

Trường:
Tổ: Tự nhiên

Họ và tên giáo viên:

8A		8B		8C	
Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy

TÊN CHỦ ĐỀ:

CHẠY NGẮN

Bài 1: Xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.

Tiết 1: (theo PPCT)

- Học cách bố trí bàn đạp xuất phát.
- Tìm hiểu tầm quan trọng của dinh dưỡng đối với hoạt động TDDT.
- Trò chơi phát triển sức nhanh: **Chạy tiếp sức.**

Môn học: Giáo dục thể chất; lớp 8

Thời gian thực hiện: (1 tiết)

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện đúng **cách bố trí bàn đạp xuất phát, hiểu được tầm quan trọng của dinh dưỡng đối với hoạt động TDDT**; biết cách chơi trò chơi phát triển sức nhanh.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh biết và thực hiện đúng **cách bố trí bàn đạp xuất phát, hiểu được tầm quan trọng của dinh dưỡng đối với hoạt động TDDT**; biết cách chơi trò chơi phát triển sức nhanh.

- **Năng lực hoạt động TDDT:** Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:** Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên. Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

3. Về phẩm chất.

- **Nhân ái:** Học sinh giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích

cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh.

+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

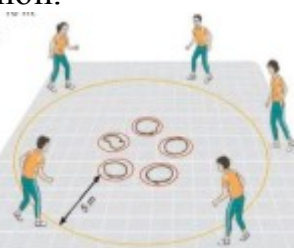
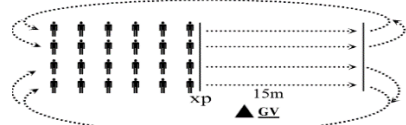
III. Tiến trình dạy và học.

1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)

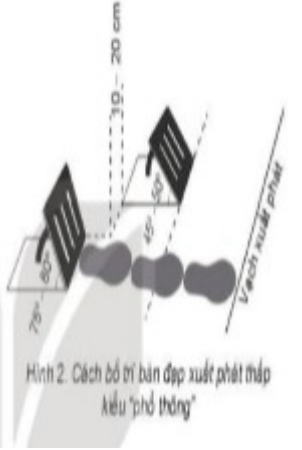
* **Mục tiêu:** Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVĐ khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.

* **Sản phẩm:**

- SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập;
- SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động

Nội dung	LVĐ	Tổ chức thực hiện	
		Hoạt động của Gv	Hoạt động của HS
<p>* Nhận lớp.</p> <p>- Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.</p> <p>* Khởi động chung.</p> <p>- Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân;</p> <p>Xoay các khớp; ép dọc, ép ngang.</p> <p>* Khởi động chuyên môn.</p> <p>- Chạy bước nhỏ.</p> <p>- Chạy nâng cao đùi.</p> <p>- Chạy đạp sau.</p> <p>* Trò chơi:</p> <p>- Ai nhanh hơn, khéo hơn.</p>  <p>Hình 1. Trò chơi Ai nhanh hơn, khéo hơn</p>	<p>1 Vòng</p> <p>2¹ x 8ⁿ</p> <p>2¹ x 8ⁿ</p> <p>1- 2 lần</p> <p>1- 2 lần</p> <p>1- 2 lần</p> <p>2 – 3 lượt</p>	<p>Bước 1: GV giao nhiệm vụ.</p> <p>- GV nhận lớp, hỏi han tình hình sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.</p> <p>- Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh.</p> <p>- Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi</p> <p>Bước 4: GV kết luận, nhận định.</p> <p>- GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá.</p>	<p>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.</p> <p>- Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.</p> <p>- HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.</p> <p>- Cs lớp tổ chức khởi động.</p> <p>- Đội hình nhận lớp.</p> <p>XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p>△ x</p> <p>⊗</p> <p>- Đội hình khởi động chung.</p> <p>x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x</p> <p>⊗ △</p> <p>- Đội hình khởi động CM.</p>  <p>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</p> <p>- Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận</p>

			động khởi động
2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8 phút)			
<p>* Mục tiêu: Bước đầu học sinh nhận biết và mô tả đúng cách bố trí bàn đạp xuất phát, Biết tìm hiểu được tầm quan trọng của dinh dưỡng đối với hoạt động TDDT.</p> <p>* Sản phẩm: - SP1: Hs hiểu được tầm quan trọng của dinh dưỡng đối với hoạt động TDDT. Thực hiện đúng cách bố trí bàn đạp xuất phát.</p>			
<p>- Nghiên cứu tranh và mô tả cách thức thực hiện</p> <p>- Tìm hiểu tầm quan trọng của dinh dưỡng đối với hoạt động TDDT.</p> <p>- Cách bố trí bàn đạp xuất phát.</p> <p>- Quan sát mẫu, nghe GV phân tích và thực hiện.</p> <p>Hình 2. Cách bố trí bàn đạp xuất phát thấp kiểu "phổ thông"</p>	<p>4 phút</p> <p>4Phút</p> <p>2 -3 lần</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.</p> <p>- GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh ảnh cho các nhóm tự nghiên cứu và thực hiện.</p> <p>- GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện, kết hợp với quan sát và sửa sai.</p> <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận.</p> <p>- GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức: + Đạt: Thực hiện đúng kỹ thuật động tác. + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác..</p>	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.</p> <p>- Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện.</p> <p>- Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.</p> <p>- HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.</p> <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo.</p> <p>- GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.</p>
3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)			
<p>* Mục tiêu: - Hs biết cách bố trí bàn đạp đối với xuất phát thấp trong chạy cự ly ngắn.</p> <p>* Sản phẩm: - SP1: Thực hiện đúng cách bố trí bàn bàn đạp đối với xuất phát thấp trong chạy cự ly ngắn.</p>			
<p>* Thực hiện tập luyện.</p> <p>- Cách bố trí bàn đạp xuất phát.</p>		<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.</p> <p>- GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót</p>	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.</p> <p>- Tập luyện cá nhân: + Hs tại chỗ tự thực hiện cách bố trí bàn đạp xuất phát.</p>

 <p>Hình 2. Cách bố trí bàn đạp xuất phát tập kiểu "phở thông"</p>		<p>thường gặp và cách sửa sai.</p> <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức. + Đạt: Thực hiện đúng cách bố trí bàn đạp xuất phát. + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng cách bố trí bàn đạp xuất phát. 	 <p>- Tập luyện nhóm: + Nhóm 4 học sinh lần lượt lên thực hiện.</p>  <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.
---	--	---	--

4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)

* Mục tiêu:

- Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.
- Biết tác dụng của bàn đạp đối với xuất phát thấp trong chạy cự ly ngắn.

* Sản phẩm:

- SP1: Hs thực hiện được trò chơi.
- SP2: Hiểu và vận dụng được tác dụng của bàn đạp đối với xuất phát thấp trong chạy cự ly ngắn.

<p>- Thực hiện trò chơi phát triển sức nhanh: Chạy tiếp sức.</p> <p>- Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng. + Bàn đạp có tác dụng như thế nào đối với xuất phát thấp trong chạy cự ly ngắn?</p>	<p>3 hiệp (5-7 phút)</p> <p>3 – 5 phút</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. - Gv đặt câu hỏi vận dụng. <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS. 	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi. - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. - Đội hình trò chơi.  <p>- Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.</p> <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS báo cáo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng
---	--	--	--

5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

* Mục tiêu:

- Học sinh biết cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.

- Học sinh biết cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà * Sản phẩm: - SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.			
* Hồi tĩnh: - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng) * Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà: - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục - Hướng dẫn tập luyện ở nhà * Xuống lớp:	3 phút	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác).	Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - 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.
	2 phút		

8A		8B		8C	
Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy

TÊN CHỦ ĐỀ:

CHẠY NGẮN

Bài 1: Xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.

Tiết 2: (theo PPCT)

- Ôn tập một số bài tập bổ trợ ngồi xuất phát vai hướng chạy và lưng hướng chạy; Cách bố trí bàn đạp xuất phát.

- Học; Kĩ thuật xuất phát thấp; Kĩ thuật chạy lao sau xuất phát
- Trò chơi phát triển sức nhanh: Đổi vị trí.

Môn học: Giáo dục thể chất; lớp 8

Thời gian thực hiện: (1 tiết)

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện đúng; Kĩ thuật xuất phát thấp; Kĩ thuật chạy lao sau xuất phát, biết cách chơi trò chơi phát triển sức nhanh.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh biết và thực hiện đúng Kĩ thuật xuất phát thấp; Kĩ thuật chạy lao sau xuất phát, biết cách chơi trò chơi phát triển sức nhanh.

- **Năng lực hoạt động TDDT:** Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:** Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên. Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

3. Về phẩm chất.

- **Nhân ái:** Học sinh giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

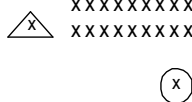
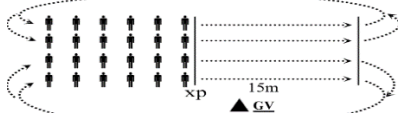
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

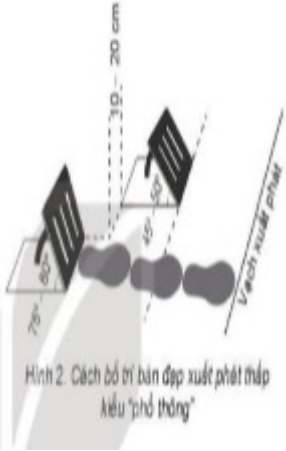
+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh.

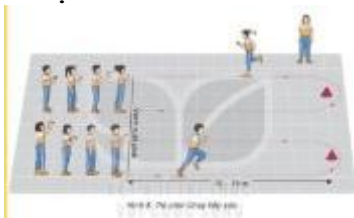
+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

III. Tiến trình dạy và học.

1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)			
<p>* Mục tiêu: Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVD khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.</p> <p>* Sản phẩm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập; - SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động 			
Nội dung	LVD	Tổ chức thực hiện	
		Hoạt động của Gv	Hoạt động của HS
<p>* Nhận lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. <p>* Khởi động chung.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân; 	<p>1 Vòng</p> <p>2¹ x 8ⁿ</p>	<p>Bước 1: GV giao nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV nhận lớp, hỏi han tình hình sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. - Gv di chuyển, 	<p>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Cs lớp tổ chức khởi động.

<p>Xoay các khớp; ép dọc, ép ngang.</p> <p>* Khởi động chuyên môn.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đập sau. <p>* Trò chơi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ai nhanh hơn, khéo hơn.  <p>Hình 1. Trò chơi Ai nhanh hơn, khéo hơn</p>	<p>$2^1 \times 8^n$</p> <p>1- 2 lần 1- 2 lần 1- 2 lần</p> <p>2 – 3 lượt</p>	<p>quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi <p>Bước 4: GV kết luận, nhận định.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. 	<p>- Đội hình nhận lớp.</p> <p>XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p></p> <p>- Đội hình khởi động chung.</p> <p>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</p> <p></p> <p>- Đội hình khởi động CM.</p>  <p>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động
<p>2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8 phút)</p>			
<p>* Mục tiêu: Bước đầu học sinh nhận biết và mô tả đúng Kỹ thuật xuất phát thấp; Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát..</p> <p>* Sản phẩm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - SP1: Thực hiện mô phỏng kỹ thuật xuất phát thấp; Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát 			
<p>- Nghiên cứu tranh và mô tả cách thức thực hiện.</p> <p>- Kỹ thuật xuất phát thấp; Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát</p> <p>- Quan sát mẫu, nghe GV phân tích và thực hiện.</p>  <p>Hình 2. Kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao</p>	<p>4 phút</p> <p>4Phút</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh ảnh cho các nhóm tự nghiên cứu và thực hiện. - GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện, kết hợp với quan sát và sửa sai. <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận. - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức:</p> <ul style="list-style-type: none"> + Đạt: Thực hiện đúng kỹ thuật động tác. + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật 	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện. - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến. - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích. <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.

		động tác.	
3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)			
<p>* Mục tiêu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hs biết cách bố trí bàn đạp đối với xuất phát thấp trong chạy cự ly ngắn. <p>* Sản phẩm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - SP1: Thực hiện đúng cách bố trí bàn bàn đạp đối với xuất phát thấp trong chạy cự ly ngắn. 			
<p>* Thực hiện tập luyện.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cách bố trí bàn đạp xuất phát.  <p>Hình 2. Cách bố trí bàn đạp xuất phát thấp kiểu "phổ thông"</p>		<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai. <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức. + Đạt: Thực hiện đúng cách bố trí bàn đạp xuất phát. + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng cách bố trí bàn đạp xuất phát. 	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tập luyện cá nhân: + Hs tại chỗ tự thực hiện cách bố trí bàn đạp xuất phát.  <ul style="list-style-type: none"> - Tập luyện nhóm: + Nhóm 4 học sinh lần lượt lên thực hiện.  <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.
4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)			
<p>* Mục tiêu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi. - Biết tác dụng của một số hiệu lệnh đối với xuất phát thấp trong chạy cự ly ngắn . <p>* Sản phẩm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - SP1: Hs thực hiện được trò chơi. - SP2: Hiểu và vận dụng được một số hiệu lệnh trong xuất phát thấp chạy cự ly ngắn. 			
<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện trò chơi phát triển sức nhanh: Chạy tiếp sức. 	<p>3 hiệp (5-7 phút)</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến 	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi. - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.

<ul style="list-style-type: none"> - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng. + Em hãy cho biết trong xuất phát thấp trong chạy cự ly ngắn 100m có thể sử dụng một số hiệu lệnh nào để tăng khả năng phản xạ? 	3 – 5 phút	<p>nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.</p> <p>- Gv đặt câu hỏi vận dụng.</p> <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <p>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</p>	<p>- Đội hình trò chơi.</p>  <p>- Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.</p> <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo</p> <p>- HS báo cáo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng</p>
--	------------	--	---

5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

*** Mục tiêu:**

- Học sinh biết cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.
- Học sinh biết cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà

*** Sản phẩm:**

- SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.
- SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.

<p>* Hồi tĩnh:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng) <p>* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục - Hướng dẫn tập luyện ở nhà <p>* Xuống lớp:</p>	<p>3 phút</p> <p>2 phút</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kỹ thuật động tác). 	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.
--	-----------------------------	---	---

8A		8B		8C	
Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy

--	--	--	--	--	--

TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY NGẮN

Bài 1: Xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.

Tiết 3: (theo PPCT)

- Ôn tập một số bài tập bổ trợ ngồi xuất phát vai hướng chạy và lưng hướng chạy; Cách bố trí bàn đạp xuất phát.

- Ôn tập; Kỹ thuật xuất phát thấp_ Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát

- Trò chơi phát triển sức nhanh: Đổi vị trí.

Môn học: Giáo dục thể chất; lớp 8

Thời gian thực hiện: (1 tiết)

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện đúng; Kỹ thuật xuất phát thấp; Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát, biết cách chơi trò chơi phát triển sức nhanh.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh biết và thực hiện đúng Kỹ thuật xuất phát thấp; Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát, trò chơi “Đổi vị trí”.

- **Năng lực hoạt động TDTT:** Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:** Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên. Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

3. Về phẩm chất.

- **Nhân ái:** Học sinh giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh.

+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với

tiết học.

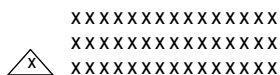
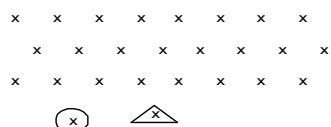
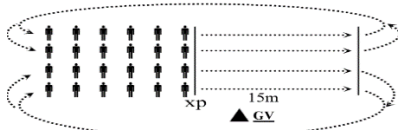
III. Tiến trình dạy và học.

1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)

*** Mục tiêu:** Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVD khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.

*** Sản phẩm:**

- SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập;
- SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động

Nội dung	LVD	Tổ chức thực hiện	
		Hoạt động của Gv	Hoạt động của HS
<p>* Nhận lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. <p>* Khởi động chung.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân; - Xoay các khớp; ép dọc, ép ngang. <p>* Khởi động chuyên môn.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đập sau. <p>* Trò chơi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kết bạn. 	<p>1 Vòng</p> <p>$2^1 \times 8^n$</p> <p>$2^1 \times 8^n$</p> <p>1- 2 lần</p> <p>1- 2 lần</p> <p>1- 2 lần</p> <p>2 – 3 lượt</p>	<p>Bước 1: GV giao nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV nhận lớp, hỏi han tình hình sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh. - Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi <p>Bước 4: GV kết luận, nhận định.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. 	<p>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhận lớp.   <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình khởi động chung.  <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình khởi động CM.  <p>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (0phút)

3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)

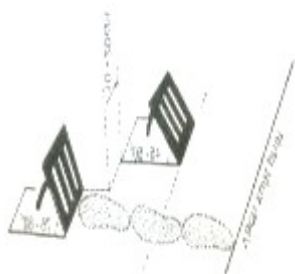
*** Mục tiêu:**

- Hs biết ngồi xuất phát vai hướng chạy và lưng hướng chạy; Cách bố trí bàn đạp xuất phát.

*** Sản phẩm:**

- SP1: Thực hiện đúng cách ngồi xuất phát vai hướng chạy và lưng hướng chạy; Cách bố trí bàn đạp xuất phát.

- * Thực hiện tập luyện bổ trợ.
- Ngồi xuất phát vai hướng chạy và lưng hướng chạy;
 - Cách bố trí bàn đạp xuất phát.



Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.

- GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.

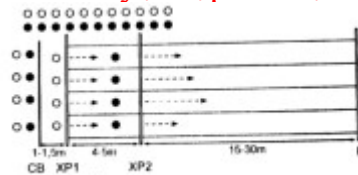
Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận

- GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.
- GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.
- + Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác.
- + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác.

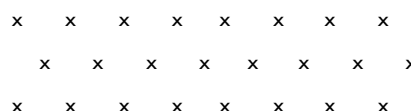
Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.

- Tập luyện đồng loạt luân phiên bài tập bổ trợ:
- Thực hiện **cách bố trí bàn đạp xuất phát.**

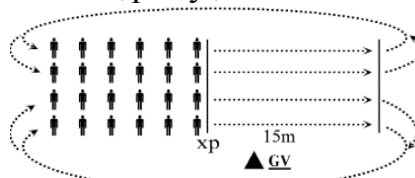
+ ĐH luyện tập bổ trợ



- Tập luyện cá nhân:
- + Học sinh tại chỗ tập mô phỏng kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát theo hiệu lệnh; ‘**Vào chỗ**’ ‘**Sẵn sàng**’ ‘**Chạy**’
- + ĐH tập luyện.



- Tập luyện nhóm:
- + Luân phiên chỉ chỉ nhóm 4 hs lên thực hiện.
- + ĐH tập luyện.



Bước 3: Tổ chức báo cáo

- GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.

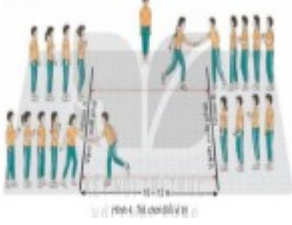
4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)

*** Mục tiêu:**

- Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.
- Biết tác dụng của một số hiệu lệnh đối với xuất phát thấp trong chạy cự ly ngắn.

*** Sản phẩm:**

- SP1: Hs thực hiện được trò chơi.
- SP2: Hiểu và vận dụng được một số hiệu lệnh trong xuất phát thấp chạy cự ly ngắn.

<p>- Thực hiện trò chơi phát triển sức nhanh: Chạy tiếp sức.</p> <p>- Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng. + Em hãy cho biết trong xuất phát thấp trong chạy cự ly ngắn 100m có thể sử dụng một số hiệu lệnh nào để tăng khả năng phản xạ?</p>	<p>3 hiệp (5-7 phút)</p> <p>3 – 5 phút</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</p> <p>- GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.</p> <p>- Gv đặt câu hỏi vận dụng.</p> <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <p>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</p>	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <p>- HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi.</p> <p>- Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.</p> <p>- Đội hình trò chơi.</p>  <p>- Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.</p> <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo</p> <p>- HS báo cáo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng</p>
---	--	--	--

5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

* Mục tiêu:

- Học sinh biết cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.
- Học sinh biết cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà

* Sản phẩm:

- SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.
- SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.

<p>* Hồi tĩnh:</p> <p>- Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)</p> <p>* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:</p> <p>- Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục</p> <p>- Hướng dẫn tập luyện ở nhà</p> <p>* Xuống lớp:</p>	<p>3 phút</p> <p>2 phút</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</p> <p>- Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học</p> <p>- Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kỹ thuật động tác).</p>	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <p>- HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh</p> <p>- HS chú ý lắng nghe.</p> <p>- HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.</p>
--	-----------------------------	--	--

8A		8B		8C	
Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy

TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY NGẮN

Bài 2: Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.

Tiết 4: (theo PPCT)

- Ôn tập một số bài tập bổ trợ; Tại chỗ chạy nâng cao đùi; bật nhảy đổi chân trước sau; bật nhảy nâng cao hai đùi

- Học phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.

- Trò chơi phát triển sức nhanh: Xuất phát nhanh theo hiệu lệnh.

Môn học: Giáo dục thể chất; lớp 8

Thời gian thực hiện: (1 tiết)

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ. Biết phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng, biết cách chơi trò chơi phát triển sức nhanh.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ. Biết phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng; biết cách chơi trò chơi phát triển sức nhanh.

- **Năng lực hoạt động TDTT:** Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:** Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên. Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

3. Về phẩm chất.

- **Nhân ái:** Học sinh giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

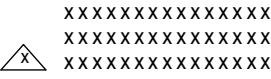
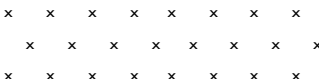
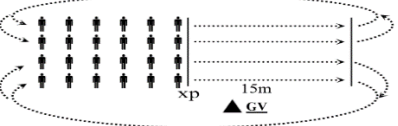
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

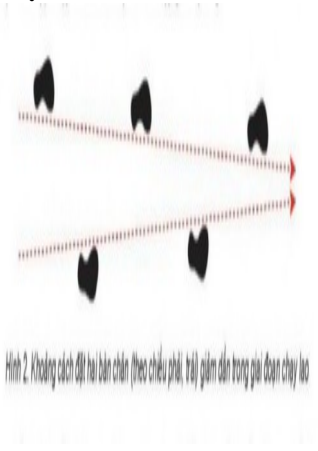
+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh.

+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với

tiết học.

III. Tiến trình dạy và học.

1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)			
<p>* Mục tiêu: Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVĐ khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.</p> <p>* Sản phẩm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập; - SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động 			
Nội dung	LVĐ	Tổ chức thực hiện	
		Hoạt động của Gv	Hoạt động của HS
<p>* Nhận lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. <p>* Khởi động chung.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân; - Xoay các khớp; ép dọc, ép ngang. <p>* Khởi động chuyên môn.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đập sau. <p>* Trò chơi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bạn nào nhanh hơn  <p>1. Trò chơi Bạn nào nhanh hơn</p>	<p>1 Vòng</p> <p>$2^1 \times 8^n$</p> <p>$2^1 \times 8^n$</p> <p>1- 2 lần</p> <p>1- 2 lần</p> <p>1- 2 lần</p> <p>2 – 3 lượt</p>	<p>Bước 1: GV giao nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV nhận lớp, hỏi han tình hình sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh. - Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi <p>Bước 4: GV kết luận, nhận định.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. 	<p>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhận lớp.   <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình khởi động chung.    <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình khởi động CM.  <p>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động
2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8 phút)			
<p>* Mục tiêu: Bước đầu học sinh nhận biết và mô tả đúng phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.</p> <p>* Sản phẩm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - SP1: Thực hiện mô tả được phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. 			
<ul style="list-style-type: none"> - Nghiên cứu tranh và mô tả cách thức thực hiện. 		<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV Chia lớp thành 	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm trưởng điều

<p>- Học phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.</p> <p>- Quan sát mẫu, nghe GV phân tích và thực hiện.</p>  <p>Hình 2. Khoảng cách đặt hai bàn chân (theo chiều phải trái) giảm dần trong giai đoạn chạy lao</p>	<p>4 phút</p> <p>4Phút</p>	<p>04 nhóm, phát tranh ảnh cho các nhóm tự nghiên cứu và thực hiện.</p> <p>- GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện, kết hợp với quan sát và sửa sai.</p> <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận.- GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức:</p> <p>+ Đạt: Thực hiện đúng kỹ thuật động tác.</p> <p>+ Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác.</p>	<p>hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện.</p> <p>- Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.</p> <p>- HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.</p> <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo.</p> <p>- GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.</p>
--	----------------------------	--	--

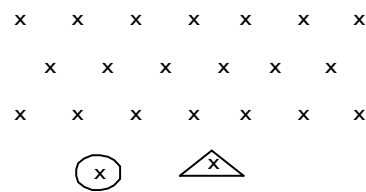
3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)

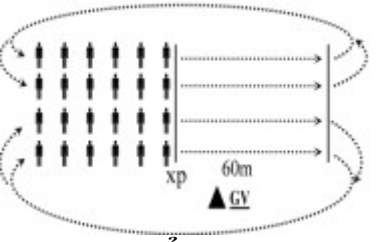
* Mục tiêu:

- Hs biết tại chỗ chạy nâng cao đùi; bật nhảy đổi chân trước sau; bật nhảy nâng cao hai đùi.
- Hs biết Kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.

* Sản phẩm:

- SP1: Thực hiện đúng kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.

<p>* Thực hiện tập luyện bổ trợ.</p> <p>- Tại chỗ chạy nâng cao đùi; bật nhảy đổi chân trước sau; bật nhảy nâng cao hai đùi.</p> <p>- Kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát_Phoi hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng</p>	<p>2 - 3 lần</p> <p>3- 4 lần</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.</p> <p>- GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.</p> <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <p>- GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.</p> <p>- GV đánh giá</p>	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.</p> <p>- Tập luyện đồng loạt bài tập bổ trợ</p> <p>+ ĐH luyện tập bổ trợ</p>  <p>- Tập luyện cá nhân:</p> <p>+ Học sinh tự hô phối kỹ thuật xuất phát thấp, chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng theo hiệu lệnh; ‘Vào chỗ’ ‘Sẵn sàng’ ‘Chạy’</p> <p>+ ĐH tập luyện tự chọn vị trí.</p>
--	----------------------------------	--	--

		bằng PP quan sát, cho theo 2 mức. + Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác. + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác.	- Tập luyện nhóm: + Luân phiên nhóm 4 hs lên thực hiện. + ĐH tập luyện.  <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo</p> - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.
---	--	---	--

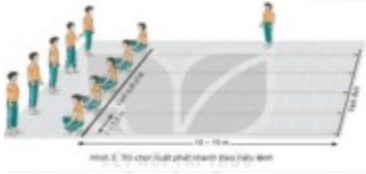
4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)

* Mục tiêu:

- Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.
- Biết được sự khác nhau của hai chạy cự ly ngắn ..

* Sản phẩm:

- SP1: Hs thực hiện được trò chơi.
- SP2: Hiểu và so sánh được hai cự ly chạy

- Thực hiện; trò chơi phát triển sức nhanh; “Xuất phát nhanh” theo hiệu lệnh’ - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng. + Em hãy cho biết chạy cự ly ngắn 100m có có những khác biệt nào so với cự ly 60m?	3 hiệp (5-7 phút) 3 – 5 phút	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</p> - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. - Gv đặt câu hỏi vận dụng. <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</p> - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi. - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. - Đội hình trò chơi.  <p>- Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng. Bước 3: Tổ chức báo cáo</p> - HS báo cáo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng
--	---	---	---

5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

* Mục tiêu:

- Học sinh biết cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.
- Học sinh biết cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà

* Sản phẩm:

- SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.			
* Hồi tĩnh: - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng) * Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà: - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục - Hướng dẫn tập luyện ở nhà * Xuống lớp:	3 phút 2 phút	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác).	Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - 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.

8A		8B		8C	
Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy

TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY NGẮN

Bài 2: Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.

Tiết 5: (theo PPCT)

- Ôn tập một số bài tập bổ trợ; Tại chỗ chạy nâng cao đùi; bật nhảy đổi chân trước sau; bật nhảy nâng cao hai đùi
- Học một số điều luật thi đấu chạy cự li ngắn
- Ôn tập kĩ thuật xuất phát thấp_Phoi hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.
- Trò chơi phát triển sức nhanh: Xuất phát nhanh theo hiệu lệnh.

Môn học: Giáo dục thể chất; lớp 8

Thời gian thực hiện: (1 tiết)

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ. Biết và thực hiện kĩ thuật xuất phát thấp_Phoi hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. Hiểu và áp dụng được một số điều luật thi đấu chạy cự li ngắn; biết cách chơi trò chơi phát triển sức nhanh.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập

bổ trợ. Biết phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng; biết cách chơi trò chơi phát triển sức nhanh.

- **Năng lực hoạt động TDDT:** Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:** Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên. Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

3. Về phẩm chất.

- **Nhân ái:** Học sinh giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

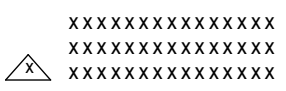
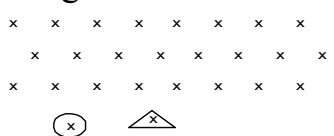
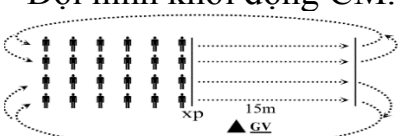
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh.

+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

III. Tiến trình dạy và học.

1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)			
* Mục tiêu: Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVD khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.			
* Sản phẩm:			
- SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập;			
- SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động			
Nội dung	LVD	Tổ chức thực hiện	
		Hoạt động của Gv	Hoạt động của HS
* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. * Khởi động chung. - Chạy nhẹ nhàng 1	1 Vòng	Bước 1: GV giao nhiệm vụ. - GV nhận lớp, hỏi han tình hình sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và	Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ. - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số. - HS quan sát, lắng nghe nội

<p>vòng quanh sân; Xoay các khớp; ép dọc, ép ngang.</p> <p>* Khởi động chuyên môn.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đạp sau. <p>* Trò chơi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bạn nào nhanh hơn  <p><small>(1. Trò chơi Bạn nào nhanh hơn)</small></p>	<p>$2^1 \times 8^n$ $2^1 \times 8^n$</p> <p>1- 2 lần 1- 2 lần 1- 2 lần</p> <p>2 – 3 lượt</p>	<p>mục tiêu bài học.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh. - Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi <p>Bước 4: GV kết luận, nhận định.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. 	<p>dụng và mục tiêu giờ học.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhận lớp.   <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình khởi động chung.  <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình khởi động CM.  <p>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động
---	--	---	--

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8 phút)

*** Mục tiêu:** Bước đầu học sinh nhận biết và mô tả đúng phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.

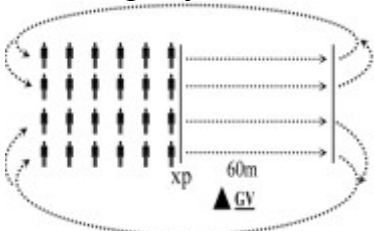
*** Sản phẩm:**

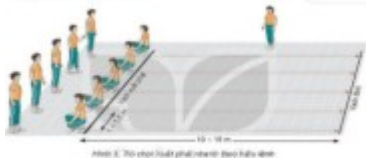
- SP1: Thực hiện mô tả được phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.

<ul style="list-style-type: none"> - Nghiên cứu tranh và mô tả cách thức thực hiện. - Tìm hiểu một số điều luật thi đấu chạy cự li ngắn. - Quan sát mẫu, nghe GV phân tích và thực hiện. 	<p>4 phút</p> <p>4Phút</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh ảnh cho các nhóm tự nghiên cứu và thực hiện. <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá 	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện. - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến. - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích. <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.
---	----------------------------	---	---

3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)

*** Mục tiêu:**

<p>- Hs biết tại chỗ chạy nâng cao đùi; bật nhảy đổi chân trước sau; bật nhảy nâng cao hai đùi.</p> <p>- Hs biết kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.</p> <p>* Sản phẩm:</p> <p>- SP1: Thực hiện đúng kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.</p>			
<p>* Thực hiện tập luyện bổ trợ.</p> <p>- Tại chỗ chạy nâng cao đùi; bật nhảy đổi chân trước sau; bật nhảy nâng cao hai đùi.</p> <p>- Kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát_Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng</p> 	2- 4 lần	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.</p> <p>- GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.</p>	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.</p> <p>- Tập luyện đồng loạt bài tập bổ trợ</p> <p>+ ĐH luyện tập bổ trợ</p> <pre> x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x (x) △(x) </pre> <p>- Tập luyện cá nhân:</p> <p>+ Học sinh tự hô phối kỹ thuật xuất phát thấp, chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng theo hiệu lệnh; ‘Vào chỗ’ ‘Sẵn sàng’ ‘Chạy’</p> <p>+ ĐH tập luyện tự chọn vị trí.</p> <p>- Tập luyện nhóm:</p> <p>+ Luân phiên nhóm 4 hs lên thực hiện.</p> <p>+ ĐH tập luyện.</p> 
	3- 4 lần	<p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <p>- GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.</p> <p>- GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.</p> <p>+ Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác.</p> <p>+ Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác.</p>	<p>Bước 3: Tổ chức báo cáo</p> <p>- GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.</p>
<p>4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)</p> <p>* Mục tiêu:</p> <p>- Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.</p> <p>- Biết giới hạn của giai đoạn chạy giữa quãng</p> <p>* Sản phẩm:</p> <p>- SP1: Hs thực hiện được trò chơi.</p>			

- SP2: xác định được giới hạn của giai đoạn chạy giữa quãng.			
- Thực hiện; trò chơi phát triển sức nhanh; “Xuất phát nhanh” theo hiệu lệnh’ - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng. + Em hãy cho biết giới hạn của giai đoạn chạy giữa quãng ở khoảng nào?	3 hiệp (5-7 phút) 3 – 5 phút	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. - Gv đặt câu hỏi vận dụng. Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.	Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi. - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. - Đội hình trò chơi.  - Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng. Bước 3: Tổ chức báo cáo - HS báo cáo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng

5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

* Mục tiêu:

- Học sinh biết cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.
- Học sinh biết cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà

* Sản phẩm:

- SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.
- SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.

* Hồi tĩnh: - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng) * Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà: - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục - Hướng dẫn tập luyện ở nhà * Xuống lớp:	3 phút	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác).	Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - 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.
	2 phút		

8A		8B		8C	
Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy

TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY NGẮN

Bài 2: Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.

Tiết 6: (theo PPCT)

- Ôn tập một số bài tập bổ trợ; Tại chỗ chạy nâng cao đùi; bật nhảy đổi chân trước sau; bật nhảy nâng cao hai đùi
- Ôn tập kỹ thuật xuất phát thấp_Phoi hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.
- Trò chơi phát triển sức nhanh: Chạy nâng cao đùi theo vạch.

Môn học: Giáo dục thể chất; lớp 8

Thời gian thực hiện: (1 tiết)

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ. Biết và thực hiện kỹ thuật xuất phát thấp_Phoi hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. trò chơi phát triển sức nhanh “Chạy nâng cao đùi theo vạch”.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ. Biết phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng, trò chơi phát triển sức nhanh “Chạy nâng cao đùi theo vạch”.

- **Năng lực hoạt động TDTT:** Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:** Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên. Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

3. Về phẩm chất.

- **Nhân ái:** Học sinh giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

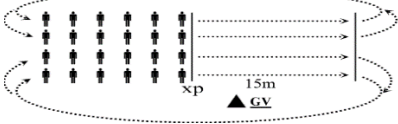
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

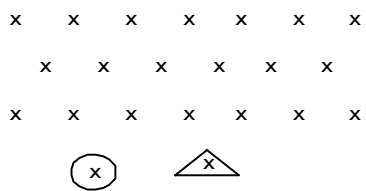
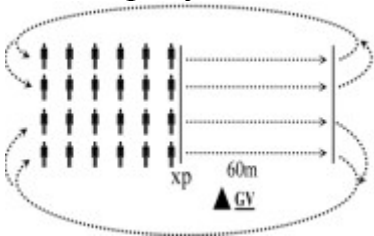
- + **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây

đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh.

+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

III. Tiến trình dạy và học.

1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)			
<p>* Mục tiêu: Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVD khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.</p> <p>* Sản phẩm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập; - SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động 			
Nội dung	LVD	Tổ chức thực hiện	
		Hoạt động của Gv	Hoạt động của HS
<p>* Nhận lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. <p>* Khởi động chung.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân; - Xoay các khớp; ép dọc, ép ngang. <p>* Khởi động chuyên môn.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đập sau. <p>* Trò chơi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bạn nào nhanh hơn  <p><small>1 - 1,2 m</small></p> <p><small>1. Trò chơi Bạn nào nhanh hơn</small></p>	<p>1 Vòng</p> <p>2¹ x 8ⁿ</p> <p>2¹ x 8ⁿ</p> <p>1- 2 lần</p> <p>1- 2 lần</p> <p>1- 2 lần</p> <p>2 – 3 lượt</p>	<p>Bước 1: GV giao nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV nhận lớp, hỏi han tình hình sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh. - Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi <p>Bước 4: GV kết luận, nhận định.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. 	<p>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhận lớp. <pre> XXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXX X </pre> <p style="text-align: center;">(x)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình khởi động chung. <pre> x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x </pre> <p style="text-align: center;">(x) (x)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình khởi động CM.  <p style="text-align: center;">xp 15m ▲ GV</p> <p>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động
2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (0 phút)			
3. Hoạt động 3: Luyện tập (20 phút)			
<p>* Mục tiêu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hs biết tại chỗ chạy nâng cao đùi; bật nhảy đôi chân trước sau; bật nhảy nâng cao hai đùi. - Hs biết kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. 			

<p>* Sản phẩm:</p> <p>- SP1: Thực hiện đúng kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.</p>			
<p>* Thực hiện tập luyện bổ trợ.</p> <p>- Tại chỗ chạy nâng cao đùi; bật nhảy đổi chân trước sau; bật nhảy nâng cao hai đùi.</p> <p>- Kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát _Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng</p> 	2- 4 lần	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.</p> <p>- GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.</p>	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.</p> <p>- Tập luyện đồng loạt bài tập bổ trợ</p> <p>+ ĐH luyện tập bổ trợ</p>  <p>- Tập luyện cá nhân:</p> <p>+ Học sinh tự hô phối kĩ thuật xuất phát thấp, chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng theo hiệu lệnh; ‘Vào chỗ’ ‘Sẵn sàng’ ‘Chạy’</p> <p>+ ĐH tập luyện tự chọn vị trí.</p> <p>- Tập luyện nhóm:</p> <p>+ Luân phiên nhóm 4 hs lên thực hiện.</p> <p>+ ĐH tập luyện.</p> 
	3- 4 lần	<p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <p>- GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.</p> <p>- GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.</p> <p>+ Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác.</p> <p>+ Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác.</p>	<p>Bước 3: Tổ chức báo cáo</p> <p>- GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.</p>

4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)

*** Mục tiêu:**

- Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.
- Biết tư thế người chạy và các bước chân ở giai đoạn chạy giữa quãng.

*** Sản phẩm:**

- SP1: Hs thực hiện được trò chơi.
- SP2: xác định được tư thế người chạy và các bước chân ở giai đoạn chạy giữa quãng.

- Thực hiện;	3 hiệp	Bước 1: Chuyển	Bước 2: Thực hiện
--------------	--------	-----------------------	--------------------------

<p>trò chơi phát triển sức nhanh ‘Chạy nâng cao đùi theo vạch’</p> <p>- Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng. + Em hãy cho biết tư thế người chạy và các bước chân ở giai đoạn chạy giữa quãng?</p>	<p>5-7 phút)</p> <p>3 – 5 phút</p>	<p>giao nhiệm vụ học tập</p> <p>- GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.</p> <p>- Gv đặt câu hỏi vận dụng.</p> <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <p>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</p>	<p>nhiệm vụ học tập</p> <p>- HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi.</p> <p>- Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.</p> <p>- Đội hình trò chơi.</p>  <p>- Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.</p> <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo</p> <p>- HS báo cáo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng</p>
---	------------------------------------	---	--

5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

* Mục tiêu:

- Học sinh biết cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.
- Học sinh biết cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà

* Sản phẩm:

- SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.
- SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.

<p>* Hồi tĩnh:</p> <p>- Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)</p> <p>* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:</p> <p>- Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục</p> <p>- Hướng dẫn tập luyện ở nhà</p> <p>* Xuống lớp:</p>	<p>3 phút</p> <p>2 phút</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</p> <p>- Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học</p> <p>- Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kỹ thuật động tác).</p>	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <p>- HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh</p> <p>- HS chú ý lắng nghe.</p> <p>- HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.</p>
--	-----------------------------	--	--

8A		8B		8C	
Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy

--	--	--	--	--	--

TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY NGẮN

Bài 3: Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn.

Tiết 7: (theo PPCT)

- Ôn tập một số bài tập bổ trợ; Tại chỗ chạy nâng cao đùi; bật nhảy đổi chân trước sau; bật nhảy nâng cao hai đùi
- Học phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích.
- Trò chơi phát triển sức nhanh: Đuổi bắt theo hiệu lệnh.

Môn học: Giáo dục thể chất; lớp 8

Thời gian thực hiện: (1 tiết)

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ. Biết phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích, trò chơi phát triển sức nhanh “Đuổi bắt theo hiệu lệnh”.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ. Biết phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích, trò chơi phát triển sức nhanh “Đuổi bắt theo hiệu lệnh”.
- **Năng lực hoạt động TDDT:** Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.
- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.
- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:** Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên. Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

3. Về phẩm chất.

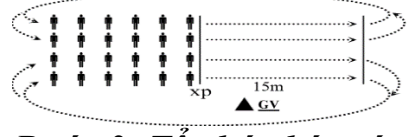
- **Nhân ái:** Học sinh giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.
- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.
- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.
- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

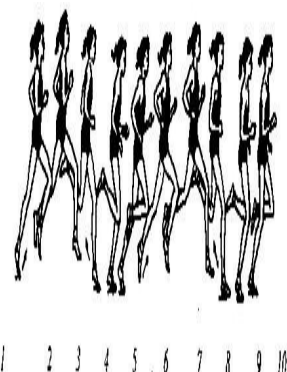
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

- + **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh.

+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

III. Tiến trình dạy và học.

1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)			
<p>* Mục tiêu: Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVD khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.</p> <p>* Sản phẩm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập; - SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động 			
Nội dung	LVD	Tổ chức thực hiện	
		Hoạt động của Gv	Hoạt động của HS
<p>* Nhận lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. <p>* Khởi động chung.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân; - Xoay các khớp; ép dọc, ép ngang. <p>* Khởi động chuyên môn.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đập sau. <p>* Trò chơi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chuyển bóng.  <p>Hình 1. Trò chơi Chuyển bóng</p>	<p>1 Vòng</p> <p>$2^1 \times 8^n$</p> <p>$2^1 \times 8^n$</p> <p>1- 2 lần</p> <p>1- 2 lần</p> <p>1- 2 lần</p> <p>2 – 3 lượt</p>	<p>Bước 1: GV giao nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV nhận lớp, hỏi han tình hình sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh. - Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi <p>Bước 4: GV kết luận, nhận định.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. 	<p>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhận lớp. <p>XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p>△ x</p> <p>⊗</p> <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình khởi động chung. <p>x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x</p> <p>⊗ △ x</p> <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình khởi động CM.  <p>15m x p ▲ GV</p> <p>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động
2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8 phút)			
<p>* Mục tiêu: Bước đầu học sinh nhận biết và mô tả đúng phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích</p> <p>* Sản phẩm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - SP1: Thực hiện mô tả được phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích 			
- Nghiên cứu tranh và mô tả cách thức thực		Bước 1: Chuyên giao nhiệm vụ học tập.	Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.

<p>hiện.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Học phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích. - Quan sát mẫu, nghe GV phân tích và thực hiện. 	<p>4 phút</p> <p>4Phút</p>	<ul style="list-style-type: none"> - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh ảnh cho các nhóm tự nghiên cứu và thực hiện. Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận - GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá 	<ul style="list-style-type: none"> - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện. - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến. - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích. Bước 3: Tổ chức báo cáo. - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.
---	----------------------------	--	--

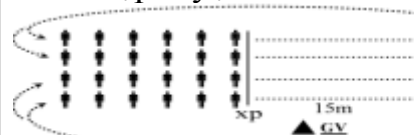
3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)

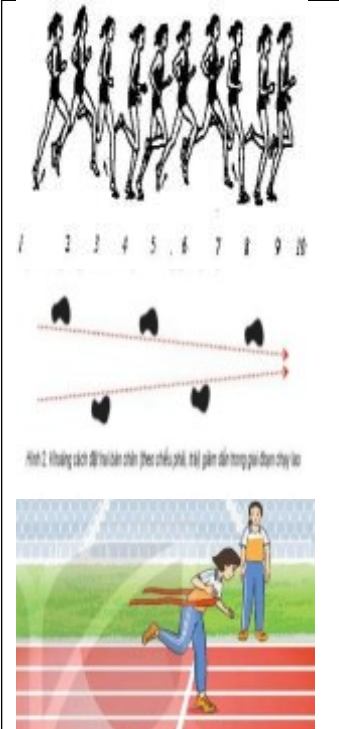
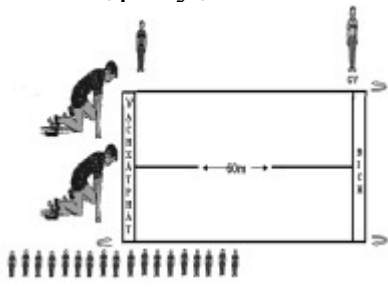
* Mục tiêu:

- Hs biết tại chỗ chạy nâng cao đùi; bật nhảy đổi chân trước sau; bật nhảy nâng cao hai đùi.
- Hs biết phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích.
- Hs biết kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.

* Sản phẩm:

- SP1: Thực hiện đúng kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.
- SP2: Hs biết phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích.

<p>* Thực hiện tập luyện bổ trợ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tại chỗ chạy nâng cao đùi; bật nhảy đổi chân trước sau; bật nhảy nâng cao hai đùi. 	<p>2- 4 lần</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai. 	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tập luyện đồng loạt bài tập bổ trợ
<p>- Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích</p>	<p>3- 4 lần</p>	<p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức. - GV đánh giá bằng PP quan sát, 	<p>+ ĐH luyện tập bổ trợ</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Tập luyện cá nhân: + Học sinh chạy chậm cự li 16 – 20m liên tục thực hiện động tác đánh đích bằng ngực. + ĐH tập luyện.  <ul style="list-style-type: none"> - Tập luyện nhóm:

		<p>cho theo 2 mức.</p> <p>+ Đạt: Thực hiện đúng kỹ thuật động tác.</p> <p>+ Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác.</p>	<p>+ Luân phiên nhóm 2 - 4 hs lên thực hiện.</p> <p>+ ĐH tập luyện.</p>  <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo</p> <p>- GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.</p>
---	--	--	---

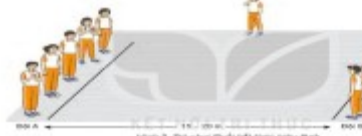
4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)

* Mục tiêu:

- Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.
- Biết được trong chạy cự ly ngắn khi vượt qua vạch đích không nên làm gì.

* Sản phẩm:

- SP1: Hs thực hiện được trò chơi.
- SP2: Hiểu được nguyên tắc khi về đích

<p>- Thực hiện; trò chơi phát triển sức nhanh ‘Đuổi bắt theo hiệu lệnh’.</p> <p>- Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng.</p> <p>+ Em hãy cho biết trong chạy cự ly ngắn khi vượt qua vạch đích không nên làm gì ? vì sao?</p>	<p>3 hiệp 5-7 phút)</p> <p>3 – 5 phút</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</p> <p>- GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.</p> <p>- Gv đặt câu hỏi vận dụng.</p> <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <p>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</p>	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <p>- HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi.</p> <p>- Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.</p> <p>- Đội hình trò chơi.</p>  <p>- Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.</p> <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo</p> <p>- HS báo cáo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng</p>
--	---	--	--

5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

* Mục tiêu:

- Học sinh biết cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.
- Học sinh biết cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà

<p>* Sản phẩm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS. 			
<p>* Hồi tĩnh:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng) <p>* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục - Hướng dẫn tập luyện ở nhà <p>* Xuống lớp:</p>	3 phút	<p><i>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học 	<p><i>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh
	2 phút	<ul style="list-style-type: none"> - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác). 	<ul style="list-style-type: none"> - HS chú ý lắng nghe. - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.

8A		8B		8C	
Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy

TÊN CHỦ ĐỀ:

CHAY NGẮN

Bài 3: Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn.

Tiết 8: (theo PPCT)

- Ôn tập một số bài tập bổ trợ; Tại chỗ chạy nâng cao đùi; bật nhảy đổi chân trước sau; bật nhảy nâng cao hai đùi

- Học phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (100m).
- Trò chơi phát triển sức nhanh: Bật nhảy chụm hai chân đến đích..

Môn học: Giáo dục thể chất; lớp 8

Thời gian thực hiện: (1 tiết)

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ. Biết phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (100m), trò chơi phát triển sức nhanh “Bật nhảy chụm hai chân đến đích.”.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ. Biết phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (100m)., trò chơi phát triển sức nhanh “Bật nhảy chụm hai chân đến đích.”.

- **Năng lực hoạt động TDDT:** Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:** Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên. Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

3. Về phẩm chất.

- **Nhân ái:** Học sinh giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

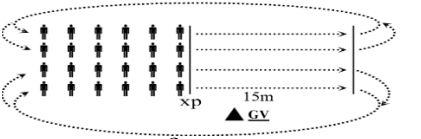
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

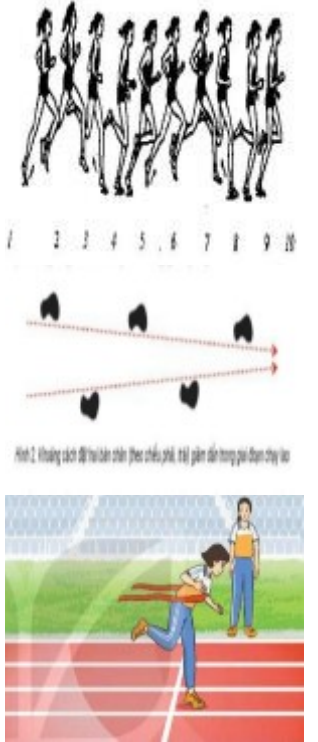
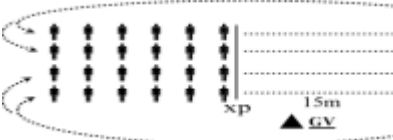
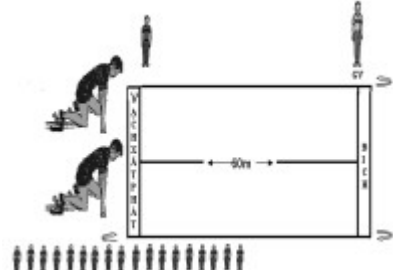
+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh.

+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

III. Tiến trình dạy và học.

1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)			
<p>* Mục tiêu: Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVD khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.</p> <p>* Sản phẩm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập; - SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động 			
Nội dung	LVD	Tổ chức thực hiện	
		Hoạt động của Gv	Hoạt động của HS
<p>* Nhận lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. <p>* Khởi động chung.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân; - Xoay các khớp; ép 	<p>1 Vòng</p> <p>2¹ x 8ⁿ</p> <p>2¹ x 8ⁿ</p>	<p>Bước 1: GV giao nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV nhận lớp, hỏi han tình hình sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. - Gv di chuyển, 	<p>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Cs lớp tổ chức khởi động.

<p>đọc, ép ngang.</p> <p>* Khởi động chuyên môn.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đập sau. <p>* Trò chơi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chuyển bóng. 	<p>1- 2 lần</p> <p>1- 2 lần</p> <p>1- 2 lần</p> <p>2 – 3 lượt</p>	<p>quan sát và chỉ dẫn đơn đốc học sinh.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi <p>Bước 4: GV kết luận, nhận định.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. 	<p>- Đội hình nhận lớp.</p> <pre> XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX </pre> <p style="text-align: center;">(x)</p> <p>- Đội hình khởi động chung.</p> <pre> x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x </pre> <p style="text-align: center;">(x) (x)</p> <p>- Đội hình khởi động CM.</p>  <p>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động
<p>2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (0 phút)</p>			
<p>3. Hoạt động 3: Luyện tập (20 phút)</p>			
<p>* Mục tiêu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hs biết tại chỗ chạy nâng cao đùi; bật nhảy đổi chân trước sau; bật nhảy nâng cao hai đùi. - Hs biết phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích. - Hs biết kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. <p>* Sản phẩm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - SP1: Thực hiện đúng kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. - SP2: Hs biết phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích. 			
<p>* Thực hiện tập luyện bổ trợ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tại chỗ chạy nâng cao đùi; bật nhảy đổi chân trước sau; bật nhảy nâng cao hai đùi. - Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích 	<p>2- 4 lần</p> <p>3- 4 lần</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai. <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV đánh giá bằng PP quan sát, 	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tập luyện đồng loạt bài tập bổ trợ <p>+ ĐH luyện tập bổ trợ</p> <pre> x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x </pre> <p style="text-align: center;">(x) (x)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tập luyện cá nhân: + Học sinh chạy chậm cự li 16 – 20m liên tục thực hiện động tác đánh đích bằng ngực. + ĐH tập luyện.

		<p>cho theo 2 mức.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức. + Đạt: Thực hiện đúng kỹ thuật động tác. + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác. 	 <ul style="list-style-type: none"> - Tập luyện nhóm: + Luân phiên nhóm 2 - 4 hs lên thực hiện. + ĐH tập luyện.  <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.
---	--	--	---

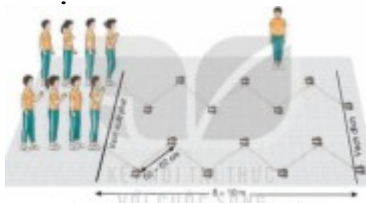
4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)

* Mục tiêu:

- Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.
- Biết lựa chọn một số bài tập để rèn luyện thể lực.

* Sản phẩm:

- SP1: Hs thực hiện được trò chơi.
- SP2: Hiểu và lựa chọn một số bài tập để rèn luyện thể lực.

<p>- Thực hiện; trò chơi phát triển sức nhanh ‘Bật nhảy chụm hai chân đến đích’.</p> <p>- Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng. + Em hãy cho biết có thể sử dụng các bài tập chạy cự ly ngắn để rèn luyện thể lực không? Đó là những tố chất nào?</p>	<p>3 hiệp 5-7 phút)</p> <p>3 – 5 phút</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. - Gv đặt câu hỏi vận dụng. <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS. 	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi. - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. - Đội hình trò chơi.  <p>- Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.</p> <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS báo cáo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng
---	---	--	---

5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)			
* Mục tiêu: - Học sinh biết cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. - Học sinh biết cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà * Sản phẩm: - SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.			
* Hồi tĩnh: - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng) * Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà: - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục - Hướng dẫn tập luyện ở nhà * Xuống lớp:	3 phút 2 phút	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kỹ thuật động tác).	Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - 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.

8A		8B		8C	
Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy

TÊN CHỦ ĐỀ:

CHẠY NGẮN

Bài 3: Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn.

Tiết 9: (theo PPCT)

- Ôn tập một số bài tập bổ trợ; Tại chỗ chạy nâng cao đùi; bật nhảy đổi chân trước sau; bật nhảy nâng cao hai đùi

- Ôn tập phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn (100m).

- Trò chơi phát triển sức nhanh: Bật nhảy chụm hai chân đến đích..

Môn học: Giáo dục thể chất; lớp 8

Thời gian thực hiện: (1 tiết)

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ. Biết phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn (100m), trò chơi phát triển sức nhanh “Bật nhảy chụm hai chân đến đích.”.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ. Biết phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (100m), trò chơi phát triển sức nhanh “Bật nhảy chụm hai chân đến đích.”.

- **Năng lực hoạt động TDDT:** Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:** Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên. Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

3. Về phẩm chất.

- **Nhân ái:** Học sinh giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

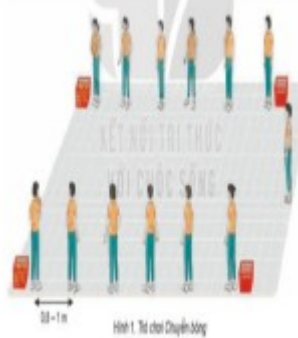
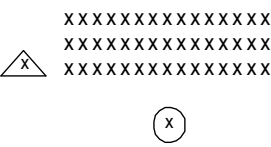
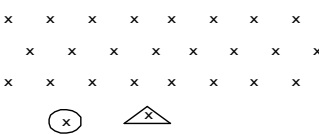
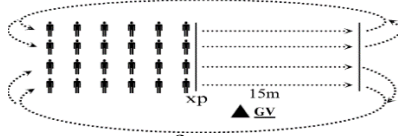
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh.

+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

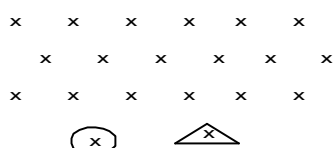
III. Tiến trình dạy và học.

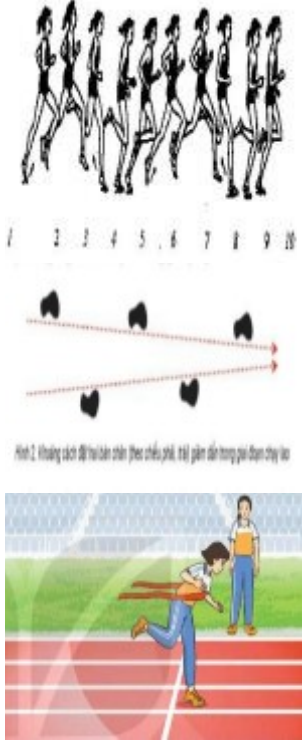
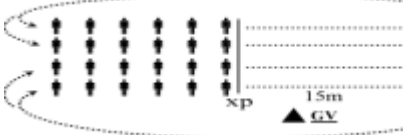
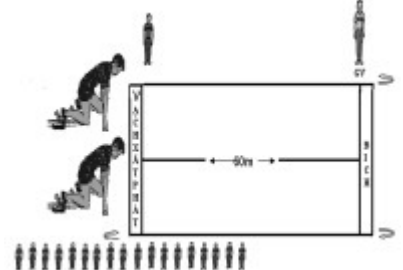
1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)			
* Mục tiêu: Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVĐ khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.			
* Sản phẩm:			
- SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập;			
- SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động			
Nội dung	LVĐ	Tổ chức thực hiện	
		Hoạt động của Gv	Hoạt động của HS
* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.		Bước 1: GV giao nhiệm vụ. - GV nhận lớp, hỏi han tình hình sức	Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ. - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang,
* Khởi động			

<p>chung.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân; Xoay các khớp; ép dọc, ép ngang. <p>* Khởi động chuyên môn.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đập sau. <p>* Trò chơi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chuyển bóng. 	<p>1 Vòng</p> <p>$2^1 \times 8^n$</p> <p>$2^1 \times 8^n$</p> <p>1- 2 lần</p> <p>1- 2 lần</p> <p>1- 2 lần</p> <p>2 – 3 lượt</p>	<p>khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đồn đốc học sinh. - Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi <p>Bước 4: GV kết luận, nhận định.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. 	<p>báo cáo sĩ số.</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhận lớp.  <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình khởi động chung.  <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình khởi động CM.  <p>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động
--	---	---	--

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (0 phút)

3. Hoạt động 3: Luyện tập (20 phút)

<p>* Mục tiêu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hs biết tại chỗ chạy nâng cao đùi; bật nhảy đổi chân trước sau; bật nhảy nâng cao hai đùi. - Hs biết phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích. - Hs biết kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. <p>* Sản phẩm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - SP1: Thực hiện đúng kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. - SP2: Hs biết phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích. 			
<p>* Thực hiện tập luyện bổ trợ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tại chỗ chạy nâng cao đùi; bật nhảy đổi chân trước sau; bật nhảy nâng cao hai đùi. <p>- Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích</p>	<p>2- 4 lần</p> <p>3- 4 lần</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai. <p>Bước 4: Đánh giá</p>	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tập luyện đồng loạt bài tập bổ trợ <p>+ ĐH luyện tập bổ trợ</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Tập luyện cá nhân: <p>+ Học sinh chạy chậm cự li 16 – 20m liên tục thực hiện động tác đánh đích</p>

 <p>Hình 2: Hình ảnh các đội tuyển chạy theo chiều phải, trái giảm dần trong quá trình chạy dài.</p>		<p>kết quả thực hiện, kết luận</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức. - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức. <p>+ Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác.</p> <p>+ Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác.</p>	<p>bằng ngược.</p> <p>+ ĐH tập luyện.</p>  <p>- Tập luyện nhóm:</p> <p>+ Luân phiên nhóm 2 - 4 hs lên thực hiện.</p> <p>+ ĐH tập luyện.</p>  <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.
---	--	--	--

4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)

* Mục tiêu:

- Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.
- Biết các giai đoạn trong chạy cự ly ngắn 100m.

* Sản phẩm:

- SP1: Hs thực hiện được trò chơi.
- SP2: kể tên được các giai đoạn trong chạy cự ly ngắn

- Thực hiện; trò chơi phát triển sức nhanh ‘Bật nhảy chụm hai chân đến đích’.

- Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng.
+ Em hãy cho biết chạy cự ly ngắn 100m gồm bao nhiêu giai đoạn? kể tên các giai đoạn đó?

3 hiệp
5-7 phút)

3 – 5 phút

Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập

- GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.

- Gv đặt câu hỏi vận dụng.

Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận

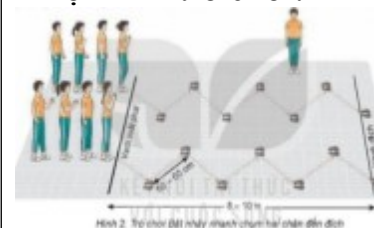
- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ

Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập

- HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi.

- Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.

- Đội hình trò chơi.



- Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.

Bước 3: Tổ chức báo cáo

		năng của HS.	- HS báo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng
--	--	--------------	---

5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

*** Mục tiêu:**

- Học sinh biết cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.
- Học sinh biết cách định hướng tư học và luyện tập ở nhà

*** Sản phẩm:**

- SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.
- SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.

<p>* Hồi tỉnh:</p> <p>- Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)</p> <p>* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:</p> <p>- Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục</p> <p>- Hướng dẫn tập luyện ở nhà</p> <p>* Xuống lớp:</p>	3 phút	<p><i>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</i></p> <p>- Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học</p> <p>- Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác).</p>	<p><i>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</i></p> <p>- HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tỉnh</p> <p>- HS chú ý lắng nghe.</p> <p>- HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.</p>
	2 phút		

8A		8B		8C	
Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy

TÊN CHỦ ĐỀ:

NHẢY CAO KIỂU BƯỚC OUA

Bài 1. Kỹ thuật giậm nhảy đá lăng.

Tiết 10: (theo PPCT)

- Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật; Một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy ba bước giậm nhảy đá lăng.
- Tìm hiểu kĩ thuật nhảy cao.
- Học kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.
- Trò chơi phát triển sức mạnh: Bật nhảy tiếp sức.

Môn học: Giáo dục thể chất; lớp 8

Thời gian thực hiện: (1 tiết)

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ. Tìm hiểu được các

kỹ thuật nhảy cao, biết và thực hiện được kỹ thuật giậm nhảy đá lăng, trò chơi phát triển sức mạnh.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ. Tìm hiểu được các kỹ thuật nhảy cao, biết và thực hiện được kỹ thuật giậm nhảy đá lăng, trò chơi phát triển sức mạnh “Bật nhảy tiếp sức”.

- **Năng lực hoạt động TDDT:** Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:** Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên. Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

3. Về phẩm chất.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

- **Nhân ái:** Học sinh giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

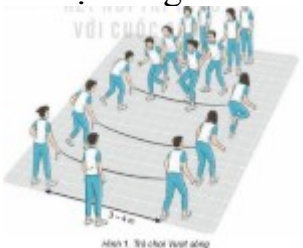
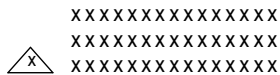
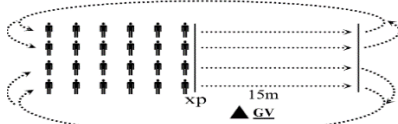
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, kế hoạch bài dạy, còi, cột xà, đệm, tranh ảnh....

+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

III. Tiến trình dạy và học.

1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)			
* Mục tiêu: Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVĐ khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.			
* Sản phẩm:			
- SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập;			
- SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động			
Nội dung	LVĐ	Tổ chức thực hiện	
		Hoạt động của Gv	Hoạt động của HS

<p>* Nhận lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. <p>* Khởi động chung.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Xoay các khớp. - Tại chỗ đá lăng chân trước, sau. - Chạy tại chỗ. - Ép dọc, ép ngang. <p>* Khởi động chuyên môn.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đạp sau. <p>* Trò chơi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vượt sông 	<p>1 Vòng</p> <p>$2^1 \times 8^n$ $2^1 \times 8^n$</p> <p>1- 2 lần 1- 2 lần 1- 2 lần</p> <p>2 – 3 lượt</p>	<p>Bước 1: GV giao nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV nhận lớp, hỏi han tình hình sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh. - Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi <p>Bước 4: GV kết luận, nhận định.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. 	<p>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhận lớp.   <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình khởi động chung.    <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình khởi động CM.  <p>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động
---	--	--	---

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8 phút)

*** Mục tiêu:** Bước đầu học sinh nhận biết các giai đoạn nhảy cao và mô tả kỹ thuật giậm nhảy đá lăng.

*** Sản phẩm:**

- SP1: Nhớ được các giai đoạn nhảy cao
- SP2: Thực hiện được kỹ thuật giậm nhảy đá lăng.

<ul style="list-style-type: none"> - Nghiên cứu tranh và mô tả cách thức thực hiện. - Tìm hiểu kỹ thuật nhảy cao.  <p>Hình 2. Các giai đoạn của kỹ thuật nhảy cao kiểu "Bước qua"</p> <ul style="list-style-type: none"> - Học kỹ thuật giậm nhảy đá lăng. 	<p>4 phút</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh ảnh cho các nhóm tự nghiên cứu và thực hiện. <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá 	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện. - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến. - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích. <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV mời đại diện một
--	---------------	---	--

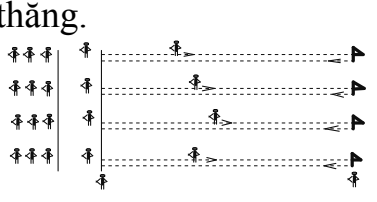
*** Mục tiêu:**

- Hs biết Đi, chạy 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng..
- Hs biết kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.

*** Sản phẩm:**

- SP1: Thực hiện đúng Đi, chạy 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng.
- SP2: Thực hiện đúng kĩ thuật giậm nhảy đá lăng..

- Tập luyện nhóm:
- + Chạy 3 – 5 bước thực hiện giậm nhảy đá lăng đá lăng liên tục trên đường

			<p>thăng.</p>  <p>+ Luân phiên nhóm 4 hs lên thực hiện giậm nhảy hướng lên quả bóng.</p> <p>+ ĐH tập luyện.</p>  <p>Hình 4. Giậm nhảy đá lăng hướng quả bóng treo</p> <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo</p> <p>- GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.</p>
--	--	--	--

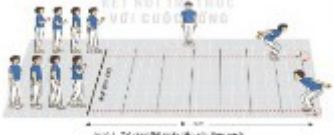
4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)

* Mục tiêu:

- Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.
- Biết kỹ thuật giậm nhảy đá lăng trong nhảy cao có sự khác so với kỹ thuật giậm nhảy bước bộ trong nhảy xa

* Sản phẩm:

- SP1: Hs thực hiện được trò chơi.
- SP2: Hiểu và trình bày được kỹ thuật giậm nhảy đá lăng trong nhảy cao có sự khác biệt so với kỹ thuật giậm nhảy bước bộ trong nhảy xa.

<p>- Thực hiện; trò chơi phát triển sức mạnh; ‘Bật nhảy tiếp sức’.</p> <p>- Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng. + Em hãy cho biết kỹ thuật giậm nhảy đá lăng trong nhảy cao có sự khác biệt như thế nào so với kỹ thuật giậm nhảy bước bộ trong nhảy xa?</p>	<p>3 hiệp 5-7 phút)</p> <p>3 – 5 phút</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</p> <p>- GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.</p> <p>- Gv đặt câu hỏi vận dụng.</p> <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <p>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</p>	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <p>- HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi.</p> <p>- Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.</p> <p>- Đội hình trò chơi.</p>  <p>- Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.</p> <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo</p> <p>- HS báo cáo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng</p>
--	---	--	--

5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

<p>* Mục tiêu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Học sinh biết cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. - Học sinh biết cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà <p>* Sản phẩm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS. 			
<p>* Hồi tĩnh:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng) <p>* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục - Hướng dẫn tập luyện ở nhà <p>* Xuống lớp:</p>	<p>3 phút</p> <p>2 phút</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác). 	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.

8A		8B		8C	
Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy

TÊN CHỦ ĐỀ:

NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA

Bài 1. Kỹ thuật giậm nhảy đá lăng.

Tiết 11: (theo PPCT)

- Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật; Một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy ba bước giậm nhảy đá lăng.
- Tìm hiểu một số điều luật thi đấu nhảy cao
- Ôn tập thuật giậm nhảy đá lăng.
- Trò chơi phát triển sức mạnh: Bật nhảy tiếp sức.

Môn học: Giáo dục thể chất; lớp 8

Thời gian thực hiện: (1 tiết)

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ. Tìm hiểu được các kỹ thuật nhảy cao, biết và thực hiện được kỹ thuật giậm nhảy đá lăng, trò chơi phát triển sức mạnh.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập hỗ trợ. Tìm hiểu được các kỹ thuật nhảy cao, biết và thực hiện được kỹ thuật giậm nhảy đá lăng, trò chơi phát triển sức mạnh.

- **Năng lực hoạt động TDDT:** Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:** Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên. Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

3. Về phẩm chất.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

- **Nhân ái:** Học sinh giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

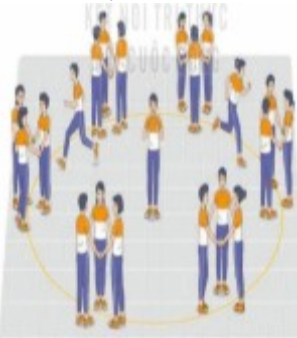
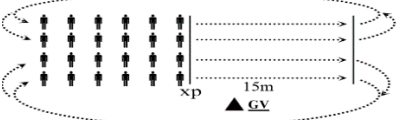
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, kế hoạch bài dạy, còi, cột xà, đệm, tranh ảnh....

+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

III. Tiến trình dạy và học.

1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)			
* Mục tiêu: Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVĐ khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.			
* Sản phẩm:			
- SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập;			
- SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động			
Nội dung	LVĐ	Tổ chức thực hiện	
		Hoạt động của Gv	Hoạt động của HS
* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. * Khởi động		Bước 1: GV giao nhiệm vụ. - GV nhận lớp, hỏi han tình hình sức	Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ. - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang,

<p>chung.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Xoay các khớp. - Tại chỗ đá lăng chân trước, sau. - Chạy tại chỗ. - Ép dọc, ép ngang. <p>* Khởi động chuyên môn.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đập sau. <p>* Trò chơi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kết bạn 	<p>1 Vòng</p> <p>$2^1 \times 8^n$</p> <p>$2^1 \times 8^n$</p> <p>1- 2 lần</p> <p>1- 2 lần</p> <p>1- 2 lần</p> <p>2 – 3 lượt</p>	<p>khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh. - Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi <p>.</p> <p>Bước 4: GV kết luận, nhận định.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. 	<p>báo cáo sĩ số.</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhận lớp. <p>xxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxx</p> <p>△ x</p> <p>⊗</p> <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình khởi động chung. <p>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</p> <p>⊗ △</p> <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình khởi động CM.  <p>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động
--	---	--	--

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8 phút)

*** Mục tiêu:** Bước đầu học sinh tìm hiểu một số điều luật thi đấu nhảy cao.

*** Sản phẩm:**

- SP1: Nhớ được một số điều luật thi đấu nhảy cao.

<ul style="list-style-type: none"> - Nghiên cứu tranh và mô tả cách thức thực hiện. - Tìm hiểu một số điều luật thi đấu nhảy cao - Quan sát mẫu, nghe GV phân tích và thực hiện. 	<p>4 phút</p> <p>4Phút</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh ảnh cho các nhóm tự nghiên cứu và thực hiện. <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá 	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện. - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến. - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích. <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.
---	----------------------------	---	---

3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)

*** Mục tiêu:**

- Hs biết Đi, chạy 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng..

- Hs biết kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.

*** Sản phẩm:**

- SP1: Thực hiện đúng Đi, chạy 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng.

- SP2: Thực hiện đúng kĩ thuật giậm nhảy đá lăng..

* Thực hiện tập luyện bổ trợ. Đi, chạy 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng.

- Kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.



Hình 3. Luyện tập đặt chân giậm nhảy, giậm nhảy đá lăng



2- 4 lần

3- 4 lần

Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.

- GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.

Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận

- GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.

- GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.

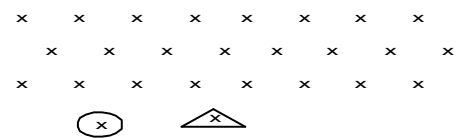
+ Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác.

+ Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác.

Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.

- Tập luyện đồng loạt bài tập bổ trợ

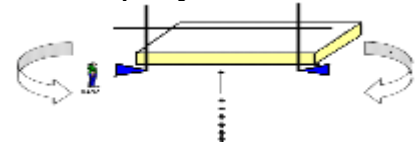
+ ĐH luyện tập bổ trợ



- Tập luyện cá nhân:

+ Hs tại chỗ tập đặt chân giậm nhảy; Đứng chân trước chân sau tập đặt chân giậm nhảy thực hiện 5 -7 lần.

+ ĐH tập luyện.

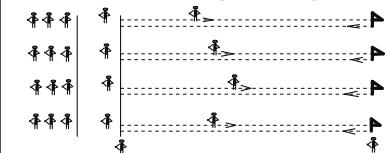


- Vịn tay cùng bên với chân giậm nhảy vào vật cố định (cây , tường ...) tập đặt chân giậm nhảy, giậm nhảy đá lăng. 5 – 7 lần.



- Tập luyện nhóm:

+ Chạy 3 – 5 bước thực hiện giậm nhảy đá lăng đá lăng liên tục trên đường thẳng.



+ Luân phiên nhóm 4 hs lên thực hiện giậm nhảy hướng lên quả bóng.

+ ĐH tập luyện.



Hình 4. Giậm nhảy đã lặn hướng lên quả bóng treo

Bước 3: Tổ chức báo cáo

- GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.

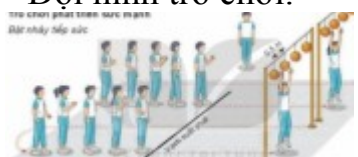
4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)

*** Mục tiêu:**

- Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.
- Biết giới hạn của giai đoạn giậm trong nhảy cao kiểu bước qua.

*** Sản phẩm:**

- SP1: Hs thực hiện được trò chơi.
- SP2: Hiểu và trình bày giới hạn của giai đoạn giậm trong nhảy cao kiểu bước qua.

<p>- Thực hiện; trò chơi phát triển sức mạnh; ‘Bật nhảy tiếp sức’.</p> <p>- Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng. + Em hãy cho biết giới hạn của giai đoạn giậm trong nhảy cao kiểu bước qua?</p>	<p>3 hiệp 5-7 phút)</p> <p>3 – 5 phút</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. - Gv đặt câu hỏi vận dụng. <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS. 	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi. - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. - Đội hình trò chơi.  <p>- Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.</p> <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS báo cáo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng
---	---	--	---

5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

*** Mục tiêu:**

- Học sinh biết cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.
- Học sinh biết cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà

*** Sản phẩm:**

- SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.
- SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.

<p>* Hồi tĩnh:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi 	<p>3 phút</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học 	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh
--	---------------	--	---

học sinh thả lỏng) * Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà: - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục - Hướng dẫn tập luyện ở nhà * Xuống lớp:	2 phút	- Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác).	- HS chú ý lắng nghe. - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.
--	--------	---	--

8A		8B		8C	
Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy

TÊN CHỦ ĐỀ:**NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA****Bài 1. Kỹ thuật giậm nhảy đá lăng.****Tiết 12: (theo PPCT)**

- Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật; Một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy ba bước giậm nhảy đá lăng.

- **Tìm hiểu nhu cầu dinh dưỡng thích hợp.**

- Ôn tập thuật giậm nhảy đá lăng.

- Trò chơi phát triển sức mạnh: Bật nhảy tiếp sức theo vạch.

Môn học: Giáo dục thể chất; lớp 8

Thời gian thực hiện: (1 tiết)

I. Mục tiêu bài học**1. Về kiến thức:**

- Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ. Tìm hiểu được các kỹ thuật nhảy cao, biết và thực hiện được kỹ thuật giậm nhảy đá lăng, trò chơi phát triển sức mạnh.

2. Về năng lực:**2.1 Năng lực đặc thù.**

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ. Tìm hiểu được các kỹ thuật nhảy cao, biết và thực hiện được kỹ thuật giậm nhảy đá lăng, trò chơi phát triển sức mạnh.

- **Năng lực hoạt động TDDT:** Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao

tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:** Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên. Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

3. Về phẩm chất.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

- **Nhân ái:** Học sinh giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

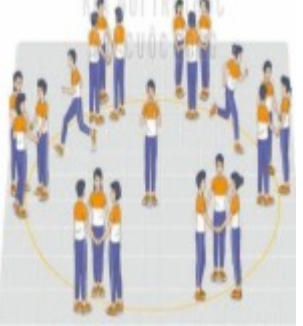
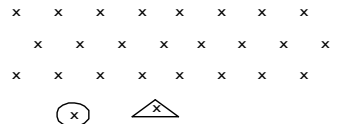
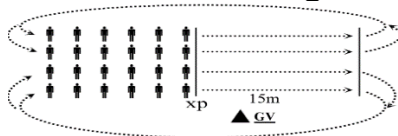
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, kế hoạch bài dạy, còi, cột xà, đệm, tranh ảnh....

+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

III. Tiến trình dạy và học.

1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)			
<p>* Mục tiêu: Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVĐ khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.</p> <p>* Sản phẩm:</p> <p>- SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập;</p> <p>- SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động</p>			
Nội dung	LVĐ	Tổ chức thực hiện	
		Hoạt động của Gv	Hoạt động của HS
<p>* Nhận lớp.</p> <p>- Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.</p> <p>* Khởi động chung.</p> <p>- Xoay các khớp.</p> <p>- Tại chỗ đá lăng chân trước, sau.</p> <p>- Chạy tại chỗ.</p> <p>- Ép dọc, ép ngang.</p> <p>* Khởi động chuyên môn.</p> <p>- Chạy bước nhỏ.</p> <p>- Chạy nâng cao đùi.</p> <p>- Chạy đạp sau.</p> <p>* Trò chơi:</p>	<p>1 Vòng</p> <p>2¹ x 8ⁿ</p> <p>2¹ x 8ⁿ</p> <p>1- 2 lần</p> <p>1- 2 lần</p> <p>1- 2 lần</p> <p>2 – 3 lượt</p>	<p>Bước 1: GV giao nhiệm vụ.</p> <p>- GV nhận lớp, hỏi han tình hình sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.</p> <p>- Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh.</p> <p>- Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi</p> <p>.</p> <p>Bước 4: GV kết luận, nhận định.</p> <p>- GV GV sử dụng</p>	<p>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.</p> <p>- Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.</p> <p>- HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.</p> <p>- Cs lớp tổ chức khởi động.</p> <p>- Đội hình nhận lớp.</p> <p>XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX △ XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p>⊗</p> <p>- Đội hình khởi động chung.</p>

<p>- Kết bạn</p> 		<p>PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá.</p>	 <p>- Đội hình khởi động CM.</p>  <p>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</p> <p>- Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động</p>
--	--	--	--

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8 phút)

* **Mục tiêu:** Bước đầu học sinh tìm hiểu nhu cầu dinh dưỡng thích hợp.

* **Sản phẩm:**

- SP1: Nhớ và được áp dụng được nhu cầu dinh dưỡng thích hợp.

<p>- Nghiên cứu tranh và mô tả cách thức thực hiện.</p> <p>- Tìm hiểu nhu cầu dinh dưỡng thích hợp.</p>  <p>- Quan sát mẫu, nghe GV phân tích và thực hiện.</p>	<p>4 phút</p> <p>4Phút</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.</p> <p>- GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh ảnh cho các nhóm tự nghiên cứu và thực hiện.</p> <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <p>- GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá</p>	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.</p> <p>- Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện.</p> <p>- Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.</p> <p>- HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.</p> <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo.</p> <p>- GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.</p>
--	----------------------------	---	---

3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)

* **Mục tiêu:**

- Hs biết Đi, chạy 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng..

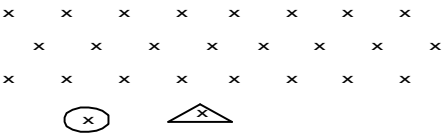
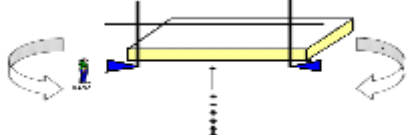
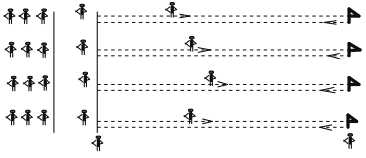
- Hs biết kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.

* **Sản phẩm:**

- SP1: Thực hiện đúng Đi, chạy 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng.

- SP2: Thực hiện đúng kĩ thuật giậm nhảy đá lăng..

<p>* Thực hiện tập luyện bổ trợ. Đi, chạy 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng.</p>	<p>2- 4 lần</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.</p> <p>- GV hướng dẫn và tổ chức học</p>	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.</p> <p>- Tập luyện đồng loạt bài tập bổ trợ</p> <p>+ ĐH luyện tập bổ trợ</p>
---	-----------------	--	---

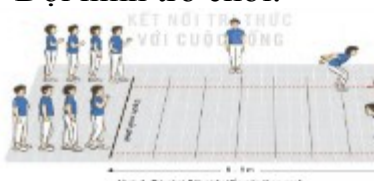
<p>- Kỹ thuật giậm nhảy đá lăng.</p>  <p>Hình 3. Luyện tập đặt chân giậm nhảy, giậm nhảy đá lăng.</p> <p>Hình 4. Giậm nhảy đá lăng hướng lên quả bóng treo.</p>	<p>3- 4 lần</p>	<p>sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.</p> <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức. - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức. + Đạt: Thực hiện đúng kỹ thuật động tác. + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác. 	<div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> - Tập luyện cá nhân: + Hs tại chỗ tập đặt chân giậm nhảy; Đứng chân trước chân sau tập đặt chân giậm nhảy thực hiện 5 -7 lần. + ĐH tập luyện.  <ul style="list-style-type: none"> - Vịn tay cùng bên với chân giậm nhảy vào vật cố định (cây, tường ...) tập đặt chân giậm nhảy, giậm nhảy đá lăng. 5 – 7 lần.  <ul style="list-style-type: none"> - Tập luyện nhóm: + Chạy 3 – 5 bước thực hiện giậm nhảy đá lăng đá lăng liên tục trên đường thẳng.  <ul style="list-style-type: none"> + Luân phiên nhóm 4 hs lên thực hiện giậm nhảy hướng lên quả bóng. + ĐH tập luyện.  <p>Hình 4. Giậm nhảy đá lăng hướng lên quả bóng treo.</p> <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.
--	-----------------	---	---

4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)

* Mục tiêu:

- Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.
- Biết giai đoạn giậm nhảy trong nhảy cao kiểu ngồi khác với nhảy xa.

* Sản phẩm:

<p>- SP1: Hs thực hiện được trò chơi.</p> <p>- SP2: Hiểu và trình bày biết giai đoạn giậm nhảy trong nhảy cao kiểu ngồi khác với nhảy xa.</p>			
<p>- Thực hiện; trò chơi phát triển sức mạnh. ‘Bật nhảy tiếp sức theo vạch.</p> <p>- Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng. + Em hãy cho biết giai đoạn giậm nhảy trong nhảy cao kiểu ngồi khác với nhảy xa như thế nào?</p>	<p>3 hiệp 5-7 phút)</p> <p>3 – 5 phút</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</p> <p>- GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.</p> <p>- Gv đặt câu hỏi vận dụng.</p> <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <p>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</p>	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <p>- HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi.</p> <p>- Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.</p> <p>- Đội hình trò chơi.</p>  <p>- Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.</p> <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo</p> <p>- HS báo cáo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng</p>
<p>5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)</p>			
<p>* Mục tiêu:</p> <p>- Học sinh biết cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.</p> <p>- Học sinh biết cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà</p> <p>* Sản phẩm:</p> <p>- SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.</p> <p>- SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.</p>			
<p>* Hồi tĩnh:</p> <p>- Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)</p> <p>* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:</p> <p>- Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục</p> <p>- Hướng dẫn tập luyện ở nhà</p> <p>* Xuống lớp:</p>	<p>3 phút</p> <p>2 phút</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</p> <p>- Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học</p> <p>- Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kỹ thuật động tác).</p>	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <p>- HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh</p> <p>- HS chú ý lắng nghe.</p> <p>- HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.</p>

8A		8B		8C	
Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy

TÊN CHỦ ĐỀ:**NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA****Bài 2: Kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy.****Tiết 13: (theo PPCT)**

- Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; Một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy ba bước giậm nhảy đá lăng.

- Học xác định hướng chạy đà điểm giậm nhảy và cách đo đà.

- Trò chơi phát triển sức mạnh: Bật nhảy bằng hai chân qua rào.

Môn học: Giáo dục thể chất; lớp 8

Thời gian thực hiện: (1 tiết)

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ, biết và thực hiện được cách xác định hướng chạy đà điểm giậm nhảy và cách đo đà, trò chơi phát triển sức mạnh.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh biết và thực hiện được cách xác định hướng chạy đà điểm giậm nhảy và cách đo đà, trò chơi phát triển sức mạnh.

- **Năng lực hoạt động TDDT:** Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:** Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên. Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

3. Về phẩm chất.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

- **Nhân ái:** Học sinh giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực

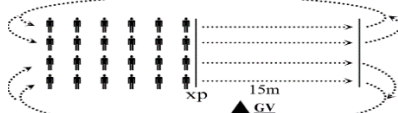
tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

II. Thiết bị dạy học và học liệu.

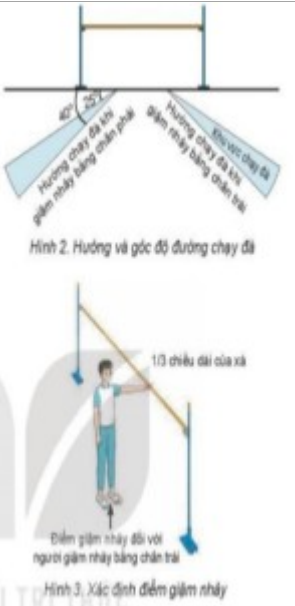
+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, kế hoạch bài dạy, còi, cột xà, đệm, tranh ảnh....

+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

III. Tiến trình dạy và học.

1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)			
<p>* Mục tiêu: Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVD khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.</p> <p>* Sản phẩm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập; - SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động 			
Nội dung	LVD	Tổ chức thực hiện	
		Hoạt động của Gv	Hoạt động của HS
<p>* Nhận lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. <p>* Khởi động chung.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Xoay các khớp. - Tại chỗ đá lăng chân trước, sau. - Chạy tại chỗ. - Ép dọc, ép ngang. <p>* Khởi động chuyên môn.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đập sau. <p>* Trò chơi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vượt sông 	<p>1 Vòng</p> <p>2^l x 8ⁿ</p> <p>2^l x 8ⁿ</p> <p>1- 2 lần</p> <p>1- 2 lần</p> <p>1- 2 lần</p> <p>2 – 3 lượt</p>	<p>Bước 1: GV giao nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV nhận lớp, hỏi han tình hình sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh. - Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi <p>Bước 4: GV kết luận, nhận định.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. 	<p>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhận lớp. <p>XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p>△ x</p> <p>⊗</p> <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình khởi động chung. <p>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</p> <p>⊗ △</p> <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình khởi động CM.  <p>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động
2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8 phút)			
<p>* Mục tiêu: Bước đầu học sinh nhận biết cách xác định hướng chạy đà điểm giậm nhảy và cách đo đà.</p>			

<p>* Sản phẩm:</p> <p>- SP1: Thực hiện được xác định hướng chạy đà điểm giậm nhảy và cách đo đà.</p>			
<p>- Nghiên cứu tranh và mô tả cách thức thực hiện.</p> <p>- Xác định hướng chạy đà điểm giậm nhảy và cách đo đà.</p> <p>Hình 2: Hướng và góc độ đường chạy đà</p> <p>Hình 3: Xác định điểm giậm nhảy</p> <p>- Quan sát mẫu, nghe GV phân tích và thực hiện.</p>	<p>4 phút</p> <p>4Phút</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.</p> <p>- GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh ảnh cho các nhóm tự nghiên cứu và thực hiện.</p> <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <p>- GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá</p>	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.</p> <p>- Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện.</p> <p>- Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.</p> <p>- HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.</p> <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo.</p> <p>- GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.</p>
<p>3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)</p>			
<p>* Mục tiêu:</p> <p>- Biết cách xác định hướng chạy đà điểm giậm nhảy và cách đo đà.</p> <p>* Sản phẩm:</p> <p>- SP1: Thực hiện đúng xác định hướng chạy đà điểm giậm nhảy và cách đo đà.</p>			
<p>* Thực hiện tập luyện</p> <p>- Xác định hướng chạy đà điểm giậm nhảy và cách đo đà.</p>	<p>2- 4 lần</p> <p>3- 4 lần</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.</p> <p>- GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.</p> <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <p>- GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.</p> <p>- GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.</p> <p>+ Đạt: Thực hiện đúng</p>	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.</p> <p>- Tập luyện cá nhân: Lần lượt từng học sinh lên thực hiện.</p> <p>+ ĐH tập luyện.</p> <p>- Tập luyện nhóm: + Luân phiên nhóm 4 hs lên thực hiện</p> <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo</p> <p>- GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.</p>

 <p>Hình 2. Hướng và góc độ đường chạy đã</p> <p>Hình 3. Xác định điểm giảm nhảy</p>		kĩ thuật động tác. + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác.	
---	--	--	--

4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)

* Mục tiêu:

- Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.
- Biết được kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua không giậm nhảy bằng 2 chân.

* Sản phẩm:

- SP1: Hs thực hiện được trò chơi.
- SP2: Hiểu và giải thích được câu hỏi.

- Thực hiện; trò chơi phát triển sức mạnh; ‘Bật nhảy bằng hai chân qua rào’.

- Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng.
+ Em hãy cho biết kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua có giậm nhảy bằng 2 chân được không? Vì sao?

3 hiệp
5-7 phút)

3 – 5 phút

Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập

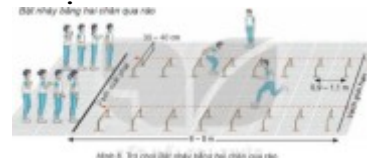
- GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.

Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận

- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.

Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập

- HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi.
- Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.
- Đội hình trò chơi.



- Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.

Bước 3: Tổ chức báo cáo

- HS báo cáo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng

5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

* Mục tiêu:

- Học sinh biết cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.
- Học sinh biết cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà

* Sản phẩm:

- SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.

- SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.			
* Hồi tĩnh: - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng) * Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà: - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục - Hướng dẫn tập luyện ở nhà * Xuống lớp:	3 phút	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác).	Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - 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.
	2 phút		

8A		8B		8C	
Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy

TÊN CHỦ ĐỀ: NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA

Bài 2: Kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy.

Tiết 14: (theo PPCT)

- Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật; Một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy ba bước giậm nhảy đá lăng.
- Học kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy.
- Ôn tập xác định hướng chạy đà điểm giậm nhảy và cách đo đà.
- Trò chơi phát triển sức mạnh: Bật nhảy bằng hai chân qua rào.

Môn học: Giáo dục thể chất; lớp 8

Thời gian thực hiện: (1 tiết)

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ, biết và thực hiện được cách xác định hướng chạy đà điểm giậm nhảy và cách đo đà, thực hiện đúng kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy, trò chơi phát triển sức mạnh.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh biết và thực hiện được cách xác định hướng chạy đà điểm giậm nhảy và cách đo đà, trò chơi phát triển sức mạnh.
- **Năng lực hoạt động TDTT:** Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:** Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên. Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

3. Về phẩm chất.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

- **Nhân ái:** Học sinh giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

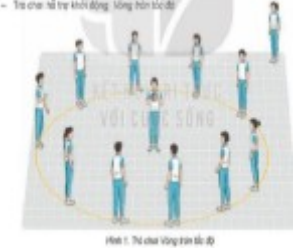
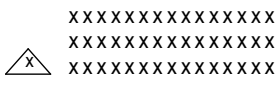
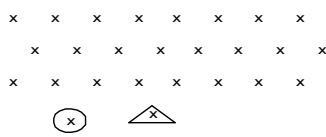
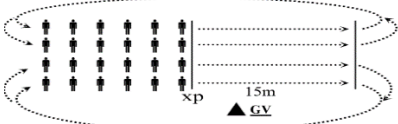
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, kế hoạch bài dạy, còi, cột xà, đệm, tranh ảnh....

+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

III. Tiến trình dạy và học.

1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)			
<p>* Mục tiêu: Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVD khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.</p> <p>* Sản phẩm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập; - SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động 			
Nội dung	LVD	Tổ chức thực hiện	
		Hoạt động của Gv	Hoạt động của HS
<p>* Nhận lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. <p>* Khởi động chung.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy chậm theo vòng tròn. - Xoay các khớp. - Tại chỗ đá lăng chân trước, sau. - Ép dọc, ép ngang. 	<p>1 Vòng</p> <p>2¹ x 8ⁿ</p> <p>2¹ x 8ⁿ</p> <p>1- 2 lần</p> <p>1- 2 lần</p> <p>1- 2 lần</p>	<p>Bước 1: GV giao nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV nhận lớp, hỏi han tình hình sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh. - Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò 	<p>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhận lớp.

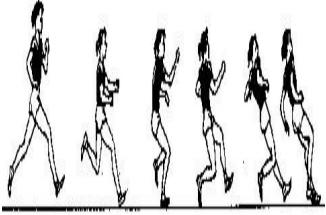
<p>* Khởi động chuyên môn.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đập sau. - Đi, chạy 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng. <p>* Trò chơi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vòng tròn tốc độ. 	<p>2 – 3 lượt</p>	<p>chơi</p> <p>Bước 4: GV kết luận, nhận định.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. 	 <p>- Đội hình khởi động chung.</p>  <p>- Đội hình khởi động CM.</p>  <p>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động
---	-------------------	---	---

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8 phút)

*** Mục tiêu:** Bước đầu học sinh nhận biết kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy.

*** Sản phẩm:**

- SP1: Thực hiện được kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy.

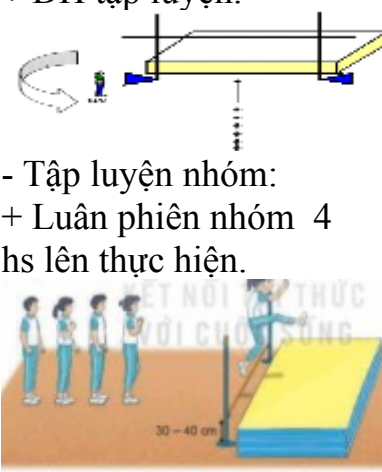
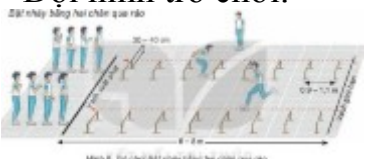
<ul style="list-style-type: none"> - Nghiên cứu tranh và mô tả cách thức thực hiện. - Học kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy.   <p>Hình 4. Ba bước chạy đà cuối</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quan sát mẫu, nghe GV phân tích và thực hiện. 	<p>4 phút</p> <p>4Phút</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh ảnh cho các nhóm tự nghiên cứu và thực hiện. <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá 	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện. - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến. - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích. <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.
---	----------------------------	---	---

3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)

*** Mục tiêu:**

- Biết xác định hướng chạy đà điểm giậm nhảy và cách đo đà.
- Hs biết kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy

*** Sản phẩm:**

<p>- SP1: Thực hiện đúng xác định hướng chạy đà điểm giậm nhảy và cách đo đà.</p> <p>- SP2: Thực hiện đúng kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy</p>			
<p>* Thực hiện tập luyện</p> <p>- Xác định hướng chạy đà điểm giậm nhảy và cách đo đà.</p>  <p>- Kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy</p>	<p>2- 4 lần</p> <p>3- 4 lần</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.</p> <p>- GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.</p> <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <p>- GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.</p> <p>- GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.</p> <p>+ Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác.</p> <p>+ Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác.</p>	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.</p> <p>- Tập luyện cá nhân: Lần lượt từng học sinh lên thực hiện.</p> <p>+ ĐH tập luyện.</p>  <p>- Tập luyện nhóm: + Luân phiên nhóm 4 hs lên thực hiện.</p> <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo</p> <p>- GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.</p>
<p>4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)</p> <p>* Mục tiêu:</p> <p>- Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.</p> <p>- Biết được giới hạn của giai đoạn chạy đà.</p> <p>* Sản phẩm:</p> <p>- SP1: Hs thực hiện được trò chơi.</p> <p>- SP2: Biết được giới hạn của giai đoạn chạy đà</p>			
<p>- Thực hiện; trò chơi phát triển sức mạnh; ‘Bật nhảy bằng hai chân qua rào’.</p> <p>- Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng.</p> <p>+ Em hãy cho biết giới hạn của giai đoạn chạy đà?</p>	<p>3 hiệp (5-7 phút)</p> <p>3 – 5 phút</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</p> <p>- GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.</p> <p>- Gv đặt câu hỏi vận dụng.</p> <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện,</p>	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <p>- HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi.</p> <p>- Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.</p> <p>- Đội hình trò chơi.</p>  <p>- Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.</p>

		kết luận - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.	Bước 3: Tổ chức báo cáo - HS báo cáo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng
5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)			
* Mục tiêu: - Học sinh biết cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. - Học sinh biết cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà * Sản phẩm: - SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.			
* Hồi tĩnh: - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng) * Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà: - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục - Hướng dẫn tập luyện ở nhà * Xuống lớp:	3 phút 2 phút	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kỹ thuật động tác).	Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - 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.

8A		8B		8C	
Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy

TÊN CHỦ ĐỀ: NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA**Bài 2: Kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy.****Tiết 15: (theo PPCT)**

- Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; Một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy ba bước giậm nhảy đá lăng.

- Ôn tập kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy.

- Trò chơi phát triển sức mạnh: Bật nhảy bằng hai chân qua rào.

Môn học: Giáo dục thể chất; lớp 8

Thời gian thực hiện: (1 tiết)

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ, thực hiện đúng kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy, trò chơi phát triển sức mạnh.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh biết và thực hiện được cách xác định hướng chạy đà điểm giậm nhảy và cách đo đà, trò chơi phát triển sức mạnh.

- **Năng lực hoạt động TDDT:** Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:** Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên. Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

3. Về phẩm chất.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

- **Nhân ái:** Học sinh giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

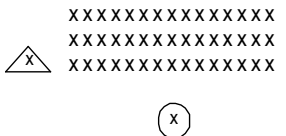
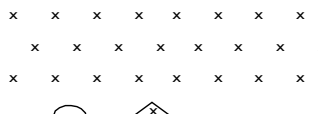
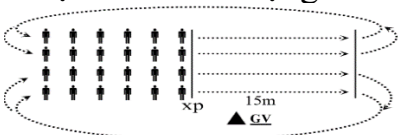
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, kế hoạch bài dạy, còi, cột xà, đệm, tranh ảnh....

+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

III. Tiến trình dạy và học.

1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)			
* Mục tiêu: Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVD khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.			
* Sản phẩm:			
- SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập;			
- SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động			
Nội dung	LVD	Tổ chức thực hiện	
		Hoạt động của Gv	Hoạt động của HS
* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung		Bước 1: GV giao nhiệm vụ.	Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.

<p>và mục tiêu bài học.</p> <p>* Khởi động chung.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy chậm theo vòng tròn. - Xoay các khớp. - Tại chỗ đá lăng chân trước, sau. - Ép dọc, ép ngang. <p>* Khởi động chuyên môn.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đập sau. - Đi, chạy 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng. <p>* Trò chơi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vòng tròn tốc độ. 	<p>1 Vòng</p> <p>$2^1 \times 8^n$</p> <p>$2^1 \times 8^n$</p> <p>1- 2 lần</p> <p>1- 2 lần</p> <p>1- 2 lần</p> <p>2 – 3 lượt</p>	<ul style="list-style-type: none"> - GV nhận lớp, hỏi han tình hình sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh. - Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi <p>Bước 4: GV kết luận, nhận định.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhận lớp.  <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình khởi động chung.  <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình khởi động CM.  <p>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động
--	---	--	--

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (0phút)

3. Hoạt động 3: Luyện tập (20 phút)

* Mục tiêu:

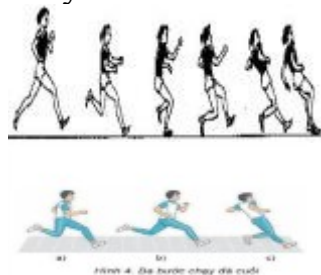
- Hs biết kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy

* Sản phẩm:

- SP2: Thực hiện đúng kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy

* Thực hiện tập luyện

- Kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy



Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.

- GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.

Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận

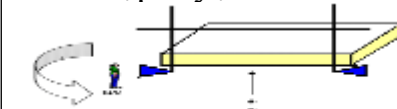
- GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.

- GV đánh giá bằng PP

Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.

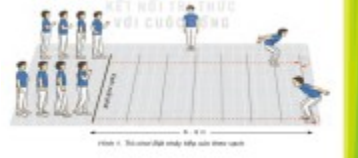
- Tập luyện cá nhân: Lần lượt từng học sinh lên thực hiện.

+ ĐH tập luyện.



- Tập luyện nhóm: + Luân phiên nhóm 4 hs lên thực hiện.



		quan sát, cho theo 2 mức. + Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác. + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác.	Bước 3: Tổ chức báo cáo - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.
4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)			
<p>* Mục tiêu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi. - Biết tác dụng của giai đoạn chạy đà trong kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua <p>* Sản phẩm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - SP1: Hs thực hiện được trò chơi. - SP2: Hiểu được tác dụng của giai đoạn chạy đà trong kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua. 			
<p>- Thực hiện; trò chơi phát triển sức nhanh ‘Bật nhảy tiếp sức theo vạch.</p> <p>- Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng. + Em hãy cho biết tác dụng của giai đoạn chạy đà trong kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua?</p>	<p>3 hiệp (5-7 phút)</p> <p>3 – 5 phút</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. - Gv đặt câu hỏi vận dụng. <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS. 	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi. - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. - Đội hình trò chơi.  <p>- Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.</p> <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS báo cáo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng
5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)			
<p>* Mục tiêu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Học sinh biết cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. - Học sinh biết cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà <p>* Sản phẩm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS. 			
<p>* Hồi tĩnh:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng) 	<p>3 phút</p> <p>2 phút</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng 	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh - HS chú ý lắng

* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà: - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục - Hướng dẫn tập luyện ở nhà * Xuống lớp:		dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác).	nghe. - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.
--	--	---	--

8A		8B		8C	
Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy

TÊN CHỦ ĐỀ: NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA

Bài 2: Kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy.

Tiết 16: (theo PPCT)

- Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật; Một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy ba bước giậm nhảy đá lăng.
- Ôn tập kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy.
- Trò chơi phát triển sức mạnh: Nhảy dây tiếp sức.

Môn học: Giáo dục thể chất; lớp 8

Thời gian thực hiện: (1 tiết)

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ, thực hiện đúng kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy, trò chơi phát triển sức mạnh.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh biết và thực hiện được cách xác định hướng chạy đà điểm giậm nhảy và cách đo đà, trò chơi phát triển sức mạnh.
- **Năng lực hoạt động TDDT:** Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.
- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.
- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:** Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên. Học sinh trình

bày được sản phẩm học tập.

3. Về phẩm chất.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

- **Nhân ái:** Học sinh giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

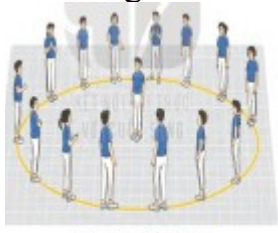
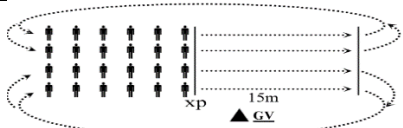
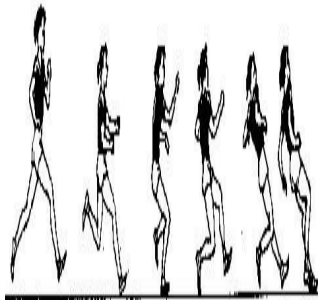
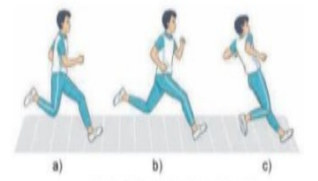
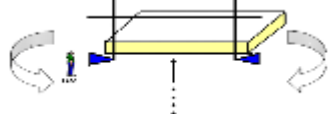
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

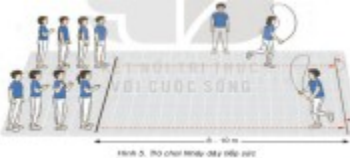
+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, kế hoạch bài dạy, còi, cột xà, đệm, tranh ảnh....

+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

III. Tiến trình dạy và học.

1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)			
<p>* Mục tiêu: Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVD khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.</p> <p>* Sản phẩm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập; - SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động 			
Nội dung	LVD	Tổ chức thực hiện	
		Hoạt động của Gv	Hoạt động của HS
<p>* Nhận lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. <p>* Khởi động chung.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy chậm theo vòng tròn. - Xoay các khớp. - Tại chỗ đá lăng chân trước, sau. - Ép dọc, ép ngang. <p>* Khởi động chuyên môn.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đạp sau. - Đi, chạy 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng. 	<p>1 Vòng</p> <p>2¹ x 8ⁿ</p> <p>2¹ x 8ⁿ</p> <p>1- 2 lần</p> <p>1- 2 lần</p> <p>1- 2 lần</p> <p>2 – 3 lượt</p>	<p>Bước 1: GV giao nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV nhận lớp, hỏi han tình hình sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh. - Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi <p>Bước 4: GV kết luận, nhận định.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. 	<p>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhận lớp. <p>XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p>△</p> <p>⊗</p> <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình khởi động chung. <p>x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x</p> <p>⊗ △</p> <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình khởi động CM.

<p>* Trò chơi:</p> <p>- Thực hiện thế nào cho đúng.</p>  <p><small>Hình 1. Trò chơi Thực hiện thế nào cho đúng</small></p>			 <p>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</p> <p>- Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động</p>
2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (0phút)			
3. Hoạt động 3: Luyện tập (20 phút)			
<p>* Mục tiêu:</p> <p>- Hs biết kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy</p> <p>* Sản phẩm:</p> <p>- SP2: Thực hiện đúng kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy</p>			
<p>* Thực hiện tập luyện</p> <p>- Kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy</p>   <p><small>Hình 4. Ba bước chạy đà cuối</small></p>		<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.</p> <p>- GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.</p> <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <p>- GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.</p> <p>- GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.</p> <p>+ Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác.</p> <p>+ Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác.</p>	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.</p> <p>- Tập luyện cá nhân: Lần lượt từng học sinh lên thực hiện.</p> <p>+ ĐH tập luyện.</p>  <p>- Tập luyện nhóm:</p> <p>+ Luân phiên nhóm 4 hs lên thực hiện.</p>  <p><small>Hình 5. Chạy đà phối hợp giậm nhảy để lặn qua xà thấp</small></p> <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo</p> <p>- GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.</p>
4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)			
<p>* Mục tiêu:</p> <p>- Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.</p> <p>- Biết tác dụng của giai đoạn chạy đà trong kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua</p> <p>* Sản phẩm:</p> <p>- SP1: Hs thực hiện được trò chơi.</p> <p>- SP2: Hiểu được tác dụng của giai đoạn chạy đà trong kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.</p>			

<p>- Thực hiện; trò chơi phát triển sức mạnh ; Nhảy dây tiếp sức.</p> <p>- Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng. + Em hãy cho biết tác dụng của giai đoạn chạy đà trong kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua?</p>	<p>3 hiệp (5-7 phút)</p> <p>3 – 5 phút</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</p> <p>- GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.</p> <p>- Gv đặt câu hỏi vận dụng.</p> <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <p>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</p>	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <p>- HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi.</p> <p>- Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.</p> <p>- Đội hình trò chơi.</p>  <p>- Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.</p> <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo</p> <p>- HS báo cáo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng</p>
--	--	--	--

5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

* Mục tiêu:

- Học sinh biết cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.
- Học sinh biết cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà

* Sản phẩm:

- SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.
- SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.

<p>* Hồi tĩnh:</p> <p>- Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)</p> <p>* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:</p> <p>- Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục</p> <p>- Hướng dẫn tập luyện ở nhà</p> <p>* Xuống lớp:</p>	<p>3 phút</p> <p>2 phút</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</p> <p>- Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học</p> <p>- Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác).</p>	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <p>- HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh</p> <p>- HS chú ý lắng nghe.</p> <p>- HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.</p>
--	-----------------------------	--	--

8A		8B		8C	
Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy

TÊN CHỦ ĐỀ: NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA**Bìa 3: Kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát.****Tiết 17: (theo PPCT)**

- Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; Một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy ba bước giậm nhảy đá lăng.

- Học kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát.

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

Môn học: Giáo dục thể chất; lớp 8

Thời gian thực hiện: (1 tiết)

I. Mục tiêu bài học**1. Về kiến thức:**

- Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ, biết và thực hiện được kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát, trò chơi phát triển sức mạnh.

2. Về năng lực:**2.1 Năng lực đặc thù.**

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh biết và thực hiện được kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát, trò chơi phát triển sức mạnh.

- **Năng lực hoạt động TDDT:** Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:** Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên. Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

3. Về phẩm chất.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

- **Nhân ái:** Học sinh giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, kế hoạch bài dạy, còi, cột xà, đệm, tranh ảnh....

+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

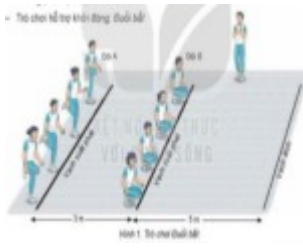
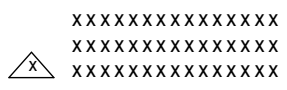
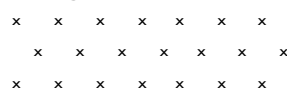
III. Tiến trình dạy và học.

1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)

* **Mục tiêu:** Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVD khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.

* **Sản phẩm:**

- SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập;
- SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động

Nội dung	LVD	Tổ chức thực hiện	
		Hoạt động của Gv	Hoạt động của HS
<p>* Nhận lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. <p>* Khởi động chung.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy chậm theo vòng tròn. - Xoay các khớp. - Tại chỗ đá lăng chân trước, sau. - Ép dọc, ép ngang. <p>* Khởi động chuyên môn.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đập sau. - Đi, chạy 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng. <p>* Trò chơi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Đuổi bắt. 	<p>1 Vòng</p> <p>2¹ x 8ⁿ</p> <p>2¹ x 8ⁿ</p> <p>1- 2 lần</p> <p>1- 2 lần</p> <p>1- 2 lần</p> <p>1- 2 lần</p> <p>2 – 3 lượt</p>	<p>Bước 1: GV giao nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV nhận lớp, hỏi han tình hình sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh. - Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi <p>Bước 4: GV kết luận, nhận định.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. 	<p>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhận lớp.   <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình khởi động chung.    <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình khởi động CM.  <p>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8 phút)

* **Mục tiêu:** Bước đầu học sinh nhận biết kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy.

* **Sản phẩm:**

- SP1: Thực hiện được kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy.

<ul style="list-style-type: none"> - Nghiên cứu tranh và mô tả cách thức thực hiện. - Học kỹ thuật bay trên không. 	4 phút	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh ảnh cho các nhóm tự 	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận
--	--------	---	--

 <p>Hình 2. Kỹ thuật bay trên không</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kỹ thuật rơi xuống hố cát - Quan sát mẫu, nghe GV phân tích và thực hiện. 	4Phút	<p>nghiên cứu và thực hiện.</p> <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá 	<p>và thực hiện.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến. - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích. <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.
---	-------	--	--

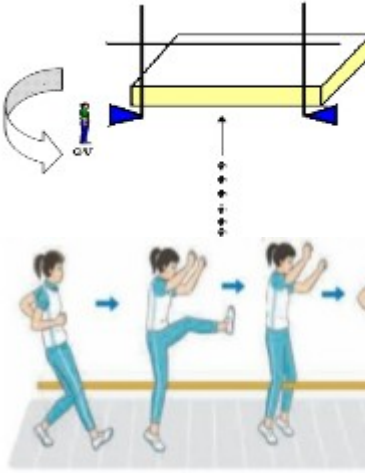
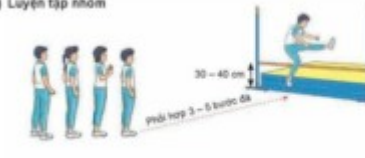
3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)

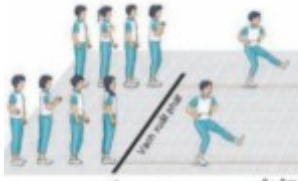
*** Mục tiêu:**

- Hs biết kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát.

*** Sản phẩm:**

- SP1: Thực hiện đúng kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát.

<p>Thực hiện đúng kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát.</p>	2- 4 lần	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai. 	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tập luyện cá nhân: Lần lượt từng học sinh lên thực hiện động tác qua xà. + ĐH tập luyện.
	3- 4 lần	<p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức. - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức. <p>+ Đạt: Thực hiện đúng kỹ thuật động tác.</p> <p>+ Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác.</p>	 <p>Hình 3. Luyện tập mô phỏng động tác</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tập luyện nhóm: + Luân phiên nhóm 4 – 5 hs lên thực hiện. <p>b) Luyện tập nhóm</p>  <p>Hình 4. Phối hợp 3 – 5 bước đã giảm nhảy qua xà thấp</p>

			Bước 3: Tổ chức báo cáo - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.
4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)			
* Mục tiêu: - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi. - Biết được phải tập luyện kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát ở sân tập có cát hoặc có đệm * Sản phẩm: - SP1: Hs thực hiện được trò chơi. - SP2: Hiểu được phải tập luyện kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát ở sân tập có cát hoặc có đệm.			
- Thực hiện; trò chơi phát triển sức mạnh; ‘Chạy đá lăng thẳng chân trước’. - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng. + Em hãy cho biết vì sao phải tập luyện kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát ở sân tập có cát hoặc có đệm?	3 hiệp (5-7 phút) 3 – 5 phút	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. - Gv đặt câu hỏi vận dụng. Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.	Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi. - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. - Đội hình trò chơi.  Hình 5. Trò chơi Chạy đá lăng thẳng chân ra trước - Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng. Bước 3: Tổ chức báo cáo - HS báo cáo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng
5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)			
* Mục tiêu: - Học sinh biết cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. - Học sinh biết cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà * Sản phẩm: - SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.			
* Hồi tĩnh: - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi	3 phút	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học	Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh

học sinh thả lỏng) * Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà: - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục - Hướng dẫn tập luyện ở nhà * Xuống lớp:	2 phút	- Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kỹ thuật động tác).	- HS chú ý lắng nghe. - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.
--	--------	---	--

8A		8B		8C	
Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy

TÊN CHỦ ĐỀ: KIỂM TRA GIỮA HỌC KÌ I; CHẠY NGẮN

Tiết 18 (theo ppct): Kiểm tra kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100m

Môn học: Giáo dục thể chất; lớp 8

Thời gian thực hiện: (1 tiết)

I. Mục tiêu bài học.

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết, thực hiện được kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100m đạt thành tích cao.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** thực hiện được kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100m đạt thành tích cao.

- **Năng lực hoạt động TDDT:** Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực.

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:** Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

3. Về phẩm chất.

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm

khi hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

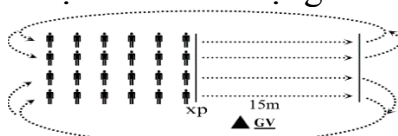
- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh.

+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

III. Tiến trình dạy và học.

1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)			
<p>* Mục tiêu: Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVĐ khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.</p> <p>* Sản phẩm:</p> <p>- SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập;</p> <p>- SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động</p>			
Nội dung	LVĐ	Tổ chức thực hiện	
		Hoạt động của Gv	Hoạt động của HS
<p>* Nhận lớp.</p> <p>- Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.</p> <p>* Khởi động chung.</p> <p>- Chạy chậm theo vòng tròn.</p> <p>- Xoay các khớp.</p> <p>- Tại chỗ đá lăng chân trước, sau.</p> <p>- Ép dọc, ép ngang.</p> <p>* Khởi động chuyên môn.</p> <p>- Chạy bước nhỏ.</p> <p>- Chạy nâng cao đùi.</p> <p>- Chạy đạp sau.</p>	<p>1 Vòng</p> <p>2¹ x 8ⁿ</p> <p>2¹ x 8ⁿ</p> <p>1- 2 lần</p> <p>1- 2 lần</p> <p>1- 2 lần</p> <p>1- 2 lần</p>	<p>Bước 1: GV giao nhiệm vụ.</p> <p>- GV nhận lớp, hỏi han tình hình sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.</p> <p>- Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh.</p> <p>- Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi</p> <p>Bước 4: GV kết luận, nhận định.</p> <p>- GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá.</p>	<p>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.</p> <p>- Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.</p> <p>- HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.</p> <p>- Cs lớp tổ chức khởi động.</p> <p>- Đội hình nhận lớp.</p> <p>XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p>△ X</p> <p>⊗</p> <p>- Đội hình khởi động chung.</p> <p>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</p> <p>⊗ △</p> <p>- Đội hình khởi động CM.</p>  <p>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</p> <p>- Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận</p>

			động khởi động				
2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (0 phút)							
3. Hoạt động 3: Luyện tập (30 phút)							
<p>* Mục tiêu:</p> <p>- Học sinh biết và thực hiện tốt kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100m đạt thành tích cao</p> <p>* Sản phẩm:</p> <p>- SP1: Thực hiện kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100 m, tính thời gian</p>							
Học sinh biết và thực hiện được kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100m đạt thành tích cao	2 lần	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.</p> <p>- Gv phổ biến nội dung kiểm tra</p> <p>- Giáo viên lần cho lần lượt 2 học sinh lên thực hiện</p> <p>- Giáo viên quan sát đánh giá.</p> <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <p>- GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.</p> <p>- GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.</p> <p>+ Đạt: Thực hiện đúng kỹ thuật động tác.</p> <p>+ Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác.</p>	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.</p> <p>- Lần lượt 2 học sinh lên thực hiện.</p> <p>- Đội hình tập luyện.</p> <p>XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX</p> <table><tr><td>X</td><td></td></tr><tr><td>X</td><td></td></tr></table> <p>△</p> <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo</p> <p>- GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.</p>	X		X	
X							
X							
4. Hoạt động 4: Vận dụng (5phút)							
<p>* Mục tiêu:</p> <p>- Biết vận dụng phản xạ vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.</p> <p>- Dùng tốc độ đã học nội dung chạy cự ly ngắn trong đời sống hàng ngày như; chạy tránh mưa....có cát hoặc có dẽm</p> <p>* Sản phẩm:</p> <p>- SP1: Vận dụng phản xạ tốc độ kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100m</p>							
Vận dụng phản xạ tốc độ kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100m		<p>Bước 1: GV giao nhiệm vụ:</p> <p>- Giáo viên phổ biến nội dung yêu cầu hs về nhà vận dụng</p>	<p>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>- Học sinh chú ý lắng nghe nghi nhớ</p>				
5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)							
<p>* Mục tiêu:</p>							

<ul style="list-style-type: none"> - Học sinh biết cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. - Học sinh biết cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà <p>* Sản phẩm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS. 			
<p>* Hồi tĩnh:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng) <p>* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục - Hướng dẫn tập luyện ở nhà <p>* Xuống lớp:</p>	3 phút	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác). 	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.
	2 phút		

IV. Hồ sơ dạy học:

4.1. Tiết kiểm tra **kĩ thuật chạy cự ly ngắn lớp 8** (Đã được tổ bộ môn thống nhất biên soạn từ sách giáo viên và sách học sinh hoặc kết hợp với các nguồn khác cho phù hợp với học sinh tại đơn vị)

4.2. Các hồ sơ khác: Thang đánh giá.

*** Bảng đánh giá mức độ thể hiện kĩ thuật của học sinh.**

Tiêu chí	Mức độ thể hiện kỹ thuật của học sinh	
	Đạt	Chưa đạt
Thực hiện kỹ thuật	Biết và thực hiện tương đối được 4 giai đoạn kĩ thuật chạy cự ly ngắn 100m.	Chưa nắm được và Thực hiện sai một trong 4 giai đoạn kĩ thuật chạy cự ly ngắn 100m
Thành tích	< 12,3 giây (nam)	> 12,3 giây (nam)
	< 13,3 giây (nữ)	> 13,3 giây (nữ)

8A		8B		8C	
Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy

TÊN CHỦ ĐỀ:

NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA

Bìa 3: Kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát

Tiết 19: (theo PPCT)

- Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; Một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy ba bước giậm nhảy đá lăng.

- **Tìm hiểu chế độ dinh dưỡng thích hợp trong luyện tập TDDT.**

- Ôn tập kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát.

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

Môn học: Giáo dục thể chất; lớp 8

Thời gian thực hiện: (1 tiết)

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ, biết và thực hiện được kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát, biết lựa chọn và áp dụng **chế độ dinh dưỡng thích hợp trong luyện tập TDDT**, trò chơi phát triển sức mạnh.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh biết và thực hiện được kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát, biết lựa chọn và áp dụng **chế độ dinh dưỡng thích hợp trong luyện tập TDDT**, trò chơi phát triển sức mạnh.

- **Năng lực hoạt động TDDT:** Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:** Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên. Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

3. Về phẩm chất.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

- **Nhân ái:** Học sinh giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

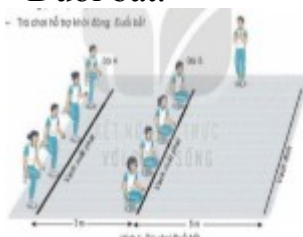
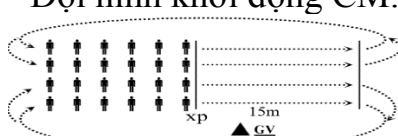
- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, kế hoạch bài dạy, còi, cột xà, đệm, tranh ảnh....

+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

III. Tiến trình dạy và học.

1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)			
<p>* Mục tiêu: Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVD khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.</p> <p>* Sản phẩm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập; - SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động 			
Nội dung	LVD	Tổ chức thực hiện	
		Hoạt động của Gv	Hoạt động của HS
<p>* Nhận lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. <p>* Khởi động chung.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy chậm theo vòng tròn. - Xoay các khớp. - Tại chỗ đá lăng chân trước, sau. - Ép dọc, ép ngang. <p>* Khởi động chuyên môn.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đập sau. - Đi, chạy 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng. <p>* Trò chơi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Đuổi bắt. 	<p>1 Vòng</p> <p>2¹ x 8ⁿ</p> <p>2¹ x 8ⁿ</p> <p>1- 2 lần</p> <p>1- 2 lần</p> <p>1- 2 lần</p> <p>1- 2 lần</p> <p>2 – 3 lượt</p>	<p>Bước 1: GV giao nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV nhận lớp, hỏi han tình hình sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh. - Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi <p>Bước 4: GV kết luận, nhận định.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. 	<p>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhận lớp. <p>XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p></p> <p></p> <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình khởi động chung. <p>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</p> <p> </p> <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình khởi động CM.  <p>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động
2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8 phút)			
<p>* Mục tiêu: Bước đầu học sinh nhận biết chế độ dinh dưỡng thích hợp trong luyện tập TDDT.</p> <p>* Sản phẩm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - SP1: Lựa chọn và áp dụng được chế độ dinh dưỡng thích hợp trong luyện tập TDDT. 			
<ul style="list-style-type: none"> - Nghiên cứu sgk và tìm hiểu chế độ dinh 	4 phút	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.	Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.

<p>đường thích hợp trong luyện tập TDDT.</p> <p>- Lắng nghe GV phân tích, giảng giải</p>	4Phút	<p>- GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh ảnh cho các nhóm tự nghiên cứu và thực hiện.</p> <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <p>- GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá</p>	<p>- Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện.</p> <p>- Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.</p> <p>- HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.</p> <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo.</p> <p>- GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.</p>
---	-------	---	---

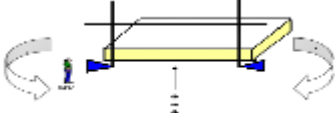
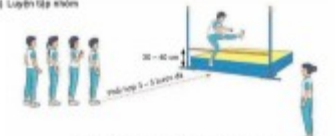
3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)

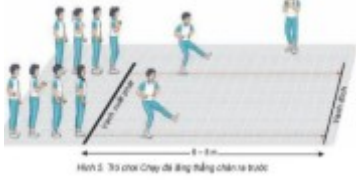
*** Mục tiêu:**

- Hs biết kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát.

*** Sản phẩm:**

- SP1: Thực hiện đúng kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát.

Thực hiện đúng kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát.	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.</p> <p>- GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.</p> <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <p>- GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.</p> <p>- GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.</p> <p>+ Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác.</p> <p>+ Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác.</p>	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.</p> <p>- Tập luyện cá nhân: Lần lượt từng học sinh lên thực hiện động tác qua xà.</p> <p>+ ĐH tập luyện.</p>  <p>Hình 3. Luyện tập mô phỏng động tác qua xà</p> <p>- Tập luyện nhóm:</p> <p>+ Luân phiên nhóm 4 – 5 hs lên thực hiện.</p>  <p>Hình 4. Phối hợp 3 – 5 bước để giảm nguy cơ chấn thương</p> <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo</p>
---	--	---

			- GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.
4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)			
<p>* Mục tiêu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi. - Biết giới hạn của kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát <p>* Sản phẩm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - SP1: Hs thực hiện được trò chơi. - SP2: nhớ được giới hạn của kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát. . 			
<p>- Thực hiện; trò chơi phát triển sức mạnh; ‘Chạy đá lăng thẳng chân trước’.</p> <p>- Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng. + Em hãy cho biết giới hạn của kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát?</p>	<p>3 hiệp (5-7 phút)</p> <p>3 – 5 phút</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. - Gv đặt câu hỏi vận dụng. <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS. 	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi. - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. - Đội hình trò chơi.  <p>Hình 3. Trò chơi Chạy đá lăng thẳng chân ra trước</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng. <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS báo cáo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng
5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)			
<p>* Mục tiêu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Học sinh biết cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. - Học sinh biết cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà <p>* Sản phẩm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS. 			
<p>* Hồi tĩnh:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng) <p>* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:</p>	<p>3 phút</p> <p>2 phút</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác). 	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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

- Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục - Hướng dẫn tập luyện ở nhà * Xuống lớp:			tình huống vận dụng.
--	--	--	----------------------

8A		8B		8C	
Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy

TÊN CHỦ ĐỀ: NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA

Bìa 3: Kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát.

Tiết 20: (theo PPCT)

- Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; Một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy ba bước giậm nhảy đá lăng.
- Ôn tập kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát.
- Trò chơi phát triển sức mạnh: Lò cò vượt rào.

Môn học: Giáo dục thể chất; lớp 8

Thời gian thực hiện: (1 tiết)

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ, biết và thực hiện được kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát, trò chơi phát triển sức mạnh.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh biết và thực hiện được kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát, trò chơi phát triển sức mạnh.
- **Năng lực hoạt động TDTT:** Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.
- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.
- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:** Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên. Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

3. Về phẩm chất.

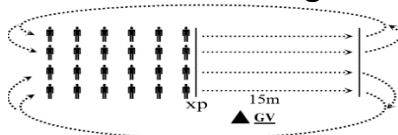
- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

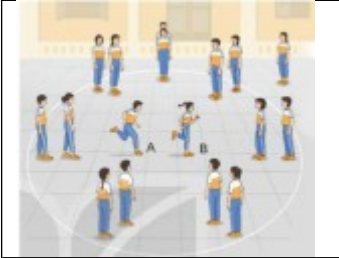
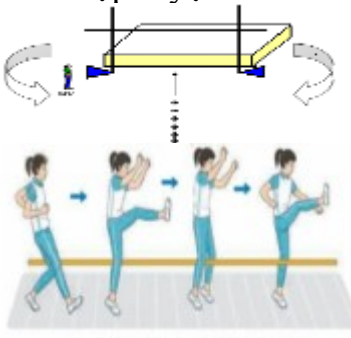
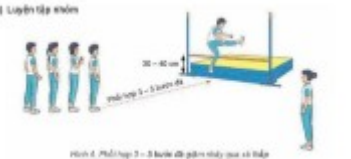
- **Nhân ái:** Học sinh giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.
- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.
- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

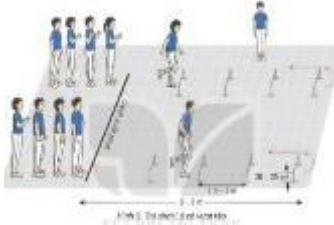
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

- + **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, kế hoạch bài dạy, còi, cột xà, đệm, tranh ảnh....
- + **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

III. Tiến trình dạy và học.

1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)			
<p>* Mục tiêu: Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVD khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.</p> <p>* Sản phẩm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập; - SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động 			
Nội dung	LVD	Tổ chức thực hiện	
		Hoạt động của Gv	Hoạt động của HS
<p>* Nhận lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. <p>* Khởi động chung.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy chậm theo vòng tròn. - Xoay các khớp. - Tại chỗ đá lăng chân trước, sau. - Ép dọc, ép ngang. <p>* Khởi động chuyên môn.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đập sau. - Đi, chạy 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng. <p>* Trò chơi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Người thù thứ 3. 	<p>1 Vòng</p> <p>2¹ x 8ⁿ</p> <p>2¹ x 8ⁿ</p> <p>1- 2 lần</p> <p>1- 2 lần</p> <p>1- 2 lần</p> <p>1- 2 lần</p> <p>2 – 3 lượt</p>	<p>Bước 1: GV giao nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV nhận lớp, hỏi han tình hình sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh. - Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi <p>Bước 4: GV kết luận, nhận định.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. 	<p>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhận lớp. <p>XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p>△ x</p> <p>⊗</p> <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình khởi động chung. <p>x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x</p> <p>⊗ △</p> <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình khởi động CM. <p>  </p> <p>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</p>

			<p>- Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động</p>
2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (0 phút)			
3. Hoạt động 3: Luyện tập (20 phút)			
<p>* Mục tiêu:</p> <p>- Hs biết kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát.</p> <p>* Sản phẩm:</p> <p>- SP1: Thực hiện đúng kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát.</p>			
<p>Thực hiện đúng kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát.</p>		<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.</p> <p>- GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.</p> <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <p>- GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.</p> <p>- GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.</p> <p>+ Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác.</p> <p>+ Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác.</p>	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.</p> <p>- Tập luyện cá nhân: Lần lượt từng học sinh lên thực hiện động tác qua xà.</p> <p>+ ĐH tập luyện.</p>  <p>Hình 3. Luyện tập mở phóng động tác qua xà</p> <p>- Tập luyện nhóm:</p> <p>+ Luân phiên nhóm 4 – 5 hs lên thực hiện.</p>  <p>Hình 4. Phối hợp 2 – 3 bước để phóng nhảy qua xà tập</p> <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo</p> <p>- GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.</p>
4. Hoạt động 4: Vận dụng (10 phút)			
<p>* Mục tiêu:</p> <p>- Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.</p> <p>- Biết được giới hạn của giai đoạn rơi xuống hố cát</p> <p>* Sản phẩm:</p> <p>- SP1: Hs thực hiện được trò chơi.</p>			

- SP2: Nhớ được giới hạn của giai đoạn rơi xuống hố cát			
<p>- Thực hiện; trò chơi phát triển sức mạnh. ‘Lò cò vượt rào’.</p> <p>- Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng. + Em hãy cho biết giới hạn của giai đoạn rơi xuống hố cát?</p>	<p>3 hiệp (5-7 phút)</p> <p>3 – 5 phút</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</p> <p>- GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.</p> <p>- Gv đặt câu hỏi vận dụng.</p> <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <p>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</p>	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <p>- HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi.</p> <p>- Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.</p> <p>- Đội hình trò chơi.</p>  <p>- Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.</p> <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo</p> <p>- HS báo cáo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng</p>

5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

* Mục tiêu:

- Học sinh biết cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.
- Học sinh biết cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà

* Sản phẩm:

- SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.
- SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.

<p>* Hồi tĩnh:</p> <p>- Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)</p> <p>* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:</p> <p>- Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục</p> <p>- Hướng dẫn tập luyện ở nhà</p> <p>* Xuống lớp:</p>	3 phút	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</p> <p>- Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học</p> <p>- Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kỹ thuật động tác).</p>	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <p>- HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh</p> <p>- HS chú ý lắng nghe.</p> <p>- HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.</p>
	2 phút		

8A	8B	8C
----	----	----

Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy

TÊN CHỦ ĐỀ: NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA

Bài 4: Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.

Tiết 21: (theo PPCT)

- Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật; Một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy ba bước giậm nhảy đá lăng.

- Học phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.

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

Môn học: Giáo dục thể chất; lớp 8

Thời gian thực hiện: (1 tiết)

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ, biết và thực hiện được phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua, trò chơi phát triển sức mạnh.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh biết và thực hiện được phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua, trò chơi phát triển sức mạnh.

- **Năng lực hoạt động TDTT:** Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:** Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên. Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

3. Về phẩm chất.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

- **Nhân ái:** Học sinh giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

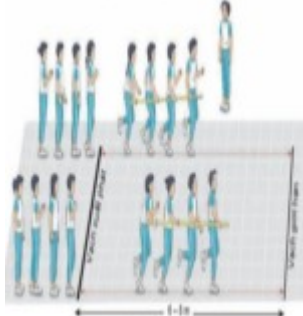
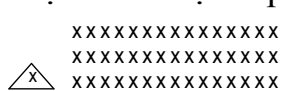
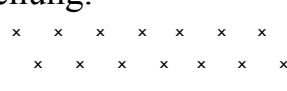
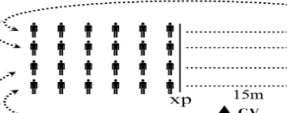
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, kế hoạch bài dạy, còi, cột xà,

đệm, tranh ảnh.....

+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

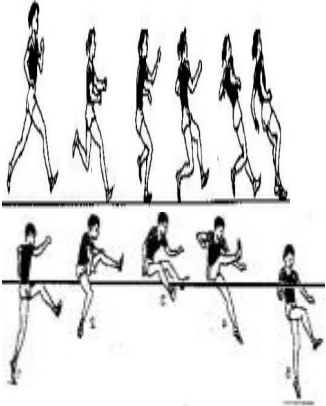
III. Tiến trình dạy và học.

1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)			
<p>* Mục tiêu: Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVD khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.</p> <p>* Sản phẩm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập; - SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động 			
Nội dung	LVD	Tổ chức thực hiện	
		Hoạt động của Gv	Hoạt động của HS
<p>* Nhận lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. <p>* Khởi động chung.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy chậm theo vòng tròn. - Xoay các khớp. - Tại chỗ đá lăng chân trước, sau. - Ép dọc, ép ngang. <p>* Khởi động chuyên môn.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đập sau. - Đi, chạy 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng. <p>* Trò chơi: Lò cò đồng đội.</p> 	<p>1 Vòng</p> <p>2¹ x 8ⁿ 2¹ x 8ⁿ</p> <p>1- 2 lần 1- 2 lần 1- 2 lần 1- 2 lần</p> <p>2 – 3 lượt</p>	<p>Bước 1: GV giao nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV nhận lớp, hỏi han tình hình sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh. - Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi <p>Bước 4: GV kết luận, nhận định.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. 	<p>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhận lớp.  <p>Đội hình khởi động chung.</p>  <p>Đội hình khởi động CM.</p>  <p>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động
2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8 phút)			
<p>* Mục tiêu: Bước đầu học sinh nhận biết cách phối hợp các giai đoạn kỹ thuật</p>			

nhảy cao kiểu bước qua.

*** Sản phẩm:**

- SP1: Thực hiện được phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua.

<p>- Nghiên cứu tranh và mô tả cách thức thực hiện.</p> <p>- Học phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua.</p>  <p>- Quan sát mẫu, nghe GV phân tích và thực hiện.</p>	<p>4 phút</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.</p> <p>- GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh ảnh cho các nhóm tự nghiên cứu và thực hiện.</p> <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <p>- GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá</p>	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.</p> <p>- Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện.</p> <p>- Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.</p> <p>- HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.</p> <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo.</p> <p>- GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.</p>
---	---------------	---	---

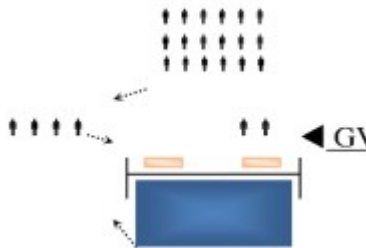
3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)

*** Mục tiêu:**

- Hs biết phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua

*** Sản phẩm:**

- SP1: Thực hiện đúng phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua

<p>Thực hiện đúng kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát.</p>	<p>2- 4 lần</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.</p> <p>- GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.</p> <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <p>- GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.</p> <p>- GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.</p>	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.</p> <p>- Tập luyện nhóm:</p> <p>+ Luân phiên nhóm 4 – 5 hs lên thực hiện.</p>  <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo</p> <p>- GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.</p>
--	-----------------	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> + Đạt: Thực hiện đúng kỹ thuật động tác. + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác. 	
4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)			
<p>* Mục tiêu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi. - Biết được phải tập luyện kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát ở sân tập có cát hoặc có đệm <p>* Sản phẩm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - SP1: Hs thực hiện được trò chơi. - SP2: Hiểu được các tập luyện để giai đoạn chạy đà đạt hiệu quả cao. 			
<p>- Thực hiện; trò chơi phát triển sức mạnh ‘Bật nhảy tiếp sức’.</p> <p>- Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng. + Em cần tập luyện như thế nào để giai đoạn chạy đà đạt hiệu quả cao?</p>	<p>3 hiệp (5-7 phút)</p> <p>3 – 5 phút</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. - Gv đặt câu hỏi vận dụng. <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS. 	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi. - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. - Đội hình trò chơi.  <p>- Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.</p> <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS báo cáo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng
5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)			
<p>* Mục tiêu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Học sinh biết cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. - Học sinh biết cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà <p>* Sản phẩm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS. 			
<p>* Hồi tĩnh:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng) <p>* Nhận xét và</p>	<p>3 phút</p> <p>2 phút</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh - HS chú ý lắng nghe. - HS tiếp nhận bài

hướng dẫn tự tập luyện ở nhà: - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục - Hướng dẫn tập luyện ở nhà * Xuống lớp:		1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác).	tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.
--	--	--	--

8A		8B		8C	
Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy

TÊN CHỦ ĐỀ: NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA

Bài 4: Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.

Tiết 22: (theo PPCT)

- Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật; Một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy ba bước giậm nhảy đá lăng.
- Tìm hiểu một số điều luật trong thi đấu nhảy cao
- Ôn tập phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.
- Trò chơi phát triển sức mạnh: Bật nhảy tiếp sức.

Môn học: Giáo dục thể chất; lớp 8

Thời gian thực hiện: (1 tiết)

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ, biết và thực hiện được phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua, áp dụng một số điều luật trong thi đấu nhảy cao, trò chơi phát triển sức mạnh.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh biết và thực hiện được phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua, áp dụng một số điều luật trong thi đấu nhảy cao trò chơi phát triển sức mạnh.

- **Năng lực hoạt động TDDT:** Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:** Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên. Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

3. Về phẩm chất.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

- **Nhân ái:** Học sinh giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

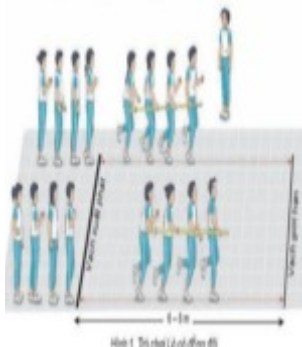
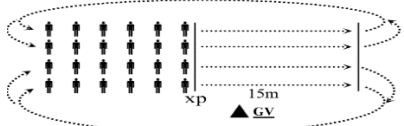
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, kế hoạch bài dạy, còi, cột xà, đệm, tranh ảnh.....

+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

III. Tiến trình dạy và học.

1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)			
<p>* Mục tiêu: Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVD khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.</p> <p>* Sản phẩm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập; - SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động 			
Nội dung	LVD	Tổ chức thực hiện	
		Hoạt động của Gv	Hoạt động của HS
<p>* Nhận lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. <p>* Khởi động chung.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy chậm theo vòng tròn. - Xoay các khớp. - Tại chỗ đá lăng chân trước, sau. - Ép dọc, ép ngang. <p>* Khởi động chuyên môn.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đập sau. - Đi, chạy 1 – 3 	<p>1 Vòng</p> <p>2¹ x 8ⁿ</p> <p>2¹ x 8ⁿ</p> <p>1- 2 lần</p> <p>1- 2 lần</p> <p>1- 2 lần</p> <p>1- 2 lần</p>	<p>Bước 1: GV giao nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV nhận lớp, hỏi han tình hình sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh. - Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi <p>Bước 4: GV kết luận, nhận định.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV GV sử dụng PP trực quan và PP 	<p>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhận lớp. <p>xxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxx</p> <p>△ x</p> <p>⊗</p> <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình khởi động chung. <p>x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x</p> <p>⊗ △</p>

bước giậm nhảy đá lẳng. * Trò chơi: Lò cò đồng đội. 	2 – 3 lượt	lời nói nhận xét đánh giá.	- Đội hình khởi động CM.  Bước 3; Tổ chức báo cáo. - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động
--	------------	----------------------------	--

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8 phút)

*** Mục tiêu:** Bước đầu học sinh nhận biết một số điều luật trong thi đấu nhảy cao.

*** Sản phẩm:**

- SP1: Hs áp dụng được một số điều luật trong thi đấu nhảy cao.

- Nghiên cứu sgk tìm hiểu một số điều luật trong thi đấu nhảy cao. - Quan sát, nghe GV phân tích	4 phút 4Phút	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập. - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh ảnh cho các nhóm tự nghiên cứu và thực hiện. Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận - GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá	Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập. - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện. - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến. - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích. Bước 3: Tổ chức báo cáo. - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.
---	---------------------	--	--

3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)

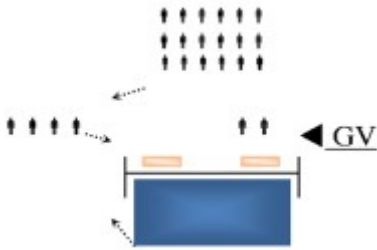
*** Mục tiêu:**

- Hs biết phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua

*** Sản phẩm:**

- SP1: Thực hiện đúng phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua

Thực hiện đúng kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát.	2- 4 lần	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập. - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức	Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập. - Tập luyện nhóm: + Luân phiên nhóm 4 – 5 hs lên thực hiện.
---	----------	--	--

		<p>nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.</p> <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức. - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức. + Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác. + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác. 	 <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.
--	--	--	---

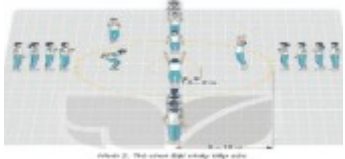
4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)

*** Mục tiêu:**

- Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.
- Biết được tác dụng kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua cát hoặc có đệm

*** Sản phẩm:**

- SP1: Hs thực hiện được trò chơi.
- SP2: Hiểu được tác dụng kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.

<p>- Thực hiện; trò chơi phát triển sức mạnh ‘Bật nhảy tiếp sức’.</p> <p>- Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng. + Luyện tập kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua có tác dụng gì?</p>	<p>3 hiệp (5-7 phút)</p> <p>3 – 5 phút</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. - Gv đặt câu hỏi vận dụng. <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS. 	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi. - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. - Đội hình trò chơi.  <p>- Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.</p> <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS báo cáo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng
--	--	--	--

5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

*** Mục tiêu:**

- Học sinh biết cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.
- Học sinh biết cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà

* Sản phẩm: - SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.			
* Hồi tĩnh: - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng) * Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà: - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục - Hướng dẫn tập luyện ở nhà * Xuống lớp:	3 phút	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác).	Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - 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.
	2 phút		

8A		8B		8C	
Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy

TÊN CHỦ ĐỀ: NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA

Bài 4: Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.

Tiết 23: (theo PPCT)

- Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật; Một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy ba bước giậm nhảy đá lăng.
- Ôn tập phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.
- Trò chơi phát triển sức mạnh: Nhảy dây tiếp sức.

Môn học: Giáo dục thể chất; lớp 8

Thời gian thực hiện: (1 tiết)

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ, biết và thực hiện

được phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua, trò chơi phát triển sức mạnh.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh biết và thực hiện được phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua, trò chơi phát triển sức mạnh.

- **Năng lực hoạt động TDDT:** Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:** Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên. Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

3. Về phẩm chất.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

- **Nhân ái:** Học sinh giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

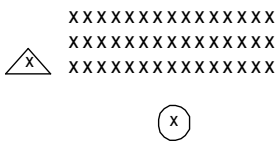
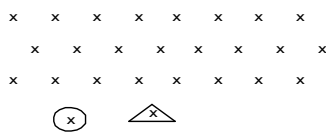
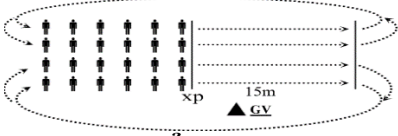
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, kế hoạch bài dạy, còi, cột xà, đệm, tranh ảnh.....

+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

III. Tiến trình dạy và học.

1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)			
* Mục tiêu: Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVD khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.			
* Sản phẩm:			
- SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập;			
- SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động			
Nội dung	LVD	Tổ chức thực hiện	
		Hoạt động của Gv	Hoạt động của HS
* Nhận lớp.		Bước 1: GV giao nhiệm vụ.	Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.
- Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.		- GV nhận lớp, hỏi	- Cán sự lớp tập hợp lớp

<p>* Khởi động chung.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy chậm theo vòng tròn. - Xoay các khớp. - Tại chỗ đá lăng chân trước, sau. - Ép dọc, ép ngang. <p>* Khởi động chuyên môn.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đập sau. - Đi, chạy 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng. <p>* Trò chơi: Vòng tròn tốc độ.</p> 	<p>1 Vòng</p> <p>$2^1 \times 8^n$ $2^1 \times 8^n$</p> <p>1- 2 lần 1- 2 lần 1- 2 lần 1- 2 lần</p> <p>2 – 3 lượt</p>	<p>han tình hình sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh. - Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi <p>Bước 4: GV kết luận, nhận định.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. 	<p>theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo số số.</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhận lớp.  <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình khởi động chung.  <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình khởi động CM.  <p>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động
--	---	---	---

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (0 phút)

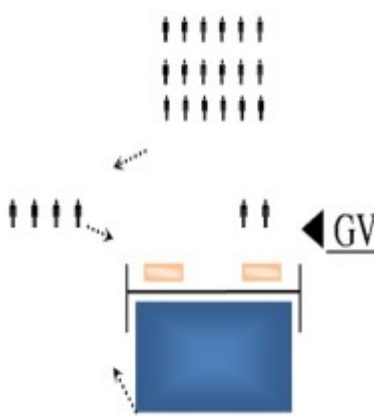
3. Hoạt động 3: Luyện tập (20 phút)

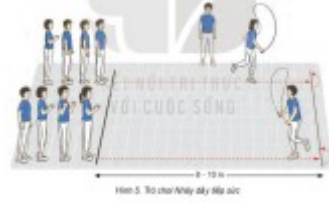
* Mục tiêu:

- Hs biết phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua

* Sản phẩm:

- SP1: Thực hiện đúng phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua

<p>Thực hiện đúng kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát.</p>	<p>2- 4 lần</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai. <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức. - GV đánh giá bằng PP 	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tập luyện nhóm: + Luân phiên nhóm 4 – 5 hs lên thực hiện.  <p>Bước 3: Tổ chức báo</p>
--	-----------------	--	---

		quan sát, cho theo 2 mức. + Đạt: Thực hiện đúng kỹ thuật động tác. + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác.	cáo - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.
4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)			
* Mục tiêu: - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi. - Biết được các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao * Sản phẩm: - SP1: Hs thực hiện được trò chơi. - SP2: nhớ các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao.			
- Thực hiện; trò chơi phát triển sức nhanh ‘Nhảy dây tiếp sức’. - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng. + Em cho biết kỹ thuật nhảy cao gồm bao nhiêu giai đoạn?	3 hiệp (5-7 phút) 3 – 5 phút	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. - Gv đặt câu hỏi vận dụng. Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.	Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi. - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. - Đội hình trò chơi.  - Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng. Bước 3: Tổ chức báo cáo - HS báo cáo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng
5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)			
* Mục tiêu: - Học sinh biết cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. - Học sinh biết cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà * Sản phẩm: - SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.			
* Hồi tĩnh: - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)	3 phút 2 phút	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử	Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh - HS chú ý lắng

* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà: - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục - Hướng dẫn tập luyện ở nhà * Xuống lớp:		dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác).	nghe. - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.
--	--	---	--

8A		8B		8C	
Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy

TÊN CHỦ ĐỀ: NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA

Bài 4: Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.

Tiết 24: (theo PPCT)

- Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật; Một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy ba bước giậm nhảy đá lăng.

- Ôn tập phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.

- Trò chơi phát triển sức mạnh: Nhảy dây tiếp sức.

Môn học: Giáo dục thể chất; lớp 8

Thời gian thực hiện: (1 tiết)

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ, biết và thực hiện được phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua, trò chơi phát triển sức mạnh.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh biết và thực hiện được phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua, trò chơi phát triển sức mạnh.

- **Năng lực hoạt động TĐTT:** Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:** Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên. Học sinh trình

bày được sản phẩm học tập.

3. Về phẩm chất.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

- **Nhân ái:** Học sinh giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

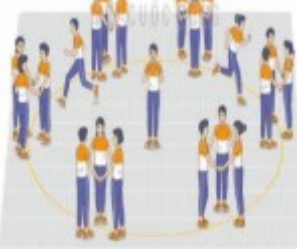
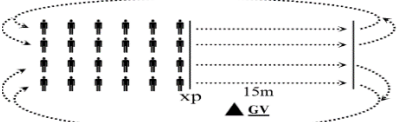
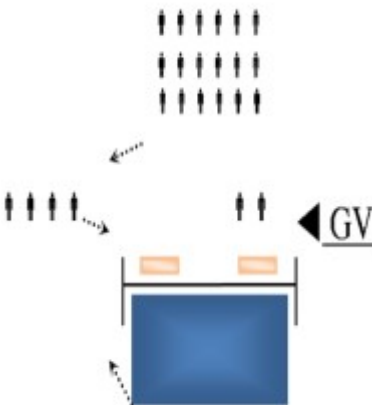
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, kế hoạch bài dạy, còi, cột xà, đệm, tranh ảnh.....

+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

III. Tiến trình dạy và học.

1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)			
<p>* Mục tiêu: Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVĐ khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.</p> <p>* Sản phẩm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập; - SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động 			
Nội dung	LVĐ	Tổ chức thực hiện	
		Hoạt động của Gv	Hoạt động của HS
<p>* Nhận lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. <p>* Khởi động chung.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy chậm theo vòng tròn. - Xoay các khớp. - Tại chỗ đá lăng chân trước, sau. - Ép dọc, ép ngang. <p>* Khởi động chuyên môn.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đạp sau. - Đi, chạy 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng. 	<p>1 Vòng</p> <p>2¹ x 8ⁿ</p> <p>2¹ x 8ⁿ</p> <p>1- 2 lần</p> <p>1- 2 lần</p> <p>1- 2 lần</p> <p>1- 2 lần</p> <p>2 – 3 lượt</p>	<p>Bước 1: GV giao nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV nhận lớp, hỏi han tình hình sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh. - Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi <p>Bước 4: GV kết luận, nhận định.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. 	<p>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhận lớp. <p>XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p>△</p> <p>⊗</p> <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình khởi động chung. <p>x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x</p> <p>⊗ △</p> <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình khởi động CM.

<p>* Trò chơi: Kết bạn</p> 			 <p>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động
2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (0 phút)			
3. Hoạt động 3: Luyện tập (20 phút)			
<p>* Mục tiêu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hs biết phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua <p>* Sản phẩm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - SP1: Thực hiện đúng phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua 			
<p>Thực hiện đúng kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát.</p>	<p>2- 4 lần</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai. <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức. - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức. + Đạt: Thực hiện đúng kỹ thuật động tác. + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác. 	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tập luyện nhóm: + Luân phiên nhóm 4 – 5 hs lên thực hiện.  <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.
4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)			
<p>* Mục tiêu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi. - Biết tên các giai đoạn của kỹ thuật nhảy cao và biết được Giới hạn của từng giai đoạn của kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua <p>* Sản phẩm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - SP1: Hs thực hiện được trò chơi. - SP2: nhớ tên các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua và Giới hạn của 			

từng giai đoạn đó.			
<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện; trò chơi phát triển sức mạnh ‘Nhảy dây tiếp sức’. - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng. + Em hãy kể tên các giai đoạn của kỹ thuật nhảy cao? Giới hạn của từng giai đoạn đó? 	3 hiệp (5-7 phút) 3 – 5 phút	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. - Gv đặt câu hỏi vận dụng. <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS. 	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi. - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. - Đội hình trò chơi.  <p>- Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.</p> <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS báo cáo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng
5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)			
<p>* Mục tiêu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Học sinh biết cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. - Học sinh biết cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà <p>* Sản phẩm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS. 			
<p>* Hồi tĩnh:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng) <p>* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục - Hướng dẫn tập luyện ở nhà <p>* Xuống lớp:</p>	3 phút 2 phút	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kỹ thuật động tác). 	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.

8A		8B		8C	
Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy

TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH

Bài 1: Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng.

Tiết 25: (theo PPCT)

- Tìm hiểu bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng.
- Chạy bước nhỏ; Chạy nâng cao đùi; Chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc độ cự ly 20 – 25 m.
- Chạy tăng dần tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự ly 100 – 200 m
- Trò chơi phát triển sức bền: Bật nhảy tiếp sức.

Môn học: Giáo dục thể chất; lớp 8

Thời gian thực hiện: (1 tiết)

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Nhận biết được một số bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng và thực hiện được các bài tập; Chạy bước nhỏ; Chạy nâng cao đùi; Chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc độ cự ly 20 – 25 m; Chạy tăng dần tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự ly 100 – 200, biết chơi trò chơi phát triển sức bền.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh Nhận biết được một số bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng và thực hiện được các bài tập; Chạy bước nhỏ; Chạy nâng cao đùi; Chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc độ cự ly 20 – 25 m; Chạy tăng dần tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự ly 100 – 200, biết chơi trò chơi phát triển sức bền.

- **Năng lực hoạt động TDTT:** Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:** Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên. Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

3. Về phẩm chất.

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Nhân ái:** Học sinh giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

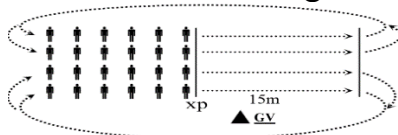
- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

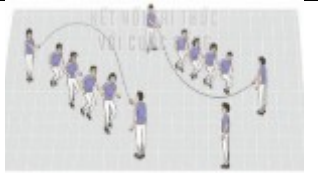
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh.

+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

III. Tiến trình dạy và học.

1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)			
<p>* Mục tiêu: Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVD khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.</p> <p>* Sản phẩm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập; - SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động 			
Nội dung	LVD	Tổ chức thực hiện	
		Hoạt động của Gv	Hoạt động của HS
<p>* Nhận lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. <p>* Khởi động chung.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy chậm theo vòng tròn. - Xoay các khớp. - Tại chỗ đá lăng chân trước, sau. - Ép dọc, ép ngang. <p>* Khởi động chuyên môn.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đập sau. - Chạy tăng tốc độ trên đường thẳng cự ly 10 -15 m. <p>* Trò chơi:</p> <p>Nhảy dây tập thể.</p>	<p>1 Vòng</p> <p>$2^1 \times 8^n$</p> <p>$2^1 \times 8^n$</p> <p>1- 2 lần</p> <p>1- 2 lần</p> <p>1- 2 lần</p> <p>1- 2 lần</p> <p>1- 2 lần</p> <p>2 – 3 lượt</p>	<p>Bước 1: GV giao nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV nhận lớp, hỏi han tình hình sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh. - Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi <p>Bước 4: GV kết luận, nhận định.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. 	<p>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhận lớp. <p>XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p></p> <p></p> <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình khởi động chung. <p>x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x</p> <p> </p> <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình khởi động CM. <p></p> <p>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</p>

 <p>Hình 1: Trò chơi Nhảy dây tập thể</p>			- Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động
--	--	--	--

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (4 phút)

* **Mục tiêu:** Bước đầu học sinh nhận biết cách một số bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng.

* **Sản phẩm:**

- SP1: Thực hiện được một số bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng.

- Nghiên cứu sgk tìm hiểu một số bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng. - Quan sát mẫu, nghe GV phân tích và thực hiện.	4 phút	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.</p> <p>- GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh ảnh cho các nhóm tự nghiên cứu và thực hiện.</p> <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <p>- GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá</p>	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.</p> <p>- Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện.</p> <p>- Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.</p> <p>- HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.</p> <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo.</p> <p>- GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.</p>
---	--------	---	---

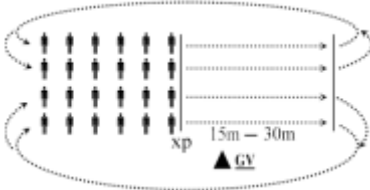
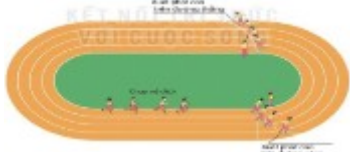
3. Hoạt động 3: Luyện tập (16 phút)

* **Mục tiêu:** Hs biết phối hợp Chạy bước nhỏ; Chạy nâng cao đùi; Chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc độ cự ly 20 – 25 m. Chạy tăng dần tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự ly 100 – 200

* **Sản phẩm:**

- SP1: Thực hiện đúng Chạy bước nhỏ; Chạy nâng cao đùi; Chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc độ cự ly 20 – 25 m; Chạy tăng dần tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự ly 100 – 200.

Thực hiện đúng Chạy bước nhỏ; Chạy nâng cao đùi; Chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc độ cự ly 20 – 25 m; Chạy tăng dần tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường	2- 4 lần	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.</p> <p>- GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.</p> <p>Bước 4: Đánh giá kết</p>	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.</p> <p>- Cán sự chỉ huy luân phiên 4 bạn vào tập luyện: + Đh tập luyện</p>
--	----------	--	--

<p>vòng ra thẳng cự li 100 – 200.</p>		<p>quả thực hiện, kết luận</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức. - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức. + Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác. + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác. 	 <p>- Nhóm 4 -5 hs thực hiện chạy tăng dần tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự li 100 – 120, 130 – 150m</p>  <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.
---------------------------------------	--	--	--

4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)

* Mục tiêu:

- Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.
- Biết được tư thế thân người, hoạt động của tay, chân, nhịp thở giữa chạy cự li trung bình và chạy cự li ngắn có sự khác nhau

* Sản phẩm:

- SP1: Hs thực hiện được trò chơi.
- SP2: Phân biệt được tư thế thân người, hoạt động của tay, chân, nhịp thở giữa chạy cự li trung bình và chạy cự li ngắn có sự khác nhau.

<p>- Thực hiện; trò chơi phát triển sức bền ‘Bật nhảy tiếp sức’.</p> <p>- Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng. + Em cho biết tư thế thân người, hoạt động của tay, chân, nhịp thở giữa chạy cự li trung bình và chạy cự li ngắn có sự khác nhau như</p>	<p>3 hiệp (5-7 phút)</p> <p>3 – 5 phút</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. - Gv đặt câu hỏi vận dụng. <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV nhận xét, đánh 	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi. - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. - Đội hình trò chơi.  <p>- Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.</p> <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo</p>
--	--	--	--

thể nào ?		giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.	- HS báo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng
-----------	--	---	---

5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

* Mục tiêu:

- Học sinh biết cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.
- Học sinh biết cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà

* Sản phẩm:

- SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.
- SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.

* Hồi tĩnh: - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng) * Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà: - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục - Hướng dẫn tập luyện ở nhà * Xuống lớp:	3 phút	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kỹ thuật động tác).	Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - 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.
	2 phút		

8A		8B		8C	
Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy

TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH

Bài 1: Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng.

Tiết 26: (theo PPCT)

- Chạy lặp lại cự li 100 – 120m với tốc độ trung bình.
- Chạy biến đổi tốc độ: Chạy nhanh cự li 100 – 120m xen kẽ chạy chậm cự li 150 – 200 m

- Trò chơi phát triển sức bền: Bật nhảy theo ô.

Môn học: Giáo dục thể chất; lớp 8

Thời gian thực hiện: (1 tiết)

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Nhận biết được một số bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng và thực hiện được các bài tập; Chạy lặp lại cự li 100 – 120m với tốc độ trung bình; Chạy biến đổi

tốc độ: Chạy nhanh cự li 100 – 120m xen kẽ chạy chậm cự li 150 – 200m; biết chơi trò chơi phát triển sức bền.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh Nhận biết được một số bài tập hỗ trợ trong chạy giữa quãng và thực hiện được các bài tập; Chạy lặp lại cự li 100 – 120 m với tốc độ trung bình; Chạy biến đổi tốc độ: Chạy nhanh cự li 100 – 120m xen kẽ chạy chậm cự li 150 – 200 m; biết chơi trò chơi phát triển sức bền.

- **Năng lực hoạt động TDTT:** Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:** Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên. Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

3. Về phẩm chất.

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Nhân ái:** Học sinh giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

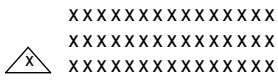
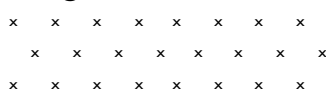
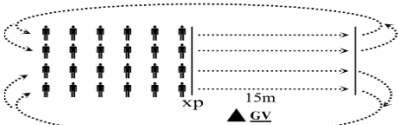
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh.

+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

III. Tiến trình dạy và học.

1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)			
* Mục tiêu: Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVD khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.			
* Sản phẩm:			
- SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập;			
- SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động			
Nội dung	LVD	Tổ chức thực hiện	
		Hoạt động của Gv	Hoạt động của HS

<p>* Nhận lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. <p>* Khởi động chung.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy chậm theo vòng tròn. - Xoay các khớp. - Tại chỗ đá lăng chân trước, sau. - Ép dọc, ép ngang. <p>* Khởi động chuyên môn.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đập sau. - Chạy tăng tốc độ trên đường thẳng cự ly 10 -15 m. <p>* Trò chơi: Chuyền bóng hai người.</p> 	<p>1 Vòng</p> <p>$2^1 \times 8^n$ $2^1 \times 8^n$</p> <p>1- 2 lần 1- 2 lần 1- 2 lần 1- 2 lần 1- 2 lần</p> <p>2 – 3 lượt</p>	<p>Bước 1: GV giao nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV nhận lớp, hỏi han tình hình sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh. - Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi <p>Bước 4: GV kết luận, nhận định.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. 	<p>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhận lớp.   <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình khởi động chung.    <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình khởi động CM.  <p>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động
--	--	--	--

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (0 phút)

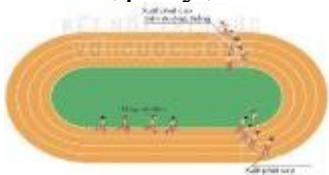
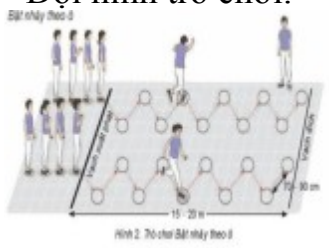
3. Hoạt động 3: Luyện tập (20 phút)

*** Mục tiêu:** Hs biết Chạy lặp lại cự li 100 – 120 m với tốc độ trung bình. Chạy biến đổi tốc độ: Chạy nhanh cự li 100 – 120m xen kẽ chạy chậm cự li 150 – 200m

* Sản phẩm:

- SP1: Thực hiện đúng Chạy lặp lại cự li 100 – 120 m với tốc độ trung bình. Chạy biến đổi tốc độ: Chạy nhanh cự li 100 – 120 m xen kẽ chạy chậm cự li 150 – 200 m

<p>* Thực hiện luyện tập.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy lặp lại cự li 100 – 120 m với tốc độ trung bình. Chạy biến đổi tốc độ: Chạy nhanh cự li 100 – 120 m xen kẽ chạy chậm cự li 150 – 200 m 	<p>2- 4 lần</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai. <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p>	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự chỉ huy luân phiên 4 bạn vào tập luyện Chạy lặp lại cự li 100 – 120 m với tốc độ trung bình 3 – lần - Nhóm 4 -5 hs thực hiện Chạy biến đổi tốc độ: Chạy nhanh cự li 100 – 120 m xen kẽ chạy chậm cự li 150 –
--	-----------------	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức. - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức. + Đạt: Thực hiện đúng kỹ thuật động tác. + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác. 	<p>200 m. Chạy 2 – 3 lần thời gian nghỉ 4 -5 phút + ĐH tập luyện</p>  <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.
4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)			
<p>* Mục tiêu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi. - Biết được chạy cự li trung bình không cần thiết phải đóng bàn đạp như chạy cự li ngắn 100m <p>* Sản phẩm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - SP1: Hs thực hiện được trò chơi. - SP2: Nhận định được chạy cự li trung bình không cần thiết phải đóng bàn đạp như chạy cự li ngắn 100m. 			
<p>- Thực hiện; trò chơi phát triển sức bền ‘Bật nhảy theo ô.</p> <p>- Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng. + Em cho biết chạy cự li trung bình cần thiết phải đóng bàn đạp như chạy cự li ngắn 100m không?</p>	<p>3 hiệp (5-7 phút)</p> <p>3 – 5 phút</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. - Gv đặt câu hỏi vận dụng. <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS. 	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi. - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. - Đội hình trò chơi.  <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS báo cáo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng
5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)			
<p>* Mục tiêu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Học sinh biết cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. - Học sinh biết cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà <p>* Sản phẩm:</p>			

- SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.			
* Hồi tĩnh: - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng) * Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà: - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục - Hướng dẫn tập luyện ở nhà * Xuống lớp:	3 phút 2 phút	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác).	Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - 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.

8A		8B		8C	
Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy

TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH

Bài 1: Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng.

Tiết 27: (theo PPCT)

- Khắc phục hiện tượng cực điểm trong chạy cự li trung bình.
- Chạy lặp lại cự li 100 – 120m với tốc độ trung bình.
- Chạy biến đổi tốc độ: Chạy nhanh cự li 100 – 120m xen kẽ chạy chậm cự li 150 – 200 m

- Trò chơi phát triển sức bền: Bật nhảy bằng hai chân qua rào.

Môn học: Giáo dục thể chất; lớp 8

Thời gian thực hiện: (1 tiết)

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Hs biết khắc phục hiện tượng cực điểm trong chạy cự li trung bình. Nhận biết được một số bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng và thực hiện được các bài tập; Chạy lặp lại cự li 100 – 120m với tốc độ trung bình; Chạy biến đổi tốc độ: Chạy

nhạy cự li 100 – 120m xen kẽ chạy chậm cự li 150 – 200m; biết chơi trò chơi phát triển sức bền.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh khắc phục được hiện tượng cực điểm trong chạy cự li trung bình; thực hiện được các bài tập; Chạy lặp lại cự li 100 – 120 m với tốc độ trung bình; Chạy biến đổi tốc độ: Chạy nhanh cự li 100 – 120m xen kẽ chạy chậm cự li 150 – 200 m; biết chơi trò chơi phát triển sức bền.

- **Năng lực hoạt động TDTT:** Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:** Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên. Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

3. Về phẩm chất.

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Nhân ái:** Học sinh giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

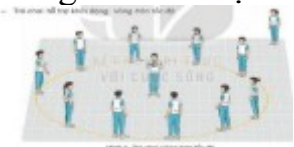
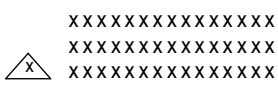
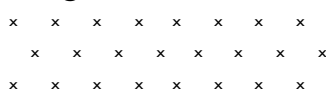
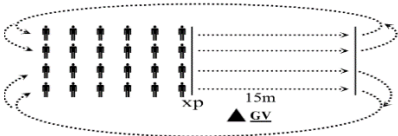
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh.

+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

III. Tiến trình dạy và học.

1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)			
* Mục tiêu: Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVD khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.			
* Sản phẩm:			
- SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập;			
- SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động			
Nội dung	LVD	Tổ chức thực hiện	
		Hoạt động của Gv	Hoạt động của HS

<p>* Nhận lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. <p>* Khởi động chung.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy chậm theo vòng tròn. - Xoay các khớp. - Tại chỗ đá lăng chân trước, sau. - Ép dọc, ép ngang. <p>* Khởi động chuyên môn.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đập sau. - Chạy tăng tốc độ trên đường thẳng cự ly 10 -15 m. <p>* Trò chơi: Vòng tròn tốc độ.</p> 	<p>1 Vòng</p> <p>$2^1 \times 8^n$ $2^1 \times 8^n$</p> <p>1- 2 lần 1- 2 lần 1- 2 lần 1- 2 lần 1- 2 lần</p> <p>2 – 3 lượt</p>	<p>Bước 1: GV giao nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV nhận lớp, hỏi han tình hình sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh. - Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi <p>Bước 4: GV kết luận, nhận định.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. 	<p>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhận lớp.   <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình khởi động chung.    <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình khởi động CM.  <p>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động
---	--	--	--

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (4 phút)

*** Mục tiêu:** Bước đầu học sinh nhận biết cách khắc phục hiện tượng cực điểm trong chạy cự li trung bình

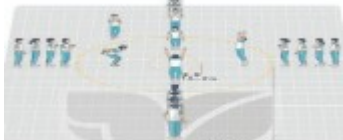
*** Sản phẩm:**

- SP1: Nhớ được cách khắc phục hiện tượng cực điểm trong chạy cự li trung bình.

<ul style="list-style-type: none"> - Nghiên cứu sgk tìm hiểu cách khắc phục hiện tượng cực điểm trong chạy cự li trung bình. - Quan sát mẫu, nghe GV phân tích 	<p>4 phút</p> <p>4Phút</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh ảnh cho các nhóm tự nghiên cứu và thực hiện. <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá 	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện. - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến. - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích. <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách
--	----------------------------	---	---

			thức thực hiện, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.
3. Hoạt động 3: Luyện tập (16 phút)			
<p>* Mục tiêu: Hs biết Chạy lặp lại cự li 100 – 120 m với tốc độ trung bình. Chạy biến đổi tốc độ: Chạy nhanh cự li 100 – 120m xen kẽ chạy chậm cự li 150 – 200m</p> <p>* Sản phẩm:</p> <p>- SP1: Thực hiện đúng Chạy lặp lại cự li 100 – 120 m với tốc độ trung bình. Chạy biến đổi tốc độ: Chạy nhanh cự li 100 – 120 m xen kẽ chạy chậm cự li 150 – 200 m</p>			
<p>* Thực hiện tập luyện</p> <p>- Chạy lặp lại cự li 100 – 120 m với tốc độ trung bình.</p> <p>- Chạy biến đổi tốc độ: Chạy nhanh cự li 100 – 120 m xen kẽ chạy chậm cự li 150 – 200 m</p>	2- 4 lần	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.</p> <p>- GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.</p> <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <p>- GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.</p> <p>- GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.</p> <p>+ Đạt: Thực hiện đúng kỹ thuật động tác.</p> <p>+ Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác.</p>	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.</p> <p>- Cán sự chỉ huy luân phiên 4 bạn vào tập luyện Chạy lặp lại cự li 100 – 120 m với tốc độ trung bình 3 – lần</p> <p>- Nhóm 4 -5 hs thực hiện Chạy biến đổi tốc độ: Chạy nhanh cự li 100 – 120 m xen kẽ chạy chậm cự li 150 – 200 m. Chạy 2 – 3 lần thời gian nghỉ 4 -5 phút + ĐH tập luyện</p>  <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo</p> <p>- GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.</p>
4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)			
<p>* Mục tiêu:</p> <p>- Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.</p> <p>- Biết được tư thế thân người, hoạt động của tay, chân, nhịp thở giữa chạy cự li trung bình và chạy cự li ngắn có sự khác nhau</p> <p>* Sản phẩm:</p> <p>- SP1: Hs thực hiện được trò chơi.</p> <p>- SP2: Phân biệt được tư thế thân người, hoạt động của tay, chân, nhịp thở giữa</p>			

chạy cự li trung bình và chạy cự li ngắn có sự khác nhau.

<p>- Thực hiện; trò chơi phát triển sức bền ‘Bật nhảy tiếp sức’.</p> <p>- Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng. + Em cho biết tư thế thân người, hoạt động của tay, chân, nhịp thở giữa chạy cự li trung bình và chạy cự li ngắn có sự khác nhau như thế nào ?</p>	<p>3 hiệp (5-7 phút)</p> <p>3 – 5 phút</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</p> <p>- GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.</p> <p>- Gv đặt câu hỏi vận dụng.</p> <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <p>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</p>	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <p>- HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi.</p> <p>- Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.</p> <p>- Đội hình trò chơi.</p>  <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo</p> <p>- HS báo cáo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng</p>
--	--	--	--

5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

*** Mục tiêu:**

- Học sinh biết cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.
- Học sinh biết cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà

*** Sản phẩm:**

- SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.
- SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.

<p>* Hồi tĩnh:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng) 	<p>3 phút</p>	<p><i>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác). 	<p><i>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.
<p>* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục - Hướng dẫn tập luyện ở nhà <p>* Xuống lớp:</p>	<p>2 phút</p>		

8A	8B	8C
-----------	-----------	-----------

Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy

TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH

Bài 2: Bài tập hỗ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau vuốt phát.

Tiết 28: (theo PPCT)

- Tìm hiểu bài tập hỗ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau vuốt phát.
- + Tự hô khẩu lệnh và xuất phát cao.
- + Xuất phát cao đầu đường vòng theo các hiệu lệnh khác nhau của chỉ huy (tiếng hô, tiếng vồ tay, tiếng còi...) và chạy ra trước 5 – 7 m
- + Đứng quay lưng về hướng chạy quay người xuất phát theo hiệu lệnh và chạy ra trước 5 – 7m
- Xuất phát cao trên đường thẳng, đầu đường vòng phối hợp chạy tăng tốc độ sau xuất phát cự li 45 - 60m.
- Trò chơi phát triển sức bền: Bật nhảy theo ô.

Môn học: Giáo dục thể chất; lớp 8

Thời gian thực hiện: (1 tiết)

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Hs biết nhận biết được một số bài tập hỗ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau vuốt phát và thực hiện được các bài tập; Xuất phát cao đầu đường vòng theo các hiệu lệnh khác nhau của chỉ huy (tiếng hô, tiếng vồ tay, tiếng còi...) và chạy ra trước 5 – 7m; Đứng quay lưng về hướng chạy quay người xuất phát theo hiệu lệnh và chạy ra trước 5 – 7m; Xuất phát cao trên đường thẳng, đầu đường vòng phối hợp chạy tăng tốc độ sau xuất phát cự li 45 - 60m; biết Tự hô khẩu lệnh và xuất phát cao, chơi trò chơi phát triển sức bền.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Hs biết nhận biết được một số bài tập hỗ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau vuốt phát và thực hiện được các bài tập; Xuất phát cao đầu đường vòng theo các hiệu lệnh khác nhau của chỉ huy (tiếng hô, tiếng vồ tay, tiếng còi...) và chạy ra trước 5 – 7m; Đứng quay lưng về hướng chạy quay người xuất phát theo hiệu lệnh và chạy ra trước 5 – 7m; Xuất phát cao trên đường thẳng, đầu đường vòng phối hợp chạy tăng tốc độ sau xuất phát cự li 45 - 60m; biết Tự hô khẩu lệnh và xuất phát cao, chơi trò chơi phát triển sức bền.

- **Năng lực hoạt động TDDT:** Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:** Học sinh thực hiện được các nhiệm

vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên. Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

3. Về phẩm chất.

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Nhân ái:** Học sinh giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

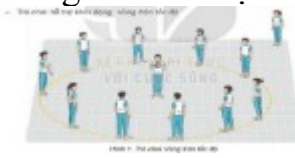
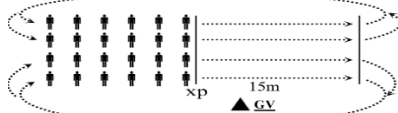
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

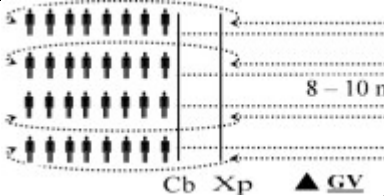
+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh.

+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

III. Tiến trình dạy và học.

1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)			
<p>* Mục tiêu: Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVĐ khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.</p> <p>* Sản phẩm:</p> <p>- SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập;</p> <p>- SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động</p>			
Nội dung	LVĐ	Tổ chức thực hiện	
		Hoạt động của Gv	Hoạt động của HS
<p>* Nhận lớp.</p> <p>- Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.</p> <p>* Khởi động chung.</p> <p>- Chạy chậm theo vòng tròn.</p> <p>- Xoay các khớp.</p> <p>- Tại chỗ đá lăng chân trước, sau.</p> <p>- Ép dọc, ép ngang.</p> <p>* Khởi động chuyên môn.</p> <p>- Chạy bước nhỏ.</p> <p>- Chạy nâng cao đùi.</p> <p>- Chạy đạp sau.</p> <p>- Chạy tăng tốc độ</p>	<p>1 Vòng</p> <p>2¹ x 8ⁿ</p> <p>2¹ x 8ⁿ</p> <p>1- 2 lần</p> <p>1- 2 lần</p> <p>1- 2 lần</p> <p>1- 2 lần</p> <p>1- 2 lần</p>	<p>Bước 1: GV giao nhiệm vụ.</p> <p>- GV nhận lớp, hỏi han tình hình sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.</p> <p>- Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh.</p> <p>- Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi</p> <p>Bước 4: GV kết luận, nhận định.</p> <p>- GV GV sử dụng PP trực quan và PP</p>	<p>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.</p> <p>- Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.</p> <p>- HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.</p> <p>- Cs lớp tổ chức khởi động.</p> <p>- Đội hình nhận lớp.</p> <p>xxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxx △xxxxxxxxxxxxxxxxx</p> <p>⊗</p> <p>- Đội hình khởi động chung.</p> <p>x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x</p> <p>⊗ △</p>

<p>trên đường thẳng cự ly 10 -15 m.</p> <p>* Trò chơi: Vòng tròn tốc độ.</p> 	<p>2 – 3 lượt</p>	<p>lời nói nhận xét đánh giá.</p>	<p>- Đội hình khởi động CM.</p>  <p>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</p> <p>- Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động</p>
<p>2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (4 phút)</p> <p>* Mục tiêu: Bước đầu học sinh nhận biết một số bài tập hỗ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau vuốt phát</p> <p>* Sản phẩm:</p> <p>- SP1: Nhớ được một số bài tập hỗ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau vuốt phát.</p>			
<p>- Nghiên cứu sgk tìm hiểu cách Tìm hiểu bài tập hỗ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau vuốt phát.</p> <p>- Quan sát mẫu, nghe GV phân tích</p>	<p>4 phút</p> <p>4Phút</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.</p> <p>- GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh ảnh cho các nhóm tự nghiên cứu và thực hiện.</p> <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <p>- GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá</p>	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.</p> <p>- Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện.</p> <p>- Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.</p> <p>- HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.</p> <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo.</p> <p>- GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.</p>
<p>3. Hoạt động 3: Luyện tập (16 phút)</p> <p>* Mục tiêu: Hs biết một số bài tập hỗ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau vuốt phát</p> <p>* Sản phẩm:</p> <p>- SP1: Thực hiện đúng các bài tập hỗ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau vuốt phát.</p>			
<p>Thực hiện tập luyện một số bài tập hỗ trợ.</p> <p>- Tự hô khẩu lệnh và xuất phát cao.</p> <p>- Xuất phát cao đầu đường vòng theo</p>	<p>2- 4 lần</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.</p> <p>- GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý</p>	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.</p> <p>- Cán sự chỉ huy luân phiên 4 bạn vào tập luyện.</p> <p>+ ĐHTL</p>

<p>các hiệu lệnh khác nhau của chỉ huy (tiếng hô, tiếng vỗ tay, tiếng còi...) và chạy ra trước 5 – 7m;</p> <p>- Đứng quay lưng về hướng chạy quay người xuất phát theo hiệu lệnh và chạy ra trước 5 – 7m;</p> <p>- Xuất phát cao trên đường thẳng, đầu đường vòng phối hợp chạy tăng tốc độ sau xuất phát cự li 45 - 60m.</p>		<p>những sai sót thường gặp và cách sửa sai.</p> <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <p>- GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.</p> <p>- GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.</p> <p>+ Đạt: Thực hiện đúng kỹ thuật động tác.</p> <p>+ Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác.</p>	 <p>- Nhóm 4 -5 hs thực hiện xuất phát cao trên đường thẳng, đầu đường vòng phối hợp chạy tăng tốc độ sau xuất phát cự li 45 - 60m.</p> <p>+ ĐH tập luyện</p>  <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo</p> <p>- GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.</p>
---	--	---	---

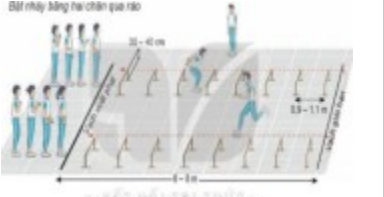
4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)

* Mục tiêu:

- Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.
- Biết khắc phục hiện tượng cực điểm trong chạy cự li trung bình

* Sản phẩm:

- SP1: Hs thực hiện được trò chơi.
- SP2: Khắc phục được hiện tượng cực điểm trong chạy cự li trung bình

<p>- Thực hiện; trò chơi phát triển sức bền: ‘Bật nhảy bằng hai chân qua rào’.</p> <p>- Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng.</p> <p>+ Em cho biết cần phải làm gì để khắc phục hiện tượng cực điểm trong chạy cự li trung bình ?</p>	<p>3 hiệp (5-7 phút)</p> <p>3 – 5 phút</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</p> <p>- GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.</p> <p>- Gv đặt câu hỏi vận dụng.</p> <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <p>- GV nhận xét, đánh</p>	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <p>- HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi.</p> <p>- Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.</p> <p>- Đội hình trò chơi.</p>  <p>- Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.</p> <p>Bước 3: Tổ chức báo</p>
---	--	--	---

		giả về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.	cáo - HS báo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng
--	--	---	---

5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

*** Mục tiêu:**

- Học sinh biết cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.
- Học sinh biết cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà

*** Sản phẩm:**

- SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.
- SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.

* Hồi tĩnh: - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng) * Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà: - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục - Hướng dẫn tập luyện ở nhà * Xuống lớp:	3 phút	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kỹ thuật động tác).	Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - 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.
	2 phút		

8A		8B		8C	
Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy

TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH

Bài 2: Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau vượt phát.

Tiết 29: (theo PPCT)

- Tìm hiểu một số điều luật thi đấu chạy cự ly trung bình.
- Xuất phát phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 80 – 100 m.
 - Chạy nhanh (tốc độ trung bình và trên trung bình) từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự li 120 – 200 m
- Trò chơi phát triển sức bền: Chuyển bóng và nhảy dây tiếp sức.

Môn học: Giáo dục thể chất; lớp 8

Thời gian thực hiện: (1tiết)

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Hs biết áp dụng được **một số điều luật thi đấu chạy cự ly trung bình** và thực hiện được các bài tập; Xuất phát phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 80 – 100 m. Chạy nhanh (tốc độ trung bình và trên trung bình) từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự li 120 – 200 m, chơi trò chơi phát triển sức bền.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Hs Hs biết áp dụng được **một số điều luật thi đấu chạy cự ly trung bình** và thực hiện được các bài tập; Xuất phát phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 80 – 100 m. Chạy nhanh (tốc độ trung bình và trên trung bình) từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự li 120 – 200 m, chơi trò chơi phát triển sức bền

- **Năng lực hoạt động TDTT:** Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:** Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên. Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

3. Về phẩm chất.

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Nhân ái:** Học sinh giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh.

+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

III. Tiến trình dạy và học.

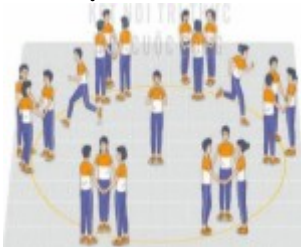
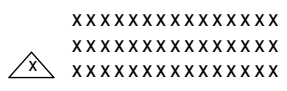
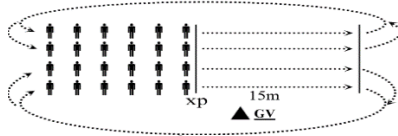
1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)

* **Mục tiêu:** Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVĐ khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.

* **Sản phẩm:**

- SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập;

- SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng

thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động			
Nội dung	LVD	Tổ chức thực hiện	
		Hoạt động của Gv	Hoạt động của HS
<p>* Nhận lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. <p>* Khởi động chung.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy chậm theo vòng tròn. - Xoay các khớp. - Tại chỗ đá lăng chân trước, sau. - Ép dọc, ép ngang. <p>* Khởi động chuyên môn.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đập sau. - Chạy tăng tốc độ trên đường thẳng cự ly 10 -15 m. <p>* Trò chơi: Kết bạn.</p> 	<p>1Vòng</p> <p>2¹ x 8ⁿ 2¹ x 8ⁿ</p> <p>1- 2 lần 1- 2 lần 1- 2 lần 1- 2 lần 1- 2 lần</p> <p>2 – 3 lượt</p>	<p>Bước 1: GV giao nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV nhận lớp, hỏi han tình hình sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh. - Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi <p>Bước 4: GV kết luận, nhận định.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. 	<p>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhận lớp.   <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình khởi động chung.    <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình khởi động CM.  <p>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động
2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (4phút)			
<p>* Mục tiêu: Bước đầu học sinh nhận biết một số điều luật thi đấu chạy cự ly trung bình.</p> <p>* Sản phẩm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - SP1: Nhớ được một số điều luật thi đấu chạy cự ly trung bình 			
<ul style="list-style-type: none"> - Nghiên cứu sgk tìm hiểu hiểu một số điều luật thi đấu chạy cự ly trung bình - Quan sát mẫu, nghe GV phân tích 	<p>4 phút</p> <p>4Phút</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh ảnh cho các nhóm tự nghiên cứu và thực hiện. <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p>	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện. - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến. - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và

		- GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá	phân tích. Bước 3: Tổ chức báo cáo. - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.
--	--	---	---

3. Hoạt động 3: Luyện tập (16 phút)

* **Mục tiêu:** Hs biết một số bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau vượt phát

* **Sản phẩm:**

- SP1: Thực hiện đúng các bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau vượt phát.

<p>* Thực hiện tập luyện một số bài tập bổ trợ.</p> <p>- Xuất phát phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 80 – 100 m.</p> <p>- Chạy nhanh (tốc độ trung bình và trên trung bình) từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự li 120 – 200 m</p>	2- 4 lần	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.</p> <p>- GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.</p> <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <p>- GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.</p> <p>- GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.</p> <p>+ Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác.</p> <p>+ Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác.</p>	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.</p> <p>- Cán sự chỉ huy luân phiên 4 bạn vào tập luyện.</p> <p>+ ĐH tập luyện</p>  <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo</p> <p>- GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.</p>
--	----------	--	--

4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)

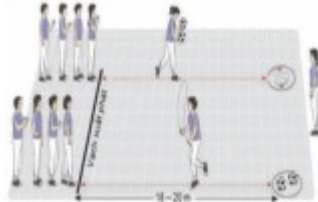
* **Mục tiêu:**

- Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.
- Biết tại sao khi rèn sức bền, người tập cần phải nỗ lực cao về ý chí.

* **Sản phẩm:**

- SP1: Hs thực hiện được trò chơi.
- SP2: Hiểu được tại sao khi rèn sức bền, người tập cần phải nỗ lực cao về ý chí.

- Thực hiện;	3 hiệp	Bước 1: Chuyển	Bước 2: Thực hiện
--------------	--------	-----------------------	--------------------------

trò chơi phát triển sức bền; Chuyển bóng và nhảy dây tiếp sức. - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng. + Tại sao khi rèn sức bền, người tập cần phải nỗ lực cao về ý chí	(5-7 phút) 3 – 5 phút	giao nhiệm vụ học tập - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. - Gv đặt câu hỏi vận dụng. Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.	nhiệm vụ học tập - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi. - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. - Đội hình trò chơi.  - Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng. Bước 3: Tổ chức báo cáo - HS báo cáo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng
--	------------------------------	--	--

5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

* Mục tiêu:

- Học sinh biết cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.
- Học sinh biết cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà

* Sản phẩm:

- SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.
- SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.

* Hồi tĩnh: - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)	3 phút	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kỹ thuật động tác).	Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - 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.
* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà: - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục - Hướng dẫn tập luyện ở nhà	2 phút		
* Xuống lớp:			

8A		8B		8C	
Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy

--	--	--	--	--	--

TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH

Bài 2: Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau vuốt phát.

Tiết 30: (theo PPCT)

- Tìm hiểu đặc điểm dinh dưỡng của các hình thức vận động trong TDDT.

- Xuất phát phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 80 – 100 m.

- Chạy nhanh (tốc độ trung bình và trên trung bình) từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự li 120 – 200 m

- Trò chơi phát triển sức bền: Chạy đá lăng căng chân ra trước.

Môn học: Giáo dục thể chất; lớp 8

Thời gian thực hiện: (1 tiết)

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Hs biết áp dụng được **đặc điểm dinh dưỡng của các hình thức vận động trong TDDT** và thực hiện được các bài tập; Xuất phát phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 80 – 100 m. Chạy nhanh (tốc độ trung bình và trên trung bình) từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự li 120 – 200 m, chơi trò chơi phát triển sức bền.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Hs biết áp dụng được **đặc điểm dinh dưỡng của các hình thức vận động trong TDDT** và thực hiện được các bài tập; Xuất phát phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 80 – 100 m. Chạy nhanh (tốc độ trung bình và trên trung bình) từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự li 120 – 200 m, chơi trò chơi phát triển sức bền

- **Năng lực hoạt động TDDT:** Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:** Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên. Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

3. Về phẩm chất.

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Nhân ái:** Học sinh giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

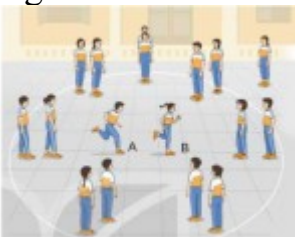
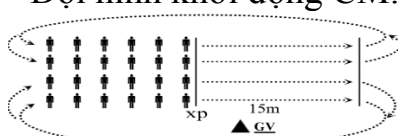
- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh.

+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

III. Tiến trình dạy và học.

1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)			
<p>* Mục tiêu: Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVD khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.</p> <p>* Sản phẩm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập; - SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động 			
Nội dung	LVD	Tổ chức thực hiện	
		Hoạt động của Gv	Hoạt động của HS
<p>* Nhận lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. <p>* Khởi động chung.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy chậm theo vòng tròn. - Xoay các khớp. - Tại chỗ đá lăng chân trước, sau. - Ép dọc, ép ngang. <p>* Khởi động chuyên môn.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đập sau. - Chạy tăng tốc độ trên đường thẳng cự ly 10 -15 m. <p>* Trò chơi: Người thừa thứ 3.</p> 	<p>1 Vòng</p> <p>2¹ x 8ⁿ 2¹ x 8ⁿ</p> <p>1- 2 lần 1- 2 lần 1- 2 lần 1- 2 lần 1- 2 lần</p> <p>2 – 3 lượt</p>	<p>Bước 1: GV giao nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV nhận lớp, hỏi han tình hình sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh. - Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi <p>Bước 4: GV kết luận, nhận định.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. 	<p>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhận lớp. <p>XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p>△ x</p> <p>⊗</p> <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình khởi động chung. <p>x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x</p> <p>⊗ △</p> <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình khởi động CM.  <p>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (4 phút)

* **Mục tiêu:** Bước đầu học sinh nhận biết: **Đặc điểm dinh dưỡng của các hình thức vận động trong TDDT;** (**Đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập tốc độ; Đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập sức bền**)

* **Sản phẩm:**

- SP1: Nhớ và áp dụng được **Đặc điểm dinh dưỡng của các hình thức vận động trong TDDT;** (**Đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập tốc độ.Đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập sức bền**)

<p>- Nghiên cứu sgk tìm hiểu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Đặc điểm dinh dưỡng của các hình thức vận động trong TDDT. + Đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập tốc độ. + Đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập sức bền. - Quan sát, nghe GV phân tích 	4 phút	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh ảnh cho các nhóm tự nghiên cứu và thực hiện. <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá 	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện. - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến. - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích. <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.
---	--------	---	---

3. Hoạt động 3: Luyện tập (16 phút)

* **Mục tiêu:** Hs biết một số bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau vuốt phát

* **Sản phẩm:**

- SP1: Thực hiện đúng các bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau vuốt phát.

<p>* Thực hiện tập luyện một số bài tập bổ trợ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Xuất phát phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 80 – 100 m. - Chạy nhanh (tốc độ trung bình và trên trung bình) từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự li 120 – 200 m 	2- 4 lần	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai. <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự chỉ huy luân phiên 4 bạn vào tập luyện. + ĐH tập luyện  <p>Bước 3: Tổ chức báo</p>
---	----------	--	--

		<p>2 mức.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức. + Đạt: Thực hiện đúng kỹ thuật động tác. + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác. 	<p>cáo</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.
--	--	---	---

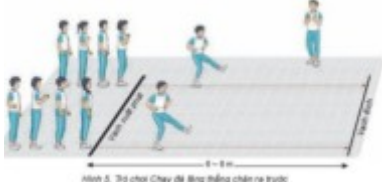
4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)

*** Mục tiêu:**

- Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.
- Biết một số **đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập tốc độ**

*** Sản phẩm:**

- SP1: Hs thực hiện được trò chơi.
- SP2: Hiểu được một số **đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập tốc độ**.

<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện; trò chơi phát triển sức bền; Chạy đá lăng căng chân ra trước. - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng. + Nêu một số đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập tốc độ? 	<p>3 hiệp (5-7 phút)</p> <p>3 – 5 phút</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. - Gv đặt câu hỏi vận dụng. <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS. 	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi. - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. - Đội hình trò chơi.  <p>Hình 5. Trò chơi Chạy đá bóng thẳng chân ra trước</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng. <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS báo cáo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng
--	--	--	--

5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

*** Mục tiêu:**

- Học sinh biết cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.
- Học sinh biết cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà

*** Sản phẩm:**

- SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.
- SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.

<p>* Hồi tĩnh:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi 	<p>3 phút</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học 	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh
--	---------------	--	---

học sinh thả lỏng) * Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà: - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục - Hướng dẫn tập luyện ở nhà * Xuống lớp:	2 phút	- Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kỹ thuật động tác).	- HS chú ý lắng nghe. - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.
--	--------	---	--

8A		8B		8C	
Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy

TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH

Bài 3: Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình

Tiết 31: (theo PPCT)

- Học phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích.
- Chạy tăng tốc độ kết hợp đánh đích cự li 80 – 100 m
- Xuất phát cao trên đường thẳng đầu đường vòng, phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 30 – 50m.
- Chạy biến đổi tốc độ: chạy nhanh cự li 100 – 150m xen kẽ chạy chậm cự li 100 – 200 m.
- Trò chơi phát triển sức bền: Bật nhảy theo ô.

Môn học: Giáo dục thể chất; lớp 8

Thời gian thực hiện: (1 tiết)

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Hs biết phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích và thực hiện được các bài tập; Chạy tăng tốc độ kết hợp đánh đích cự li 80 – 100m; Xuất phát cao trên đường thẳng đầu đường vòng, phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 30 – 50m; Chạy biến đổi tốc độ: chạy nhanh cự li 100 – 150m xen kẽ chạy chậm cự li 100 – 200 m, biết chơi trò chơi phát triển sức bền.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Hs biết phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích và thực hiện được các bài tập; Chạy tăng tốc độ kết hợp đánh đích cự li 80 – 100m; Xuất phát cao trên đường thẳng đầu đường vòng, phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 30 – 50m; Chạy biến đổi tốc độ: chạy nhanh cự li 100 – 150m xen

kế chạy chậm cự li 100 – 200 m, biết chơi trò chơi phát triển sức bền.

- **Năng lực hoạt động TDTT:** Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:** Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên. Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

3. Về phẩm chất.

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Nhân ái:** Học sinh giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

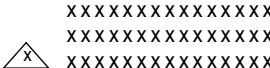
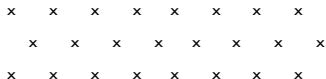
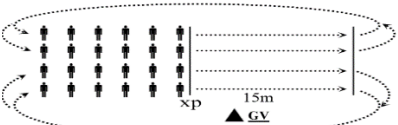
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh.

+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

III. Tiến trình dạy và học.

1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)			
<p>* Mục tiêu: Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVĐ khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.</p> <p>* Sản phẩm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập; - SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động 			
Nội dung	LVĐ	Tổ chức thực hiện	
		Hoạt động của Gv	Hoạt động của HS
<p>* Nhận lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. <p>* Khởi động chung.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy chậm theo vòng tròn. 	<p>1 Vòng</p> <p>2¹ x 8ⁿ</p>	<p>Bước 1: GV giao nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV nhận lớp, hỏi han tình hình sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. 	<p>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.

<ul style="list-style-type: none"> - Xoay các khớp. - Tại chỗ đá lăng chân trước, sau. - Ép dọc, ép ngang. * Khởi động chuyên môn. - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đập sau. - Chạy tăng tốc độ trên đường thẳng cự ly 10 -15 m. * Trò chơi: Chuyển bóng 2 người. 	<p>$2^1 \times 8^n$</p> <p>1- 2 lần 1- 2 lần 1- 2 lần 1- 2 lần 1- 2 lần</p> <p>2 – 3 lượt</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh. - Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi <p>Bước 4: GV kết luận, nhận định.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhận lớp.   <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình khởi động chung.    <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình khởi động CM.  <p>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động
--	--	--	---

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (4 phút)

* **Mục tiêu:** Bước đầu học sinh nhận biết phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích

* **Sản phẩm:**

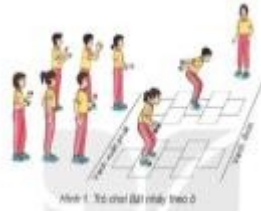
- SP1: Nhớ và áp dụng được phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích.

<ul style="list-style-type: none"> - Nghiên cứu sgk tìm hiểu cách phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích   <ul style="list-style-type: none"> - Quan sát, nghe GV phân tích 	<p>4 phút</p> <p>4Phút</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh ảnh cho các nhóm tự nghiên cứu và thực hiện. <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá 	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện. - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến. - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích. <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.
---	----------------------------	---	---

3. Hoạt động 3: Luyện tập (16 phút)

* **Mục tiêu:** Hs biết; Chạy tăng tốc độ kết hợp đánh đích cự ly 80 – 100m; Xuất phát cao trên đường thẳng đầu đường vòng, phối hợp chạy tăng tốc độ cự ly 30 –

<p>50m; Chạy biến đổi tốc độ: chạy nhanh cự li 100 – 150m xen kẽ chạy chậm cự li 100 – 200 m.</p> <p>* Sản phẩm:</p> <p>- SP1: Thực hiện đúng Chạy tăng tốc độ kết hợp đánh đích cự li 80 – 100m; Xuất phát cao trên đường thẳng đầu đường vòng, phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 30 – 50m; Chạy biến đổi tốc độ: chạy nhanh cự li 100 – 150m xen kẽ chạy chậm cự li 100 – 200 m.</p>			
<p>* Thực hiện tập luyện</p> <p>- Chạy tăng tốc độ kết hợp đánh đích cự li 80 – 100 m</p>  <p>- Xuất phát cao trên đường thẳng đầu đường vòng, phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 30 – 50m.</p> <p>- Chạy biến đổi tốc độ: chạy nhanh cự li 100 – 150m xen kẽ chạy chậm cự li 100 – 200 m.</p>	2- 4 lần	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.</p> <p>- GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.</p> <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <p>- GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.</p> <p>- GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.</p> <p>+ Đạt: Thực hiện đúng kỹ thuật động tác.</p> <p>+ Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác.</p>	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.</p> <p>- Cán sự chỉ huy luân phiên 4 bạn vào tập luyện.</p> <p>+ ĐH tập luyện</p>  <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo</p> <p>- GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.</p>
<p>4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)</p> <p>* Mục tiêu:</p> <p>- Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.</p> <p>- Biết được các bài tập rèn luyện sức bền</p> <p>* Sản phẩm:</p> <p>- SP1: Hs thực hiện được trò chơi.</p> <p>- SP2: Lựa chọn được các bài tập rèn luyện sức bền</p>			
<p>- Thực hiện; trò chơi phát triển sức bền; Bật nhảy theo ô.</p> <p>- Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng.</p> <p>+ Để rèn luyện sức</p>	<p>3 hiệp (5-7 phút)</p> <p>3 – 5 phút</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</p> <p>- GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.</p>	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <p>- HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi.</p> <p>- Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.</p> <p>- Đội hình trò chơi.</p>

bền em cần sử dụng các bài tập nào?		<p>- Gv đặt câu hỏi vận dụng.</p> <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <p>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</p>	 <p>- Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.</p> <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo</p> <p>- HS báo cáo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng</p>
-------------------------------------	--	---	---

5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

*** Mục tiêu:**

- Học sinh biết cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.
- Học sinh biết cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà

*** Sản phẩm:**

- SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.
- SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.

<p>* Hồi tĩnh:</p> <p>- Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)</p> <p>* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:</p> <p>- Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục</p> <p>- Hướng dẫn tập luyện ở nhà</p> <p>* Xuống lớp:</p>	<p>3 phút</p> <p>2 phút</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</p> <p>- Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học</p> <p>- Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kỹ thuật động tác).</p>	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <p>- HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh</p> <p>- HS chú ý lắng nghe.</p> <p>- HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.</p>
--	-----------------------------	--	--

8A		8B		8C	
Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy

TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH

Bài 3: Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình

Tiết 32: (theo PPCT)

- Học phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình.

- Chạy lặp lại cự li 120 – 150 m
- Chạy biến đổi tốc độ: chạy nhanh cự li 100 – 150m xen kẽ chạy chậm cự li 100 – 200 m.
- Chạy cự li 400 – 600m đối với nữ. Chạy cự li 500 – 800m đối với nam
- Trò chơi phát triển sức bền: Đàn kiến tha mồi.

Môn học: Giáo dục thể chất; lớp 8

Thời gian thực hiện: (1tiết)

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Hs biết phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình và thực hiện được các bài tập; Chạy lặp lại cự li 120 – 150m; Chạy biến đổi tốc độ: chạy nhanh cự li 100 – 150m xen kẽ chạy chậm cự li 100 – 200m; Chạy cự li 400 – 600m đối với nữ. Chạy cự li 500 – 800m đối với nam, biết chơi trò chơi phát triển sức bền.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Hs biết phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình và thực hiện được các bài tập; Chạy lặp lại cự li 120 – 150m; Chạy biến đổi tốc độ: chạy nhanh cự li 100 – 150m xen kẽ chạy chậm cự li 100 – 200m; Chạy cự li 400 – 600m đối với nữ. Chạy cự li 500 – 800m đối với nam, biết chơi trò chơi phát triển sức bền.

- **Năng lực hoạt động TDDT:** Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:** Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên. Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

3. Về phẩm chất.

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Nhân ái:** Học sinh giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

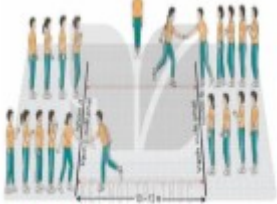
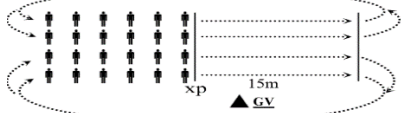
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây

đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh.

+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

III. Tiến trình dạy và học.

1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)			
<p>* Mục tiêu: Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVĐ khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.</p> <p>* Sản phẩm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập; - SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động 			
Nội dung	LVĐ	Tổ chức thực hiện	
		Hoạt động của Gv	Hoạt động của HS
<p>* Nhận lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. <p>* Khởi động chung.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy chậm theo vòng tròn. - Xoay các khớp. - Tại chỗ đá lăng chân trước, sau. - Ép dọc, ép ngang. <p>* Khởi động chuyên môn.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đập sau. - Chạy tăng tốc độ trên đường thẳng cự ly 10 -15 m. <p>* Trò chơi: Đôi vị trí</p> 	<p>1 Vòng</p> <p>2¹ x 8ⁿ 2¹ x 8ⁿ</p> <p>1- 2 lần 1- 2 lần 1- 2 lần 1- 2 lần 1- 2 lần</p> <p>2 – 3 lượt</p>	<p>Bước 1: GV giao nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV nhận lớp, hỏi han tình hình sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh. - Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi <p>Bước 4: GV kết luận, nhận định.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. 	<p>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhận lớp. <p>XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p>△ x</p> <p>⊗</p> <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình khởi động chung. <p>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</p> <p>⊗ △</p> <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình khởi động CM.  <p>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động
2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (4 phút)			
<p>* Mục tiêu: Bước đầu học sinh nhận biết phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình.</p> <p>* Sản phẩm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - SP1: Nhớ và áp dụng được phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình 			

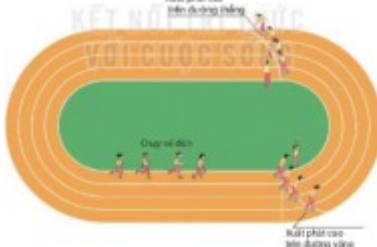
<p>- Nghiên cứu sgk tìm hiểu cách phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình.</p>	<p>4 phút</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh ảnh cho các nhóm tự nghiên cứu và thực hiện. <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá 	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện. - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến. - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích. <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.
---	---------------	---	---

3. Hoạt động 3: Luyện tập (16 phút)

* **Mục tiêu:** Hs biết các bài tập; Chạy lặp lại cự li 120 – 150m; Chạy biến đổi tốc độ: chạy nhanh cự li 100 – 150m xen kẽ chạy chậm cự li 100 – 200m; Chạy cự li 400 – 600m đối với nữ. Chạy cự li 500 – 800m đối với nam

* **Sản phẩm:**

- SP1: Thực hiện đúng Chạy lặp lại cự li 120 – 150m; Chạy biến đổi tốc độ: chạy nhanh cự li 100 – 150m xen kẽ chạy chậm cự li 100 – 200m; Chạy cự li 400 – 600m đối với nữ. Chạy cự li 500 – 800m đối với nam, biết chơi trò chơi phát triển sức bền.

<p>* Thực hiện tập luyện: Chạy lặp lại cự li 120 – 150m; Chạy biến đổi tốc độ: chạy nhanh cự li 100 – 150m xen kẽ chạy chậm cự li 100 – 200m; Chạy cự li 400 – 600m đối với nữ. Chạy cự li 500 – 800m đối với nam, biết chơi trò chơi phát triển sức bền.</p>	<p>2- 4 lần</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai. <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức. - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức. <p>+ Đạt: Thực hiện đúng</p>	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự chỉ huy luân phiên 4 bạn vào tập luyện. <p>+ ĐH tập luyện</p>  <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.
---	-----------------	---	--

		kĩ thuật động tác. + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác.	
4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)			
<p>* Mục tiêu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi. - Biết lưu ý được một số yêu cầu cơ bản trong rèn luyện sức bền <p>* Sản phẩm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - SP1: Hs thực hiện được trò chơi. - SP2: hs lưu ý được một số yêu cầu cơ bản trong rèn luyện sức bền. 			
<p>- Thực hiện; trò chơi phát triển sức bền; Đoàn kết tha mỗi.</p> <p>- Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng. + Trong khi tập luyện chạy cự ly trung bình em cần lưu ý những vấn đề cơ bản gì?</p>	<p>3 hiệp (5-7 phút)</p> <p>3 – 5 phút</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. - Gv đặt câu hỏi vận dụng. <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS. 	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi. - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. - Đội hình trò chơi.  <p>- Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.</p> <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS báo cáo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng
5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)			
<p>* Mục tiêu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Học sinh biết cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. - Học sinh biết cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà <p>* Sản phẩm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS. 			
<p>* Hồi tĩnh:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng) <p>* Nhận xét và hướng dẫn tự tập</p>	<p>3 phút</p> <p>2 phút</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ 	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 ở nhà: - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục - Hướng dẫn tập luyện ở nhà * Xuống lớp:		thuật động tác).	luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.
---	--	------------------	---

8A		8B		8C	
Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy

TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH

Bài 3: Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình

Tiết 33: (theo PPCT)

- Đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập sức mạnh.
- Đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập các môn khác.
- Chạy cự li 400 – 600m đối với nữ. Chạy cự li 500 – 800m đối với nam
- Trò chơi phát triển sức bền: Chạy luân cọc và bật nhảy tiếp sức.

Môn học: Giáo dục thể chất; lớp 8

Thời gian thực hiện: (1 tiết)

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Hs biết đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập sức mạnh; đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập các môn khác. Thực hiện tốt chạy cự li 400 – 600m đối với nữ. Chạy cự li 500 – 800m đối với nam, biết chơi trò chơi phát triển sức bền.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Hs biết đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập sức mạnh; đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập các môn khác. Thực hiện tốt chạy cự li 400 – 600m đối với nữ. Chạy cự li 500 – 800m đối với nam, biết chơi trò chơi phát triển sức bền..

- **Năng lực hoạt động TDDT:** Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:** Học sinh thực hiện được các nhiệm

vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên. Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

3. Về phẩm chất.

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Nhân ái:** Học sinh giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

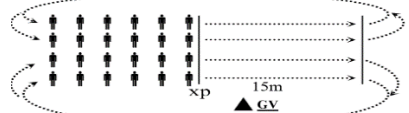
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh.

+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

III. Tiến trình dạy và học.

1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)			
<p>* Mục tiêu: Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVĐ khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.</p> <p>* Sản phẩm:</p> <p>- SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập;</p> <p>- SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động</p>			
Nội dung	LVĐ	Tổ chức thực hiện	
		Hoạt động của Gv	Hoạt động của HS
<p>* Nhận lớp.</p> <p>- Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.</p> <p>* Khởi động chung.</p> <p>- Chạy chậm theo vòng tròn.</p> <p>- Xoay các khớp.</p> <p>- Tại chỗ đá lăng chân trước, sau.</p> <p>- Ép dọc, ép ngang.</p> <p>* Khởi động chuyên môn.</p> <p>- Chạy bước nhỏ.</p> <p>- Chạy nâng cao đùi.</p> <p>- Chạy đạp sau.</p> <p>- Chạy tăng tốc độ</p>	<p>1 Vòng</p> <p>2¹ x 8ⁿ</p> <p>2¹ x 8ⁿ</p> <p>1- 2 lần</p> <p>1- 2 lần</p> <p>1- 2 lần</p> <p>1- 2 lần</p> <p>1- 2 lần</p>	<p>Bước 1: GV giao nhiệm vụ.</p> <p>- GV nhận lớp, hỏi han tình hình sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.</p> <p>- Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh.</p> <p>- Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi</p> <p>Bước 4: GV kết luận, nhận định.</p> <p>- GV GV sử dụng PP trực quan và PP</p>	<p>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.</p> <p>- Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.</p> <p>- HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.</p> <p>- Cs lớp tổ chức khởi động.</p> <p>- Đội hình nhận lớp.</p> <p>xxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxx</p> <p>△ x</p> <p>⊗</p> <p>- Đội hình khởi động chung.</p> <p>x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x</p> <p>⊗ △</p>

trên đường thẳng cự ly 10 -15 m. * Trò chơi: Kết bạn	2 – 3 lượt	lời nói nhận xét đánh giá.	- Đội hình khởi động CM.  Bước 3; Tổ chức báo cáo. - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động
---	------------	----------------------------	---

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (4 phút)

* **Mục tiêu:** Bước đầu học sinh nhận biết; Đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập sức mạnh; Đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập các môn khác.

* **Sản phẩm:**

- SP1: Nhớ và áp dụng được; Đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập sức mạnh; Đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập các môn khác.

- Nghiên cứu sgk tìm hiểu; - Đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập sức mạnh. - Đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập các môn khác.	4 phút	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập. - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh ảnh cho các nhóm tự nghiên cứu và thực hiện. Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận - GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá	Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập. - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện. - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến. - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích. Bước 3: Tổ chức báo cáo. - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.
--	--------	--	--

3. Hoạt động 3: Luyện tập (16 phút)

* **Mục tiêu:** Hs biết phối hợp chạy cự li trung bình (Chạy cự li 400 – 600m đối với nữ. Chạy cự li 500 – 800m đối với nam)

* **Sản phẩm:**

- SP1: Thực hiện đúng phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình.

* Thực hiện tập luyện phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình. (Chạy cự li 400 – 600m đối với nữ. Chạy cự li 500 – 800m đối với nam)	2- 4 lần	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập. - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường	Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập. - Cán sự chỉ huy luân phiên 4 bạn vào tập luyện. + ĐH tập luyện
---	----------	---	--

		<p>gặp và cách sửa sai.</p> <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức. - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức. + Đạt: Thực hiện đúng kỹ thuật động tác. + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác. 	 <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.
--	--	---	---

4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)

*** Mục tiêu:**

- Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.
- Biết được tác dụng của tập luyện chạy cự ly trung bình.

*** Sản phẩm:**

- SP1: Hs thực hiện được trò chơi.
- SP2: hiểu được tác dụng của tập luyện chạy cự ly trung bình.

<p>Thực hiện; trò chơi phát triển sức bền; “Chạy luân cộc và bật nhảy tiếp sức”.</p> <p>- Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng. + Em hãy cho biết tập luyện chạy cự ly trung bình có tác dụng gì?</p>	<p>3 hiệp (5-7 phút)</p> <p>3 – 5 phút</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. - Gv đặt câu hỏi vận dụng. <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS. 	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi. - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. - Đội hình trò chơi.  <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS báo cáo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng
---	--	--	---

5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

*** Mục tiêu:**

- Học sinh biết cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.
- Học sinh biết cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà

*** Sản phẩm:**

- SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.			
* Hồi tĩnh: - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)	3 phút	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác).	Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - 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.
* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà: - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục - Hướng dẫn tập luyện ở nhà	2 phút		
* Xuống lớp:			

8A		8B		8C	
Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy

TÊN CHỦ ĐỀ: BÀI TẬP THỂ DỤC

Bài 1. Bài thể dục nhịp điệu.(Động tác chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân)

Tiết 34: (theo PPCT)

- Học động tác chạy tại chỗ, động tác tay ngực,
- Trò chơi phát triển sự khéo léo: Tung bóng nảy vào ô.

Môn học: Giáo dục thể chất; lớp 8

Thời gian thực hiện: (1 tiết)

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Hs biết và thực hiện đúng các động tác chạy tại chỗ, động tác tay ngực, biết chơi trò chơi phát triển sự khéo léo.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Hs biết và thực hiện đúng các động tác chạy tại chỗ, động tác tay ngực, biết chơi trò chơi phát triển sự khéo léo

- **Năng lực hoạt động TDTT:** Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện,

học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:** Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên. Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

3. Về phẩm chất.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

- **Nhân ái:** Học sinh giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

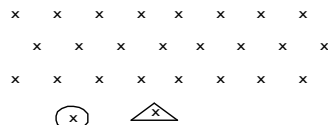
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh.

+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

III. Tiến trình dạy và học.

1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)			
<p>* Mục tiêu: Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVĐ khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.</p> <p>* Sản phẩm:</p> <p>- SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập;</p> <p>- SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động</p>			
Nội dung	LVĐ	Tổ chức thực hiện	
		Hoạt động của Gv	Hoạt động của HS
<p>* Nhận lớp.</p> <p>- Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.</p> <p>* Khởi động chung.</p> <p>- Chạy chậm theo vòng tròn.</p> <p>- Xoay các khớp.</p> <p>- Ép dọc, ép ngang.</p> <p>* Khởi động chuyên môn.</p> <p>- Chạy bước nhỏ tại chỗ.</p> <p>- Chạy nâng cao đùi</p>	<p>1 Vòng</p> <p>2¹ x 8ⁿ</p> <p>2¹ x 8ⁿ</p> <p>1- 2 lần</p> <p>1- 2 lần</p> <p>1- 2 lần</p>	<p>Bước 1: GV giao nhiệm vụ.</p> <p>- GV nhận lớp, hỏi han tình hình sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.</p> <p>- Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh.</p> <p>- Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi</p> <p>Bước 4: GV kết</p>	<p>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.</p> <p>- Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.</p> <p>- HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.</p> <p>- Cs lớp tổ chức khởi động.</p> <p>- Đội hình nhận lớp.</p> <p>XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p>△x</p> <p>⊗</p> <p>- Hs chạy nhẹ nhàng 1 vòng sân</p>

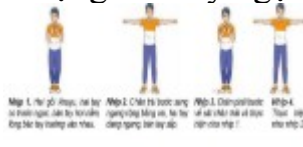
<p>tại chỗ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy gót chạm mông tại chỗ. <p>* Trò chơi: Tập hợp nhóm</p> 	<p>2 – 3 lượt</p>	<p>luận, nhận định.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cán sự điều hành khởi động - Đội hình khởi động chung.  <p>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động.
--	-------------------	--	--

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (4 phút)

*** Mục tiêu:** Bước đầu học sinh nhận biết; các động tác chạy tại chỗ, động tác tay ngực.

*** Sản phẩm:**

- SP1: Hs thực hiện mô phỏng cơ bản các động tác chạy tại chỗ, động tác tay ngực.

<ul style="list-style-type: none"> - Nghiên cứu sgk tìm hiểu và thử thực hiện; - Động tác chạy tại chỗ.  <ul style="list-style-type: none"> - Động tác tay ngực,  <ul style="list-style-type: none"> - GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật động tác. 	<p>4 phút</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh ảnh cho các nhóm tự nghiên cứu và thực hiện. <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá 	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện. - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến. - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích. <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.
---	---------------	---	---

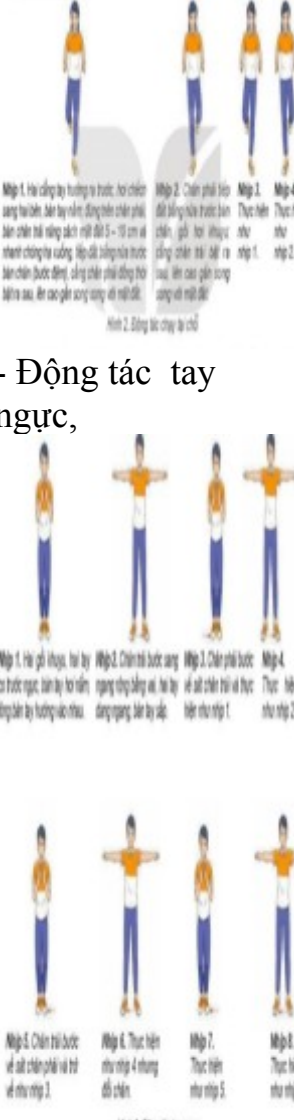
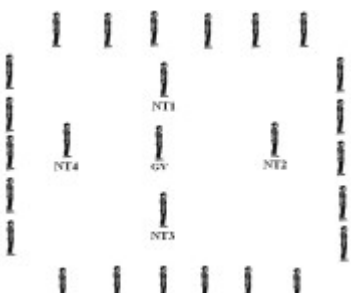
3. Hoạt động 3: Luyện tập (16 phút)

*** Mục tiêu:** Hs biết các động tác chạy tại chỗ, động tác tay ngực.

*** Sản phẩm:**

- SP1: Thực hiện đúng các động tác chạy tại chỗ, động tác tay ngực.

<ul style="list-style-type: none"> * Thực hiện tập luyện. - Động tác chạy tại chỗ. 	<p>2- 4 lần</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài 	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tập luyện đồng loạt + Cs hô cho cả lớp thực hiện
--	-----------------	---	--

 <p>Hình 2: Động tác chạy tại chỗ</p> <p>Hình 3: Động tác tay ngực</p>		<p>tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.</p> <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức. - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức. + Đạt: Thực hiện đúng kỹ thuật động tác. + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác. 	<p>+ ĐH tập luyện</p> <p>x x x x x x x x</p> <p>x x x x x x x</p> <p>x x x x x x x x</p> <p>⊗ ⊗</p> <p>- Tập luyện nhóm.</p> <p>+ Nhóm 4 -5 học sinh tập luyện (cử trưởng nhóm điều hành)</p> <p>+ ĐH tập luyện</p>  <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.
--	--	---	---

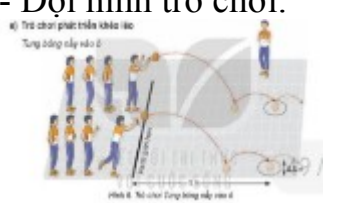
4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)

* Mục tiêu:

- Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.
- Biết được vì sao bài tập có tên là “ Bài thể dục nhịp điệu”.

* Sản phẩm:

- SP1: Hs thực hiện được trò chơi.
- SP2: giải thích được vì sao bài tập có tên là “ Bài thể dục nhịp điệu”.

<p>- Thực hiện; trò chơi phát triển sự khéo léo. “Tung bóng nảy vào ô”</p> <p>- Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng.</p> <p>+ Vì sao bài tập có tên là “ Bài thể dục nhịp điệu”?</p>	<p>3 hiệp (5-7 phút)</p> <p>3 – 5 phút</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. - Gv đặt câu hỏi vận dụng. <p>Bước 4: Đánh giá</p>	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi. - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. - Đội hình trò chơi.  <p>- Hs suy nghĩ lên trả lời</p>
---	--	--	--

		kết quả thực hiện, kết luận - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.	câu hỏi vận dụng. Bước 3: Tổ chức báo cáo - HS báo cáo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng
--	--	---	--

5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

*** Mục tiêu:**

- Học sinh biết cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.
- Học sinh biết cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà

*** Sản phẩm:**

- SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.
- SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.

* Hồi tĩnh: - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)	3 phút	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kỹ thuật động tác).	Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - 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.
* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà: - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục - Hướng dẫn tập luyện ở nhà	2 phút		
* Xuống lớp:			

8A		8B		8C	
Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy

TÊN CHỦ ĐỀ: BÀI TẬP THỂ DỤC

Bài 1. Bài thể dục nhịp điệu.(Động tác chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân)

Tiết 35: (theo PPCT)

- Ôn tập động tác chạy tại chỗ, tay ngực,
- Học động tác vươn người, động tác bật tách chụm chân,
- Trò chơi phát triển sự khéo léo: Chạy luân cộc bật nhảy tiếp sức.

Môn học: Giáo dục thể chất; lớp 8

Thời gian thực hiện: (1tiết)

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Hs biết và thực hiện đúng các động tác chạy tại chỗ, động tác tay ngực, động tác vươn người, động tác bật tách chụm chân, biết chơi trò chơi phát triển sự khéo léo.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Hs biết và thực hiện đúng các động tác chạy tại chỗ, động tác tay ngực, động tác vươn người, động tác bật tách chụm chân, biết chơi trò chơi phát triển sự khéo léo

- **Năng lực hoạt động TĐTT:** Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:** Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên. Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

3. Về phẩm chất.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

- **Nhân ái:** Học sinh giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

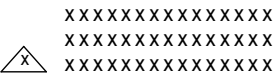
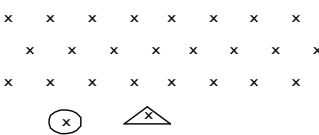
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh.

+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

III. Tiến trình dạy và học.

1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)			
* Mục tiêu: Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVD khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.			
* Sản phẩm:			
- SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập;			
- SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động			
Nội dung	LVD	Tổ chức thực hiện	
		Hoạt động của Gv	Hoạt động của HS
* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung		Bước 1: GV giao nhiệm vụ.	Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.

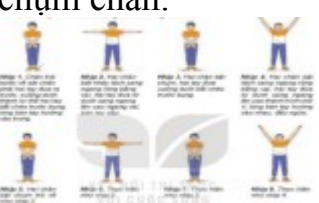
<p>và mục tiêu bài học.</p> <p>* Khởi động chung.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy chậm theo vòng tròn. - Xoay các khớp. - Ép dọc, ép ngang. <p>* Khởi động chuyên môn.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy bước nhỏ tại chỗ. - Chạy nâng cao đùi tại chỗ. - Chạy gót chạm hông tại chỗ. <p>* Trò chơi: Vòng tròn tốc độ</p> 	<p>1 Vòng</p> <p>$2^1 \times 8^n$ $2^1 \times 8^n$</p> <p>1- 2 lần</p> <p>1- 2 lần</p> <p>1- 2 lần</p> <p>2 – 3 lượt</p>	<ul style="list-style-type: none"> - GV nhận lớp, hỏi han tình hình sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh. - Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi <p>Bước 4: GV kết luận, nhận định.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhận lớp.   <ul style="list-style-type: none"> - Hs chạy nhẹ nhàng 1 vòng sân - Cán sự điều hành khởi động - Đội hình khởi động chung.  <p>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động.
---	--	--	---

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8 phút)

*** Mục tiêu:** Bước đầu học sinh nhận biết; các động tác vươn người, động tác bật tách chụm chân.

*** Sản phẩm:**

- SP1: Hs thực hiện mô phỏng cơ bản các động tác vươn người, động tác bật tách chụm chân.

<ul style="list-style-type: none"> - Nghiên cứu sgk tìm hiểu và thử thực hiện; - Động tác vươn người  <ul style="list-style-type: none"> - Động tác bật tách chụm chân. 	<p>4 phút</p> <p>4 phút</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh ảnh cho các nhóm tự nghiên cứu và thực hiện. <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá 	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện. - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến. - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích. <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện, sau đó
---	-----------------------------	---	--

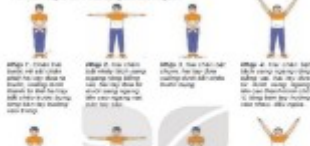
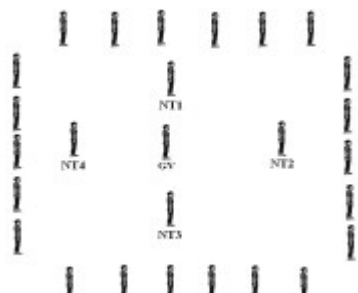
- GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật động tác.			mời các nhóm còn lại nhận xét.
--	--	--	--------------------------------

3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)

* **Mục tiêu:** Hs biết các động tác chạy tại chỗ, động tác tay ngực, Động tác vươn người, Động tác bật tách chụm chân.

* **Sản phẩm:**

- SP1: Hs biết các động tác chạy tại chỗ, động tác tay ngực, Động tác vươn người, Động tác bật tách chụm chân.

<p>* Thực hiện tập luyện.</p> <p>- Động tác chạy tại chỗ.</p>  <p>- Động tác tay ngực.</p>  <p>- Động tác vươn người.</p>  <p>- Động tác bật tách chụm chân.</p> 	2- 4 lần	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.</p> <p>- GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.</p> <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <p>- GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.</p> <p>- GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.</p> <p>+ Đạt: Thực hiện đúng kỹ thuật động tác.</p> <p>+ Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác.</p>	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.</p> <p>- Tập luyện đồng loạt + Cs hô cho cả lớp thực hiện</p> <p>+ ĐH tập luyện</p> <pre> x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x </pre> <p>(x) △(x)</p> <p>- Tập luyện nhóm.</p> <p>+ Nhóm 4 -5 học sinh tập luyện (cử trưởng nhóm điều hành)</p> <p>+ ĐH tập luyện</p>  <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo</p> <p>- GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.</p>
--	----------	--	---

4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)

* **Mục tiêu:**

- Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.
- Biết được thêm một đến hai động tác “ Bài thể dục nhịp điệu”

* **Sản phẩm:**

- SP1: Hs thực hiện được trò chơi.
- SP2: sáng tạo được 1 – 2 động tác “ Bài thể dục nhịp điệu”.

<p>- Thực hiện; trò chơi phát triển sự khéo léo. “Chạy luân cộc bật nhảy tiếp sức”</p> <p>- Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng. + Ngoài những động tác trên em có thể sáng tạo thêm động tác nào khác nữa không?</p>	<p>3 hiệp (5-7 phút)</p> <p>3 – 5 phút</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</p> <p>- GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.</p> <p>- Gv đặt câu hỏi vận dụng.</p> <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <p>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</p>	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <p>- HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi.</p> <p>- Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.</p> <p>- Đội hình trò chơi.</p>  <p>- Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.</p> <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo</p> <p>- HS báo cáo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng</p>
--	--	--	--

5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

* Mục tiêu:

- Học sinh biết cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.
- Học sinh biết cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà

* Sản phẩm:

- SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.
- SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.

<p>* Hồi tĩnh:</p> <p>- Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)</p> <p>* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:</p> <p>- Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục</p> <p>- Hướng dẫn tập luyện ở nhà</p> <p>* Xuống lớp:</p>	<p>3 phút</p> <p>2 phút</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</p> <p>- Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học</p> <p>- Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kỹ thuật động tác).</p>	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <p>- HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh</p> <p>- HS chú ý lắng nghe.</p> <p>- HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.</p>
--	-----------------------------	--	--

8A		8B		8C	
Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy

--	--	--	--	--	--

KIỂM TRA CUỐI HỌC KỲ I NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA

Tiết 36; Kiểm tra kỹ thuật thành tích **nhảy cao kiểu bước qua**

Môn học: giáo dục thể chất; lớp 8

Thời gian thực hiện: (1 tiết)

I. Mục tiêu bài học.

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết, thực hiện được kỹ thuật thành tích **nhảy cao kiểu bước qua** đạt thành tích cao.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Thực hiện được kỹ thuật thành tích **nhảy cao kiểu bước qua** đạt thành tích cao.

- **Năng lực hoạt động TDTT:** Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực.

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:** Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

3. Về phẩm chất.

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, kế hoạch bài dạy, còi, thước dây, bóng, tranh ảnh, sách thể dục.....

+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

III. Tiến trình dạy và học.

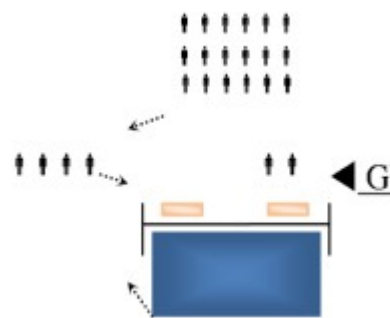
1. Hoạt động 1: Mở đầu (5 phút)

* **Mục tiêu:** Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVĐ khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.

* **Sản phẩm:**

- SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập;

- SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động			
Nội dung	LVD	Tổ chức thực hiện	
		Hoạt động của Gv	Hoạt động của HS
<p>* Nhận lớp.</p> <p>- Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.</p> <p>* Khởi động chung.</p> <p>- Chạy chậm theo vòng tròn.</p> <p>- Xoay các khớp.</p> <p>- Ép dọc, ép ngang.</p> <p>* Khởi động chuyên môn.</p> <p>- Chạy bước nhỏ tại chỗ.</p> <p>- Chạy nâng cao đùi tại chỗ.</p> <p>- Chạy gót chạm mông tại chỗ.</p>	<p>1 Vòng</p> <p>2¹ x 8ⁿ</p> <p>2¹ x 8ⁿ</p> <p>1- 2 lần</p> <p>1- 2 lần</p> <p>1- 2 lần</p>	<p>Bước 1: GV giao nhiệm vụ.</p> <p>- GV nhận lớp, hỏi han tình hình sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.</p> <p>- Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh.</p> <p>- Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi</p> <p>Bước 4: GV kết luận, nhận định.</p> <p>- GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá.</p>	<p>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.</p> <p>- Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.</p> <p>- HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.</p> <p>- Cs lớp tổ chức khởi động.</p> <p>- Đội hình nhận lớp.</p> <p>xxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxx</p> <p>△x</p> <p>⊗</p> <p>- Hs chạy nhẹ nhàng 1 vòng sân</p> <p>- Cán sự điều hành khởi động</p> <p>- Đội hình khởi động chung.</p> <p>x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x</p> <p>⊗ △</p> <p>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</p> <p>- Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động.</p>
2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (0 phút)			
3. Hoạt động 3: Luyện tập (35 phút)			
<p>* Mục tiêu: Hs biết thực hiện được nhảy cao kiểu bước qua</p> <p>* Sản phẩm:</p> <p>- SP1: Học sinh thực hiện được nhảy cao kiểu bước qua</p>			
<p>- Kiểm tra kĩ thuật và thành tích nhảy cao kiểu bước qua</p>		<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</p> <p>- Gv phổ biến nội dung kiểm tra.</p> <p>Gv cho lần lượt 1 học sinh lên thực hiện.</p>	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <p>- 1 Học sinh vào thực hiện</p> <p>- Đội hình kiểm tra.</p>



4. Hoạt động 4: Vận dụng (5phút)

*** Mục tiêu:**

Học sinh biết tìm hiểu kĩ thuật **nhảy cao kiểu bước qua** có liên quan gì đến hoạt động hàng ngày.

*** Sản phẩm:**

- SP1: Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học

Em hãy tìm hiểu kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua liên quan gì đến hoạt động hàng ngày ?	5p	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV nêu yêu cầu hs về nhà liên hệ làm vào phiếu học tập	Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập Hs lắng nghe ghi nhớ
---	----	---	---

5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

*** Mục tiêu:**

- Học sinh biết cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.
- Học sinh biết cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà

*** Sản phẩm:**

- SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.
- SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.

<p>* Hồi tĩnh:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng) <p>* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục - Hướng dẫn tập luyện ở nhà <p>* Xuống lớp:</p>	<p>3 phút</p> <p>2 phút</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác). 	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.
--	-----------------------------	---	---

--	--	--	--

IV. Hồ sơ dạy học:

4.1. Tiết kiểm tra **kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi lớp 8** (Đã được tổ bộ môn thống nhất biên soạn từ sách giáo viên và sách học sinh hoặc kết hợp với các nguồn khác cho phù hợp với học sinh tại đơn vị)

4.2. Các hồ sơ khác: thang đánh giá.

*** Bảng đánh giá mức độ thể hiện kỹ thuật của học sinh.**

Tiêu chí	Mức độ thể hiện kỹ thuật của học sinh	
	Đạt	Chưa đạt
Thực hiện kỹ thuật	Biết và thực hiện đúng kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua	chưa thực hiện được kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua
Thành tích	Đạt > 1,20 m (nam)	< 1,20m (nam)
	Đạt > 1,10 m (nữ)	< 1,10 m (nữ)

V. Rút kinh nghiệm giờ dạy: (Nêu có)

5.1. Kết quả đạt được:.....

5.2. Hạn chế, tồn tại:.....
