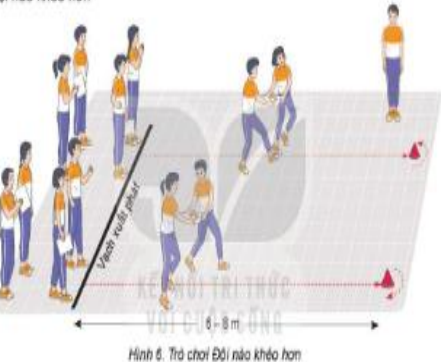
- HS tập trung đội hình chú ý lắng nghe

TCB: Nhịp 8 lần 1 của động tác di chuyển chéo.



- Trò chơi: Đội nào khéo hơn

Đội nào khéo hơn



- Gv: hướng dẫn cách chơi cho hs

- Gv quan sát, đánh giá kết quả các đội chơi.

-Thực hiện theo thể lệ trò chơi và hướng dẫn của gv

- HS chưa tham gia cổ vũ

4. Hoạt động vận dụng: (6 - 8 phút)*** Cũng cố:*****NCKBQ:** Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua.*** Bài thể dục:** học

- Động tác lườn và bật nhảy cơ gót.

- Động tác di chuyển chéo,

động tác bật nhảy – tay cao.

- Gọi 1-2 hs thực hiện các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua và thực hiện bài thể dục

- Lớp quan sát và nhận xét

- Chốt lại kiến thức.

- Thực hiện theo yêu cầu của giáo viên.

- Nhận xét kết quả thực hiện của bạn

5. Hoạt động kết thúc: (5 – 7 phút)*** Hồi tĩnh:**

Thả lỏng cơ toàn thân,

*** Nhận xét bài học và giao****nhiệm vụ về nhà:**

- Nhận xét bài học: Ưu và tồn tại;

- Giao nhiệm vụ học tập;

- Xuống lớp.

- Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng.

- Về nhà ôn lại các nội dung đã học và xem trước bài thể dục nhịp điệu.

- GV nhận xét ưu, khuyết điểm tiết học.

*** Thực hiện nhiệm vụ học tập:**

+ HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh;

+ HS chú ý lắng nghe,



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

Tuần:15
Tiết:29-30

Ngày soạn:08 /12/2023
Ngày dạy: 15 /12/2023

KẾ HOẠCH BÀI DẠY

CHỦ ĐỀ: THỂ THAO TỰ CHỌN – BÀI THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU

Tên bài dạy: Kỹ thuật dẫn bóng môn Bóng rổ
Bài thể dục nhịp điệu

I. Mục tiêu

1. Về kiến thức:

- Bóng rổ (TTTC):
 - + Luân phiên dẫn bóng cao, thấp tay.
 - + Trò chơi phát triển khéo léo.
- Thể dục nhịp điệu (TDND):
 - + Ôn động tác đã học
 - + Động tác di chuyển chéo, bật nhảy- tay cao.

2. Về năng lực

a. Năng lực chung:

- Năng lực tự chủ và tự học: Tích cực tự học, tự rèn, biết phối hợp và tự sửa chữa những sai sót về tư thế; biết quan sát qua tranh ảnh, động tác mẫu của giáo viên (GV).
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết hợp tác khi học tập, thực hiện trò chơi.

b. Năng lực đặc thù:

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Tự chăm sóc sức khỏe, trang phục thể dục sạch sẽ, vệ sinh sân bãi trước khi học tập.
- Năng lực vận động cơ bản:
 - + TTTC: - Biết và thực hiện cơ bản đúng luân phiên dẫn bóng cao, thấp tay.
 - Biết cách tham gia trò chơi phát triển sức mạnh theo yêu cầu GV.
 - + TDND: - Biết và thực hiện cơ bản đúng các động tác, động tác di chuyển chéo, bật nhảy- tay cao.

3. Về phẩm chất

GV: MAI VĂN HÒA

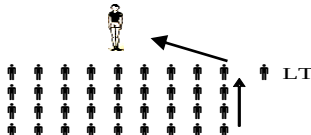
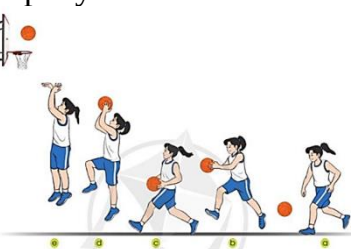
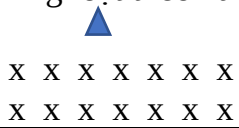
NĂM HỌC 2023 - 2024

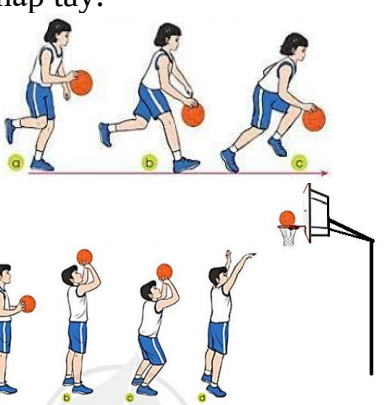
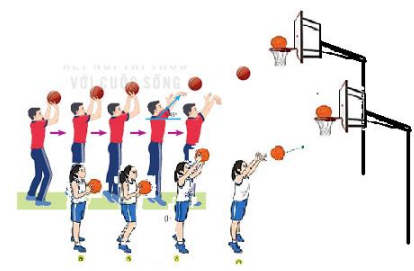
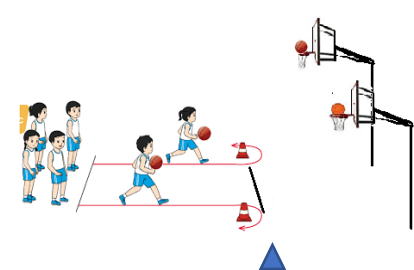
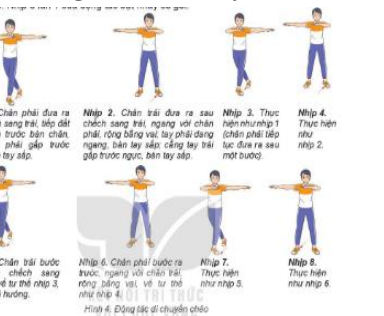
- Trách nhiệm: Thực hiện đúng yêu cầu của GV trong tiết học và hoạt động nhóm
- Nhân ái: Đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện và học tập
- Chăm chỉ: tích cực, có ý thức tự giác trong tập luyện, vệ sinh điểm học.

II. Thiết bị dạy học và học liệu

Còi, Bóng rổ, chụp nhựa, dụng cụ thiết bị liên quan.....

III. Tiến trình dạy học:

Nội dung	LVD	Hoạt động dạy học	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. Hoạt động mở đầu: (8 – 10 phút)			
* Nhận lớp: - Nhận lớp, nắm tình hình sức khỏe, kiểm tra trang phục, vệ sinh tập luyện. - Phổ biến nội dung bài học. * Khởi động: + Xoay các khớp. + Ép dọc, ép ngang. + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông, chạy tăng tốc. * Kiểm tra kiến thức: - Đặt câu hỏi bài trước	2l x 8N 2x10m	- Hỏi tình hình sức khỏe HS, tình hình lớp. - Phổ biến nội dung, yêu cầu của bài học mới. - Lớp trưởng điều hành khởi động. - Ưu tiên HS tự xung phong, ghi điểm, tuyên dương.	- Nghiêm túc, lắng nghe và nhận nhiệm vụ.  - Thực hiện tích cực các hoạt động khởi động. - HS tự tin trả lời
2. Hoạt động hình thành kiến thức: (10 – 12 phút)			
+ Bóng rổ: - Luân phiên dẫn bóng cao, thấp tay.  + TDNĐ: - Ôn lại các động tác + Động tác di chuyển chéo	4-5 lần 2 lần-4 lần	- Tiếp tục hướng dẫn kỹ thuật dẫn bóng cao, thấp tay. - Phương pháp hỏi đáp kiến thức, đồng loạt thực hiện theo hai nhóm nam, nhóm nữ. - Điều chỉnh và sửa sai cách khắc phục cho HS. - Thực hiện đồng loạt các động tác bài TDNĐ. - Phương pháp đồng loạt. - Hướng dẫn, điều chỉnh.	- Thực hiện theo yêu cầu của GV.  - Tích cực ôn tập theo yêu cầu GV - ĐH đồng loạt theo nam, nữ 
3. Hoạt động tập luyện: (51 - 53 phút)			

+ Bóng rổ: - Luân phiên dẫn bóng cao, thấp tay. 	5-6 lần	- Phân 5-6 nhóm, cặp đôi theo nam, nữ thực hiện. (HS khá kèm HS còn hạn chế) - Phương pháp trực quan, cảm giác, định hướng, luyện tập. - Quan sát hướng dẫn, điều chỉnh, sửa sai.	- Quan sát, tiếp thu và tự điều chỉnh động tác. 
- Trò chơi: Ném Bóng vào rổ	2 lần	- <i>Phổ biến luật chơi</i> - Phổ biến cách chơi, luật chơi; yêu cầu trung thực, tích cực, đúng luật. - <i>Tổ chức cho hs chơi</i> - Khen thưởng đội thắng, đưa hình thức rèn luyện đội thua.	- Biết phối hợp, tự học tự sửa sai. - Đội hình trò chơi - HS thực hiện đúng luật chơi. 
+ TDND: - Ôn lại các động tác + Động tác di chuyển chéo  + Động tác bật nhảy – tay cao 		- Phân nhóm thực hiện. - Từng cặp đôi tự điều chỉnh hướng dẫn thực hiện (HS khá kèm HS còn hạn chế). - Phương pháp trực quan, cảm giác, định hướng, luyện tập. - Quan sát hướng dẫn, điều chỉnh, sửa sai. - Học sinh khuyết tật quan sát, ghi chép.	- Đội hình nhóm luyện tập  - Đội hình cặp đôi luyện tập  - Tự giác, tích cực, tiến bộ.

4. Hoạt động vận dụng: (6 - 8 phút)

* Củng cố: - Bóng rổ: Luân phiên dẫn bóng cao, thấp tay - TDND:		- Gọi nhóm lên thực hiện bài đã học (2 nội dung) - Phương pháp so sánh, đánh	- Thực hiện theo yêu cầu của giáo viên. - Mạnh dạn nhận xét kết quả
--	--	---	--

+ các động tác bài thể dục đã học		giá - Chốt lại kiến thức, ghi điểm, ghi nhận kết quả luyện tập (nếu có). - Đối HS khuyết tật giáo viên ra câu hỏi hỏi đáp kiến thức.	thực hiện của bạn.
-----------------------------------	--	--	--------------------

5. Hoạt động kết thúc: (5 – 7 phút)

* Hồi tĩnh: Thả lỏng toàn thân. * Nhận xét bài học và giao nhiệm vụ về nhà: - Nhận xét bài học. - Dẫn dò: Tự ôn tập. + Các kỹ năng phòng tránh TNTT + Xem trước bài cách khắc phục cực điểm sgk GDTC 8 - Xuống lớp.		- Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng tích cực; - Học sinh khuyết tật quan sát, ghi chép nắm kiến thức. - Động viên và khích lệ HS. - Tiếp tục hướng dẫn HS một số kiến thức cần thiết trong kỹ năng phòng tránh tai nạn thương tích,....	+ Thả lỏng tích cực. + Tập trung nghe hướng dẫn dặn dò của GV.  - Tìm hiểu bài SGK.
--	--	--	--

Rút kinh nghiệm tiết dạy(nếu có):

.....

.....

.....

Tuần:16
Tiết:31-32

Ngày soạn:22 /12/2023
Ngày dạy: 29 /12/2023

TRƯỜNG THCS CHU VĂN AN**TỔ XÃ HỘI****ĐỀ KIỂM TRA CUỐI KỲ I - MÔN GDTC LỚP 8****NĂM HỌC 2023-2024****Hình thức kiểm tra: Thực hành****I. Nội dung:**

Kiểm tra Bài thể dục Nhịp điệu

GV: MAI VĂN HÒA

NĂM HỌC 2023 - 2024

II. Yêu cầu cần đạt:

- HS thực hiện thuần thục, đúng trình tự và nhịp độ động tác Bài thể dục nhịp điệu.

- HSKT: Thực hiện được trình tự động tác bài thể dục nhịp điệu.

III. Cách tổ chức kiểm tra:

- Kiểm tra làm nhiều đợt, mỗi đợt 3 – 5 em

- Mỗi HS kiểm tra 1 lần (cả bài).

- Trường hợp đặc biệt chưa đạt, GV có thể cho kiểm tra lại lần hai.

IV. Cách đánh giá, xếp loại:**+ Đạt yêu cầu: (Đ)**

Đảm bảo ít nhất một trong hai điều kiện sau đây:

1. Thực hiện thuần thục, đúng trình tự và nhịp độ động tác Bài thể dục nhịp điệu

2. Có cố gắng, tích cực học tập và tiến bộ rõ rệt trong thực hiện các yêu cầu cần đạt về PC-NL khi học Bài thể dục nhịp điệu.

+ Chưa đạt yêu cầu: (CĐ)

Các trường hợp còn lại.

*Chú ý: Các trường hợp HS có thể chất kém, nhưng chịu khó, tích cực trong tập luyện. /.

----- Hết -----

KẾ HOẠCH BÀI DẠY

Tuần: 17
Tiết: 33-34

Ngày soạn: 29 /12/2023
Ngày dạy: 5 /01/2024

CHỦ ĐỀ: THỂ THAO TỰ CHỌN – BÀI THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU

Tên bài dạy: Kỹ thuật dẫn bóng môn Bóng rổ

Bài thể dục nhịp điệu

I. Mục tiêu**1. Về kiến thức:**

- Bóng rổ (TTTC):

+ Dẫn bóng quay trước sang phải, sang trái.

+ Trò chơi phát triển khéo léo.

- Thẻ dực nhíp điều (TDND):
- + Ôn động tác đã học
- + Trò chơi đồng đội.

2. Về năng lực

a. Năng lực chung:

- Năng lực tự chủ và tự học: Tích cực tự học, tự rèn, biết phối hợp và tự sửa chữa những sai sót về tư thế; biết quan sát qua tranh ảnh, động tác mẫu của giáo viên (GV).
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết hợp tác khi học tập, thực hiện trò chơi.

b. Năng lực đặc thù:

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Tự chăm sóc sức khỏe, trang phục thẻ dực sạch sẽ, vệ sinh sân bãi trước khi học tập.
- Năng lực vận động cơ bản:
- + TTTC:
 - Biết và thực hiện cơ bản dẫn bóng quay trước sang phải, sang trái.
 - Biết cách tham gia trò chơi phát triển sức mạnh theo yêu cầu GV.
- + TDND:
 - Biết và thực hiện cơ bản đúng các động tác đã học.
 - Biết cách tham gia trò chơi phát triển sức mạnh theo yêu cầu GV.

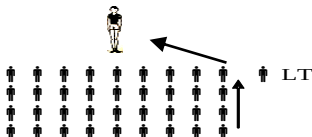
3. Về phẩm chất

- Trách nhiệm: Thực hiện đúng yêu cầu của GV trong tiết học và hoạt động nhóm
- Nhân ái: Đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện và học tập
- Chăm chỉ: tích cực, có ý thức tự giác trong tập luyện, vệ sinh điểm học.

II. Thiết bị dạy học và học liệu

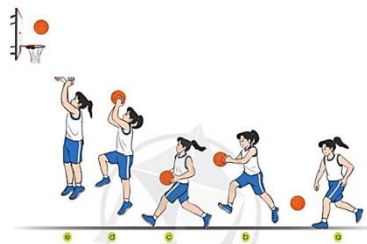
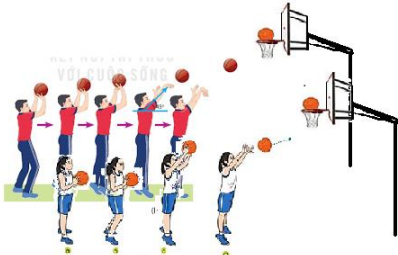
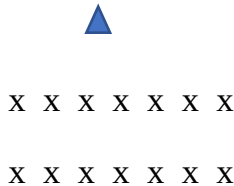
Còi, Bóng rổ, nệm định vị, dụng cụ thiết bị liên quan, tranh ảnh.....

III. Tiến trình dạy học:

Nội dung	LVD	Hoạt động dạy học	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. Hoạt động mở đầu: (8 – 10 phút)			
* Nhận lớp: - Nhận lớp, nắm tình hình sức khỏe, kiểm tra trang phục, vệ sinh tập luyện. - Phổ biến nội dung bài học. * Khởi động:		- Hỏi tình hình sức khỏe HS, tình hình lớp. - Phổ biến nội dung, yêu cầu của bài học mới.	- Nghiêm túc, lắng nghe và nhận nhiệm vụ. 

+ Xoay các khớp. + Ép dọc, ép ngang. + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông, chạy tăng tốc. * Kiểm tra kiến thức: - Đặt câu hỏi bài trước	2l x 8N 2x10 m	- Lớp trưởng điều hành khởi động. - Ưu tiên HS tự xung phong, ghi điểm, tuyên dương.	 - Thực hiện tích cực các hoạt động khởi động. - HS tự tin trả lời
--	-------------------	---	---

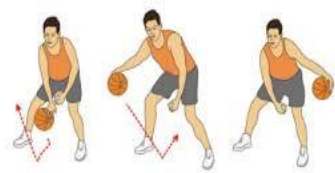
2. Hoạt động hình thành kiến thức: (10 – 12 phút)

+ Bóng rổ: - Dẫn bóng quay trước sang phải, sang trái. 	4-5 lần	- Tiếp tục hướng dẫn kỹ thuật Dẫn bóng quay trước sang phải, sang trái. - Phương pháp hỏi đáp kiến thức, đồng loạt thực hiện theo hai nhóm nam, nhóm nữ. - Điều chỉnh và sửa sai cách khắc phục cho HS.	- Thực hiện theo yêu cầu của GV. 
+ TDND: - Ôn lại các động tác	2 lần- 4 lần	- Thực hiện đồng loạt các động tác bài TDND. - Phương pháp đồng loạt. - Hướng dẫn, điều chỉnh.	- Tích cực ôn tập theo yêu cầu GV - ĐH đồng loạt theo nam, nữ 

3. Hoạt động tập luyện: (51 - 53 phút)

+ Bóng rổ: - Dẫn bóng quay trước GV: MAI VĂN HÒA	5-6	- Phân 5-6 nhóm, cặp đôi theo	- Quan sát, tiếp thu và tự điều NĂM HỌC 2023 - 2024
---	-----	-------------------------------	--

sang phải, sang trái.

- **Trò chơi:** Tiếp tục trò chơi

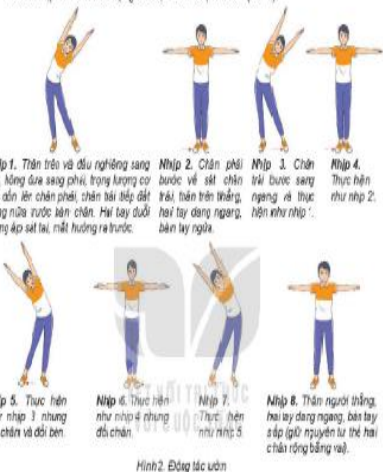
Dẫn bóng tiếp sức.

+ **TDNB:**

- Ôn lại các động tác:

- Động tác lườn

TTCB: Nhịp 8 lần 1 của động tác bật tách chụm chân (bài 1).



- Động tác bật nhảy co gối

lần

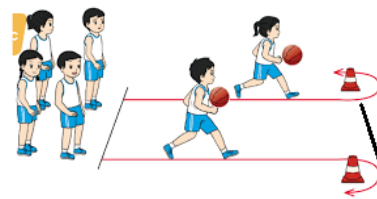
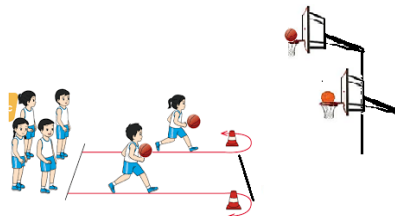
2 lần

4-6
lầnnam, nữ thực hiện. (HS khá
kèm HS còn hạn chế)- Phương pháp trực quan,
cảm giác, định hướng, luyện
tập.- Quan sát hướng dẫn, điều
chỉnh, sửa sai.- *Phổ biến luật chơi*- Phổ biến cách chơi, luật
chơi; yêu cầu trung thực, tích
cực, đúng luật.- *Tổ chức cho hs chơi*- Khen thưởng đội thắng, đưa
hình thức rèn luyện đội thua.

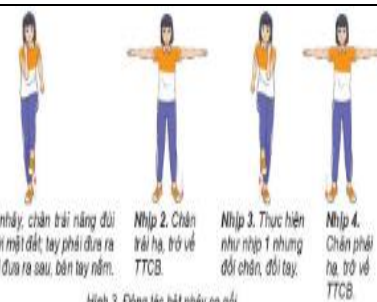
- Phân nhóm thực hiện.

- Từng cặp đôi tự điều chỉnh
hướng dẫn thực hiện (HS khá
kèm HS còn hạn chế).- Phương pháp trực quan,
cảm giác, định hướng, luyện
tập.- Quan sát hướng dẫn, điều
chỉnh, sửa sai.- Học sinh khuyết tật quan
sát, ghi chép nắm kiến thức.

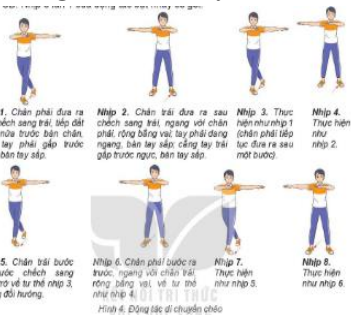
chỉnh động tác.

- Biết phối hợp, tự học tự sửa
sai.- **Đội hình trò chơi**- HS thực hiện đúng luật
chơi.- **Đội hình nhóm luyện tập**- **Đội hình cặp đôi luyện tập**

- Tự giác, tích cực, tiến bộ.



Hình 3. Động tác bật nhảy cơ giới

Động tác di chuyển chéo

Hình 4. Động tác di chuyển chéo

Động tác bật nhảy – tay cao

TTCB. Nhảy 8 lần 1 của động tác di chuyển chéo.



Hình 5. Động tác bật nhảy – tay cao

2 lần

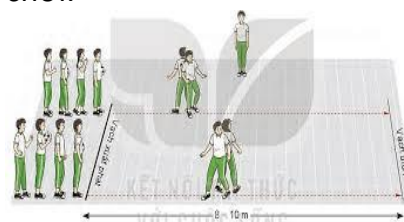
- Trò chơi: Đồng đội*- Phổ biến luật chơi*

- Phổ biến cách chơi, luật chơi; yêu cầu trung thực, tích cực, đúng luật.

- Tổ chức cho hs chơi

- Khen thưởng đội thắng, đưa hình thức rèn luyện đội thua.

- Đội hình trò chơi
- HS thực hiện đúng luật chơi.



4. Hoạt động vận dụng: (6 - 8 phút)

* Củng cố: - Bóng rổ: Dẫn bóng quay trước sang phải, sang trái - TDND: + Các động tác bài thể dục		- Gọi nhóm lên thực hiện bài đã học (2 nội dung) - Phương pháp so sánh, đánh giá - Chốt lại kiến thức, ghi điểm, ghi nhận kết quả luyện tập (nếu có). - Đối HS khuyết tật giáo viên ra câu hỏi hỏi đáp kiến thức.	- Thực hiện theo yêu cầu của giáo viên. - Mạnh dạn nhận xét kết quả thực hiện của bạn.
--	--	---	--

5. Hoạt động kết thúc: (5 – 7 phút)

* Hồi tĩnh: Thả lỏng toàn thân. * Nhận xét bài học và giao nhiệm vụ về nhà: - Nhận xét bài học. - Dặn dò: Tự ôn tập. + Các kỹ năng phòng tránh cháy nổ. + Xem trước bài cách khắc phục cực điểm sgk GDTC 8 - Xuống lớp.		- Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng tích cực; - Học sinh khuyết tật quan sát, ghi chép nắm kiến thức. - Động viên và khích lệ HS. - Tiếp tục hướng dẫn HS một số kiến thức cần thiết trong kỹ năng phòng tránh cháy nổ,....	+ Thả lỏng tích cực. + Tập trung nghe hướng dẫn dặn dò của GV.  - Tìm hiểu bài SGK.
---	--	---	--

Rút kinh nghiệm tiết dạy(nếu có):

.....

.....

.....

KẾ HOẠCH BÀI DẠY

Tuần:18
Tiết:35-36

Ngày soạn: /12/2024
Ngày dạy: /12/2024

CHỦ ĐỀ: THỂ THAO TỰ CHỌN – KIỂM TRA CUỐI HỌC KÌ 1

Tên bài dạy: Kỹ thuật dẫn bóng môn Bóng rổ

Bài thể dục nhịp điệu

I. Mục tiêu

1. Về kiến thức:

- Bóng rổ (TTTC): Dẫn bóng quay trước sang phải, sang trái.
- Thể dục nhịp điệu (TDNĐ): động tác chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân, lườn, bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy - tay cao.

2. Về năng lực

a. Năng lực chung:

- Năng lực tự chủ và tự học: Tích cực tự học, tự rèn, biết phối hợp và tự sửa chữa những sai sót về tư thế; biết quan sát qua tranh ảnh, động tác mẫu của giáo viên (GV).
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết hợp tác khi học tập, thực hiện trò chơi.

b. Năng lực đặc thù:

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Tự chăm sóc sức khỏe, trang phục thể dục sạch sẽ, vệ sinh sân bãi trước khi học tập.
- Năng lực vận động cơ bản:
 - + TTTC: - Biết và thực hiện cơ bản dẫn bóng quay trước sang phải, sang trái.
 - + TDNĐ: - Biết và thực hiện cơ bản đúng các động tác đã học.

3. Về phẩm chất:

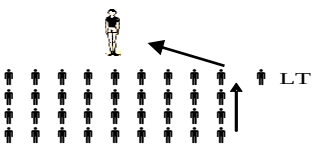
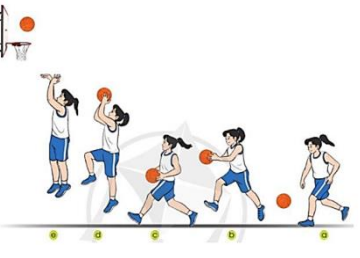
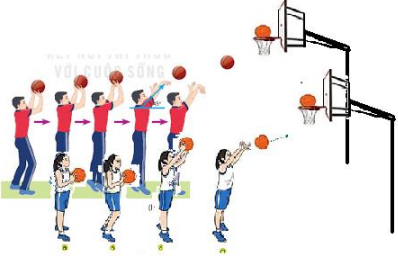
- Trách nhiệm: Thực hiện đúng yêu cầu của GV trong tiết học và hoạt động nhóm
- Nhân ái: Đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện và học tập
- Chăm chỉ: tích cực, có ý thức tự giác trong tập luyện, vệ sinh điểm học.

II. Thiết bị dạy học và học liệu

Còi, Bóng rổ, nắm định vị, dụng cụ thiết bị liên quan, tranh ảnh.....

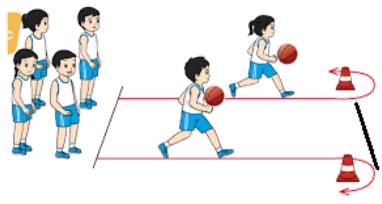
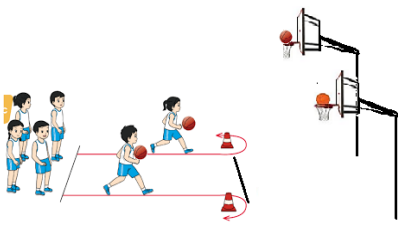
III. Tiến trình dạy học:

Nội dung	LVD	Hoạt động dạy học
----------	-----	-------------------

		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. Hoạt động mở đầu: (8 – 10 phút)			
* Nhận lớp: - Nhận lớp, nắm tình hình sức khỏe, kiểm tra trang phục, vệ sinh tập luyện. - Phổ biến nội dung bài học. * Khởi động: + Xoay các khớp. + Ép dọc, ép ngang. + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông, chạy tăng tốc. * Kiểm tra kiến thức: - Đặt câu hỏi bài trước	2l x 8N 2x10m	- Hỏi tình hình sức khỏe HS, tình hình lớp. - Phổ biến nội dung, yêu cầu của bài học mới. - Lớp trưởng điều hành khởi động. - Ưu tiên HS tự xung phong, ghi điểm, tuyên dương.	- Nghiêm túc, lắng nghe và nhận nhiệm vụ.   - Thực hiện tích cực các hoạt động khởi động. - HS tự tin trả lời
2. Hoạt động hình thành kiến thức: (10 – 12 phút)			
+ Bóng rổ: - Dẫn bóng quay trước sang phải, sang trái.  + TDNĐ: - động tác chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật	4-5 lần 1 lần-	- Tiếp tục hướng dẫn kỹ thuật Dẫn bóng quay trước sang phải, sang trái. - Phương pháp hỏi đáp kiến thức, đồng loạt thực hiện theo hai nhóm nam, nhóm nữ. - Điều chỉnh và sửa sai cách khắc phục cho HS. - Thực hiện cá nhân TDNĐ.	- Thực hiện theo yêu cầu của GV.  - Tích cực thực hiện động tác

cách chụm chân, lườn, bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy - tay cao.			GV ▲ X HS X X X X X X X X X X X X X X
--	--	--	--

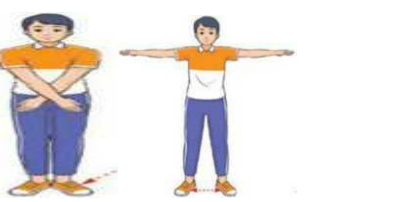
3. Hoạt động tập luyện: (51 - 53 phút)

+ Bóng rổ: - Dẫn bóng quay trước sang phải, sang trái. 	5-6 lần		- Quan sát, tiếp thu và tự điều chỉnh động tác.  - Biết phối hợp, tự học tự sửa sai.  - Đội hình kiểm tra. GV X(hs) X X X X X X X X X X X X X X - Tự giác, tích cực, tiến bộ.
+ TDNĐ: kiểm tra học kì - Thực hiện 8 động tác bài TDNĐ: - Động tác chạy tại chỗ	2 lần		

 Động tác tay ngực   Động tác vươn người, động tác bật tách chụm chân. 	4-6 lần		
	2 lần		

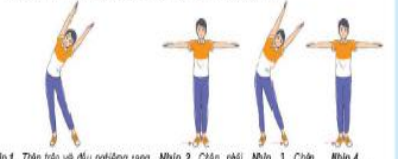


- Động tác bật tách chụm chân.



- Động tác lườn

TTCB Nhịp 8 lần 1 của động tác bật tách chụm chân (bài 1).



Nhịp 1. Thân trên và đầu nghiêng sang
Nồng đưa sang phải, trọng lượng cơ
dẫn lên chân phải, chân trái tiếp đất
ngửa nửa rước lên chân. Hai tay duỗi
ngập sát tại mắt, hướng ra trước.

Nhịp 2. Chân phải
bước về sát chân
trái, thân trên thẳng,
hai tay dang ngang,
bên tay ngửa.

Nhịp 3. Chân
trái bước sang
ngang, về thực
hiện như nhịp 1.

Nhịp 4. Thực hiện
như nhịp 2.

Nhịp 5. Thực hiện
như nhịp 4 nhưng
chân và đôi bên.

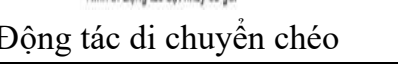
Nhịp 6. Thực hiện
như nhịp 4 nhưng
đổi chân.

Nhịp 7. Thực hiện
như nhịp 5.

Nhịp 8. Thân người thẳng,
hai tay dang ngang, bàn tay
sáp (gập) nguyên tư thế hai
chân rộng bằng vai.

Hình 2. Động tác lườn

- Động tác bật nhảy co gối



Nhịp 1. Chân
trái nâng đùi
lên mặt đất, tay phải đưa ra
đưa ra sau, bên tay nằm.

Nhịp 2. Chân
trái hạ, trở về
TTCB.

Nhịp 3. Thực hiện
như nhịp 1 nhưng
đổi chân, đổi tay.

Nhịp 4. Chân phải
hạ, trở về
TTCB.

Hình 3. Động tác bật nhảy co gối

- Động tác di chuyển chéo

 1. Chân phải đưa ra bên sang trái, lên dật nửa trước bàn chân, tay phải gấp trước bên tay trái. Nhịp 2. Chân trái đưa ra sau chéo sang trái, ngang với chân phải, rộng bằng vai, tay phải dang ngang, bàn tay nắm căng tay trái gấp trước ngực, bên tay trái. Nhịp 3. Thực hiện như nhịp 1. Nhịp 4. Thực hiện như nhịp 2. 5. Chân trái bước chéo sang phải, tay phải gấp trước bên tay trái. Nhịp 6. Chân phải bước chéo sang trái, tay trái gấp trước bên tay phải. Nhịp 7. Thực hiện như nhịp 5. Nhịp 8. Thực hiện như nhịp 6. Hình 4. Động tác di chuyển chéo. TCB. Nhịp 8 lần 1 của động tác di chuyển chéo. 1. Chân trái bước chéo sang phải, tay phải gấp trước bên tay trái. Nhịp 2. Cẳng tay phải đặt chéo trước ngực, bàn tay trái hai tay chéo trước ngực, lòng bàn tay hướng vào trong. Nhịp 3. Hai chân bật sang ngang rộng bằng vai, hai tay đưa lên cao chéo hình chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngẩng. Nhịp 4. Bật hai chân và thu tay trở về tư thế đứng nghiêm. Hình 5. Động tác bật nhảy – tay cao.			
---	--	--	--

4. Hoạt động vận dụng: (6 - 8 phút)

* Củng cố: - Bóng rổ: Dẫn bóng quay trước sang phải, sang trái - TDND: + Các động tác bài thể dục		- Gọi nhóm lên thực hiện bài đã học. - Phương pháp so sánh, đánh giá - Chốt lại kiến thức, đánh giá. - Đối HS khuyết tật giáo viên ra câu hỏi hỏi đáp kiến thức.	- Thực hiện theo yêu cầu của giáo viên. - Mạnh dạn nhận xét kết quả thực hiện của bạn.
--	--	--	--

5. Hoạt động kết thúc: (5 – 7 phút)

* Hồi tĩnh: Thả lỏng toàn thân. * Nhận xét bài học và giao nhiệm vụ về nhà: - Nhận xét bài học. - Dặn dò: Tự ôn tập. + Các kỹ năng phòng tránh cháy nổ. - Xuống lớp.		- Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng tích cực; - Học sinh khuyết tật quan sát, ghi chép nắm kiến thức. - Động viên và khích lệ HS. - Tiếp tục hướng dẫn HS một số kiến thức cần thiết trong	+ Thả lỏng tích cực. + Tập trung nghe hướng dẫn dặn dò của GV.  - Tìm hiểu bài SGK.
---	--	--	--

		kỹ năng phòng tránh cháy nổ,....	
--	--	----------------------------------	--

Rút kinh nghiệm tiết dạy(nếu có):
.....
.....
.....

Tuần: 19: Tiết:37-38,

Ngày soạn: 12
/01/2024 Ngày dạy: 19
/01/2024

KẾ HOẠCH BÀI DẠY GDTC 8

CHỦ ĐỀ: - THỂ THAO TỰ CHỌN (Bóng rổ)– CHẠY CỰ LY NGẮN(100m)

Tên bài dạy: - *Kĩ thuật dẫn bóng*
- *Xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.*

Thời gian thực hiện: (90 Phút)

I. Mục tiêu

1. Về kiến thức:

- TTTC: + Dẫn bóng quay sau sang phải, sang trái.
+ Trò chơi vận động
- CCLN: + Bố trí bàn đạp và cách đóng bàn đạp.
+ Trò chơi phát triển sức mạnh

2. Về năng lực

a) *Năng lực chung:*

- Năng lực tự chủ và tự học: Tích cực tự học, tự rèn, biết sửa chữa những sai sót về tư thế; Biết quan sát kỹ thuật động tác qua tranh, động tác mẫu của GV.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác khi tập luyện hoàn thành bài tập.

b) *Năng lực đặc thù:*

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Chuẩn bị trang phục một cách phù hợp
- Năng lực vận động cơ bản:
+: TTTC - Biết được mục đích, tác dụng và cách luyện tập các kĩ thuật dẫn bóng quay sau sang phải, sang trái và biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên. Nghiêm túc, tự giác, an toàn trong luyện tập.

- +: CCLN: - Nhận biết được, yêu cầu vị trí và cách đóng bàn đạp.
 - Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên.
 - Chủ động, kiên trì, tích cực, tự giác trong luyện tập.

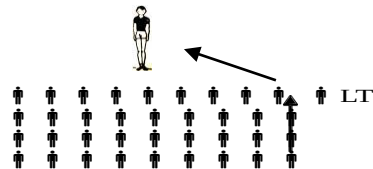
3. Về phẩm chất

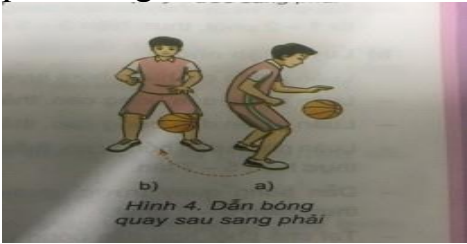
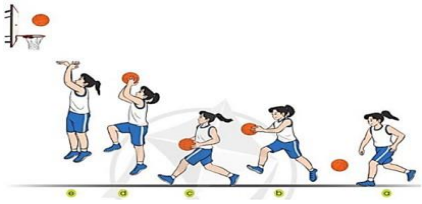
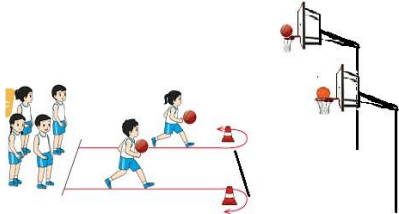
- Trách nhiệm: thực đúng yêu cầu của giáo viên trong tiết học và hoạt động nhóm
 - Nhân ái: giúp đỡ bạn trong tập luyện và học tập

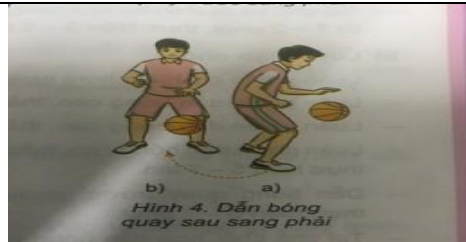
II. Thiết bị dạy học và học liệu

- Còi, cờ, 15 quả bóng rổ, 4 bộ bàn đạp và các dụng cụ có liên quan

III. Tiến trình dạy học:

Nội dung	LV Đ	Hoạt động dạy học	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. Hoạt động mở đầu: (8 – 10 phút)			
* Nhận lớp: - Nhận lớp, nắm tình hình sức khỏe, kiểm tra trang phục, vệ sinh tập luyện. - Phổ biến nội dung bài học.		- Hỏi tình hình sức khỏe HS, tình hình lớp. - Phổ biến nội dung, yêu cầu của bài học mới.	- Nghiêm túc, lắng nghe và nhận nhiệm vụ.  
* Khởi động: + Xoay các khớp. + Ép dọc, ép ngang. + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông, chạy tăng tốc. bài võ cổ truyền 36 động tác. * Kiểm tra kiến thức: - Đặt câu hỏi bài trước	2l x 8N 2x1 0m	- Lớp trưởng điều hành khởi động. - Ưu tiên HS tự xung phong, ghi điểm, tuyên dương.	- Thực hiện tích cực các hoạt động khởi động. - HS tự tin trả lời
2. Hoạt động hình thành kiến thức: (10 – 12 phút)			

+ Bóng rổ: - Dẫn bóng quay sau sang phải, sang trái.   + CCLN 100m : - Cách bố trí bàn đạp xuất phát - Có 3 kiểu bố trí bàn đạp: XP kiểu “Phổ thông”; XP kiểu “Gần” và XP kiểu “Xa”. Trong đó: kiểu “Phổ thông” là kiểu phù hợp với HS cấp THCS.	4-5 lần 2 -4 lần	- Hướng dẫn kỹ thuật dẫn bóng quay sau sang phải, sang trái. - Phương pháp hỏi đáp kiến thức, đồng loạt thực hiện theo hai nhóm nam, nhóm nữ. - Điều chỉnh và sửa sai cách khắc phục cho HS. - Giới thiệu nội dung kiến thức : Cho học sinh quan sát tranh cách bố trí bàn đạp xuất phát - Làm mẫu phân tích động tác. - Mời 1-2 em thực hiện, quan sát sửa sai. - Cho lớp thực hiện đồng loạt (thực hiện theo GV). - Cho học sinh nhận xét, sau đó giáo viên chốt lại kiến thức cần thực hiện và sửa sai động tác cho học sinh.	- HS quan sát tranh và lắng nghe gv làm mẫu phân tích kỹ thuật động tác. - Học sinh lên thực hiện theo yêu cầu của GV.  + Học sinh quan sát tranh, làm mẫu của GV và thực hiện theo yêu cầu của giáo viên.
3. Hoạt động tập luyện: (51 - 53 phút)			
+ Bóng rổ: - Ôn dẫn bóng quay trước sang phải, sang trái.  - Học dẫn bóng quay sau sang phải, sang trái.	5-6 lần	- Phân 4 nhóm, cặp đôi theo nam, nữ thực hiện. (HS khá kèm HS còn hạn chế) - Phương pháp trực quan, cảm giác, định hướng, luyện tập. - Quan sát hướng dẫn, điều chỉnh, sửa sai. - Phổ biến luật chơi - Phổ biến cách chơi, luật	- Quan sát, tiếp thu và tự điều chỉnh động tác. - Đội hình nhóm luyện tập <pre> x x x x x x x x x x x Tổ (1) Tổ (2) (GV) x x x x x x x x x x x x Tổ (3) Tổ (4) -Tập luyện cặp đôi X X X X X ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ X X X X X-</pre>



- Trò chơi: Dẫn bóng tiếp sức.

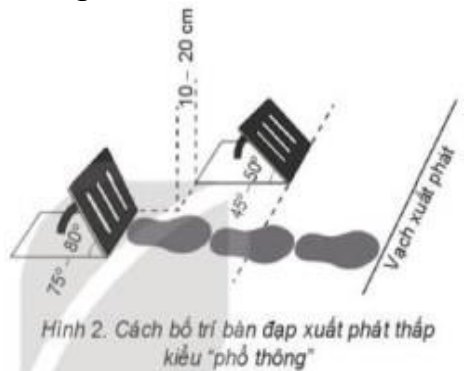
+CCLN 100m:

- Ôn các động tác bổ trợ:
+Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau cự ly 15m



Hình 12. Động tác bước nhỏ Hình 13. Động tác nâng cao đùi Hình 14. Động tác đạp sau

- Học cách bố trí bàn đạp xuất phát



Hình 2. Cách bố trí bàn đạp xuất phát thấp kiểu "phổ thông"

* Thực hiện trò chơi phát triển sức nhanh "Đổi vị trí".

2
lần

1-2
lần

2
lần

chơi; yêu cầu trung thực, tích cực, đúng luật.

- Tổ chức cho hs chơi
- Khen thưởng đội thắng, đưa hình thức rèn luyện đội thua.

-GV làm mẫu lại cho HS xem; cho hs tập theo lệnh còi của GV, GV sửa sai cho HS.

- GV làm mẫu phân tích lại động tác.

- Mời 1-2 em thực hiện, GV quan sát sửa sai, chốt lại kiến thức.

- Cho lớp thực hiện đồng loạt (theo GV).

- Phân nhóm thực hiện.

- Từng cặp đôi tự điều chỉnh hướng dẫn thực hiện (HS khá kèm HS còn hạn chế).

- Phương pháp trực quan, cảm giác, định hướng, luyện tập.

- Quan sát hướng dẫn, điều chỉnh, sửa sai.

- HS KT(VĐ) quan sát, ghi chép nắm kiến thức.

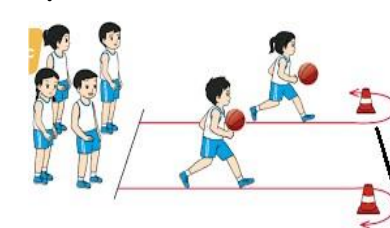
- *Phổ biến luật chơi*

- Phổ biến cách chơi, luật chơi; yêu cầu trung thực, tích cực, đúng luật.

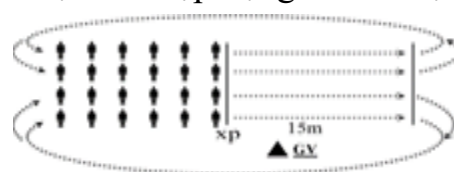
- *Tổ chức cho hs chơi*

- Khen thưởng đội thắng, đưa hình thức rèn luyện đội thua.

Đội hình trò chơi



-Đội hình tập động tác bổ trợ



- Biết phối hợp, tự học tự sửa sai.

- HS thực hiện đúng luật chơi.

- *Đội hình luyện tập*

- Tập luyện theo nhóm:

X X X X X X X X X X X

Tổ (1) Tổ (2)

(GV)

X X X X X X X X X X X

Tổ (3) Tổ (4)

- Tập luyện cặp đôi:

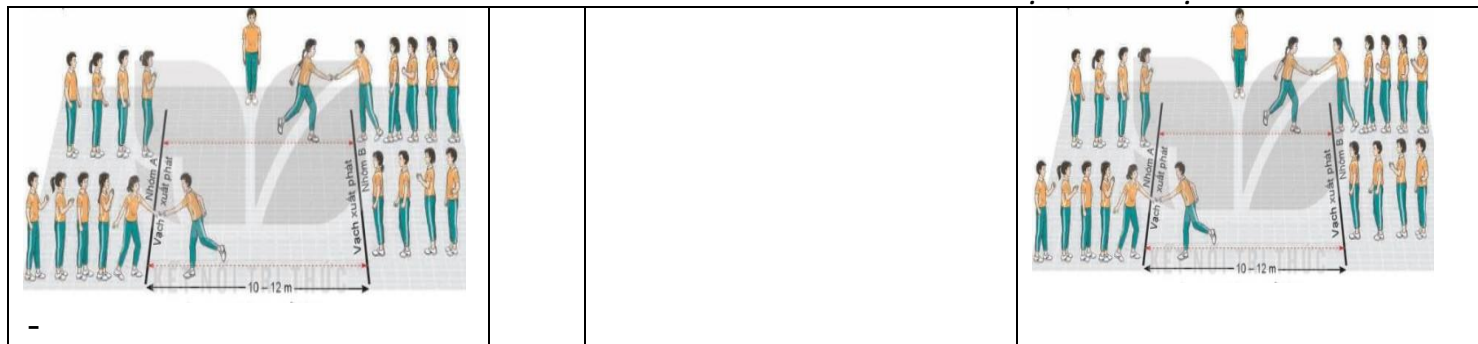
X X X X X

↓ ↓ ↓ ↓ ↓

X X X X X

- *Đội hình trò chơi*

- HS thực hiện đúng luật chơi.

**4. Hoạt động vận dụng: (6 - 8 phút)***** Củng cố:**

- **Bóng rổ:** Dẫn bóng quay sau sang phải, sang trái
- **CCLN 100m:** Cách bố trí bàn đạp xuất phát

- Gọi nhóm lên thực hiện bài đã học (2 nội dung)
- Phương pháp so sánh, đánh giá
- Chốt lại kiến thức, ghi điểm, ghi nhận kết quả luyện tập (nếu có).
- **Đối với HS khuyết tật (VĐ) giáo viên ra câu hỏi hỏi đáp kiến thức.**

- Thực hiện theo yêu cầu của giáo viên.

- Mạnh dạn nhận xét kết quả thực hiện của bạn.

5. Hoạt động kết thúc: (5 – 7 phút)*** Hồi tĩnh:**

Thả lỏng toàn thân.

*** Nhận xét bài học và giao nhiệm vụ về nhà:**

- Nhận xét bài học.
- Dặn dò: Tự ôn tập.

- Xuống lớp.

- Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng tích cực;
- GV nhận xét ưu, khuyết điểm tiết học.

- Về nhà ôn lại các nội dung đã học và xem trước bài Kỹ thuật xuất phát thấp; Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát sgk GDTC 8

- Tiếp tục hướng dẫn HS một số kiến thức cần thiết trong kỹ năng phòng tránh cháy nổ, đuối nước

- + Thả lỏng tích cực.
- + Tập trung nghe hướng dẫn dặn dò của GV.



- Tìm hiểu bài SGK.

Rút kinh nghiệm tiết dạy(nếu có):

.....

.....

.....

Tuần: 20: Tiết: 39-40,

Ngày soạn: 18

/01/2024 Ngày dạy:

26/01/2024

KẾ HOẠCH BÀI DẠY GDTC 8

CHỦ ĐỀ: - THỂ THAO TỰ CHỌN (Bóng rổ)– CHẠY CỰ LY NGẮN(100m)

Tên bài dạy: - Kỹ thuật dẫn bóng

- Xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.

Thời gian thực hiện: (90 Phút)

I. Mục tiêu

1. Về kiến thức:

- TTTC: + Dẫn bóng quay sau sang phải, sang trái.
 - + Trò chơi vận động
- CCLN: + Kỹ thuật xuất phát thấp.
 - + Trò chơi phát triển sức nhanh

2. Về năng lực

a) Năng lực chung:

- Năng lực tự chủ và tự học: Tích cực tự học, tự rèn, biết sửa chữa những sai sót về tư thế; Biết quan sát kỹ thuật động tác qua tranh, động tác mẫu của GV.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác khi tập luyện hoàn thành bài tập.

b) Năng lực đặc thù:

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Chuẩn bị trang phục một cách phù hợp
- Năng lực vận động cơ bản:
 - + TTTC: - Biết cách luyện tập các kỹ thuật dẫn bóng quay sau sang phải, sang trái .
 - Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên.
 - Nghiêm túc, tự giác, an toàn trong luyện tập.
 - + CCLN: - Nhận biết được nội dung và biết cách luyện tập kỹ thuật xuất phát thấp.
 - Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên.
 - Chủ động, kiên trì, tích cực, tự giác trong luyện tập.

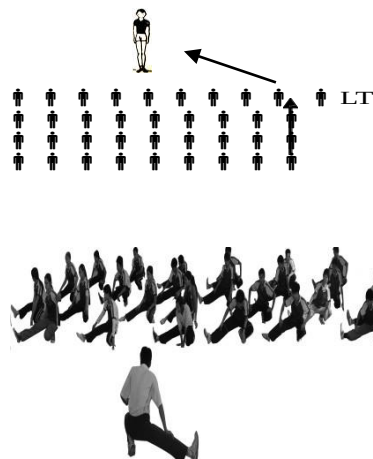
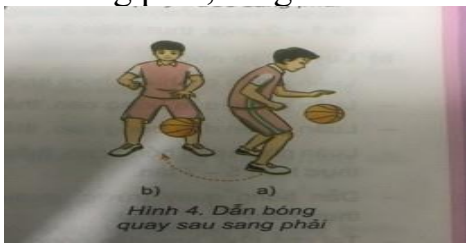
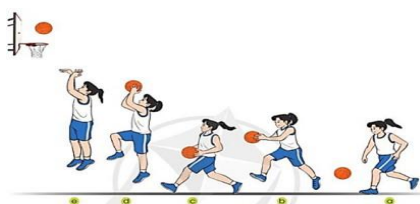
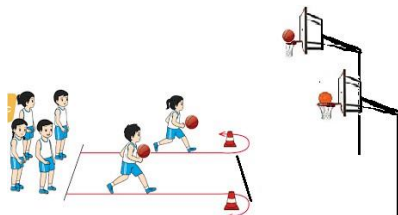
3. Về phẩm chất

- Trách nhiệm: thực đúng yêu cầu của giáo viên trong tiết học và hoạt động nhóm
- Nhân ái: giúp đỡ bạn trong tập luyện và học tập

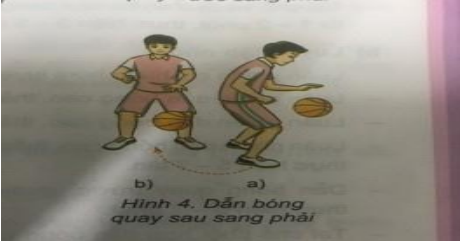
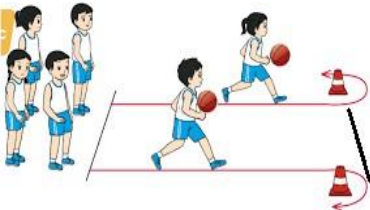
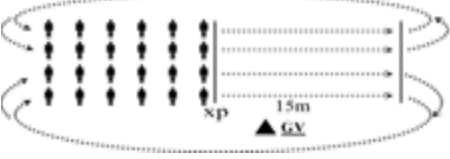
II. Thiết bị dạy học và học liệu

- Còi, cờ, 15 quả bóng rổ, 4 bộ bàn đạp và các dụng cụ có liên quan

III. Tiến trình dạy học:

Nội dung	LV Đ	Hoạt động dạy học	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. Hoạt động mở đầu: (8 – 10 phút)			
* Nhận lớp: - Nhận lớp, nắm tình hình sức khỏe, kiểm tra trang phục, vệ sinh tập luyện. - Phổ biến nội dung bài học. * Khởi động: + Xoay các khớp. + Ép dọc, ép ngang. + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông, chạy tăng tốc. bài võ cổ truyền 36 động tác. * Kiểm tra kiến thức: - Đặt câu hỏi bài trước	2l x 8N 2x1 0m	- Hỏi tình hình sức khỏe HS, tình hình lớp. - Phổ biến nội dung, yêu cầu của bài học mới. - Lớp trưởng điều hành khởi động. - Ưu tiên HS tự xung phong, ghi điểm, tuyên dương.	- Nghiêm túc, lắng nghe và nhận nhiệm vụ.  - Thực hiện tích cực các hoạt động khởi động. - HS tự tin trả lời
2. Hoạt động hình thành kiến thức: (10 – 12 phút)			
+ Bóng rổ: - Ôn kỹ thuật dẫn bóng quay sau sang phải, sang trái.  	4-5 lần	- Hướng dẫn lại kỹ thuật dẫn bóng quay sau sang phải, sang trái. - GV gọi 2 HS lên thực hiện lại kỹ thuật. - GV sửa sai và chốt lại kiến thức cho HS.	- HS quan sát tranh và lắng nghe gv làm mẫu phân tích lại kỹ thuật động tác. - Học sinh lên thực hiện lại theo yêu cầu của GV. 

- CCLN 100m : + ôn Cách bố trí bàn đạp xuất phát + Học kĩ thuật xuất phát thấp, Kĩ thuật chạy lao sau xuất phát.	2 -4 lần	- Giới thiệu nội dung kiến thức : Cho học sinh quan sát tranh kĩ thuật xuất phát thấp, Kĩ thuật chạy lao sau xuất phát. - Làm mẫu phân tích động tác. - Mời 1-2 em thực hiện, quan sát sửa sai. - Cho lớp thực hiện đồng	+ Học sinh quan sát tranh, làm mẫu của GV và thực hiện theo yêu cầu của giáo viên.
		loạt (thực hiện theo GV). - Cho học sinh nhận xét, sau đó giáo viên chốt lại kiến thức cần thực hiện và sửa sai động tác cho học sinh.	
3. Hoạt động tập luyện: (51 - 53 phút)			

a. Bóng rổ: - Ôn: + Kỹ thuật dẫn bóng quay trước sang phải, sang trái.  + Kỹ thuật dẫn bóng quay sau sang phải, sang trái.  - Trò chơi: Dẫn bóng tiếp sức. b.CCLN 100m: - Ôn: +Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau cự ly 15m  + cách bố trí bàn đạp xuất phát	5-6 lần 5-6 Lần 1-2 lần 2 lần 2 lần	- Phân 4 nhóm, cặp đôi theo nam, nữ thực hiện. (HS khá kèm HS còn hạn chế) - Phương pháp trực quan, cảm giác, định hướng, luyện tập. - Quan sát hướng dẫn, điều chỉnh, sửa sai. - <i>Phổ biến luật chơi</i> - Phổ biến cách chơi, luật chơi; yêu cầu trung thực, tích cực, đúng luật. - Tổ chức cho hs chơi - Khen thưởng đội thắng, đưa hình thức rèn luyện đội thua. -GV làm mẫu lại cho HS xem; cho hs tập theo lệnh còi của GV, GV sửa sai cho HS. - GV cho HS xem tranh ảnh kỹ thuật và GV làm mẫu phân tích lại động tác kỹ thuật xuất phát thấp	- Quan sát, tiếp thu và tự điều chỉnh động tác. - Đội hình nhóm luyện tập x x x x x x x x x x x Tổ (1) Tổ (2) (GV) x x x x x x x x x x x x Tổ (3) Tổ (4) -Tập luyện cặp đôi X X X X X ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ X X X X X - Đội hình trò chơi  -HS thực hiện đúng luật chơi. -Đội hình tập động tác bổ trợ  - Biết phối hợp, tự học tự sửa sai. - Đội hình luyện tập theo nhóm 4 GV hướng dẫn -sửa sai -
--	--	---	---

Hình 2. Cách bố trí bàn đạp xuất phát thấp kiểu "phổ thông" - Học: + kỹ thuật xuất phát thấp. * Thực hiện trò chơi phát triển Trò chơi "chạy nhanh tiếp sức chuyên vật". Hình 8. Trò chơi Chạy tiếp sức	2 - 3 lần 1-2 lần	- Mời 1-2 em thực hiện, GV quan sát sửa sai, chốt lại kiến thức. - Cho lớp thực hiện đồng loạt (theo GV). - Phân nhóm thực hiện. - Từng cặp đôi tự điều chỉnh hướng dẫn thực hiện (HS khá kèm HS còn hạn chế). - Phương pháp trực quan, cảm giác, định hướng, luyện tập. - Quan sát hướng dẫn, điều chỉnh, sửa sai. - HS KT(VĐ) quan sát, ghi chép nắm kiến thức. - <i>Phổ biến luật chơi</i> - Phổ biến cách chơi, luật chơi; yêu cầu trung thực, tích cực, đúng luật. - <i>Tổ chức cho hs chơi</i> - Khen thưởng đội thắng, đưa hình thức rèn luyện đội thua.	- Tập luyện cặp đôi: <pre> X X X X X ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ X X X X X </pre> ▲ GV - Đội hình trò chơi - HS thực hiện đúng luật chơi. Hình 8. Trò chơi Chạy tiếp sức
4. Hoạt động vận dụng: (6 - 8 phút)			
* Củng cố: - Bóng rổ: Dẫn bóng quay trước sang phải, sang trái và Dẫn bóng quay sau sang phải, sang trái - CCLN 100m: Cách bố trí bàn đạp xuất phát; kỹ thuật		- Gọi nhóm lên thực hiện bài đã học (2 nội dung) - Phương pháp so sánh, đánh giá - Chốt lại kiến thức, ghi điểm, ghi nhận kết quả luyện tập (nếu có). - Đối với HS khuyết tật (VĐ) giáo viên ra câu hỏi	- Thực hiện theo yêu cầu của giáo viên. - Mạnh dạn nhận xét kết quả thực hiện của bạn. - Không yêu cầu HS khuyết tật nhận xét.

xuất phát thấp.		hỏi đáp kiến thức.	
5. Hoạt động kết thúc: (5 – 7 phút)			
* Hồi tĩnh: Thả lỏng toàn thân. * Nhận xét bài học và giao nhiệm vụ về nhà: - Nhận xét bài học. - Dặn dò – bài tập về nhà: Tự ôn tập. - Xuống lớp.		- Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng tích cực; - GV nhận xét ưu, khuyết điểm tiết học. - Về nhà ôn lại các nội dung đã học và xem trước bài: +TTTC: Kỹ thuật dẫn bóng. +CCLN; phối hợp Kỹ thuật xuất phát thấp - Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát sgk GDTC 8 - Tiếp tục hướng dẫn HS một số kiến thức cần thiết trong kỹ năng phòng tránh cháy nổ, đuối nước	+ Thả lỏng tích cực. + Tập trung nghe hướng dẫn dặn dò của GV.  - HS Tìm hiểu bài SGK.

Rút kinh nghiệm tiết dạy(nếu có):

.....

.....

.....

Tuần: 21: Tiết: 41-42,

Ngày soạn: 26

/01/2024 Ngày dạy:

15/02/2024

KẾ HOẠCH BÀI DẠY GDTC 8

CHỦ ĐỀ: - THỂ THAO TỰ CHỌN (Bóng rổ)– CHẠY CỰ LY NGẮN(100m)

Tên bài dạy: - Kỹ thuật dẫn bóng

- Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.

Thời gian thực hiện: (90 Phút)

I. Mục tiêu

GV: MAI VĂN HÒA

NĂM HỌC 2023 - 2024

1. Về kiến thức:

- TTTC: + Ôn: Dẫn bóng cao, thấp tay; dẫn bóng quay trước, sau; sang phải sang trái.
+ Trò chơi vận động.
- CCLN: + Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.
+ Trò chơi phát triển sức nhanh

2. Về năng lực**a) Năng lực chung:**

- Năng lực tự chủ và tự học: Tích cực tự học, tự rèn, biết sửa chữa những sai sót về tư thế; Biết quan sát kỹ thuật động tác qua tranh, động tác mẫu của GV.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác khi tập luyện hoàn thành bài tập.

b) Năng lực đặc thù:

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Chuẩn bị trang phục một cách phù hợp
- Năng lực vận động cơ bản:
 - + TTTC: - Biết cách luyện tập các kỹ thuật dẫn bóng cao, thấp tay; quay trước sau; sang phải, sang trái .
 - Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên.
 - Nghiêm túc, tự giác, an toàn trong luyện tập.
- + CCLN: - Nhận biết được nội dung và biết cách luyện tập kỹ thuật phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng .
- Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên.
- Chủ động, kiên trì, tích cực, tự giác trong luyện tập.

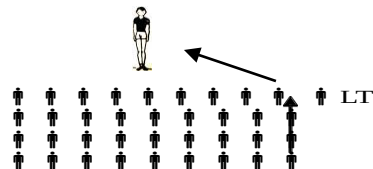
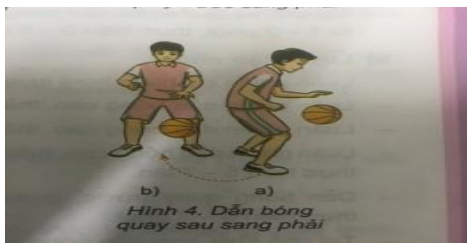
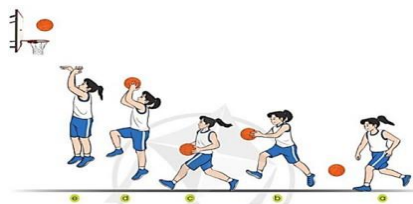
3. Về phẩm chất

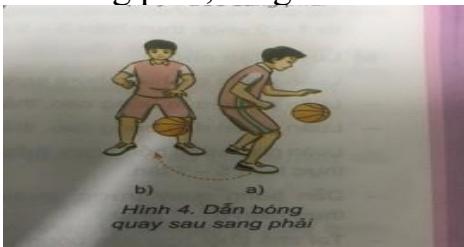
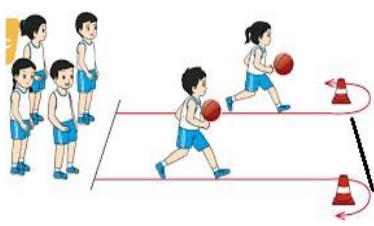
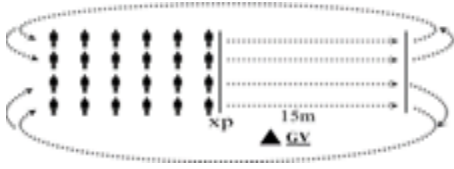
- Trách nhiệm: - Thực hiện đúng yêu cầu của giáo viên trong tiết học và hoạt động nhóm.
- Nhân ái: giúp đỡ bạn trong tập luyện và học tập

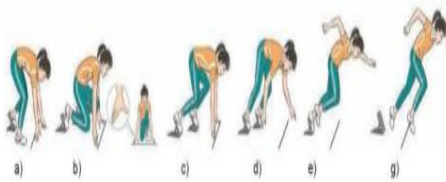
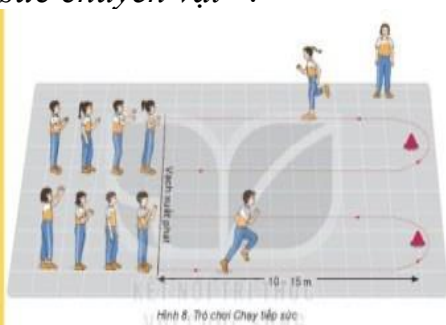
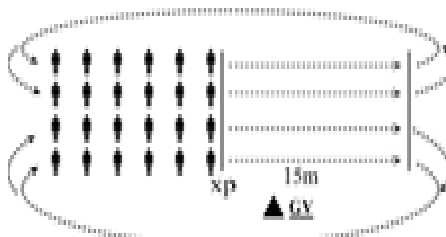
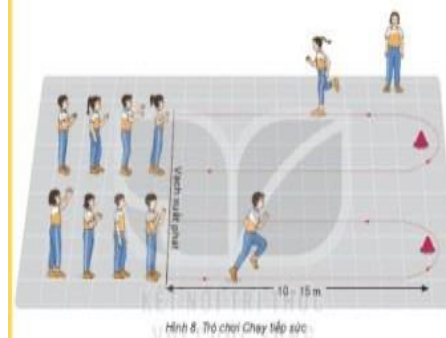
II. Thiết bị dạy học và học liệu

- Còi, cờ, 20 quả bóng rổ, 4 bộ bàn đạp và các dụng cụ có liên quan

III. Tiến trình dạy học:

Nội dung	LV Đ	Hoạt động dạy học	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. Hoạt động mở đầu: (8 – 10 phút)			
* Nhận lớp: - Nhận lớp, nắm tình hình sức khỏe, kiểm tra trang phục, vệ sinh tập luyện. - Phổ biến nội dung bài học. * Khởi động: + Xoay các khớp. + Ép dọc, ép ngang. + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông, chạy tăng tốc. bài võ cổ truyền 36 động tác. * Kiểm tra kiến thức: - Đặt câu hỏi bài trước	2l x 8N 2x1 0m	- Hỏi tình hình sức khỏe HS, tình hình lớp. - Phổ biến nội dung, yêu cầu của bài học mới. - Lớp trưởng điều hành khởi động. - Ưu tiên HS tự xung phong, ghi điểm, tuyên dương.	- Nghiêm túc, lắng nghe và nhận nhiệm vụ.   - Thực hiện tích cực các hoạt động khởi động. - HS tự tin trả lời
2. Hoạt động hình thành kiến thức: (10 – 12 phút)			
+ Bóng rổ:- Ôn: Dẫn bóng cao, thấp tay; quay trước, sau; sang phải, trái.   - CCLN 100m : * Phối hợp chạy lao sau XP và chạy giữa quãng: -Nỗ lực tăng tốc độ trong giai đoạn chạy lao là điều kiện để đạt tốc độ cao nhất ở những	4-5 lần	- Hướng dẫn lại kỹ thuật dẫn bóng cao, thấp tay quay sau sang phải, sang trái. - GV gọi 2 HS lên thực hiện lại kỹ thuật. - GV sửa sai và chốt lại kiến thức cho HS. - Giới thiệu nội dung kiến thức : Cho học sinh quan sát tranh kỹ thuật chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.	- HS quan sát tranh và lắng nghe gv làm mẫu phân tích lại kỹ thuật động tác. - Học sinh lên thực hiện lại theo yêu cầu của GV.  + Học sinh lắng nghe, quan sát tranh, làm mẫu của GV và thực hiện theo yêu cầu của giáo viên.

bước đầu của gđ chạy giữa quãng. Chạy lao thường có cự ly 25-30m. - Khi độ dài và tần số bước chạy ổn định ở mức cao nhất là thời điểm chuyển từ chạy lao sang chạy giữa quãng. - Khi chuyển sang chạy giữa quãng cần duy trì các bước chạy tự nhiên, có độ dài phù hợp.	2 lần	- Làm mẫu phân tích động tác. - Mời 1-2 em thực hiện, quan sát sửa sai. - Cho lớp thực hiện đồng loạt (thực hiện theo GV). - Cho học sinh nhận xét, sau đó giáo viên chốt lại kiến thức cần thực hiện và sửa sai động tác cho học sinh.	
3. Hoạt động tập luyện: (51 - 53 phút)			
a. Bóng rổ: - Ôn: + Kỹ thuật dẫn bóng cao, thấp tay; quay trước sang phải, sang trái.  + Kỹ thuật dẫn bóng quay sau sang phải, sang trái.  Hình 4. Dẫn bóng quay sau sang phải - Trò chơi: Dẫn bóng tiếp sức. b.CCLN 100m: - Ôn: +Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau cự ly 15m	5-6 lần 5-6 lần 2 lần	- Phân 4 nhóm, cặp đôi theo nam, nữ thực hiện. (HS khá kèm HS còn hạn chế) - Phương pháp trực quan, cảm giác, định hướng, luyện tập. - Quan sát hướng dẫn, điều chỉnh, sửa sai. - <i>Phổ biến luật chơi</i> - Phổ biến cách chơi, luật chơi; yêu cầu trung thực, tích cực, đúng luật. - Tổ chức cho hs chơi - Khen thưởng đội thắng, đưa hình thức rèn luyện đội thua. -GV làm mẫu lại cho HS xem; cho hs tập theo lệnh còi của GV, GV sửa sai cho HS.	- Quan sát, tiếp thu và tự điều chỉnh động tác. - Đội hình nhóm luyện tập x x x x x Tổ (1) x x x x x x Tổ (2) (GV) x x x x x x Tổ (3) x x x x x x Tổ (4) -Tập luyện cặp đôi X X X X X ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ X X X X X - Đội hình trò chơi  -HS thực hiện đúng luật chơi. -Đội hình tập động tác bổ trợ  - Biết phối hợp, tự học tự sửa sai.

 Hình 12. Động tác bước nhỏ Hình 13. Động tác nâng cao đùi Hình 14. Động tác đạp sau - Học: Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.  a) b) c) d) e) g) - Phối hợp xuất phát thấp, chạy lao và chạy giữa quãng theo khẩu lệnh tự hô, cự ly 30-50m (1 đến 2 lần) - Chạy tăng tốc và duy trì tốc độ tối đa cự ly 30-40m(2 lần) * Thực hiện trò chơi phát triển sức nhanh. Trò chơi “chạy nhanh tiếp sức chuyên vật”.  Hình 8. Trò chơi Chạy tiếp sức	2 lần 2 - 3 lần 2-3 lần	- GV cho HS xem tranh ảnh kỹ thuật và GV làm mẫu phân tích lại động tác kỹ thuật xuất phát thấp - Mời 1-2 em thực hiện, GV quan sát sửa sai, chốt lại kiến thức. - Cho lớp thực hiện đồng loạt (theo GV). - Phân nhóm thực hiện. - Từng cặp đôi tự điều chỉnh hướng dẫn thực hiện (HS khá kèm HS còn hạn chế). - Phương pháp trực quan, cảm giác, định hướng, luyện tập. - Quan sát hướng dẫn, điều chỉnh, sửa sai. - HS KT(VĐ) quan sát, ghi chép nắm kiến thức. - <i>Phổ biến luật chơi</i> - Phổ biến cách chơi, luật chơi; yêu cầu trung thực, tích cực, đúng luật. - <i>Tổ chức cho hs chơi</i> - Khen thưởng đội thắng, đưa hình thức rèn luyện đội thua.	- Đội hình luyện tập theo nhóm 4 GV hướng dẫn -sửa sai -  13m xp GV - Tập luyện cặp đôi: <table><tr><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td></tr><tr><td>↓</td><td>↓</td><td>↓</td><td>↓</td><td>↓</td></tr><tr><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td></tr></table> ▲ GV - Đội hình trò chơi - HS thực hiện đúng luật chơi.  Hình 8. Trò chơi Chạy tiếp sức	X	X	X	X	X	↓	↓	↓	↓	↓	X	X	X	X	X
X	X	X	X	X														
↓	↓	↓	↓	↓														
X	X	X	X	X														

4. Hoạt động vận dụng: (6 - 8 phút)

* **Củng cố:**

- **Bóng rổ:** Dẫn bóng cao,

- Gọi nhóm lên thực hiện bài đã học (2 nội dung)

- Thực hiện theo yêu cầu của

thấp tay; quay trước sang phải, sang trái và dẫn bóng quay sau sang phải, sang trái - CCLN 100m: - Phối hợp chạy lao sau XP và chạy giữa quãng.		- Phương pháp so sánh, đánh giá - Chốt lại kiến thức, ghi điểm, ghi nhận kết quả luyện tập (nếu có). - Đối với HS khuyết tật (VD) giáo viên ra câu hỏi hỏi đáp kiến thức.	giáo viên. - Mạnh dạn nhận xét kết quả thực hiện của bạn. - Không yêu cầu HS khuyết tật nhận xét.
5. Hoạt động kết thúc: (5 – 7 phút)			
* Hồi tĩnh: Thả lỏng toàn thân. * Nhận xét bài học và giao nhiệm vụ về nhà: - Nhận xét bài học. - Dẫn dò – bài tập về nhà: Tự ôn tập. - Xuống lớp.		- Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng tích cực; - GV nhận xét ưu, khuyết điểm tiết học. - Về nhà ôn lại các nội dung đã học. - Tiếp tục hướng dẫn HS một số kiến thức cần thiết trong kỹ năng phòng tránh cháy nổ, đuối nước	+ Thả lỏng tích cực. + Tập trung nghe hướng dẫn dẫn dò của GV.  - HS Tìm hiểu bài SGK.

Rút kinh nghiệm tiết dạy(nếu có):

.....

.....

Tuần: 22: Tiết: 43-44

Ngày soạn: 16

/01/2024 Ngày

dạy: 23/02/2024

GV: MAI VĂN HÒA

NĂM HỌC 2023 - 2024

CHỦ ĐỀ: - THỂ THAO TỰ CHỌN (Bóng rổ)– CHẠY CỰ LY NGẮN(100m)**Tên bài dạy: - Kỹ thuật dẫn bóng****- Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.**

Thời gian thực hiện: (90 Phút)

I. Mục tiêu**1. Về kiến thức:**

- TTTC: + Ôn: Các kỹ thuật dẫn bóng đã học ở tiết học trước.
- + Một số điều luật trong thi đấu bóng rổ.
- CCLN: + Ôn: Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.
- + Trò chơi phát triển sức nhanh

2. Về năng lực**a) Năng lực chung:**

- Năng lực tự chủ và tự học: Tích cực tự học, tự rèn, biết sửa chữa những sai sót về tư thế; Biết quan sát kỹ thuật động tác qua tranh, động tác mẫu của GV.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác khi tập luyện hoàn thành bài tập.

b) Năng lực đặc thù:

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Chuẩn bị trang phục một cách phù hợp
- Năng lực vận động cơ bản:
- + TTTC: - Thực hiện được các kỹ thuật dẫn bóng cao, thấp tay; quay trước sau; sang phải, sang trái .
- Biết một số điều luật trong thi đấu bóng rổ.
- Nghiêm túc, tự giác, an toàn trong luyện tập.
- + CCLN: - Thực hiện được và luyện tập tốt các kỹ thuật phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng .
- Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên.
- Chủ động, kiên trì, tích cực, tự giác trong luyện tập.

3. Về phẩm chất

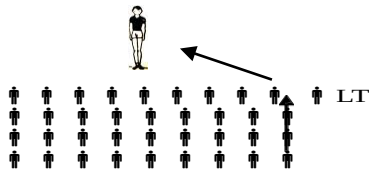
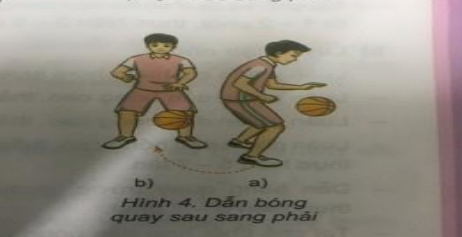
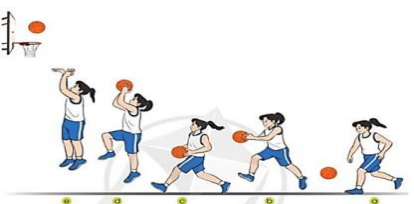
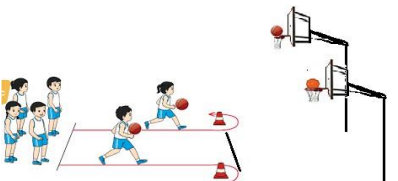
- Trách nhiệm: - Thực hiện đúng yêu cầu của giáo viên trong tiết học và hoạt động nhóm.
- Nhân ái: giúp đỡ bạn trong tập luyện và học tập

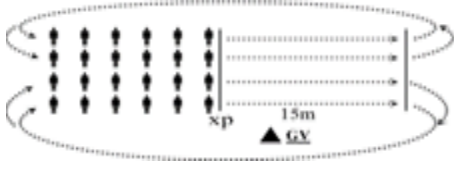
II. Thiết bị dạy học và học liệu

- Còi, cờ, 20 quả bóng rổ, 4 bộ bàn đạp và các dụng cụ có liên quan

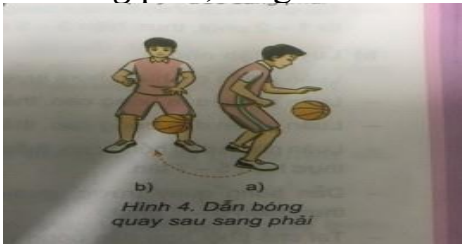
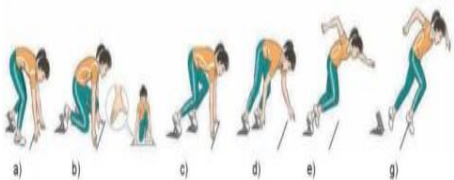
III. Tiến trình dạy học:

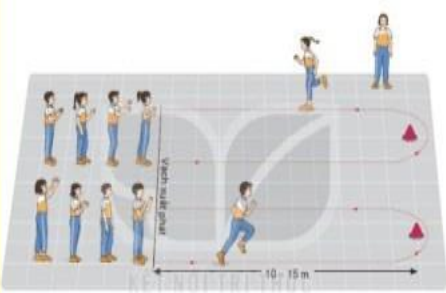
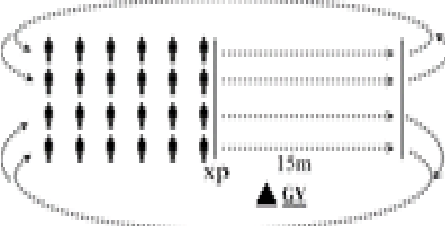
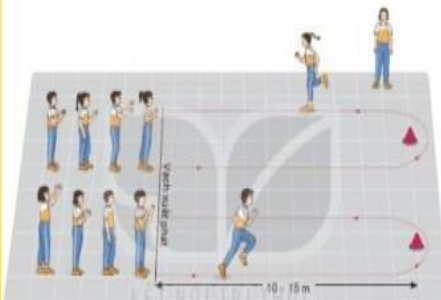
Nội dung	LV Đ	Hoạt động dạy học	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. Hoạt động mở đầu: (8 – 10 phút)			

* Nhận lớp: - Nhận lớp, nắm tình hình sức khỏe, kiểm tra trang phục, vệ sinh tập luyện. - Phổ biến nội dung bài học. * Khởi động: + Xoay các khớp. + Ép dọc, ép ngang. + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông, chạy tăng tốc. bài võ cổ truyền 36 động tác. * Kiểm tra kiến thức: - Đặt câu hỏi bài trước	2l x 8N 2x1 0m	- Hỏi tình hình sức khỏe HS, tình hình lớp. - Phổ biến nội dung, yêu cầu của bài học mới. - Lớp trưởng điều hành khởi động. - Ưu tiên HS tự xung phong, ghi điểm, tuyên dương.	- Nghiêm túc, lắng nghe và nhận nhiệm vụ.   - Thực hiện tích cực các hoạt động khởi động. - HS tự tin trả lời
2. Hoạt động hình thành kiến thức: (10 – 12 phút)			
+ Bóng rổ:- Ôn: Dẫn bóng cao, thấp tay; quay trước, sau; sang phải, trái.  Hình 4. Dẫn bóng quay sau sang phải  - Một số điều luật trong thi đấu bóng rổ (SGK trg 84) - CCLN 100m : * Phối hợp chạy lao sau XP và chạy giữa quãng: - Khởi động chuyên môn: +Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau cự ly 15m	4-5 lần 2 -4 lần	- Hướng dẫn lại kỹ thuật dẫn bóng cao, thấp tay quay sau sang phải, sang trái. - GV gọi 2 HS lên thực hiện lại kỹ thuật. - GV sửa sai và chốt lại kiến thức cho HS. - GV hướng dẫn, học sinh thực hiện - Cho lớp thực hiện đồng loạt (thực hiện theo GV). - Cho học sinh nhận xét,	- HS quan sát tranh và lắng nghe gv làm mẫu phân tích lại kỹ thuật động tác. - Học sinh lên thực hiện lại theo yêu cầu của GV.  - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của GV - Đội hình tập các động tác bổ trợ

 Hình 12. Động tác bước nhỏ Hình 13. Động tác nâng cao đùi Hình 14. Động tác đạp sau		sau đó giáo viên chốt lại kiến thức cần thực hiện và sửa sai động tác cho học sinh.	
---	--	---	---

3. Hoạt động tập luyện: (51 - 53 phút)

a. Bóng rổ: - Ôn: + Kỹ thuật dẫn bóng cao, thấp tay; quay trước sang phải, sang trái.  + Kỹ thuật dẫn bóng quay sau sang phải, sang trái.  Hình 4. Dẫn bóng quay sau sang phải + Một số điều luật trong thi đấu bóng rổ: (Sách GDTC 8 Trang 84) b.CCLN 100m: Ôn: - Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. 	5-6 lần	- Phân 4 nhóm, cặp đôi theo nam, nữ thực hiện. (HS khá kèm HS còn hạn chế) - Phương pháp trực quan, cảm giác, định hướng, luyện tập. - Quan sát hướng dẫn, điều chỉnh, sửa sai. -GV làm mẫu lại cho HS xem; cho hs tập theo lệnh còi của GV, GV sửa sai cho HS.	- Quan sát, tiếp thu và tự điều chỉnh động tác. - Đội hình nhóm luyện tập x x x x x x x x x x x Tổ (1) Tổ (2) (GV) x x x x x x x x x x x x Tổ (3) Tổ (4) -Tập luyện cặp đôi X X X X X ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ X X X X X
	5-6 Lần	- GV triển khai một số điều luật trong thi đấu bóng rổ.	- Học sinh lắng nghe, tiếp thu.
- Luyện tập cá nhân: + Phối hợp xuất phát thấp, chạy lao và chạy giữa quãng theo khẩu lệnh tự hô, cự ly 30 - 50 m	2 lần	- Phân nhóm thực hiện. - Học sinh tự điều chỉnh hướng dẫn thực hiện (HS khá kèm HS còn hạn chế). - Phương pháp trực quan, cảm giác, định hướng, luyện tập. - Quan sát hướng dẫn, điều chỉnh, sửa sai.	- Biết phối hợp, tự học tự sửa sai. - Học sinh luyện tập cá nhân, luyện tập nhóm 4 - GV theo dõi hướng dẫn sửa sai cho học sinh.

- Luyện tập nhóm:(nhóm 4) + Chạy tăng tốc và duy trì tốc độ tối đa cự ly 30- 40m, luân phiên với chạy chậm cự ly 100 - 150 m + Phối hợp xuất phát thấp, chạy lao và chạy giữa quãng với tốc độ tối đa cự ly 60 - 80 m. * Thực hiện trò chơi phát triển sức nhanh. Trò chơi “<i>chạy nhanh tiếp sức chuyên vật</i>”. 	2 lần 2 -3 lần 1-2 lần	- HS KT(VĐ) quan sát, ghi chép nắm kiến thức. - Phổ biến luật chơi - Phổ biến cách chơi, luật chơi; yêu cầu trung thực, tích cực, đúng luật. - Tổ chức cho hs chơi - Khen thưởng đội thắng, đưa hình thức rèn luyện đội thua.	 - Đội hình trò chơi - HS thực hiện đúng luật chơi. 
---	---	---	--

4. Hoạt động vận dụng: (6 - 8 phút)

* Củng cố: - Bóng rổ: Dẫn bóng cao, thấp tay; quay trước sang phải, sang trái và dẫn bóng quay sau sang phải, sang trái - CCLN 100m: - Phối hợp chạy lao sau XP và chạy giữa quãng.	- Gọi nhóm lên thực hiện bài đã học (2 nội dung) - Phương pháp so sánh, đánh giá - Chốt lại kiến thức, ghi điểm, ghi nhận kết quả luyện tập (nếu có). - Đối với HS khuyết tật (VĐ) giáo viên ra câu hỏi hỏi đáp kiến thức.	- Thực hiện theo yêu cầu của giáo viên. - Mạnh dạn nhận xét kết quả thực hiện của bạn. - Không yêu cầu HS khuyết tật nhận xét.
---	--	---

5. Hoạt động kết thúc: (5 – 7 phút)

* Hồi tĩnh: Thả lỏng toàn thân. * Nhận xét bài học và giao nhiệm vụ về nhà: - Nhận xét bài học. - Dặn dò – bài tập về nhà: Tự	- Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng tích cực; - GV nhận xét ưu, khuyết điểm tiết học. - Về nhà ôn lại các nội dung đã học.	+ Thả lỏng tích cực. + Tập trung nghe hướng dẫn dặn dò của GV.
--	---	---

ôn tập. - Xuống lớp.		- Tiếp tục hướng dẫn HS một số kiến thức cần thiết trong kỹ năng phòng tránh cháy nổ, đuối nước	
			- HS Tìm hiểu bài SGK.

Rút kinh nghiệm tiết dạy(nếu có):

.....

.....

.....

Tuần: 23; Tiết: 45-46

Ngày soạn:

23/02/2024 Ngày dạy:

01/03/2024

KẾ HOẠCH BÀI DẠY GDTC 8

CHỦ ĐỀ: - THỂ THAO TỰ CHỌN (Bóng rổ)– CHẠY CỰ LY NGẮN(100m)

Tên bài dạy: - Kỹ thuật chuyển và bắt bóng hai tay trên đầu.

- Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.

Thời gian thực hiện: (90 Phút)

I. Mục tiêu

1. Về kiến thức:

- TTTC: + Kỹ thuật tại chỗ chuyển bóng hai tay trên đầu.
- + Trò chơi vận động
- CCLN: + Ôn: Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.
- + Trò chơi phát triển sức nhanh

2. Về năng lực

a) Năng lực chung:

- Năng lực tự chủ và tự học: Tích cực tự học, tự rèn, biết sửa chữa những sai sót về tư thế; Biết quan sát kỹ thuật động tác qua tranh, động tác mẫu của GV.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác khi tập luyện hoàn thành bài tập.

b) Năng lực đặc thù:

GV: MAI VĂN HÒA

NĂM HỌC 2023 - 2024

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Chuẩn bị trang phục một cách phù hợp

- Năng lực vận động cơ bản:

+ TTTC: - Hiểu được mục đích tác dụng và cách luyện tập kỹ thuật tại chỗ chuyển bóng hai tay trên đầu và cách luyện tập.

- Nghiêm túc, tự giác, an toàn trong luyện tập.

- Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên.

+ CCLN: - Thực hiện được kỹ thuật phối chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. Có sự phát triển về sức mạnh tốc độ và năng lực phối hợp vận động

- Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên.

- Chủ động, kiên trì, tích cực, tự giác trong luyện tập.

3. Về phẩm chất

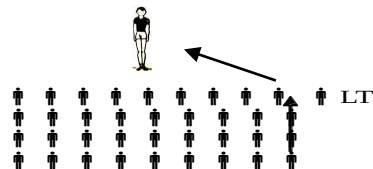
- Trách nhiệm: - Thực hiện đúng yêu cầu của giáo viên trong tiết học và hoạt động nhóm.

- Nhân ái: giúp đỡ bạn trong tập luyện và học tập

II. Thiết bị dạy học và học liệu

- Còi, cờ, 20 quả bóng rổ, 4 bộ bàn đạp và các dụng cụ có liên quan

III. Tiến trình dạy học:

Nội dung	LV Đ	Hoạt động dạy học	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. Hoạt động mở đầu: (8 – 10 phút)			
* Nhận lớp: - Nhận lớp, nắm tình hình sức khỏe, kiểm tra trang phục, vệ sinh tập luyện. - Phổ biến nội dung bài học. * Khởi động: + Xoay các khớp. + Ép dọc, ép ngang. + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông, chạy tăng tốc. -Ôn bài võ cổ truyền 36 động tác.	2l x 8nh 2x1 0m	- Hỏi thăm tình hình sức khỏe HS, tình hình lớp. - Phổ biến nội dung, yêu cầu của bài học mới. - Lớp trưởng điều hành khởi động.	- Nghiêm túc, lắng nghe và nhận nhiệm vụ.   - Thực hiện tích cực các hoạt động khởi động.
2. Hoạt động hình thành kiến thức: (10 – 12 phút)			

+ Bóng rổ: - Học: Kỹ thuật tại chỗ chuyền bóng hai tay trên đầu.  - CCLN 100m : Ôn: Phối hợp chạy lao sau XP và chạy giữa quãng	3-4 lần 2 -4 lần	- Hướng dẫn kỹ thuật tại chỗ chuyền bóng hai tay trên đầu. - Phương pháp hỏi đáp kiến thức, thực hiện đồng loạt theo hai nhóm nam, nhóm nữ. - Điều chỉnh và sửa sai cách khắc phục cho HS - GV gọi 2 HS lên thực hiện lại kỹ thuật. - GV sửa sai và chốt lại kiến thức cho HS. - Hướng dẫn lại kỹ thuật - Cho HS thực hiện; nhận xét, sau đó giáo viên chốt lại kiến thức cần thực hiện và sửa sai động tác cho học sinh.	- HS quan sát tranh và lắng nghe gv làm mẫu phân tích lại kỹ thuật động tác. - Học sinh lên thực hiện lại theo yêu cầu của GV. - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của GV
3. Hoạt động tập luyện: (51 - 53 phút)			
a. Bóng rổ: - Học: + Kỹ thuật tại chỗ chuyền bóng hai tay trên đầu	5-6 lần	- Phân 4 nhóm, cặp đôi theo nam, nữ thực hiện. - Phương pháp trực quan,	- Quan sát, tiếp thu và tự điều chỉnh động tác. - Đội hình nhóm luyện tập x x x x x x x x x x x x
		cảm giác, định hướng, luyện tập. - Quan sát hướng dẫn, điều chỉnh, sửa sai.	Tổ (1) Tổ (2) (GV) x x x x x x x x x x x x Tổ (3) Tổ (4) -Tập luyện cặp đôi ↓ ↓ ↓ ↓ ↓

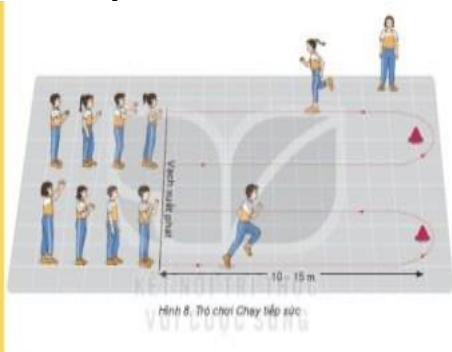
b.CCLN 100m:

Ôn: - Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.



* Thực hiện trò chơi phát triển sức nhanh.

Trò chơi “*chạy nhanh tiếp sức chuyên vật*”.



5-6
Lần

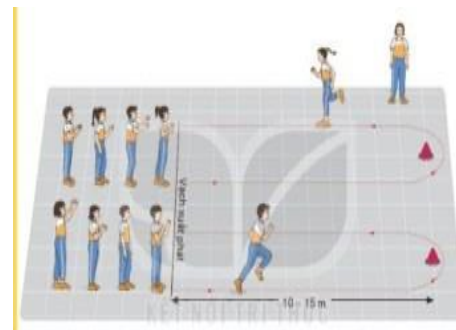
- Phân nhóm thực hiện.
- Học sinh tự điều chỉnh hướng dẫn thực hiện.
- Phương pháp trực quan, cảm giác, định hướng, luyện tập.
- Quan sát hướng dẫn, điều chỉnh, sửa sai.

1 -2
lần

- Phổ biến cách chơi, luật chơi; yêu cầu trung thực, tích cực, đúng luật.
- Tổ chức cho hs chơi
- Khen thưởng đội thắng, đưa hình thức rèn luyện đội thua.

- Luyện tập cá nhân, nhóm:
 - + Xuất phát thấp, chạy lao sau XP và chạy giữa quãng cự ly 30 - 40 m
 - + Chạy tăng tốc và duy trì tốc độ tối đa cự ly 30-40m, luân phiên với chạy chậm cự ly 100-150m.
- Biết phối hợp, tự học tự sửa sai

- Đội hình trò chơi
- HS thực hiện đúng luật chơi.

**4. Hoạt động vận dụng: (6 - 8 phút)***** Củng cố:**

- **Bóng rổ:** Kỹ thuật tại chỗ chuyển bóng hai tay trên đầu

- CCLN 100m:

- Phối hợp chạy lao sau XP và chạy giữa quãng.

- Gọi nhóm, cặp đôi lên thực hiện bài đã học (2 nội dung)
- Phương pháp so sánh, đánh giá
- Chốt lại kiến thức, ghi điểm, ghi nhận kết quả luyện tập (nếu có).

- Thực hiện theo yêu cầu của giáo viên.

- Mạnh dạn nhận xét kết quả thực hiện của bạn.

5. Hoạt động kết thúc: (5 – 7 phút)			
* Hồi tĩnh: Thả lỏng toàn thân. * Nhận xét bài học và giao nhiệm vụ về nhà: - Nhận xét bài học. - Dặn dò – bài tập về nhà: Tự ôn tập. - Xuống lớp.		- Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng tích cực; - GV nhận xét ưu, khuyết điểm tiết học. - Về nhà ôn lại các nội dung đã học. - Tiếp tục hướng dẫn HS một số kiến thức cần thiết trong kỹ năng phòng tránh cháy nổ, đuối nước	+ Thả lỏng tích cực. + Tập trung nghe hướng dẫn dặn dò của GV.  - HS Tìm hiểu bài SGK.

Rút kinh nghiệm tiết dạy(nếu có):

.....

.....

.....

.....

Tuần: 24
Tiết 47-48

Ngày soạn: 1 /03/2024
Ngày dạy: 8/3/2024

KẾ HOẠCH BÀI DẠY GDTC 8

CHỦ ĐỀ: - THỂ THAO TỰ CHỌN (Bóng rổ)– CHẠY CỰ LY NGẮN(100m)

Tên bài dạy: - *Kỹ thuật chuyển và bắt bóng hai tay trên đầu.*
- *Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.*

Thời gian thực hiện: (90 Phút)

I. Mục tiêu

1. Về kiến thức:

- TTTC: + Ôn: Kỹ thuật tại chỗ chuyển bóng hai tay trên đầu.
+ Trò chơi vận động
- CCLN: + Ôn: Phối hợp xuất phát, chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.
+ Một số điều luật trong thi đấu chạy cự li ngắn

GV: MAI VĂN HÒA

NĂM HỌC 2023 - 2024

+ Trò chơi phát triển sức nhanh

2. Về năng lực

a) Năng lực chung:

- Năng lực tự chủ và tự học: Tích cực tự học, tự rèn, biết sửa chữa những sai sót về tư thế; Biết quan sát kỹ thuật động tác qua tranh, động tác mẫu của GV.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác khi tập luyện hoàn thành bài tập.

b) Năng lực đặc thù:

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Chuẩn bị trang phục một cách phù hợp
- Năng lực vận động cơ bản:

+ TTTC: - Thực hiện được kỹ thuật tại chỗ chuyển bóng hai tay trên đầu và cách luyện tập.

- Tích cực, chủ động hợp tác với bạn bè.
- Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên.

+ CCLN: - Thực hiện được kỹ thuật phối chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. Chủ động và nỗ lực hoàn thành nội dung học tập.

- Biết được số điều luật trong thi đấu chạy cự li ngắn.
- Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên.

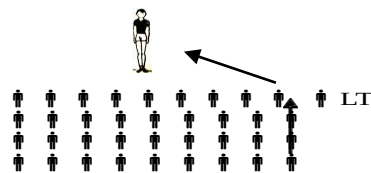
3. Về phẩm chất

- Trách nhiệm: - Thực hiện đúng yêu cầu của giáo viên trong tiết học và hoạt động nhóm.
- Nhân ái: giúp đỡ bạn trong tập luyện và học tập

II. Thiết bị dạy học và học liệu

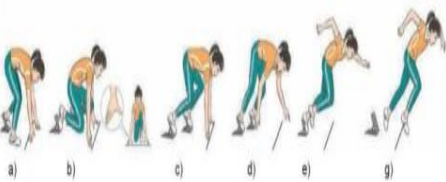
- Còi, cờ, 20 quả bóng rổ, 4 bộ bàn đạp và các dụng cụ có liên quan

III. Tiến trình dạy học:

Nội dung	LV Đ	Hoạt động dạy học	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. Hoạt động mở đầu: (8 – 10 phút)			
* Nhận lớp: - Nhận lớp, nắm tình hình sức khỏe, kiểm tra trang phục, vệ sinh tập luyện. - Phổ biến nội dung bài học. * Khởi động: + Xoay các khớp. + Ép dọc, ép ngang. + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông, chạy tăng tốc. -Ôn bài võ cổ truyền 36 động tác.	21 x 8nh 2x1 0m 11lần	- Hỏi thăm tình hình sức khỏe HS, tình hình lớp. - Phổ biến nội dung, yêu cầu của bài học mới. - Lớp trưởng điều hành khởi động.	- Nghiêm túc, lắng nghe và nhận nhiệm vụ.   - Thực hiện tích cực các hoạt động khởi động.
2. Hoạt động hình thành kiến thức: (10 – 12 phút)			
+ Bóng rổ: - Ôn: Kỹ thuật tại chỗ chuyền bóng hai tay trên đầu.  - CCLN 100m : Ôn: Phối hợp xuất phát, chạy lao sau XP và chạy giữa quãng	3-4 lần 2 -4 lần	- Hướng dẫn lại kỹ thuật tại chỗ chuyền bóng hai tay trên đầu. - Phương pháp hỏi đáp kiến thức. - GV gọi 2 HS lên thực hiện lại kỹ thuật. - Điều chỉnh và sửa sai cách khắc phục cho HS - Hướng dẫn lại kỹ thuật - Cho HS thực hiện; nhận xét, sau đó giáo viên chốt lại kiến thức cần thực hiện và sửa sai động tác cho học sinh.	- HS quan sát tranh và lắng nghe gv làm mẫu phân tích lại kỹ thuật động tác. - Học sinh lên thực hiện lại theo yêu cầu của GV. - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của GV
3. Hoạt động tập luyện: (51 - 53 phút)			
a. Bóng rổ: - Ôn: + Kỹ thuật tại chỗ chuyền bóng hai tay trên đầu	5-6 lần	- Phân 4 nhóm, cặp đôi theo nam, nữ thực hiện.	- Quan sát, tiếp thu và tự điều chỉnh động tác. - Đội hình nhóm luyện tập

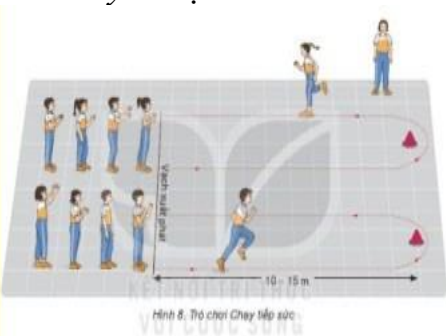
**b.CCLN 100m:**

Ôn: - Phối hợp xuất phát, chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.



- Một số điều luật trong thi đấu chạy cự li ngắn:
(Bàn đạp xuất phát; Xuất phát)

* Thực hiện trò chơi phát triển sức nhanh.
Trò chơi “chạy nhanh tiếp sức chuyên vật”.



5-6
lần

1 -2
lần

- Phương pháp trực quan, cảm giác, định hướng, luyện tập.
- Quan sát hướng dẫn, điều chỉnh, sửa sai.

- Phân nhóm thực hiện.
- Học sinh tự điều chỉnh hướng dẫn thực hiện.
- Phương pháp trực quan, cảm giác, định hướng, luyện tập.
- Quan sát hướng dẫn, điều chỉnh, sửa sai.

- Phổ biến nội dung điều luật thi đấu CCLN phần bàn đạp xuất phát; Xuất phát.

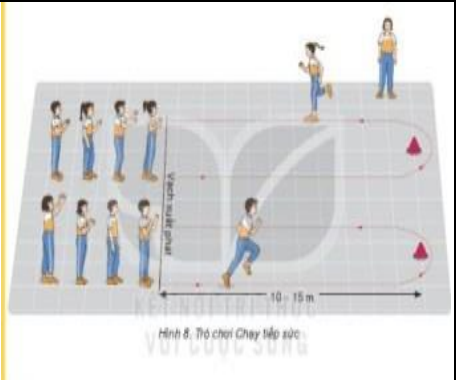
- *Phổ biến luật chơi*
- Phổ biến cách chơi, luật chơi; yêu cầu trung thực, tích cực, đúng luật.
- Tổ chức cho hs chơi
- Khen thưởng đội thắng, đưa hình thức rèn luyện đội thua.

x x x x x x x x x x x x
Tổ (1) Tổ (2)
(GV)
x x x x x x x x x x x x
Tổ (3) Tổ (4)
-Tập luyện cặp đôi
x x x x x x
↓ ↓ ↓ ↓ ↓
x x x x x

- Luyện tập cá nhân, nhóm:
+ Xuất phát thấp, chạy lao sau XP và chạy giữa quãng cự ly 30 - 40 m
+ Chạy tăng tốc và duy trì tốc độ tối đa cự li 30-40m, luân phiên với chạy chậm cự li 100-150m.
+ Phối hợp xuất phát thấp, chạy lao và chạy giữa quãng với tốc độ tối đa cự li 60-80m
- Biết phối hợp, tự học tự sửa sai

- Chú ý lắng nghe, tiếp thu
x x x x x x x x
x x x x x x x x
x x x x x x x x
x x x x x x x x
▲

- Đội hình trò chơi
- HS thực hiện đúng luật chơi.

			
4. Hoạt động vận dụng: (6 - 8 phút)			
* Củng cố: - Bóng rổ: Ôn: Kỹ thuật tại chỗ chuyền bóng hai tay trên đầu - CCLN 100m: - Phối hợp xuất phát, chạy lao sau XP và chạy giữa quãng.		- Gọi nhóm, cặp đôi lên thực hiện bài đã học (2 nội dung) - Phương pháp so sánh, đánh giá - Chốt lại kiến thức, ghi điểm, ghi nhận kết quả luyện tập (nếu có).	- Thực hiện theo yêu cầu của giáo viên. - Mạnh dạn nhận xét kết quả thực hiện của bạn.
5. Hoạt động kết thúc: (5 – 7 phút)			
* Hồi tĩnh: Thả lỏng toàn thân. * Nhận xét bài học và giao nhiệm vụ về nhà: - Nhận xét bài học. - Dặn dò – bài tập về nhà: Tự ôn tập. - Xuống lớp.		- Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng tích cực; - GV nhận xét ưu, khuyết điểm tiết học. - Về nhà ôn lại các nội dung đã học. - Tiếp tục hướng dẫn HS một số kiến thức cần thiết trong kỹ năng phòng tránh cháy nổ, đuối nước	+ Thả lỏng tích cực. + Tập trung nghe hướng dẫn dặn dò của GV.  - HS Tìm hiểu bài SGK.

Rút kinh nghiệm tiết dạy(nếu có):

.....

.....

.....

.....

KẾ HOẠCH BÀI DẠY

Tuần:25

Ngày soạn: 8/03/2024

Tiết:49-50

Ngày dạy:15/3/2024

CHỦ ĐỀ: - THỂ THAO TỰ CHỌN (Bóng rổ)– CHẠY CỰ LY NGẮN(100m)***Tên bài dạy: - Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn.******- Kỹ thuật chuyển và bắt bóng hai tay trên đầu.***

Thời gian thực hiện: (90 Phút)

I. Mục tiêu**1. Về kiến thức:**

- TTTC: + Ôn: Kỹ thuật tại chỗ chuyển bóng hai tay trên đầu.
+ Trò chơi vận động
- CCLN: - Phối hợp giữa chạy giữa quãng và chạy về đích.
- Trò chơi phát triển sức nhanh

2. Về năng lực***a) Năng lực chung:***

- Năng lực tự chủ và tự học: Tích cực tự học, tự rèn, biết sửa chữa những sai sót về tư thế; Biết quan sát kỹ thuật động tác qua tranh, động tác mẫu của GV.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác khi tập luyện hoàn thành bài tập.

b) Năng lực đặc thù:

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Chuẩn bị trang phục một cách phù hợp
- Năng lực vận động cơ bản:
+ TTTC: - Thực hiện được kỹ thuật tại chỗ chuyển bóng hai tay trên đầu và cách luyện tập.
- Tích cực, chủ động hợp tác với bạn bè.
- Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên.

- + CCLN: - Biết cách luyện tập phối hợp giữa chạy giữa quãng và chạy về đích.
- Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên.

3. Về phẩm chất

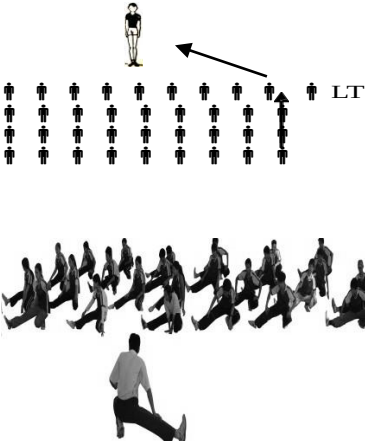
- Trách nhiệm: - Thực hiện đúng yêu cầu của giáo viên trong tiết học và hoạt động nhóm.
- Nhân ái: giúp đỡ bạn trong tập luyện và học tập

II. Thiết bị dạy học và học liệu

- Còi, cờ, 20 quả bóng rổ, 4 bộ bàn đạp và các dụng cụ có liên quan

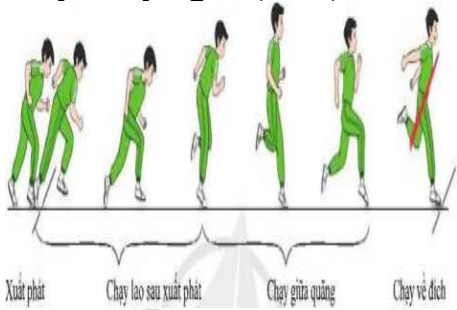
III. Tiến trình dạy học:

Nội dung	LV Đ	Hoạt động dạy học	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. Hoạt động mở đầu: (8 – 10 phút)			

* Nhận lớp: - Nhận lớp, nắm tình hình sức khỏe, kiểm tra trang phục, vệ sinh tập luyện. - Phổ biến nội dung bài học. * Khởi động: + Xoay các khớp. + Ép dọc, ép ngang. + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông, chạy tăng tốc. - Ôn bài võ cổ truyền 36 động tác.	2l x 8nh 2x1 0m 1lần	- Hỏi thăm tình hình sức khỏe HS, tình hình lớp. - Phổ biến nội dung, yêu cầu của bài học mới. - Lớp trưởng điều hành khởi động.	- Nghiêm túc, lắng nghe và nhận nhiệm vụ.  - Thực hiện tích cực các hoạt động khởi động.
2. Hoạt động hình thành kiến thức: (10 – 12 phút)			
+ Bóng rổ: - Ôn: Kỹ thuật tại chỗ chuyền bóng hai tay trên đầu.  - CCLN 100m : + Chạy cự ly ngắn : - Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn. - Trò chơi phát triển sức mạnh.		- Hướng dẫn lại kỹ thuật tại chỗ chuyền bóng hai tay trên đầu. - Phương pháp hỏi đáp kiến thức. - GV gọi 2 HS lên thực hiện lại kỹ thuật. - Điều chỉnh và sửa sai cách khắc phục cho HS - Giới thiệu nội dung kiến thức : - Cho hs quan sát tranh, nhớ lại kỹ thuật động tác đã học. - GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật động tác - Gọi 1-2 hs lên thực hiện Phối hợp giai đoạn chạy giữa quãng và về đích; nhận xét. - Gv quan sát học sinh thực hiện, sau đó chuẩn lại kiến thức và sửa sai động tác.	- HS quan sát và lắng nghe gv làm mẫu phân tích kỹ thuật động tác. - Học sinh lên thực hiện lại theo yêu cầu của GV. - HS quan sát tranh và lắng nghe gv làm mẫu phân tích kỹ thuật động tác. - Học sinh lên thực hiện theo yêu cầu của GV.
3. Hoạt động tập luyện: (51 - 53 phút)			
a. Bóng rổ: - Ôn: + Kỹ thuật tại chỗ chuyền bóng hai tay trên đầu		- Phân 4 nhóm, cặp đôi theo nam, nữ thực hiện. - Phương pháp trực quan, cảm giác, định hướng,	- Quan sát, tiếp thu và tự điều chỉnh động tác. - Đội hình nhóm luyện tập

**b.CCLN 100m:**

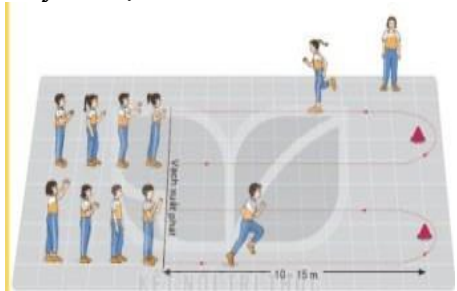
- Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn (60m).



- Tư thế thân trên khi chuyển từ chạy lao sang chạy giữa quãng

* Thực hiện trò chơi phát triển sức nhanh.

Trò chơi “chạy nhanh tiếp sức chuyển vật”.



Hình 8. Trò chơi Chạy tiếp sức

luyện tập.

- Quan sát hướng dẫn, điều chỉnh, sửa sai.

- Giáo viên phổ biến nội dung và yêu cầu tập luyện. Sau đó tổ chức chia nhóm cho học sinh luyện tập.

- PPDH: Thực hành, trực quan

- KTDH: Tập luyện theo nhóm ôn nội dung đã học.

- Hai bạn đứng người trước, người sau với khoảng cách 2 - 3 m, đồng thời xuất phát và chạy bám đuôi cự li 15 - 20 m.

- Tại sao phải tiếp đất bằng nửa trước bàn chân khi chạy cự li ngắn?

- GV quan sát học sinh tập luyện và sửa sai.

- Phổ biến luật chơi

- Phổ biến cách chơi, luật chơi; yêu cầu trung thực, tích cực, đúng luật.

- Tổ chức cho hs chơi

- Khen thưởng đội thắng, đưa hình thức rèn luyện đội thua.

x x x x x x x x x x x x

Tổ (1)

Tổ (2)

(GV)

x x x x x x

x x x x x x

Tổ (3)

Tổ (4)

- Tập luyện cặp đôi

x x x x x
↓ ↓ ↓ ↓ ↓
x x x x x

- Luyện tập cá nhân, nhóm:

- + Xuất phát thấp, chạy lao sau XP và chạy giữa quãng cự li 30 - 40 m

- + Chạy tăng tốc và duy trì tốc độ tối đa cự li 30-40m, luân phiên với chạy chậm cự li 100-150m.

- + Phối hợp xuất phát thấp, chạy lao và chạy giữa quãng với tốc độ tối đa cự li 60- 80m

- Biết phối hợp, tự học tự sửa sai

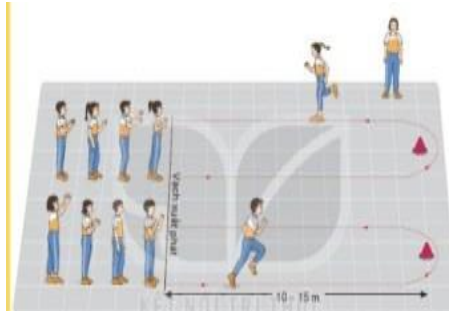
- Chú ý lắng nghe, tiếp thu

x x x x x x x x
x x x x x x x x
x x x x x x x x
x x x x x x x x



- Đội hình trò chơi

- HS thực hiện đúng luật chơi.



Hình 8. Trò chơi Chạy tiếp sức

4. Hoạt động vận dụng: (6 - 8 phút)			
* Củng cố: - Bóng rổ: Ôn: Kỹ thuật tại chỗ chuyển bóng hai tay trên đầu - CCLN 100m: Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly.		- Gọi nhóm, cặp đôi lên thực hiện bài đã học (2 nội dung) - Phương pháp so sánh, đánh giá - Chốt lại kiến thức, ghi điểm, ghi nhận kết quả luyện tập (nếu có).	- Thực hiện theo yêu cầu của giáo viên. - Mạnh dạn nhận xét kết quả thực hiện của bạn.
5. Hoạt động kết thúc: (5 – 7 phút)			
* Hồi tĩnh: Thả lỏng toàn thân. * Nhận xét bài học và giao nhiệm vụ về nhà: - Nhận xét bài học. - Dẫn dò – bài tập về nhà: Tự ôn tập. - Xuống lớp.		- Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng tích cực; - GV nhận xét ưu, khuyết điểm tiết học. - Về nhà ôn lại các nội dung đã học. - Tiếp tục hướng dẫn HS một số kiến thức cần thiết trong kỹ năng phòng tránh cháy nổ, đuối nước	+ Thả lỏng tích cực. + Tập trung nghe hướng dẫn dẫn dò của GV.  - HS Tìm hiểu bài SGK.

Rút kinh nghiệm tiết dạy(nếu có):

.....

.....

.....

.....

KẾ HOẠCH BÀI DẠY

Tuần: 26

Tiết: 51-52

Ngày soạn: 15/03/2024

Ngày dạy: 22/03/2024

CHỦ ĐỀ: - THỂ THAO TỰ CHỌN (Bóng rổ)– CHẠY CỰ LY NGẮN(100m)

Tên bài dạy: - Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn.

- Kỹ thuật chuyển và bắt bóng hai tay trên đầu.

Thời gian thực hiện: (90 Phút)

I. Mục tiêu

1. Về kiến thức:

- TTTC: + Ôn: Kỹ thuật tại chỗ chuyển bóng hai tay trên đầu.
- + Trò chơi vận động

- CCLN: - Phối hợp giữa chạy giữa quãng và chạy về đích.

- Trò chơi phát triển sức nhanh

2. Về năng lực

a) Năng lực chung:

- Năng lực tự chủ và tự học: Tích cực tự học, tự rèn, biết sửa chữa những sai sót về tư thế; Biết quan sát kỹ thuật động tác qua tranh, động tác mẫu của GV.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác khi tập luyện hoàn thành bài tập.

b) Năng lực đặc thù:

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Chuẩn bị trang phục một cách phù hợp

- Năng lực vận động cơ bản:

+ TTTC: - Thực hiện được kỹ thuật tại chỗ chuyển bóng hai tay trên đầu và cách luyện tập.

- Tích cực, chủ động hợp tác với bạn bè.

- Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên.

+ CCLN: - Biết cách luyện tập phối hợp giữa chạy giữa quãng và chạy về đích.

- Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên.

3. Về phẩm chất

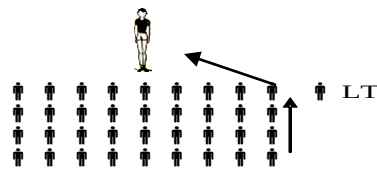
- Trách nhiệm: - Thực hiện đúng yêu cầu của giáo viên trong tiết học và hoạt động nhóm.

- Nhân ái: giúp đỡ bạn trong tập luyện và học tập

II. Thiết bị dạy học và học liệu

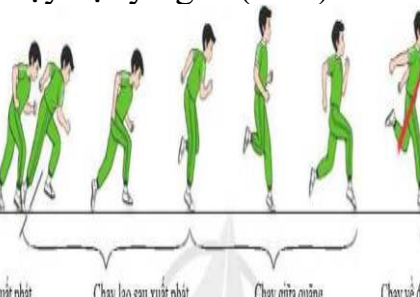
- Còi, cờ, 20 quả bóng rổ, 4 bộ bàn đạp và các dụng cụ có liên quan

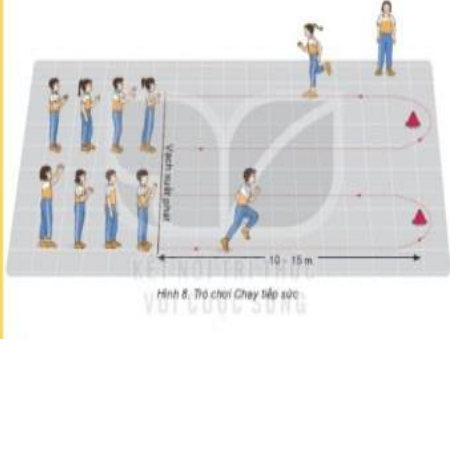
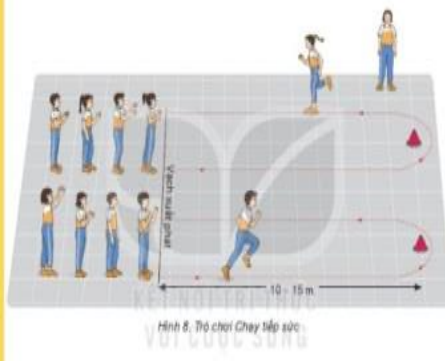
III. Tiến trình dạy học:

Nội dung	LV	Hoạt động dạy học	
	Đ	Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. Hoạt động mở đầu: (8 – 10 phút)			
* Nhận lớp: - Nhận lớp, nắm tình hình sức khỏe, kiểm tra trang phục, vệ sinh tập luyện. - Phổ biến nội dung bài học.		- Hỏi thăm tình hình sức khỏe HS, tình hình lớp. - Phổ biến nội dung, yêu cầu của bài học mới.	- Nghiêm túc, lắng nghe và nhận nhiệm vụ. 
* Khởi động: + Xoay các khớp. + Ép dọc, ép ngang. + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông, chạy tăng tốc. - Ôn bài võ cổ truyền 36 động tác.	21 x 8nh 2x1 0m 1lần	- Lớp trưởng điều hành khởi động.	 - Thực hiện tích cực các hoạt động khởi động.
2. Hoạt động hình thành kiến thức: (10 – 12 phút)			

+ Bóng rổ: - Ôn: Kỹ thuật tại chỗ chuyền bóng hai tay trên đầu.  - CCLN 100m : + Chạy cự ly ngắn : - Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn. - Trò chơi phát triển sức mạnh.	- Hướng dẫn lại kỹ thuật tại chỗ chuyền bóng hai tay trên đầu. - Phương pháp hỏi đáp kiến thức. - GV gọi 2 HS lên thực hiện lại kỹ thuật. - Điều chỉnh và sửa sai cách khắc phục cho HS - Giới thiệu nội dung kiến thức : - Cho hs quan sát tranh, nhớ lại kỹ thuật động tác đã học. - GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật động tác - Gọi 1-2 hs lên thực hiện Phối hợp giai đoạn chạy giữa quãng và về đích; nhận xét. - Gv quan sát học sinh thực hiện, sau đó chuẩn lại kiến thức và sửa sai động tác.	- HS quan sát và lắng nghe gv làm mẫu phân tích kỹ thuật động tác. - Học sinh lên thực hiện lại theo yêu cầu của GV. - HS quan sát tranh và lắng nghe gv làm mẫu phân tích kỹ thuật động tác. - Học sinh lên thực hiện theo yêu cầu của GV.
--	---	---

3. Hoạt động tập luyện: (51 - 53 phút)

a. Bóng rổ: - Ôn: + Kỹ thuật tại chỗ chuyền bóng hai tay trên đầu  b.CCLN 100m: - Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn (60m).  Xuất phát Chạy lao sau xuất phát Chạy giữa quãng Chạy về đích	- Phân 4 nhóm, cặp đôi theo nam, nữ thực hiện. - Phương pháp trực quan, cảm giác, định hướng, luyện tập. - Quan sát hướng dẫn, điều chỉnh, sửa sai. - Giáo viên phổ biến nội dung và yêu cầu tập luyện. Sau đó tổ chức chia nhóm cho học sinh luyện tập. - PPDH: Thực hành, trực quan - KTDH: Tập luyện theo nhóm ôn nội dung đã học.	- Quan sát, tiếp thu và tự điều chỉnh động tác. - Đội hình nhóm luyện tập <pre> x x x x x x x x x x x x Tổ (1) Tổ (2) (GV) x x x x x x x x x x x x Tổ (3) Tổ (4) -Tập luyện cặp đôi x x x x x ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ x x x x x </pre> - Luyện tập cá nhân, nhóm: + Xuất phát thấp, chạy lao sau XP và chạy giữa quãng cự ly 30 - 40 m + Chạy tăng tốc và duy trì tốc độ tối đa cự li 30-40m, luân phiên với chạy chậm cự li 100-150m.
--	--	---

 - Tư thế thân trên khi chuyển từ chạy lao sang chạy giữa quãng * Thực hiện trò chơi phát triển sức nhanh. Trò chơi “<i>chạy nhanh tiếp sức chuyển vật</i>”. 	- Hai bạn đứng người trước, người sau với khoảng cách 2 - 3 m, đồng thời xuất phát và chạy bám đuôi cự li 15 - 20 m. - Tại sao phải tiếp đất bằng nửa trước bàn chân khi chạy cự li ngắn? - GV quan sát học sinh tập luyện và sửa sai. - <i>Phổ biến luật chơi</i> - Phổ biến cách chơi, luật chơi; yêu cầu trung thực, tích cực, đúng luật. - Tổ chức cho hs chơi - Khen thưởng đội thắng, đưa hình thức rèn luyện đội thua.	+ Phối hợp xuất phát thấp, chạy lao và chạy giữa quãng với tốc độ tối đa cự li 60-80m - Biết phối hợp, tự học tự sửa sai - Chú ý lắng nghe, tiếp thu X ▲ - Đội hình trò chơi - HS thực hiện đúng luật chơi. 
---	---	---

4. Hoạt động vận dụng: (6 - 8 phút)*** Củng cố:**

- **Bóng rổ:** Ôn: Kỹ thuật tại chỗ chuyển bóng hai tay trên đầu

- **CCLN 100m:** Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly.

- Gọi nhóm, cặp đôi lên thực hiện bài đã học (2 nội dung)

- Phương pháp so sánh, đánh giá
- Chốt lại kiến thức, ghi điểm, ghi nhận kết quả luyện tập (nếu có).

- Thực hiện theo yêu cầu của giáo viên.

- Mạnh dạn nhận xét kết quả thực hiện của bạn.

5. Hoạt động kết thúc: (5 – 7 phút)*** Hồi tĩnh:**

Thả lỏng toàn thân.

*** Nhận xét bài học và giao nhiệm vụ về nhà:**

- Nhận xét bài học.
- Dặn dò – bài tập về nhà: Tự ôn tập.

- Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng tích cực;

- GV nhận xét ưu, khuyết điểm tiết học.

- Về nhà ôn lại các nội dung đã học.

- Tiếp tục hướng dẫn HS

+ Thả lỏng tích cực.

+ Tập trung nghe hướng dẫn dặn dò của GV.

- Xuống lớp.		một số kiến thức cần thiết trong kỹ năng phòng tránh cháy nổ, đuối nước	
			- HS Tìm hiểu bài SGK.

Rút kinh nghiệm tiết dạy(nếu có):

.....

.....

.....

Tuần:27

Ngày soạn: 22/03/2024

Tiết:53-54

Ngày dạy:29/03/2024

KẾ HOẠCH BÀI DẠY

CHỦ ĐỀ: - THỂ THAO TỰ CHỌN (Bóng rổ)– CHẠY CỰ LY NGẮN(100m)

Tên bài dạy: - Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn.

- Kỹ thuật chuyển và bắt bóng hai tay trên đầu.

Thời gian thực hiện: (90 Phút)

I. Mục tiêu

1. Về kiến thức:

- TTTC: + Ôn: Kỹ thuật tại chỗ chuyển bóng hai tay trên đầu.
- + Trò chơi vận động
- CCLN: - Ôn: Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật trong chạy cự li ngắn.
- Trò chơi phát triển sức nhanh

2. Về năng lực

a) Năng lực chung:

- Năng lực tự chủ và tự học: Tích cực tự học, tự rèn, biết sửa chữa những sai sót về tư thế; Biết quan sát kỹ thuật động tác qua tranh, động tác mẫu của GV.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác khi tập luyện hoàn thành bài tập.

b) Năng lực đặc thù:

GV: MAI VĂN HÒA

NĂM HỌC 2023 - 2024

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Chuẩn bị trang phục một cách phù hợp
- Năng lực vận động cơ bản:
- + TTTC: - Thực hiện được kĩ thuật tại chỗ chuyển bóng hai tay trên đầu và cách luyện tập.

- Tích cực, chủ động hợp tác với bạn bè.
- Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên.

- + CCLN: - Biết cách luyện tập phối hợp 4 giai đoạn kĩ thuật.
- Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên.

3. Về phẩm chất

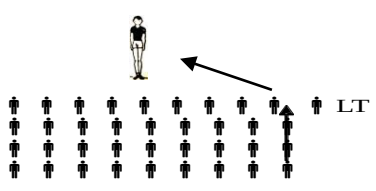
- Trách nhiệm: Thực hiện đúng yêu cầu của giáo viên trong tiết học và hoạt động nhóm.

- Nhân ái: giúp đỡ bạn trong tập luyện và học tập

II. Thiết bị dạy học và học liệu

- Còi, cờ, 20 quả bóng rổ, 4 bộ bàn đạp và các dụng cụ có liên quan

III. Tiến trình dạy học:

Nội dung	LV	Hoạt động dạy học	
	Đ	Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. Hoạt động mở đầu: (8 – 10 phút)			
* Nhận lớp: - Nhận lớp, nắm tình hình sức khỏe, kiểm tra trang phục, vệ sinh tập luyện. - Phổ biến nội dung bài học.		- Hỏi thăm tình hình sức khỏe HS, tình hình lớp. - Phổ biến nội dung, yêu cầu của bài học mới.	- Nghiêm túc, lắng nghe và nhận nhiệm vụ. 
* Khởi động: + Xoay các khớp. + Ép dọc, ép ngang. + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông, chạy tăng tốc. - Ôn bài võ cổ truyền 36 động tác.	2l x 8nh 2x1 0m 1lần	- Lớp trưởng điều hành khởi động.	 - Thực hiện tích cực các hoạt động khởi động.
2. Hoạt động hình thành kiến thức: (10 – 12 phút)			

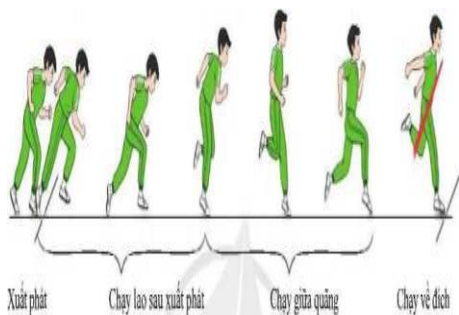
+ **Bóng rổ:** - Ôn: Kỹ thuật tại chỗ chuyền bóng hai tay trên đầu.



- **CCLN 100m :**

+ **Chạy cự ly ngắn :**

- Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn.



- Hướng dẫn lại kỹ thuật tại chỗ chuyền bóng hai tay trên đầu.

- Phương pháp hỏi đáp kiến thức.

- GV gọi 2 HS lên thực hiện lại kỹ thuật.

- Điều chỉnh và sửa sai cách khắc phục cho HS

- GV nhắc lại nội dung kiến thức 4 các giai đoạn trong chạy cự ly ngắn

- Cho hs nhắc lại kỹ thuật động tác đã học.

- HS quan sát và lắng nghe gv làm mẫu phân tích kỹ thuật động tác.

- Học sinh lên thực hiện lại theo yêu cầu của GV.

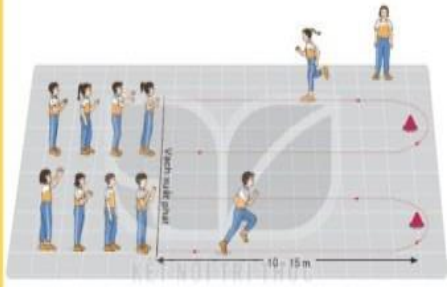
- Học sinh lên thực hiện theo yêu cầu câu hỏi của GV.



- Trò chơi phát triển sức mạnh.

3. Hoạt động tập luyện: (51 - 53 phút)

a. Bóng rổ: - Ôn: + Kỹ thuật tại chỗ chuyền bóng hai tay trên đầu  b. CCLN 100m: - Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn (60m).	- Phân 4 nhóm, cặp đôi theo nam, nữ thực hiện. - Phương pháp trực quan, cảm giác, định hướng, luyện tập. - Quan sát hướng dẫn, điều chỉnh, sửa sai. - Giáo viên phổ biến nội dung và yêu cầu tập luyện. Sau đó tổ chức chia nhóm cho học sinh luyện tập. - Thực hành chạy nhóm 4 hs. GV điều khiển luyện tập - HS ở dưới quan nhận xét. - GV quan sát học sinh thực hiện, sau đó chuẩn lại kiến thức và sửa sai động tác.	- Quan sát, tiếp thu và tự điều chỉnh động tác. - Đội hình nhóm luyện tập <pre> x x x x x x x x x x x x Tổ (1) Tổ (2) (GV) x x x x x x x x x x x x Tổ (3) Tổ (4) -Tập luyện cặp đôi x x x x x ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ x x x x x </pre> - Luyện tập cá nhân, nhóm: + Xuất phát thấp, chạy lao sau XP và chạy giữa quãng cự ly 30 - 40 m + Chạy tăng tốc và duy trì tốc độ tối đa cự li 30-40m, luân phiên với chạy chậm cự li 100-150m. + Phối hợp xuất phát thấp, chạy lao và chạy giữa quãng với tốc độ tối đa cự li 60- 80m - Biết phối hợp, tự học tự
---	---	---

* Thực hiện trò chơi phát triển sức nhanh. Trò chơi “chạy nhanh tiếp sức chuyển vật”.  Hình 8. Trò chơi Chạy tiếp sức		- Phổ biến luật chơi - Phổ biến cách chơi, luật chơi; yêu cầu trung thực, tích cực, đúng luật. - Tổ chức cho hs chơi - Khen thưởng đội thắng, đưa hình thức rèn luyện đội thua.	sửa sai - Chú ý lắng nghe, tiếp thu <pre> X ▲ </pre>
4. Hoạt động vận dụng: (6 - 8 phút)			
* Củng cố: - Bóng rổ: Ôn: Kỹ thuật tại chỗ chuyển bóng hai tay trên đầu - CCLN 100m: Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly.		- Gọi nhóm, cặp đôi lên thực hiện bài đã học (2 nội dung) - Phương pháp so sánh, đánh giá - Chốt lại kiến thức, ghi điểm, ghi nhận kết quả luyện tập (nếu có).	- Thực hiện theo yêu cầu của giáo viên. - Mạnh dạn nhận xét kết quả thực hiện của bạn.
5. Hoạt động kết thúc: (5 – 7 phút)			
* Hồi tĩnh: Thả lỏng toàn thân. * Nhận xét bài học và giao nhiệm vụ về nhà: - Nhận xét bài học. - Dặn dò – bài tập về nhà: Tự ôn tập. - Xuống lớp.		- Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng tích cực; - GV nhận xét ưu, khuyết điểm tiết học. - Về nhà ôn lại các nội dung đã học. - Tiếp tục hướng dẫn HS một số kiến thức cần thiết trong kỹ năng phòng tránh cháy nổ, đuối nước	+ Thả lỏng tích cực. + Tập trung nghe hướng dẫn dặn dò của GV.  - HS Tìm hiểu bài SGK.

Rút kinh nghiệm tiết dạy(nếu có):

.....

.....

.....

.....

GV: MAI VĂN HÒA

NĂM HỌC 2023 - 2024

Tuần:28

Ngày soạn:29 /03/2024

Tiết:55-56

Ngày dạy:05/04/2024

KẾ HOẠCH BÀI DẠY

CHỦ ĐỀ: - THỂ THAO TỰ CHỌN (Bóng rổ)– CHẠY CỰ LY

NGẮN(100m)

Tên bài dạy: - *KTGK II: Chạy cự li ngắn.*

- *Kĩ thuật chuyển và bắt bóng hai tay trên đầu.*

Thời gian thực hiện: (90 Phút)

I. Mục tiêu

1. Về kiến thức:

- TTTC: + Ôn: Kĩ thuật tại chỗ chuyển bóng hai tay trên đầu.
+ Trò chơi vận động
- CCLN: - KTGK II: chạy cự li ngắn.
- Trò chơi phát triển sức nhanh

2. Về năng lực

a) *Năng lực chung:*

- Năng lực tự chủ và tự học: Tích cực tự học, tự rèn, biết sửa chữa những sai sót về tư thế; Biết quan sát kỹ thuật động tác qua tranh, động tác mẫu của GV.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác khi tập luyện hoàn thành bài tập.

b) *Năng lực đặc thù:*

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Chuẩn bị trang phục một cách phù hợp
- Năng lực vận động cơ bản:
+ TTTC: - Thực hiện được kĩ thuật tại chỗ chuyển bóng hai tay trên đầu và cách luyện tập.
- Tích cực, chủ động hợp tác với bạn bè.
- Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên.

- + CCLN: - Đảm bảo yêu cầu cần đạt trong chạy cự li ngắn.

3. Về phẩm chất

- Trách nhiệm: Thực hiện đúng yêu cầu của giáo viên trong tiết học và hoạt động nhóm.

GV: MAI VĂN HÒA

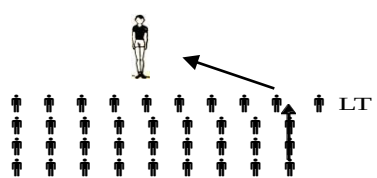
NĂM HỌC 2023 - 2024

- Nhân ái: giúp đỡ bạn trong tập luyện và học tập

II. Thiết bị dạy học và học liệu

- Còi, cờ, 20 quả bóng rổ, 4 bộ bàn đạp và các dụng cụ có liên quan

III. Tiến trình dạy học:

Nội dung	LV Đ	Hoạt động dạy học	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. Hoạt động mở đầu: (8 – 10 phút)			
* Nhận lớp: - Nhận lớp, nắm tình hình sức khỏe, kiểm tra trang phục, vệ sinh tập luyện. - Phổ biến nội dung bài học. * Khởi động: + Xoay các khớp. + Ép dọc, ép ngang. + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông, chạy tăng tốc. -Ôn bài võ cổ truyền 36 động tác.	2l x 8nh 2x1 0m 1lần	- Hỏi thăm tình hình sức khỏe HS, tình hình lớp. - Phổ biến nội dung, yêu cầu của bài học mới. - Lớp trưởng điều hành khởi động.	- Nghiêm túc, lắng nghe và nhận nhiệm vụ.   - Thực hiện tích cực các hoạt động khởi động.
2. Hoạt động hình thành kiến thức: (10 – 12 phút)			
+ Chạy cự li ngắn: Kiểm tra giữa kì + Bóng rổ: - Ôn: Kỹ thuật tại chỗ chuyền bóng hai tay trên đầu. 		- GV nhắc lại nội dung kiến thức 4 các giai đoạn trong chạy cự li ngắn - Cho hs nhắc lại các yêu cầu khi kiểm tra - Hướng dẫn lại kỹ thuật tại chỗ chuyền bóng hai tay trên đầu. - Phương pháp hỏi đáp kiến thức. - GV gọi 2 HS lên thực hiện lại kỹ thuật. - Điều chỉnh và sửa sai cách khắc phục cho HS	- HS lắng nghe yêu cầu của tiết kiểm tra - Học sinh lên thực hiện lại theo yêu cầu của GV. - Quan sát, tiếp thu và tự điều chỉnh động tác.
3. Hoạt động tập luyện: (51 - 53 phút)			
a.CCLN 100m: + Chạy cự ly ngắn : - Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn.		- Giáo viên phổ biến nội dung và yêu cầu cách kiểm tra	x

[illegible]

4. Hoạt động vận dụng: (6 - 8 phút)			
* Củng cố: - Bóng rổ: Ôn: Kỹ thuật tại chỗ chuyển bóng hai tay trên đầu - CCLN 100m: Vận dụng luyện tập thường xuyên.		- Gọi nhóm, cặp đôi lên thực hiện bài đã học (2 nội dung) - Phương pháp so sánh, đánh giá - Chốt lại kiến thức, ghi điểm, ghi nhận kết quả luyện tập (nếu có).	- Thực hiện theo yêu cầu của giáo viên. - Mạnh dạn nhận xét kết quả thực hiện của bạn.
5. Hoạt động kết thúc: (5 – 7 phút)			
* Hồi tĩnh: Thả lỏng toàn thân. * Nhận xét tiết kiểm tra: - Nhận xét bài học. - Dặn dò – bài tập về nhà: Tự ôn tập. - Xong lớp.		- Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng tích cực; - GV nhận xét ưu, khuyết điểm tiết kiểm tra. - Về nhà ôn lại các nội dung đã học. - Tiếp tục hướng dẫn HS một số kiến thức cần thiết trong kỹ năng phòng tránh cháy nổ, đuối nước	+ Thả lỏng tích cực. + Tập trung nghe hướng dẫn dặn dò của GV.  - HS Tìm hiểu bài SGK.

Rút kinh nghiệm tiết dạy(nếu có):

.....

.....

.....

.....

KẾ HOẠCH BÀI DẠY GDTC 8

Tuần:29

Ngày soạn: 05 /04/2024

Tiết:57-58

Ngày dạy:12/04/2024

CHỦ ĐỀ: - THỂ THAO TỰ CHỌN (Bóng rổ)

Tên bài dạy: - Kỹ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trên đầu.

-Kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp

Thời gian thực hiện: (90 Phút)

I. Mục tiêu

1. Về kiến thức:

- TTTC: + Ôn: Kỹ thuật tại chỗ chuyền bóng hai tay trên đầu.
- + Trò chơi vận động
- Trò chơi phát triển sức nhanh khéo léo

2. Về năng lực

a) Năng lực chung:

- Năng lực tự chủ và tự học: Tích cực tự học, tự rèn, biết sửa chữa những sai sót về tư thế; Biết quan sát kỹ thuật động tác qua tranh, động tác mẫu của GV.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác khi tập luyện hoàn thành bài tập.

b) Năng lực đặc thù:

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Chuẩn bị trang phục một cách phù hợp
- Năng lực vận động cơ bản:
 - + TTTC: - Thực hiện được kỹ thuật tại chỗ chuyền bóng hai tay trên đầu và cách luyện tập.

- Tích cực, chủ động hợp tác với bạn bè.
- Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên.

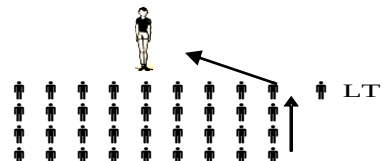
3. Về phẩm chất

- Trách nhiệm: Thực hiện đúng yêu cầu của giáo viên trong tiết học và hoạt động nhóm.
- Nhân ái: giúp đỡ bạn trong tập luyện và học tập

II. Thiết bị dạy học và học liệu

- Còi, cờ, 10 quả bóng rổ và các dụng cụ có liên quan

III. Tiến trình dạy học:

Nội dung	LVĐ	Hoạt động dạy học	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
2. Hoạt động mở đầu: (8 – 10 phút)			
* Nhận lớp: - Nhận lớp, nắm tình hình sức khỏe, kiểm tra trang phục, vệ sinh tập luyện. - Phổ biến nội dung bài học.	2I x 8nh	- Hỏi thăm tình hình sức khỏe HS, tình hình lớp. - Phổ biến nội dung, yêu cầu của bài học mới.	- Nghiêm túc, lắng nghe và nhận nhiệm vụ. 
* Khởi động: + Xoay các khớp.		- Lớp trưởng điều hành khởi động. 	

+ Ép dọc, ép ngang. + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông, chạy tăng tốc. - Ôn bài võ cổ truyền 36 động tác.	2x1 0m 1lần		- Thực hiện tích cực các hoạt động khởi động.
2. Hoạt động hình thành kiến thức: (10 – 12 phút)			
+ Bóng rổ: - Ôn: Kỹ thuật tại chỗ chuyền bóng hai tay trên đầu. 		- Hướng dẫn lại kỹ thuật tại chỗ chuyền bóng hai tay trên đầu. - Phương pháp hỏi đáp kiến thức. - GV gọi 2 HS lên thực hiện lại kỹ thuật. - Điều chỉnh và sửa sai cách khắc phục cho HS	- Quan sát, tiếp thu và tự điều chỉnh động tác.
3. Hoạt động tập luyện: (51 - 53 phút)			
a. Bóng rổ: - Ôn: + Kỹ thuật tại chỗ chuyền		- Phân 4 nhóm, cặp đôi	-Đội hình nhóm luyện tập x x x x x x x x x x x x Tổ (1) Tổ (2)

bóng hai tay trên đầu

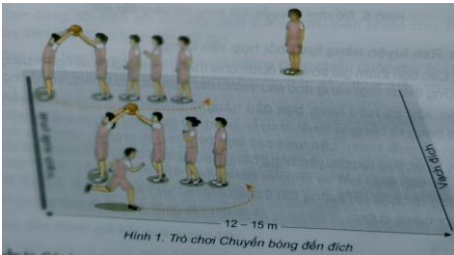


-Học kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp



b. Trò chơi:

- Chuyển bóng đến đích



theo nam, nữ thực hiện.

- Phương pháp trực quan, cảm giác, định hướng, luyện tập.
- Quan sát hướng dẫn, điều chỉnh, sửa sai.

-GV hướng dẫn kĩ thuật, thị phạm động tác, cho xem tranh ảnh.

-HS chú ý quan sát lắng nghe theo dõi. Cho 1,2 em lên thực hiện sửa sai nhắc nhở,

_ GV hướng dẫn cách chơi sau đó cho hs chơi.

(GV)

x x x x x x x x x x x x

Tổ (3) Tổ (4)

-Tập luyện cặp đôi

X X X X X ↓

X X X X X

-Luyện tập cá nhân

-Tập luyện cặp đôi

X X X X X

↓ ↓ ↓ ↓ ↓

X X X X X

Tập luyện theo nhóm nam, nữ

_ Cho từng tổ chơi với nhau

4. Hoạt động vận dụng: (6 - 8 phút)

* Củng cố: - Bóng rổ: Ôn: Kỹ thuật tại chỗ chuyền bóng hai tay trên đầu. - Kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp. * Trò chơi		- Gọi nhóm, cặp đôi lên thực hiện bài đã học (2 nội dung) - Phương pháp so sánh, đánh giá từng hs GV nhận xét từng tổ và rút kinh nghiệm trong những trò chơi sau.	- Thực hiện theo yêu cầu của giáo viên. - Mạnh dạn nhận xét kết quả thực hiện của bạn. - HS tự nhận xét và tuyên dương đội thắng.
5. Hoạt động kết thúc: (5 – 7 phút)			
* Hồi tĩnh: Thả lỏng toàn thân. - Nhận xét bài học. - Dặn dò – bài tập về nhà: Tự ôn tập. - Xuống lớp.		- Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng tích cực; - Về nhà ôn lại các nội dung đã học. - Tiếp tục hướng dẫn HS một số kiến thức cần thiết trong kỹ năng phòng tránh cháy nổ, đuối nước	+ Thả lỏng tích cực. + Tập trung nghe hướng dẫn dặn dò của GV.  - HS Tìm hiểu bài SGK.

Rút kinh nghiệm tiết dạy(nếu có):

.....

.....

.....

KẾ HOẠCH BÀI DẠY GDTG 8

Tuần:30
Tiết:59-60

Ngày soạn: 12/04/2024
Ngày dạy:19/04/20234

CHỦ ĐỀ: - THỂ THAO TỰ CHỌN (Bóng rổ)
Tên bài dạy: - Kỹ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trên đầu.
-Bài tập phối hợp đồng đội
-Kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp
Thời gian thực hiện: (90 Phút)

I. Mục tiêu

1. Về kiến thức:

- TTTC: + Ôn: Kỹ thuật tại chỗ chuyền bóng hai tay trên đầu.
 - + Bài tập hồi hoqj đồng đội
 - + Trò chơi vận động
- Trò chơi phát triển sức nhanh khéo léo

2. Về năng lực

a) **Năng lực chung:**

- Năng lực tự chủ và tự học: Tích cực tự học, tự rèn, biết sửa chữa những sai sót về tư thế; Biết quan sát kỹ thuật động tác qua tranh, động tác mẫu của GV.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác khi tập luyện hoàn thành bài tập.

b) **Năng lực đặc thù:**

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Chuẩn bị trang phục một cách phù hợp
- Năng lực vận động cơ bản:
 - + TTTC: - Thực hiện được kỹ thuật tại chỗ chuyền bóng hai tay trên đầu và biết cách bài tập phối hợp.
 - Tích cực, chủ động hợp tác với bạn bè.
 - Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên.

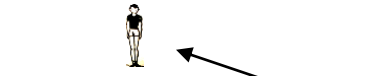
3. Về phẩm chất

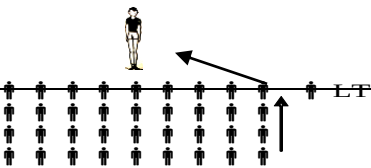
- Trách nhiệm: Thực hiện đúng yêu cầu của giáo viên trong tiết học và hoạt động nhóm.
- Nhân ái: giúp đỡ bạn trong tập luyện và học tập

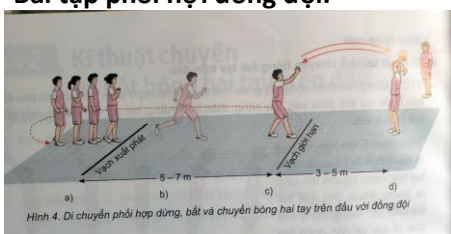
II. Thiết bị dạy học và học liệu

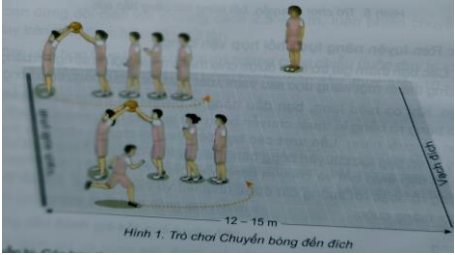
- Còi, cờ, 10 quả bóng rổ và các dụng cụ có liên quan

III. Tiến trình dạy học:

Nội dung	LVĐ	Hoạt động dạy học	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
3. Hoạt động mở đầu: (8 – 10 phút)			
* Nhận lớp: - Nhận lớp, nắm tình hình sức khỏe, kiểm tra trang phục, vệ sinh tập luyện. - Phổ biến nội dung bài học.		- Hỏi thăm tình hình sức khỏe HS, tình hình lớp. - Phổ biến nội dung, yêu cầu của bài học mới.	- Nghiêm túc, lắng nghe và nhận nhiệm vụ. 



* Khởi động: + Xoay các khớp. + Ép dọc, ép ngang. + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông, chạy tăng tốc. - Ôn bài võ cổ truyền 36 động tác.	2l x 8nh 2x10 m 1lần	- Lớp trưởng điều hành khởi động.	 - khởi động.
2. Hoạt động hình thành kiến thức: (10 – 12 phút)			
+ Bóng rổ: - Ôn: Kỹ thuật tại chỗ chuyền bóng hai tay trên đầu.  - Bài tập phối hợp đồng đội.  Hình 4. Di chuyển phối hợp dừng, bắt và chuyền bóng hai tay trên đầu với đồng đội	3-5l	- Hướng dẫn lại kỹ thuật tại chỗ chuyền bóng hai tay trên đầu. - Phương pháp hỏi đáp kiến thức. - GV gọi 2 HS lên thực hiện lại kỹ thuật. - Điều chỉnh và sửa sai cách khắc phục cho HS - Gv hướng dẫn phổ biến tập phối hợp như hình 4. - GV quan sát nhắc nhở, hs tích cực tập luyện.	- Quan sát, tiếp thu và tự điều chỉnh động tác. - Đội hình tập luyện theo nhóm
3. Hoạt động tập luyện: (51 - 53 phút)			
a. Bóng rổ: - Ôn: + Kỹ thuật tại chỗ chuyền bóng hai tay trên đầu  - Bài tập phối hợp đồng đội chuyền và bắt bóng.		- Phân 4 nhóm, cặp đôi theo nam, nữ thực hiện. - Phương pháp trực quan, cảm giác, định hướng, luyện tập. - Quan sát hướng dẫn, điều chỉnh, sửa sai. - Mức độ phối hợp kỹ thuật chuyền và bắt bóng bằng hai tay trên đầu của từng học sinh. - GV hướng dẫn kỹ thuật, thị phạm động tác, cho xem tranh ảnh.	-Đội hình nhóm luyện tập <pre> x x x x x x x x x x x x Tổ (1) Tổ (2) (GV) x x x x x x x x x x x x Tổ (3) Tổ (4) -Tập luyện cặp đôi X X X X X ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ X X X X X </pre> -Luyện tập cá nhân -Tập luyện cặp đôi

-Học kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp  b. Trò chơi: - Chuyển bóng đến đích  Hình 1. Trò chơi Chuyển bóng đến đích	-HS chú ý quan sát lắng nghe theo dõi. Cho 1,2 em lên thực hiện sửa sai nhắc nhở, _ GV hướng dẫn cách chơi sau đó cho hs chơi.	X X X X X ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ X X X X X Tập luyện theo nhóm nam, nữ - Cho từng tổ chơi với nhau
4. Hoạt động vận dụng: (6 - 8 phút)		
* Củng cố: - Bóng rổ: Ôn: Kĩ thuật tại chỗ chuyển bóng hai tay trên đầu. - Kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp. * Trò chơi	- Gọi nhóm, cặp đôi lên thực hiện bài đã học (2 nội dung) - Phương pháp so sánh, đánh giá từng hs GV nhận xét từng tổ và rút kinh nghiệm trong những trò chơi sau.	- Thực hiện theo yêu cầu của giáo viên. - Mạnh dạn nhận xét kết quả thực hiện của bạn. - HS tự nhận xét và tuyên dương đội thắng.
5. Hoạt động kết thúc: (5 – 7 phút)		
* Hồi tĩnh: Thả lỏng cơ toàn thân. * Nhận xét bài học và giao nhiệm vụ về nhà: - Nhận xét bài học: Ưu và tồn tại. - Dặn dò: Ôn lại nội dung buổi học hôm nay, về nhà rèn luyện thêm. - Xuống lớp.	- Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng tích cực; - Về nhà ôn lại các nội dung đã học. - Tiếp tục hướng dẫn HS một số kiến thức cần thiết trong kỹ năng phòng tránh cháy nổ, đuối nước	+ Thả lỏng tích cực. + Tập trung nghe hướng dẫn dặn dò của GV. 

			- HS Tìm hiểu bài SGK.
--	--	--	------------------------

Rút kinh nghiệm tiết dạy(nếu có):
.....
.....

KẾ HOẠCH BÀI DẠY GDTC 8

Tuần:31
/04/2024
Tiết:61-62

Ngày soạn: 13

Ngày dạy:23/42024

CHỦ ĐỀ: - THỂ THAO TỰ CHỌN (Bóng rổ)
Tên bài dạy:. +*Kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp*
 -*Bài tập phối hợp đồng đội*
 -*Bài tập bổ trợ*
 + *Trò chơi vận động*
 Thời gian thực hiện: (90 Phút)

I. Mục tiêu

1. Về kiến thức:

- TTTC: + Bài tập phối hợp đồng đội.
 + Bài tập bổ trợ.
 + Trò chơi vận động
- Trò chơi phát triển sức nhanh khéo léo

2. Về năng lực

a) Năng lực chung:

- Năng lực tự chủ và tự học: Tích cực tự học, tự rèn, biết sửa chữa những sai sót về tư thế; Biết quan sát kỹ thuật động tác qua tranh, động tác mẫu của GV.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác khi tập luyện hoàn thành bài tập.

b) Năng lực đặc thù:

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Chuẩn bị trang phục một cách phù hợp

- Năng lực vận động cơ bản:
- + TTTC: - Thực hiện được kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp và biết cách bài tập phối hợp và bài tập bổ trợ.
- Tích cực, chủ động hợp tác với bạn bè.
- Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên.

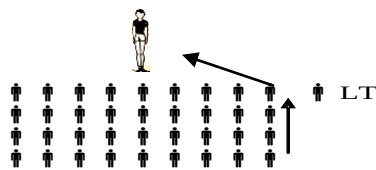
3. Về phẩm chất

- Trách nhiệm: Thực hiện đúng yêu cầu của giáo viên trong tiết học và hoạt động nhóm.
- Nhân ái: giúp đỡ bạn trong tập luyện và học tập

II. Thiết bị dạy học và học liệu

- Còi, cờ, 10 quả bóng rổ và các dụng cụ có liên quan

III. Tiến trình dạy học:

Nội dung	LV Đ	Hoạt động dạy học	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
4. Hoạt động mở đầu: (8 – 10 phút)			
* Nhận lớp: - Nhận lớp, nắm tình hình sức khỏe, kiểm tra trang phục, vệ sinh tập luyện. - Phổ biến nội dung bài học.		- Hỏi thăm tình hình sức khỏe HS, tình hình lớp. - Phổ biến nội dung, yêu cầu của bài học mới.	- Nghiêm túc, lắng nghe và nhận nhiệm vụ. 
* Khởi động: + Xoay các khớp. + Ép dọc, ép ngang. + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông, chạy tăng tốc. - Ôn bài võ cổ truyền 36 động tác.	2l x 8nh 2x1 0m 1lần	- Lớp trưởng điều hành khởi động.	 - Thực hiện tích cực các hoạt động khởi động.
2. Hoạt động hình thành kiến thức: (10 – 12 phút)			

+ **Bóng rổ:** Kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp

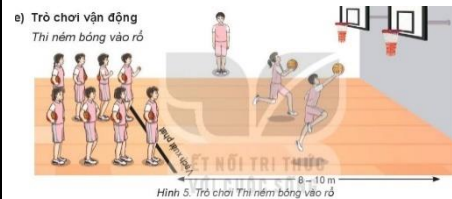
Hình vẽ và nội dung kỹ thuật được trình bày theo hoạt động của người thuận tay phải (thuận tay trái thực hiện ngược lại).



-**Bài tập phối hợp đồng đội.**



- **Bài tập bổ trợ.**



3-51

- Hướng dẫn lại kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp.
- Phương pháp hỏi đáp kiến thức.
- GV gọi HS lên thực hiện lại kỹ thuật.
- Điều chỉnh và sửa sai cách khắc phục cho HS

- Gv hướng dẫn phổ biến tập phối hợp như hình 3 và bài tập bổ trợ như hình 5.
- GV quan sát nhắc nhở, hs tích cực tập luyện.

- Quan sát, tiếp thu và tự điều chỉnh động tác.

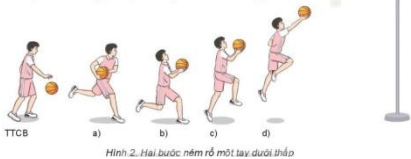
-Đội hình tập luyện theo nhóm

3. Hoạt động tập luyện: (51 - 53 phút)

a. Bóng rổ:

Kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp

Hình vẽ và nội dung kỹ thuật được trình bày theo hoạt động của người thuận tay phải (thuận tay trái thực hiện ngược lại).



-**Bài tập phối hợp đồng đội di chuyển chuyển, bắt bóng và hai bước ném rổ một tay dưới thấp**

- Phân 4 nhóm, cặp đôi theo nam, nữ thực hiện.
- Phương pháp trực quan, cảm giác, định hướng, luyện tập.
- Quan sát hướng dẫn, điều chỉnh, sửa sai.

Mức độ phối hợp đồng đội và bài tập bổ trợ của học

-Đội hình nhóm luyện tập

x x x x x x x x x x x x

Tổ (1) Tổ (2)

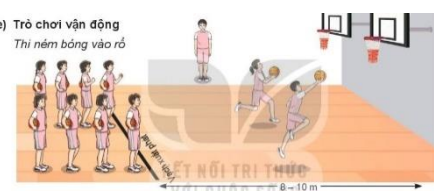
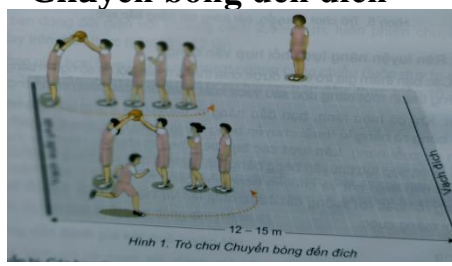
(GV)

x x x x x x x x x x x x

Tổ (3) Tổ (4)

-Tập luyện cặp đôi

X X X X X
↓ ↓ ↓ ↓ ↓
X X X X X

 Hình 3. Phối hợp di chuyển chuyển, bắt bóng và hai bước ném rổ một tay dưới thấp - Bài tập bổ trợ ném bóng vào rổ e) Trò chơi vận động Thi ném bóng vào rổ  Hình 5. Trò chơi Thi ném bóng vào rổ		sinh. -GV hướng dẫn kĩ thuật, thị phạm động tác, cho xem tranh ảnh. -HS chú ý quan sát lắng nghe theo dõi. Cho 1,2 em lên thực hiện sửa sai nhắc nhở, _ GV hướng dẫn cách chơi sau đó cho hs chơi.	-Luyện tập cá nhân -Tập luyện cặp đôi X X X X X ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ X X X X X Tập luyện theo nhóm nam, nữ - Cho từng tổ chơi với nhau
b. Trò chơi: - Chuyển bóng đến đích  Hình 1. Trò chơi Chuyển bóng đến đích			
4. Hoạt động vận dụng: (6 - 8 phút)			
* Củng cố: - Bóng rổ: - Bài tập phối hợp đồng đội. - Bài tập bổ trợ. * Trò chơi		- Gọi nhóm, cặp đôi lên thực hiện bài đã học (2 nội dung) - Phương pháp so sánh, đánh giá từng hs GV nhận xét từng tổ và rút kinh nghiệm trong những trò chơi sau.	- Thực hiện theo yêu cầu của giáo viên. - Mạnh dạn nhận xét kết quả thực hiện của bạn. - HS tự nhậ xét và tuyên dương đội thắng.
5. Hoạt động kết thúc: (5 – 7 phút)			
* Hồi tĩnh: Thả lỏng cơ toàn thân.		- Hướng dẫn HS thực hiện	+ Thả lỏng tích cực. + Tập trung nghe hướng dẫn

* Nhận xét bài học và giao nhiệm vụ về nhà: - Nhận xét bài học: Ưu và tồn tại. - Dặn dò: Ôn lại nội dung buổi học hôm nay, về nhà rèn luyện thêm. - Xuống lớp.		thả lỏng tích cực; - Về nhà ôn lại các nội dung đã học. - Tiếp tục hướng dẫn HS một số kiến thức cần thiết trong kỹ năng phòng tránh cháy nổ, đuối nước	dặn dò của GV.  - HS Tìm hiểu bài SGK.
--	--	--	---

Rút kinh nghiệm tiết dạy(nếu có):

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

KẾ HOẠCH BÀI DẠY GDTC 8

Tuần:32
/04/2024
Tiết:63-64

Ngày soạn: 26

Ngày dạy:3/5/2024

CHỦ ĐỀ: - THỂ THAO TỰ CHỌN (Bóng rổ)
Tên bài dạy:. + *Kĩ thuật hai bước ném một tay dưới thấp*
 - *Bài tập phối hợp đồng đội*
 + *Trò chơi vận động*
 Thời gian thực hiện: (90 Phút)

- I. Mục tiêu**
- 1. Về kiến thức:**
- TTTC: + Bài tập phối hợp đồng đội.
 - + Trò chơi vận động
 - Trò chơi phát triển sức nhanh khéo léo
- 2. Về năng lực**
- a) Năng lực chung:**

- Năng lực tự chủ và tự học: Tích cực tự học, tự rèn, biết sửa chữa những sai sót về tư thế; Biết quan sát kỹ thuật động tác qua tranh, động tác mẫu của GV.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác khi tập luyện hoàn thành bài tập.

b) Năng lực đặc thù:

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Chuẩn bị trang phục một cách phù hợp

- Năng lực vận động cơ bản:

+ TTTC: - Thực hiện được kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp và biết cách bài tập phối hợp.

- Tích cực, chủ động hợp tác với bạn bè.

- Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên.

3. Về phẩm chất

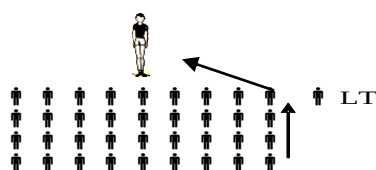
- Trách nhiệm: Thực hiện đúng yêu cầu của giáo viên trong tiết học và hoạt động nhóm.

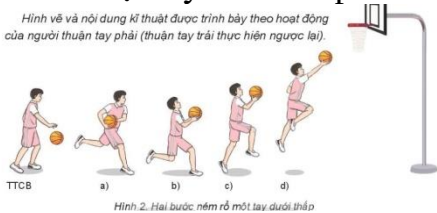
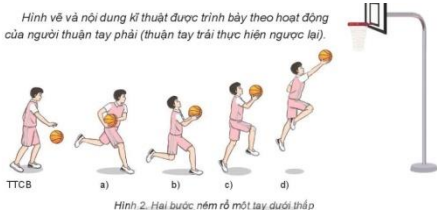
- Nhân ái: giúp đỡ bạn trong tập luyện và học tập

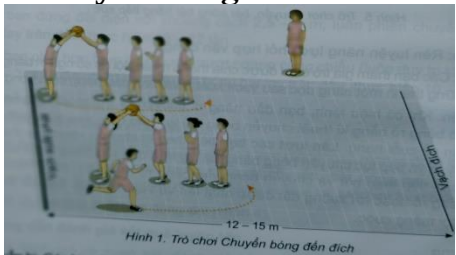
II. Thiết bị dạy học và học liệu

- Còi, cờ, 10 quả bóng rổ và các dụng cụ có liên quan

III. Tiến trình dạy học:

Nội dung	LV Đ	Hoạt động dạy học	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
5. Hoạt động mở đầu: (8 – 10 phút)			
* Nhận lớp: - Nhận lớp, nắm tình hình sức khỏe, kiểm tra trang phục, vệ sinh tập luyện. - Phổ biến nội dung bài học.		- Hỏi thăm tình hình sức khỏe HS, tình hình lớp. - Phổ biến nội dung, yêu cầu của bài học mới.	- Nghiêm túc, lắng nghe và nhận nhiệm vụ.  LT
* Khởi động: + Xoay các khớp. + Ép dọc, ép ngang. + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông, chạy tăng tốc. - Ôn bài võ cổ truyền 36 động tác.	2l x 8nh 2x1 0m 1lần	- Lớp trưởng điều hành khởi động.	 - Thực hiện tích cực các hoạt động khởi động.
2. Hoạt động hình thành kiến thức: (10 – 12 phút)			

+ Bóng rổ: Kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp Hình vẽ và nội dung kỹ thuật được trình bày theo hoạt động của người thuận tay phải (thuận tay trái thực hiện ngược lại).  TTCB a) b) c) d) Hình 2. Hai bước ném rổ một tay dưới thấp -Bài tập phối hợp đồng đội.  Hình 3. Phối hợp di chuyển chuyển, bắt bóng và hai bước ném rổ một tay dưới thấp	3-51	- Hướng dẫn lại kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp. - Phương pháp hỏi đáp kiến thức. - GV gọi HS lên thực hiện lại kỹ thuật. - Điều chỉnh và sửa sai cách khắc phục cho HS - Gv hướng dẫn phổ biến tập phối hợp như hình 3. - GV quan sát nhắc nhở, hs tích cực tập luyện.	- Quan sát, tiếp thu và tự điều chỉnh động tác. -Đội hình tập luyện theo nhóm
3. Hoạt động tập luyện: (51 - 53 phút)			
a. Bóng rổ: Kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp Hình vẽ và nội dung kỹ thuật được trình bày theo hoạt động của người thuận tay phải (thuận tay trái thực hiện ngược lại).  TTCB a) b) c) d) Hình 2. Hai bước ném rổ một tay dưới thấp -Bài tập phối hợp đồng đội di chuyển, bắt bóng và hai bước ném rổ một tay dưới thấp		- Phân 4 nhóm, cặp đôi theo nam, nữ thực hiện. - Phương pháp trực quan, cảm giác, định hướng, luyện tập. - Quan sát hướng dẫn, điều chỉnh, sửa sai. Mức độ phối hợp đồng đội của học sinh. -GV hướng dẫn kỹ thuật, thị phạm động tác, cho xem tranh ảnh. -HS chú ý quan sát lắng nghe theo dõi. Cho 1,2 em	-Đội hình nhóm luyện tập x x x x x x x x x x x x Tổ (1) Tổ (2) (GV) x x x x x x x x x x x x Tổ (3) Tổ (4) -Tập luyện cặp đôi X X X X X ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ X X X X X -Luyện tập cá nhân -Tập luyện cặp đôi X X X X X ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ X X X X X

 Hình 3. Phối hợp di chuyển chuyển, bắt bóng và hai bước ném rổ một tay dưới thấp b. Trò chơi: - Chuyền bóng đến đích  Hình 1. Trò chơi Chuyền bóng đến đích		lên thực hiện sửa sai nhắc nhở, _ GV hướng dẫn cách chơi sau đó cho hs chơi.	Tập luyện theo nhóm nam, nữ - Cho từng tổ chơi với nhau
4. Hoạt động vận dụng: (6 - 8 phút)			
* Củng cố: - Bóng rổ: - Bài tập phối hợp đồng đội. * Trò chơi		- Gọi nhóm, cặp đôi lên thực hiện bài đã học. - Phương pháp so sánh, đánh giá từng hs GV nhận xét từng tổ và rút kinh nghiệm trong những trò chơi sau.	- Thực hiện theo yêu cầu của giáo viên. - Mạnh dạn nhận xét kết quả thực hiện của bạn. - HS tự nhận xét và tuyên dương đội thắng.
5. Hoạt động kết thúc: (5 – 7 phút)			
* Hồi tĩnh: Thả lỏng cơ toàn thân. * Nhận xét bài học và giao nhiệm vụ về nhà: - Nhận xét bài học: Ưu và tồn tại.		- Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng tích cực; - Về nhà ôn lại các nội dung đã học.	+ Thả lỏng tích cực. + Tập trung nghe hướng dẫn dặn dò của GV.

- Dẫn dò: Ôn lại nội dung buổi học hôm nay, về nhà rèn luyện thêm. - Xuống lớp.		- Tiếp tục hướng dẫn HS một số kiến thức cần thiết trong kỹ năng phòng tránh cháy nổ, đuối nước	 - HS Tìm hiểu bài SGK.
---	--	---	---

Rút kinh nghiệm tiết dạy(nếu có):
.....
.....
.....
.....

Tuần:33
Tiết: 65-66

Ngày soạn: 2/04/2024
Ngày dạy: 6/4/2024

CHỦ ĐỀ: TTTC (VÕ CỔ TRUYỀN)

TÊN BÀI DẠY: HOÀN THIỆN BÀI VÕ CỔ TRUYỀN TỪ NHỊP 1 ĐẾN 36

TRÒ CHƠI: "MÈO ĐUỔI CHUỘT"

- I. Mục tiêu:**

1. Về kiến thức:

 - Võ cổ truyền: Hoàn thiện bài võ cổ truyền từ nhịp 1 đến nhịp 36.
 - Trò chơi: "Mèo đuổi chuột"

2. Về năng lực:

a) Năng lực chung:

 - Năng lực tự chủ và tự học: Tích cực tự học, tự rèn, giải quyết vấn đề, tư duy, tự quản lý và trao đổi nhóm.; Biết quan sát kỹ thuật động tác mà GV làm mẫu.
 - Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác khi tập luyện hoàn thành bài tập.

b) Năng lực đặc thù:

 - Năng lực chăm sóc sức khỏe: Chuẩn bị trang phục một cách phù hợp
 - Năng lực vận động cơ bản:
+ Võ cổ truyền: Biết và thực hiện đúng bài võ cổ truyền từ nhịp 1 đến nhịp 36. Biết trò chơi: "Chuyền bóng bằng hai tay qua đầu".
 - Nghiêm túc, tự giác, an toàn trong luyện tập.

3. Về phẩm chất:

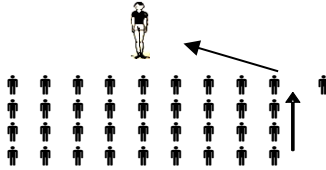
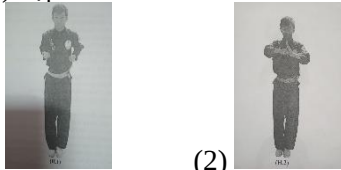
 - Trách nhiệm: Thực đúng yêu cầu của giáo viên trong tiết học và hoạt động nhóm

- Nhân ái: Giúp đỡ bạn trong tập luyện và học tập.

II. Thiết bị dạy học và học liệu: Còi, dụng cụ học tập liên quan, bóng đá,...

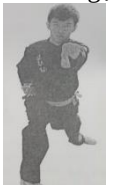
III. Phương pháp giảng dạy: PP thực hành, phương pháp hỏi đáp, phương pháp trực quan....

IV. Tiến trình dạy học:

Nội dung	LVD	Hoạt động dạy học	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. Hoạt động mở đầu: (12 phút)			
* Nhận lớp: * Khởi động: + Chạy nhẹ nhàng 1 vòng sân (150m). + Xoay các khớp: cổ, tay, hông, chân; chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông... - Khởi động chuyên môn: thực hiện tung bóng, ném bóng, bật xa tại chỗ. * Kiểm tra bài cũ: (nếu có).	1 lần	* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Nhận lớp, hỏi thăm sức khỏe và trang phục tập luyện - Phổ biến nội dung, yêu cầu của bài học. * Đánh giá kết quả thực hiện: - Kiểm tra trang phục học tập, quan sát nhắc nhở HS khởi động tích cực, nghiêm túc.	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: - HS quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ. (Hình 1)  Đội hình khởi động (Hình 2)  - HS tự giác, tích cực thực hiện các hoạt động khởi động.
2. Hoạt động hình thành kiến thức: (8 phút)			
* Võ cổ truyền: - Hoàn thiện bài võ cổ truyền từ nhịp 1 đến nhịp 36. (1-2) Lập tấn - bái tổ.  (1) (2) (3) Trung bình tấn: Tay phải đầm thẳng. (4) Trung bình tấn: Tay trái đầm thẳng. (5) Trảo mã tấn phải: Tay phải đầm móc lên.		* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Tiến hành cho HS ôn luyện. - Mời 1-2 em thực hiện lại 36 động tác, quan sát sửa sai. - Tổ chức hình thức và cách ôn luyện cho HS. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Cho HS nhận xét, sau đó GV chốt lại kiến thức cần thực hiện và sửa sai động tác	* Thực hiện nhiệm vụ học tập: - HS ôn luyện và thực hiện theo yêu cầu của GV. - HS thực hiện theo yêu cầu ghi nhận kiến thức, khắc ph sửa sai động tác.

(3)  (4)  (5) 

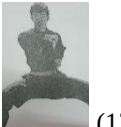
(6) Đỉnh tấn phải: Tay trái đấm thẳng
 (7) Trảo mã tấn phải: Tay phải đập lưng nắm tay xuống.
 (8) Trung bình tấn: Tay trái đấm móc vòng vào trước ngực.

(6)  (7)  (8) 

(9) Trảo mã tấn trái: Tay trái đấm mức lên.
 (10) Đỉnh tấn trái: Tay phải đấm thẳng.
 (11) Trảo mã tấn trái: Tay trái đập lưng nắm tay xuống.

(9)  (10)  (11) 

(12) Trung bình tấn: Tay phải đấm móc vòng vào trước ngực.
 (13) Đỉnh tấn phải: Tay phải đập lưng nắm tay về trước.
 (14) Đỉnh tấn trái: Tay trái đập lưng nắm tay về trước.

(12)  (13)  (14) 

(15) Xà tấn phải: Xoay thành trung bình tấn, hai nắm tay kéo về hông.
 (16) Trung bình tấn: Hai tay đấm thẳng về phía trước.
 (17) Trảo mã tấn phải: Chỏ phải đánh ngang, Chỏ trái đánh ngang (từ ngoài vào trong).
 (18) Qui tấn trái: Chỏ phải cầm thẳng xuống.



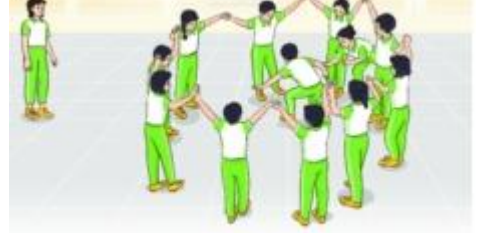
(19) Đỉnh tấn trái: Chỏ trái đánh lên.
 (20) Trảo mã tấn phải: Chỏ phải đánh ngược lên ra sau.
 (21) Xà tấn: Chỏ trái giật ngang.
 (22) Trảo mã tấn phải: Chỏ phải đánh bạt

cho HS.



vào (căng tay đứng). (23) Đỉnh tấn phải: Chỏ trái đánh ngang vào.  (24) Trảo mã tấn trái: Chỏ trái đánh vòng cầu xuống ra sau lưng. (25) Chân phải đá tổng về trước. (26) Chân trái đá vòng cầu từ ngoài vào. (27) Chân phải đá tổng ngang bằng cạnh bàn chân.  (28) Đỉnh tấn phải: Tay phải chém cạnh bàn thẳng xuống. (29) Trảo mã tấn trái: Tay trái chém cạnh bàn vào (căng tay thẳng với góc mặt đất). (30) Trảo mã tấn phải: Hai tay chém cùng lúc từ trái qua phải (bàn tay phải úp, bàn tay trái ngửa, hai tay song song mặt đất). (31) Đỉnh tấn trái: Hai tay đâm thẳng tới trước bằng mũi bàn tay (bàn tay trái trên, bàn tay phải dưới, cách nhau khoảng 20cm). (32) Đỉnh tấn phải: Hai cạnh bàn tay đỡ ngang cùng lúc ra hai bên ngang mặt (hai lòng bàn tay xoay ra ngoài, hai căng tay đứng).  (33) Đỉnh tấn trái: Hai cạnh bàn tay đánh ép cùng lúc vào ngang mặt (hai lòng bàn tay xoay vào trong, hai căng tay đứng). (34) Đỉnh tấn phải: Hai cạnh bàn tay đánh ép cùng lúc vào (trên đầu gối phải, lòng bàn tay ngửa, hai căng tay song song nhau). (35) Qui tấn trái: Hai phải chém bằng cạnh bàn tay vào trên đầu gối trái (bàn tay trái ngửa, căng tay song song mặt đất). (36) Bái tổ, lập tấn.  Trò chơi: "Mèo đuổi chuột".		* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - GV chia nhóm, nêu luật	- Thực hiện nhiệm vụ học tập:
--	--	---	--------------------------------------



 Hình 1. Trò chơi Mèo đuổi chuột	chơi và hướng dẫn cách chơi. - Tiến hành chơi thử và bắt đầu trò chơi * <i>Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> - GV quan sát học sinh chơi và nhận xét - tuyên dương.	- HS hiểu cách chơi, luật chơi. - Tiến hành chơi theo tổ chức của GV
3. Hoạt động tập luyện: (55 phút)		
* Võ cổ truyền: + Hoàn thiện bài võ cổ truyền từ nhịp 1 đến nhịp 36. + Trò chơi: "Mèo đuổi chuột".	2L8N 3-4L * <i>Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - Chia lớp làm 4 tổ tập luyện. - Yêu cầu: Thực hiện đồng loạt cả tổ 2-3 lần dưới sự điều khiển của tổ trưởng. Sau đó tập luyện theo cặp đôi, nhận xét và sửa sai cho nhau. * <i>Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> - Đi đến các tổ quan sát quá trình tập luyện và sửa sai cho HS.	* <i>Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - Thực hiện theo hướng dẫn và yêu cầu của GV. - Tập luyện theo nhóm: x x x x x x x x x x x x x x Tổ (1) Tổ (2) (GV) x x x x x x x x x x x x x x Tổ (3) Tổ (4) - Tập luyện cặp đôi: X X X X X ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ X X X X X
4. Hoạt động vận dụng: (8 phút)		
* Cũng cố: - Võ cổ truyền: + Hoàn thiện bài võ cổ truyền từ nhịp 1 đến nhịp 36. - Trò chơi: "Mèo đuổi chuột".	* <i>Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - Gọi 2-3 em HS lên thực hiện hết bài võ 36 động tác. - Lớp quan sát và nhận xét * <i>Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</i> - Chốt lại kiến thức.	* <i>Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - Thực hiện theo yêu cầu của giáo viên. - Nhận xét kết quả thực hiện của bạn
5. Hoạt động kết thúc: (7 phút)		
5.1. Hồi tĩnh: - Thả lỏng cơ toàn thân một số	* <i>Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - Hướng dẫn HS thực hiện thả	* <i>Thực hiện nhiệm vụ học tập:</i>

động tác. 5.2. Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà: - Ưu điểm, Hạn chế cần khắc phục 5.3. Xuống lớp.		lồng; - Về nhà ôn lại các nội dung đã học - GV hướng dẫn HS tập luyện ở nhà <i>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập.</i> - GV nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.	+ HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh; + HS chú ý lắng nghe, <i>Đội hình hồi tĩnh như H2</i> 
---	--	---	--

KẾ HOẠCH BÀI DẠY GDTC 8

Tuần:34
26/04/2024
Tiết:67-68

Ngày soạn:

Ngày dạy:10/05/2024

CHỦ ĐỀ: KIỂM TRA CUỐI HỌC KỲ II (TTTC Bóng Rổ)- Kiểm tra (TLCN)

Tên bài dạy: - Kiểm tra cuối HK 2: Kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp.

- Kiểm tra(TLCN): Bật xa tại chỗ - Nằm ngửa gập bụng

Thời gian thực hiện: (90 Phút)

I. Mục tiêu

1. Về kiến thức:

- KTCHK2:Kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp.
- Kiểm tra(TLCN): Bật xa tại chỗ - Nằm ngửa gập bụng

2. Về năng lực

a) Năng lực chung:

- Năng lực tự chủ và tự học: Tích cực tự học, tự rèn, biết sửa chữa những sai sót về tư thế; Biết quan sát kỹ thuật động tác qua tranh, động tác mẫu của GV.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác khi tập luyện hoàn thành bài tập.

b) Năng lực đặc thù:

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Chuẩn bị trang phục một cách phù hợp

- Năng lực vận động cơ bản:
 + TTTC: - Thực hiện được kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp.
 + Kiểm tra(TLCN): - Thực hiện được kỹ thuật Bật xa tại chỗ - Nằm ngửa gập bụng Học sinh biết và thực hiện tốt bật xa tại chỗ và nằm ngửa gập bụng đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.

- Tích cực, chủ động hợp tác với bạn bè.

3. Về phẩm chất

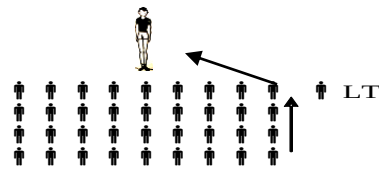
- Trách nhiệm: Thực hiện đúng yêu cầu của giáo viên trong tiết học và hoạt động nhóm.

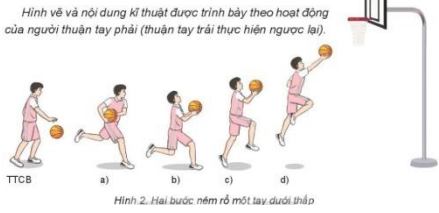
- Nhân ái: giúp đỡ bạn trong tập luyện và học tập

II. Thiết bị dạy học và học liệu

- Còi, cờ, 10 quả bóng rổ.

III. Tiến trình dạy học:

Nội dung	LV Đ	Hoạt động dạy học	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. Hoạt động mở đầu: (8 – 10 phút)			
* Nhận lớp: - Nhận lớp, nắm tình hình sức khỏe, kiểm tra trang phục, vệ sinh tập luyện. - Phổ biến nội dung bài học.		- Hỏi thăm tình hình sức khỏe HS, tình hình lớp. - Phổ biến nội dung, yêu cầu của bài học mới.	- Nghiêm túc, lắng nghe và nhận nhiệm vụ.  
* Khởi động: + Xoay các khớp. + Ép dọc, ép ngang. + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông, chạy tăng tốc. - Ôn bài võ cổ truyền 36 động tác.	21 x 8nh 2x1 0m 1lần	- Lớp trưởng điều hành khởi động.	- Thực hiện tích cực các hoạt động khởi động.
2. Hoạt động hình thành kiến thức: (3 phút)			

- KTCHK2: Kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp. Hình vẽ và nội dung kỹ thuật được trình bày theo hoạt động của người thuận tay phải (thuận tay trái thực hiện ngược lại).  - Kiểm tra (TLCN): Bắt xa tại chỗ - Nằm ngửa gập bụng	3-5l	- GV nhắc lại nội dung kiến thức thực hiện kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp - Giáo viên phổ biến nội dung và yêu cầu cách kiểm tra. - GV nhắc lại nội dung kiến thức bắt xa tại chỗ, nằm ngửa gập bụng.	- HS lắng nghe yêu cầu của tiết kiểm tra - Học sinh lắng nghe, tiếp thu theo yêu cầu của GV.
3. Hoạt động tập luyện: (65 - 70 phút)			
*KTCHK2: Kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp. Cách đánh giá, xếp loại: + Đạt yêu cầu: (Đ) Đảm bảo ít nhất một trong hai điều kiện sau đây: - Thực hiện được kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp và vào rổ 2/5 quả. - Có cố gắng, tích cực học tập và tiến bộ rõ rệt trong thực hiện các yêu cầu cần đạt về phẩm chất năng lực khi học kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp theo nhận định của giáo viên và học sinh.		- GV gọi lần lượt từng HS lên thực hiện. - GV quan sát, đánh giá	- HS thực hiện theo yêu cầu của GV - Thực hiện lần lượt từng HS theo danh sách - Mỗi HS được thực hiện 5 lần ném

+ Chưa đạt yêu cầu:(CĐ) Các trường hợp còn lại. * Kiểm tra(TLCN): Bất xa tại chỗ - Nằm ngửa gập bụng theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.		- Giáo viên nêu nội dung yêu cầu . - Giáo viên quan sát, đánh giá	- Thực hiện lần lượt từng HS theo danh sách
4. Hoạt động vận dụng: (5 phút)			
* Củng cố: - KTCHK2:Kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp. Vận dụng luyện tập thường xuyên. - Kiểm tra(TLCN): Bất xa tại chỗ, nằm ngửa gập bụng đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.		- Phương pháp so sánh, đánh giá - Chốt lại kiến thức. - Hướng dẫn HS lựa chọn và thực hiện	- Thực hiện theo yêu cầu của giáo viên. - Mạnh dạn nhận xét kết quả thực hiện của bạn. - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện
5. Hoạt động kết thúc: (5 – 7 phút)			
* Hồi tĩnh: Thả lỏng cơ toàn thân. * Nhận xét bài học và giao nhiệm vụ về nhà: - Nhận xét bài học: Ưu và tồn tại. - Dặn dò: Về nhà rèn luyện thêm. - Xuống lớp.		- Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ kiểm tra. - Tiếp tục hướng dẫn HS một số kiến thức cần thiết trong kỹ năng phòng tránh cháy nổ, đuối nước	- HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh - HS chú ý lắng nghe. - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng. 

Thang đánh giá thể lực cuối năm(tiêu chuẩn rèn luyện TT)

*** Bảng đánh giá mức độ thể hiện bất xa của học sinh**

Tiêu chí	Mức độ thể hiện của học sinh	
	Tốt	Đạt
Thành tích	> 194cm (Nam)	≥ 172cm (Nam)
	> 162cm (Nữ)	≥ 145cm (Nữ)

* Bảng đánh giá mức độ thể hiện nằm ngửa gấp bụng của học sinh

Tiêu chí	Mức độ thể hiện của học sinh	
	Tốt	Đạt
Thành tích	> 16 lần /30 giây(Nam)	≥ 11 lần /30 giây(Nam)
	> 13 lần /30 giây(Nữ)	≥ 10 lần /30 giây(Nữ)

Rút kinh nghiệm tiết dạy(nếu có):

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

UBND HUYỆN NÚI THÀNH
TRƯỜNG THCS CHU VĂN AN

KIỂM TRA CUỐI KÌ II
NĂM HỌC 2023-2024
Môn: **THỂ DỤC LỚP 8**
Thời gian 45 phút

NỘI DUNG KIỂM TRA: TTTC (Bóng rổ)

I. Mục tiêu:

1. Về kiến thức: Thực hiện được kĩ thuật hai bước ném rỏ một tay dưới thấp.

2. Về năng lực

a. Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Tích cực tự học, tự rèn, biết phối hợp và tự sửa chữa những sai sót về tư thế; biết quan sát qua tranh ảnh,

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết hợp tác khi học tập.

b. Năng lực đặc thù

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Tự chăm sóc sức khỏe, trang phục thể dục sạch sẽ, vệ sinh sân bãi trước khi học tập.

- Năng lực vận động cơ bản: Biết và thực hiện đúng các động tác đã học.

3. Về phẩm chất

- Trách nhiệm: Thực hiện đúng yêu cầu của GV trong tiết KT

- Nhân ái: Đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện và học tập

- Chăm chỉ: tích cực, có ý thức tự giác trong tập luyện, vệ sinh điểm học.

II. Phương pháp kiểm tra:

- Kiểm tra làm nhiều đợt, mỗi đợt 5 học sinh đứng quay mặt hướng khác nhau.

- Mỗi học sinh tham gia kiểm tra 1 lần.

- Trường hợp đặc biệt như: đau ốm, kiểm tra khi khỏe lại.

III. Thời gian: Thực hành trong 45 phút.

IV. Đề kiểm tra cuối kỳ 2: Thực hiện Kĩ thuật hai bước ném rỏ một tay dưới thấp.

V. Tiêu chí đánh giá mức độ “Đạt”, “chưa Đạt”

Đánh giá nhận xét:

- Loại Đạt: Thực hiện được kĩ thuật hai bước ném rỏ một tay dưới thấp (ném rỏ 5 quả vào 3/5)

- Loại Chưa Đạt: Thực hiện không đúng kĩ thuật hai bước ném rỏ một tay dưới thấp (ném rỏ 5 quả không vào quả nào)

***Học sinh khuyết tật (Hòa nhập) ; thực hiện theo năng lực HS.**

