

**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 vai trò của dinh dưỡng trong tập luyện TDTT
- Trò chơi: Làm theo yêu cầu.

Môn học: Giáo dục thể chất; lớp 8

Thời gian thực hiện: (1tiết )

## **I. Mục tiêu bài học**

### **1. Về kiến thức:**

- Học sinh biết và thực hiện được cách bố trí bàn đạp xuất phát; Hiểu được tầm quan trọng của dinh dưỡng đối với hoạt động TDTT; Biết cách chơi trò chơi phát triển sức nhanh.trò chơi “Làm theo yêu cầu”.

### **2. Về năng lực:**

#### **2.1 Năng lực đặc thù.**

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh nhận biết và thực hiện được cách bố trí bàn đạp xuất phát; Hiểu được tầm quan trọng của dinh dưỡng đối với hoạt động TDTT; Biết cách chơi trò chơi phát triển sức nhanh.trò chơi “Làm theo yêu cầu”.

- **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 khoẻ. 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. 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, 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.

- **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 quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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.

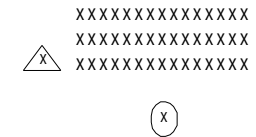
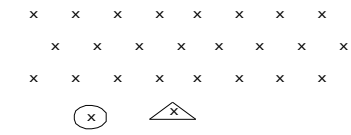
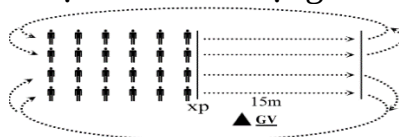
## **II. Thiết bị dạy học và học liệu.**

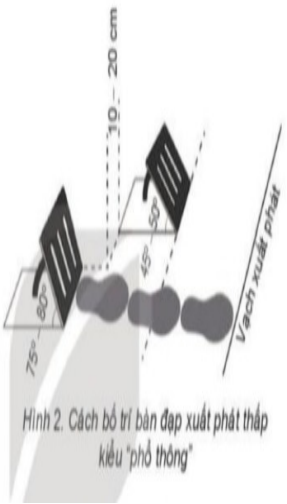
+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây

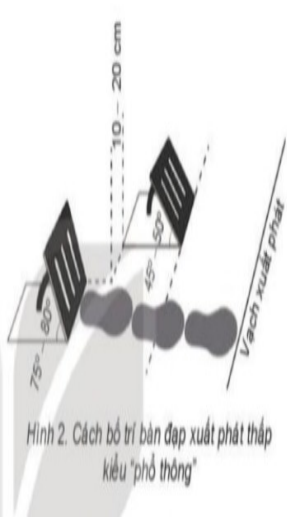
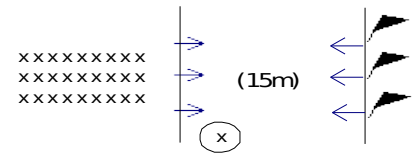
đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh.

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

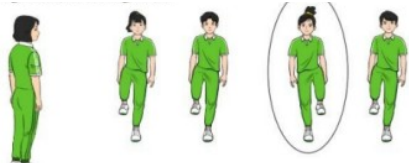
**III. Tiến trình dạy và học.**

Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
<b>1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập.</li> <li>- Hoàn thành LVD khởi động.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* <b>Nhận lớp.</b></li> <li>- Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học</li> <li>* <b>Khởi động chung.</b></li> <li>- Chạy chậm; Bài tập tay không; Khởi động các khớp; Bài tập căng cơ</li> <li>* <b>Khởi động chuyên môn.</b></li> <li>- Chạy bước nhỏ.</li> <li>- Chạy nâng cao đùi.</li> <li>- Chạy đạp sau</li> <li>- Chạy tăng tốc độ cự li 15-20m</li> </ul>	<p>(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.</p>	<p><b>Bước 1: GV giao nhiệm vụ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.</li> <li>- Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh.</li> </ul> <p><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.</li> <li>- HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.</li> <li>- Đội hình nhận lớp.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Đội hình khởi động chung.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Đội hình khởi động CM.</li> </ul>  <p><b>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động.</li> </ul> <p><b>Bước 4: GV kết luận, nhận định:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói</li> <li>(SP1): Đánh giá qua quan sát</li> </ul>
<b>2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8 phút)</b>			
Bước đầu	- Tìm hiểu tầm quan	(SP1): Động	<b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ</b>

<p>học sinh nhận biết và mô phỏng được cách bố trí bàn đạp xuất phát, Biết tìm hiểu được tầm quan trọng của dinh dưỡng đối với hoạt động TDDT.</p>	<p>trọng của dinh dưỡng đối với hoạt động TDDT.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nghiên cứu tranh và mô tả cách thức thực hiện kỹ thuật.</li> <li>- Quan sát động tác mẫu , nghe GV phân tích và thực hiện kỹ thuật động tác.</li> <li>- Cách bố trí bàn đạp xuất phát.</li> </ul>  <p>Hình 2. Cách bố trí bàn đạp xuất phát thấp kiểu "phổ thông"</p>	<p>tác mô phỏng đúng kỹ thuật động tác; Xuất phát vai và Lưng hướng chạy.</p>	<p><b>học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kỹ thuật động tác cho các nhóm tự nghiên cứu và tập mô phỏng động tác</li> <li>- GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện mô phỏng; kết hợp với quan sát và sửa sai.</li> </ul> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện.</li> <li>- Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.</li> <li>- HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.</li> <li>- Học sinh thực hiện mô phỏng theo hướng dẫn của giáo viên từ chậm đến nhanh, thực hiện đồng loạt 7 đến 10 lần.</li> </ul> <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kỹ thuật động tác, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</li> <li>- GV đánh giá bằng PP hỏi đáp, quan sát công cụ thang đo cho theo 2 mức: <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Đạt: Mô tả được kỹ thuật động tác</li> <li>+ Chưa đạt: Mô tả chưa được kỹ</li> </ul> </li> </ul>
--	--	---	---

			thuật động tác
<b>3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)</b>			
<p>- Học sinh thực hiện được cách bố trí bàn đạp đối với xuất phát thấp trong chạy cự ly ngắn.</p>	<p>* Thực hiện tập luyện; - Cách bố trí bàn đạp xuất phát.</p>  <p>Hình 2. Cách bố trí bàn đạp xuất phát thấp kiểu "phổ thông"</p>	<p>(SP1): Thực hiện được các bài tập, động tác; cách bố trí bàn đạp đối với xuất phát thấp trong chạy cự ly ngắn.</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></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><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- Tập luyện nước chảy: + Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt 3 – 4 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự</p> <p>- Đội hình tập luyện.</p>  <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <p>- GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.</p> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <p>GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí:</p> <p>- Đạt: Thực hiện được kỹ thuật động tác</p> <p>- Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác</p>
<b>4. Hoạt động 4: Vận dụng (10 phút)</b>			
Học sinh vận dụng chơi trò chơi	Thực hiện Trò chơi " <b>Làm theo yêu cầu.</b> ".	((SP1) Hs thực hiện được trò chơi.	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.</p>



<p>- Biết tác dụng của bàn đạp đối với xuất phát thấp trong chạy cự ly ngắn .</p>		<p>(SP 2) Hiểu và vận dụng được tác dụng của bàn đạp đối với xuất phát thấp trong chạy cự ly ngắn.</p>	<p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi</li> <li>- Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.</li> <li>- Đội hình trò chơi.</li> </ul>  <p>Hình 10. Trò chơi "Làm theo yêu cầu"</p> <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS báo cáo kết quả thực hiện trò chơi</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</li> </ul>
---	--	--	---

### 5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.</li> <li>- Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà.</li> </ul>	<p>Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.</li> <li>- Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.</li> </ul>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học</li> <li>- Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện.</li> </ul> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh</li> <li>- HS chú ý lắng nghe.</li> <li>- HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.</li> </ul>
---	--	---	---

8A		8B		8C	
Tiết	Ngày dạy	Tiết	Ngày dạy	Tiết	Ngày dạy

(TKB)		(TKB)		(TKB)	

**TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY NGẮN**

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

**Tiết 2: (theo PPCT)**

- Ôn tập cách bố trí bàn đạp xuất phát.
- Học kỹ thuật xuất phát thấp; Xuất phát từ các tư thế khác nhau
- Trò chơi phát triển sức nhanh: Đội nào xuất phát nhanh.

Môn học: Giáo dục thể chất; lớp 8

Thời gian thực hiện: (2 tiết )

**I. Mục tiêu bài học**

**1. Về kiến thức:**

- Học sinh biết và thực hiện được cách bố trí bàn đạp xuất phát; Kỹ thuật xuất phát thấp; Xuất phát từ các tư thế khác nhau; Biết cách chơi trò chơi phát triển sức nhanh. trò chơi “Làm theo yêu cầu”.

**2. Về năng lực:**

**2.1 Năng lực đặc thù.**

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh nhận biết và thực hiện được cách bố trí bàn đạp xuất phát; Kỹ thuật xuất phát thấp; Xuất phát từ các tư thế khác nhau; Biết cách chơi trò chơi phát triển sức nhanh. trò chơi “Làm theo yêu cầu”.

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

- **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 quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi

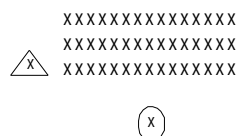
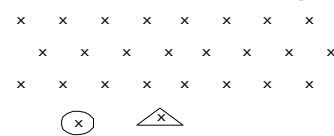
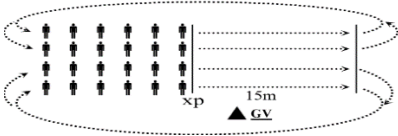
trường sống, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

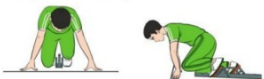


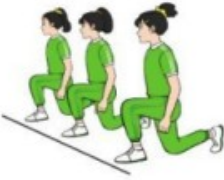
## II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **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.






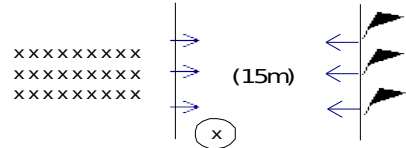
## III. Tiến trình dạy và học.

Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
<b>1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập.</li> <li>- Hoàn thành LVD khởi động.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* <b>Nhận lớp.</b></li> <li>- Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học</li> <li>* <b>Khởi động chung.</b></li> <li>- Chạy chậm; Bài tập tay không; Khởi động các khớp; Bài tập căng cơ</li> <li>* <b>Khởi động chuyên môn.</b></li> <li>- Chạy bước nhỏ.</li> <li>- Chạy nâng cao đùi.</li> <li>- Chạy đập sau</li> <li>- Chạy tăng tốc độ cự li 15-20m</li> </ul>	(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.	<p><b>Bước 1: GV giao nhiệm vụ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.</li> <li>- Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh.</li> </ul> <p><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.</li> <li>- HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.</li> <li>- Đội hình nhận lớp.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Đội hình khởi động chung.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Đội hình khởi động CM.</li> </ul>  <p><b>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động.</li> </ul> <p><b>Bước 4: GV kết luận, nhận định:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói</li> </ul>

			(SP1): Đánh giá qua quan sát
<b>2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8 phút)</b>			
<p>Bước đầu học sinh nhận biết và mô phỏng được kĩ thuật xuất phát thấp; Xuất phát từ các tư thế khác nhau</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tìm hiểu tầm quan trọng của dinh dưỡng đối với hoạt động TDDT.</li> <li>- Nghiên cứu tranh và mô tả cách thức thực hiện kỹ thuật.</li> <li>- Quan sát động tác mẫu, nghe GV phân tích và thực hiện kỹ thuật động tác.</li> <li>- Kỹ thuật xuất phát thấp</li> </ul>	<p>(SP1): Động tác mô phỏng đúng kĩ thuật động tác; Kỹ thuật xuất phát thấp; Xuất phát từ các tư thế khác nhau</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kĩ thuật động tác cho các nhóm tự nghiên cứu và tập mô phỏng động tác</li> <li>- GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện mô phỏng; kết hợp với quan sát và sửa sai.</li> </ul> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện.</li> <li>- Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.</li> <li>- HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.</li> <li>- Học sinh thực hiện mô phỏng theo hướng dẫn của giáo viên từ chậm đến nhanh, thực hiện đồng loạt 7 đến 10 lần.</li> </ul> <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kĩ thuật động tác, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</li> <li>- GV đánh giá bằng PP hỏi đáp, quan sát công cụ thang đo cho theo 2 mức:</li> </ul>
	<div style="text-align: center;">  <p>Hình 4. Tư thế "Vào chỗ"</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Hình 5. Tư thế "Sẵn sàng"</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Hình 6. Tư thế xuất phát</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Xuất phát từ các tư thế khác nhau: Quỳ gối, ngồi xoay lưng, nằm sấp chống đẩy</li> </ul>		
	<div style="text-align: center;">  </div>		

			<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Đạt: Mô tả được kỹ thuật động tác</li> <li>+ Chưa đạt: Mô tả chưa được kỹ thuật động tác</li> </ul>
--	--	--	--

### 3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)

<p>- Học sinh thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp; Xuất phát từ các tư thế khác nhau</p>	<p>* Thực hiện tập luyện;</p> <p>- Kỹ thuật xuất phát thấp</p>  <p>Hình 4: Tư thế "Vào chỗ"</p>  <p>Hình 5: Tư thế "Sẵn sàng"</p>  <p>Hình 6: Tư thế xuất phát</p> <p>- Xuất phát từ các tư thế khác nhau: Quỳ gối, ngồi xoay lưng, nằm sấp chống đẩy</p>  	<p>(SP1): Thực hiện được các bài tập, động tác; kỹ thuật xuất phát thấp; Xuất phát từ các tư thế khác nhau</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></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><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- Tập luyện nước chảy:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt 3 - 4 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự</li> <li>- Đội hình tập luyện.</li> </ul>  <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <p>- GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.</p> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <p>GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Đạt: Thực hiện được kỹ thuật động tác</li> <li>- Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác</li> </ul>
---	--	--	---

### 4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)

<p>Học sinh vận dụng</p>	<p>Thực hiện Trò chơi "<b>Làm</b></p>	<p>((SP1) Hs thực hiện được trò</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p>
--------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	--

<p>chơi trò chơi</p> <p>- Vận dụng kỹ thuật xuất phát thấp; Xuất phát từ các tư thế khác nhau vào tập luyện .</p>	<p><i>theo yêu cầu.</i> ”.</p>	<p>chơi.</p> <p>(SP2): Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.</p>	<p>- Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.</p> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></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> <div data-bbox="938 607 1342 763" style="text-align: center;"> </div> <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <p>- HS báo cáo các kết quả thực hiện trò chơi</p> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <p>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</p>
---	--------------------------------	--	--

### 5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

<p>- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.</p> <p>- Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà.</p>	<p>Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập</p>	<p>- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.</p> <p>- Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></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.</p> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></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 1: Xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát**

**Tiết 3: (theo PPCT)**

- Ôn tập kĩ thuật xuất phát thấp; Xuất phát từ các tư thế khác nhau;
- Học kĩ thuật chạy lao sau xuất phát
- Bài tập xuất phát và chạy lao sau xuất phát
- Trò chơi phát triển sức nhanh: Đội nào xuất phát nhanh.

Môn học: Giáo dục thể chất; lớp 8

Thời gian thực hiện: (3 tiết)

**I. Mục tiêu bài học**

**1. Về kiến thức:**

- Học sinh biết và thực hiện được cách bố trí bàn đạp xuất phát; Kĩ thuật xuất phát thấp; Xuất phát từ các tư thế khác nhau; Kĩ thuật chạy lao sau xuất phát ;Biết cách chơi trò chơi phát triển sức nhanh.trò chơi “Đội nào xuất phát nhanh”.

**2. Về năng lực:**

**2.1 Năng lực đặc thù.**

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh nhận biết và thực hiện được cách bố trí bàn đạp xuất phát; Kĩ thuật xuất phát thấp; Xuất phát từ các tư thế khác nhau; Kĩ thuật chạy lao sau xuất phát Biết cách chơi trò chơi phát triển sức nhanh.trò chơi “Đội nào xuất phát nhanh”.

- **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 khoẻ. 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. 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, 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.

- **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 quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

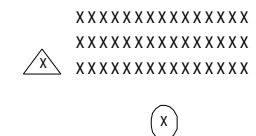
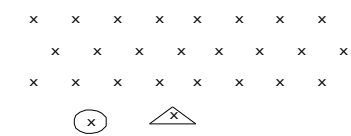
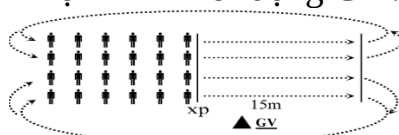
- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu.**

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

Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
<b>1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)</b>			
<p>- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập.</p> <p>- Hoàn thành LVD khởi động.</p>	<p>* <b>Nhận lớp.</b></p> <p>- Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học</p> <p>* <b>Khởi động chung.</b></p> <p>- Chạy chậm; Bài tập tay không; Khởi động các khớp; Bài tập căng cơ</p> <p>* <b>Khởi động chuyên môn.</b></p> <p>- Chạy bước nhỏ.</p> <p>- Chạy nâng cao đùi.</p> <p>- Chạy đạp sau</p> <p>- Chạy tăng tốc độ cự li 15-20m</p>	<p>(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.</p>	<p><b>Bước 1: GV giao nhiệm vụ:</b></p> <p>- GV nhận lớp, kiểm tra 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><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ:</b></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>- Đội hình nhận lớp.</p>  <p>- Đội hình khởi động chung.</p>  <p>- Đội hình khởi động CM.</p>  <p><b>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</b></p> <p>- Cán sự lớp báo cáo kết quả</p>




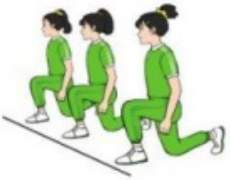
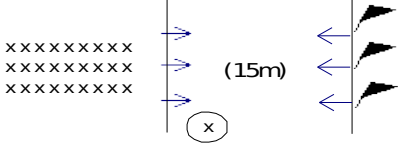

			<p>hoàn thành lượng vận động khởi động.</p> <p><b>Bước 4: GV kết luận, nhận định:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói</li> <li>(SP1): Đánh giá qua quan sát</li> </ul>
<b>2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8 phút)</b>			
<p>Bước đầu học sinh nhận biết và mô phỏng được Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tìm hiểu tầm quan trọng của dinh dưỡng đối với hoạt động TDDT.</li> <li>- Nghiên cứu tranh và mô tả cách thức thực hiện kỹ thuật.</li> <li>- Quan sát động tác mẫu , nghe GV phân tích và thực hiện kỹ thuật động tác.</li> <li>- Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát</li> </ul>	<p>(SP1): Động tác mô phỏng đúng kỹ thuật động tác; Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kỹ thuật động tác cho các nhóm tự nghiên cứu và tập mô phỏng động tác</li> <li>- GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện mô phỏng; kết hợp với quan sát và sửa sai.</li> </ul> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện.</li> <li>- Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.</li> <li>- HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.</li> <li>- Học sinh thực hiện mô phỏng theo hướng dẫn của giáo viên từ chậm đến nhanh, thực hiện đồng loạt 7 đến 10 lần.</li> </ul> <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kỹ thuật động tác, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV nhận xét, đánh giá về mức</li> </ul>

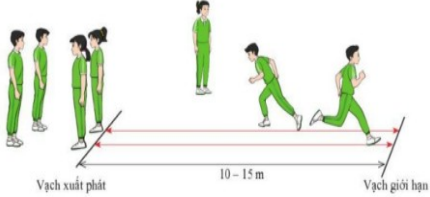


Hình 7. Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát

			độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS. - GV đánh giá bằng PP hỏi đáp, quan sát công cụ thang đo cho theo 2 mức: + Đạt: Mô tả được kỹ thuật động tác + Chưa đạt: Mô tả chưa được kỹ thuật động tác
--	--	--	--

### 3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)

<p>- Học sinh thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp; Xuất phát từ các tư thế khác nhau; Bài tập xuất phát và chạy lao sau xuất phát</p>	<p>* Thực hiện Ôn và tập luyện;          - Kỹ thuật xuất phát thấp</p>  <p>Hình 4. Tư thế "Vào chỗ"</p>  <p>Hình 5. Tư thế "Sẵn sàng"</p>  <p>Hình 6. Tư thế xuất phát</p> <p>- Xuất phát từ các tư thế khác nhau: Quỳ gối, ngồi xoay lưng, nằm sấp chống đẩy</p> 	<p>(SP1): Thực hiện được các bài tập, động tác, kỹ thuật xuất phát thấp; Xuất phát từ các tư thế khác nhau; Bài tập xuất phát và chạy lao sau xuất phát</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></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><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- Tập luyện nước chảy:          + Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt 3 – 4 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự          - Đội hình tập luyện.</p> 
<p>- Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát</p>  <p>Hình 7. Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát</p>	<p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <p>- GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.</p> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <p>GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí:</p> <p>- Đạt: Thực hiện được kỹ thuật động tác</p>		

	- Bài tập xuất phát và chạy lao sau xuất phát		- Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác
<b>4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)</b>			
Học sinh vận dụng chơi trò chơi	Thực hiện Trò chơi “ <b>Đội nào xuất phát nhanh.</b> ”.	((SP1) Hs thực hiện được trò chơi.  (SP2): Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.</p> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></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><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <p>- HS báo cáo kết quả thực hiện trò chơi</p> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <p>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</p>
<b>5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)</b>			
- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. - Hướng dẫn tự học và luyện	Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập	- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></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.</p> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ</b></p>

tập ở nhà.			<b>học tập</b> - 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 4: (theo PPCT)**

- Ôn kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.
- Bài tập phát triển sức mạnh của chân.
- Trò chơi phát triển sức nhanh: Đội nào xuất phát nhanh

Môn học: Giáo dục thể chất; lớp 8

Thời gian thực hiện: (4 tiết )

**I. Mục tiêu bài học**

**1. Về kiến thức:**

- Học sinh biết và thực hiện được kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát; Bài tập phát triển sức mạnh của chân.;Biết cách chơi trò chơi phát triển sức nhanh.trò chơi “Đội nào xuất phát nhanh”.

**2. Về năng lực:**

**2.1 Năng lực đặc thù.**

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh nhận biết và thực hiện được kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát; Bài tập phát triển sức mạnh của chân. Biết cách chơi trò chơi phát triển sức nhanh.trò chơi “Đội nào xuất phát nhanh”.

- **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 khoẻ. 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. 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, 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.

- **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 quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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.

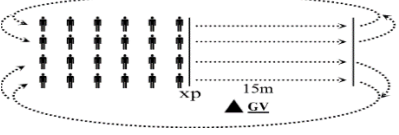
## II. Thiết bị dạy học và học liệu.

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

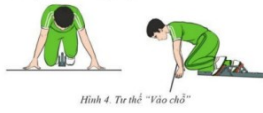


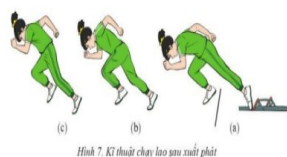
+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

## III. Tiến trình dạy và học.

Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
<b>1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)</b>			
- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập. - Hoàn thành LVD khởi động.	* <b>Nhận lớp.</b> - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học * <b>Khởi động chung.</b> - Chạy chậm; Bài tập tay không; Khởi động các khớp; Bài tập căng cơ * <b>Khởi động chuyên môn.</b> - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đập sau - Chạy tăng tốc độ cự li 15-20m	(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.	<b>Bước 1: GV giao nhiệm vụ:</b> - GV nhận lớp, kiểm tra 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. <b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ:</b> - 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. - <b>Đội hình nhận lớp.</b>  XXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXX  ⊗  ⊗  - <b>Đội hình khởi động chung.</b> x  ⊗ ⊗  - <b>Đội hình khởi động CM.</b>

			 <p><b>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</b>  - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động.  <b>Bước 4: GV kết luận, nhận định:</b>  - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói  (SP1): Đánh giá qua quan sát</p>
--	--	--	--


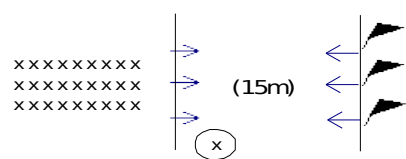
**2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8 phút)**

<p>Bước đầu học sinh nhận biết và mô phỏng được kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát; Bài tập phát triển sức mạnh của chân</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tìm hiểu tầm quan trọng của dinh dưỡng đối với hoạt động TDDT.</li> <li>- Nghiên cứu tranh và mô tả cách thức thực hiện kỹ thuật.</li> <li>- Quan sát động tác mẫu, nghe GV phân tích và thực hiện kỹ thuật động tác.</li> <li>- Kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát</li> </ul>     <p>Bài tập phát triển</p>	<p>(SP1): Động tác mô phỏng đúng kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát; Bài tập phát triển sức mạnh của chân</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b>  - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kĩ thuật động tác cho các nhóm tự nghiên cứu và tập mô phỏng động tác  - GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện mô phỏng; kết hợp với quan sát và sửa sai.  <b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b>  - 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.  - Học sinh thực hiện mô phỏng theo hướng dẫn của giáo viên từ chậm đến nhanh, thực hiện đồng loạt 7 đến 10 lần.  <b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b>  - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kĩ thuật</p>
---	--	--	---



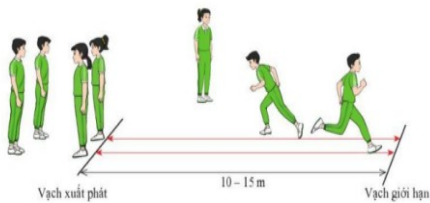
	<p>sức mạnh của chân: Nhảy lò cò Nhảy lò cò trên cự li 10-15m, sau đó đổi chân.</p>		<p>động tác, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét. <b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b> - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS. - GV đánh giá bằng PP hỏi đáp, quan sát công cụ thang đo cho theo 2 mức: + Đạt: Mô tả được kỹ thuật động tác + Chưa đạt: Mô tả chưa được kỹ thuật động tác</p>
--	---	--	---

### 3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)

<p>- Học sinh thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát; Bài tập phát triển sức mạnh của chân</p>	<p>* Thực hiện Ôn và tập luyện; - Kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát</p>  <p>Bài tập phát triển sức mạnh của chân: Nhảy lò cò Nhảy lò cò trên cự li 10-15m, sau đó đổi chân. Thực hiện từ 2-3l</p>	<p>(SP1): Thực hiện được các bài tập, kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát; Bài tập phát triển sức mạnh của chân</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b> - 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. <b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b> - Tập luyện nước chảy: + Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt 3 – 4 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự - Đội hình tập luyện.</p>  <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b> - GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. <b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực</b></p>
--	--	---	---

			<p><b>hiện, kết luận</b></p> <p>GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Đạt: Thực hiện được kỹ thuật động tác</li> <li>- Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác</li> </ul>
--	--	--	---

#### 4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)

<p>Học sinh vận dụng chơi trò chơi</p> <p>- Vận dụng kỹ thuật chạy lao sau xuất phát vào tập luyện.</p>	<p>Thực hiện Trò chơi “<b>Đội nào xuất phát nhanh.</b>”.</p>	<p>((SP1) Hs thực hiện được trò chơi.</p> <p>(SP2): Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.</li> </ul> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi</li> <li>- Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.</li> <li>- Đội hình trò chơi.</li> </ul>  <p style="text-align: center;"><small>Hình 9. Trò chơi “Đội nào xuất phát nhanh”</small></p> <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS báo cáo các kết quả thực hiện trò chơi</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</li> </ul>
---	--	---	---

#### 5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

<p>- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.</p>	<p>Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng</p>	<p>- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.</p> <p>- Phẩm chất,</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học</li> </ul>
--	--	--	--

- Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà.	SGK và tự luyện tập	năng lực hình thành ở HS.	- Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện. <b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b> - 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 5: (theo PPCT)

- Ôn kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.
- Bài tập phát triển sức mạnh của chân.
- Trò chơi phát triển sức nhanh: Đội nào xuất phát nhanh.

Môn học: Giáo dục thể chất; lớp 8

Thời gian thực hiện: (5 tiết )

#### I. Mục tiêu bài học

##### 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát; Bài tập phát triển sức mạnh của chân.;Biết cách chơi trò chơi phát triển sức nhanh.trò chơi “Đội nào xuất phát nhanh”.

##### 2. Về năng lực:

###### 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh nhận biết và thực hiện được kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát; Bài tập phát triển sức mạnh của chân. Biết cách chơi trò chơi phát triển sức nhanh.trò chơi “Đội nào xuất phát nhanh”.

- **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. 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. 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, 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.

- **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 quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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.


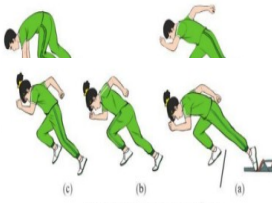
+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

## III. Tiến trình dạy và học.

Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
<b>1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)</b>			
- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập. - Hoàn thành LVD khởi động.	* <b>Nhận lớp.</b> - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học * <b>Khởi động chung.</b> - Chạy chậm; Bài tập tay không; Khởi động các khớp; Bài tập căng cơ * <b>Khởi động chuyên môn.</b> - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đạp sau - Chạy tăng tốc độ cự li 15-20m	(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.	<b>Bước 1: GV giao nhiệm vụ:</b> - GV nhận lớp, kiểm tra 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. <b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ:</b> - 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.  - <b>Đội hình nhận lớp.</b>  XXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXX △ XXXXXXXXXXXXXXXX  ⊙  - <b>Đội hình khởi động chung.</b>




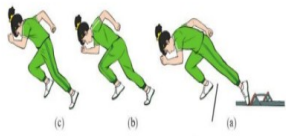
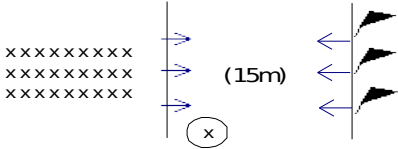
			<p>- <b>Đội hình khởi động CM.</b></p> <p><b>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</b></p> <p>- Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động.</p> <p><b>Bước 4: GV kết luận, nhận định:</b></p> <p>- GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói</p> <p>(SP1): Đánh giá qua quan sát</p>
--	--	--	--

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

<p>Bước đầu học sinh nhận biết và mô phỏng được kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát; Bài tập phát triển sức mạnh của chân</p>	<p>- Tìm hiểu tầm quan trọng của dinh dưỡng đối với hoạt động TDTT.</p> <p>- Nghiên cứu tranh và mô tả cách thức thực hiện kỹ thuật.</p> <p>- Quan sát động tác mẫu , nghe GV phân tích và thực hiện kỹ thuật động tác.</p> <p>- Kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát</p>  	<p>(SP1): Động tác mô phỏng đúng kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát; Bài tập phát triển sức mạnh của chân</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kĩ thuật động tác cho các nhóm tự nghiên cứu và tập mô phỏng động tác</p> <p>- GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện mô phỏng; kết hợp với quan sát và sửa sai.</p> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></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>- Học sinh thực hiện mô phỏng theo hướng dẫn của giáo viên từ chậm đến nhanh, thực hiện đồng loạt 7 đến 10 lần.</p>
---	--	--	---

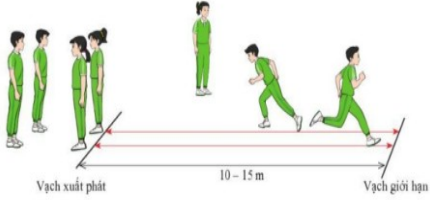
	<p>Bài tập phát triển sức mạnh của chân:  <b>Chạy 30m xuất phát cao</b>  <b>Chạy tăng tốc trên cự li 30m.</b></p>		<p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kỹ thuật động tác, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</li> <li>- GV đánh giá bằng PP hỏi đáp, quan sát công cụ thang đo cho theo 2 mức: <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Đạt: Mô tả được kỹ thuật động tác</li> <li>+ Chưa đạt: Mô tả chưa được kỹ thuật động tác</li> </ul> </li> </ul>
--	---	--	---

### 3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)

<p>- Học sinh thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát; Bài tập phát triển sức mạnh của chân</p>	<p>* Thực hiện Ôn và tập luyện;  - Kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát</p>  <p>Hình 4. Tư thế "Yêu chỗ"</p>  <p>Hình 5. Tư thế "Sẵn sàng"</p>  <p>Hình 6. Tư thế xuất phát</p>  <p>Hình 7. Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát</p> <p>Bài tập phát triển sức mạnh của chân:  <b>Chạy 30m xuất phát cao</b></p>	<p>(SP1): Thực hiện được các bài tập, kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát; Bài tập phát triển sức mạnh của chân</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> </ul> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tập luyện nước chảy: <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt 3 - 4 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự</li> <li>- Đội hình tập luyện.</li> </ul> </li> </ul>  <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV chọn một HS thực hiện</li> </ul>
--	--	---	--

	<p>Chạy tăng tốc trên cự li 30m. Thực hiện 2-3 l</p>	<p>đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.</p> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <p>GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Đạt: Thực hiện được kỹ thuật động tác</li> <li>- Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác</li> </ul>
--	--	---

#### 4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)

<p>Học sinh vận dụng chơi trò chơi</p> <p>- Vận dụng kỹ thuật chạy lao sau xuất phát vào tập luyện.</p>	<p>Thực hiện Trò chơi “<b>Đội nào xuất phát nhanh.</b>”.</p>	<p>((SP1) Hs thực hiện được trò chơi.</p> <p>(SP2): Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.</li> </ul> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi</li> <li>- Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.</li> <li>- Đội hình trò chơi.</li> </ul>  <p>Hình 9. Trò chơi “Đội nào xuất phát nhanh”</p> <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS báo cáo các kết quả thực hiện trò chơi</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</li> </ul>
---	--	---	---

#### 5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

- Đưa cơ	Thực hiện hồi	- Cơ thể được	<b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ</b>
----------	---------------	---------------	-------------------------------------



thể về trạng thái ban đầu. - Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà.	tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập	hồi phục sau luyện tập. - Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.	<b>học tập</b> - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện. <b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b> - 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 giai đoạn chạy lao và chạy giữa quãng**

**Tiết 6: (theo PPCT)**

- Ôn kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.
- Học phối hợp giai đoạn chạy lao và chạy giữa quãng
- Bài tập: Chạy 60m xuất phát thấp
- Trò chơi: Chia nhóm.

Môn học: Giáo dục thể chất; lớp 8

Thời gian thực hiện: (6 tiết )

**I. Mục tiêu bài học**

**1. Về kiến thức:**

- Học sinh biết và thực hiện được kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát; Phối hợp giai đoạn chạy lao và chạy giữa quãng.; Bài tập: Chạy 60m xuất phát thấp ;Biết cách chơi trò chơi phát triển sức nhanh.trò chơi “Chia nhóm”.

**2. Về năng lực:**

**2.1 Năng lực đặc thù.**

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh nhận biết và thực hiện được kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát; Phối hợp giai đoạn chạy lao và chạy giữa quãng.; Bài tập: Chạy 60m xuất phát thấp ;Biết cách chơi trò chơi phát triển sức nhanh.trò chơi “Chia nhóm”.

- **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. 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. 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, 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.

- **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 quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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.

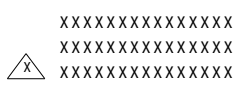
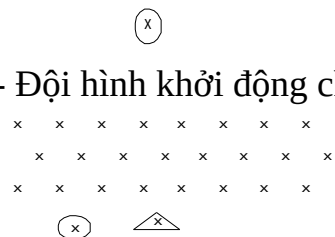
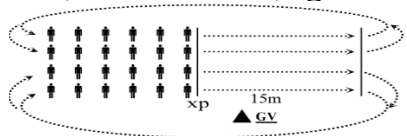
## II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **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.

Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
<b>1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)</b>			
- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập. - Hoàn thành LVĐ khởi động.	* <b>Nhận lớp.</b> - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học * <b>Khởi động chung.</b> - Chạy chậm; Bài tập tay không; Khởi động các khớp; Bài tập căng cơ * <b>Khởi động chuyên môn.</b>	(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động	<b>Bước 1: GV giao nhiệm vụ:</b> - GV nhận lớp, kiểm tra 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. <b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ:</b> - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số. - HS quan sát, lắng nghe nội



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chạy bước nhỏ.</li> <li>- Chạy nâng cao đùi.</li> <li>- Chạy đạp sau</li> <li>- Chạy tăng tốc độ cự li 15-20m</li> </ul>	cao hơn.	<p>dung và mục tiêu giờ học.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Đội hình nhận lớp.</b></li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Đội hình khởi động chung.</b></li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Đội hình khởi động CM.</b></li> </ul>  <p><b>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động.</li> </ul> <p><b>Bước 4: GV kết luận, nhận định:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói</li> <li>(SP1): Đánh giá qua quan sát</li> </ul>
--	---	----------	--

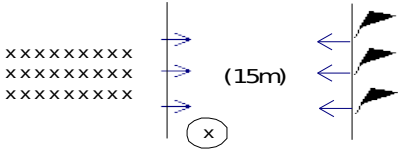
## 2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8 phút)

<p>Bước đầu học sinh nhận biết và mô phỏng được phối hợp giai đoạn chạy lao và chạy giữa quãng.;          Bài tập: Chạy 60m xuất phát thấp</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tìm hiểu tầm quan trọng của dinh dưỡng đối với hoạt động TDDT.</li> <li>- Nghiên cứu tranh và mô tả cách thức thực hiện kỹ thuật.</li> <li>- Quan sát động tác mẫu, nghe GV phân tích và thực hiện kỹ thuật động tác.</li> <li>- Kỹ thuật phối hợp giai đoạn chạy lao và chạy giữa quãng</li> </ul>	<p>(SP1): Động tác mô phỏng đúng kỹ thuật phối hợp giai đoạn chạy lao và chạy giữa quãng.;          Bài tập: Chạy 60m xuất phát thấp</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kỹ thuật động tác cho các nhóm tự nghiên cứu và tập mô phỏng động tác</li> <li>- GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện mô phỏng; kết hợp với quan sát và sửa sai.</li> </ul> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện.</li> <li>- Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.</li> </ul>
--	--	--	---

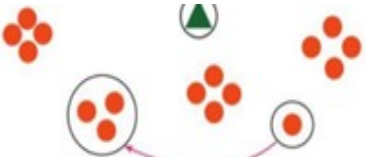
	<p>- Bài tập phối hợp giai đoạn chạy lao và chạy giữa quãng: <b>Chạy 60m xuất phát thấp</b> <b>Thực hiện xuất phát thấp sau đó chạy tăng tốc trên cự 60m</b></p>		<p>- HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích. - Học sinh thực hiện mô phỏng theo hướng dẫn của giáo viên từ chậm đến nhanh, thực hiện đồng loạt 7 đến 10 lần. <b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b> - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kỹ thuật động tác, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét. <b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b> - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS. - GV đánh giá bằng PP hỏi đáp, quan sát công cụ thang đo cho theo 2 mức: + Đạt: Mô tả được kỹ thuật động tác + Chưa đạt: Mô tả chưa được kỹ thuật động tác</p>
--	--	--	---

### 3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)

<p>- Học sinh thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát; Bài tập phát triển sức mạnh của chân</p>	<p>* Thực hiện Ôn và tập luyện; - Kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát</p>  <p>Hình 4. Tư thế "Vào chỗ"</p>  <p>Hình 7. Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát</p>	<p>(SP1): Thực hiện được các bài tập, kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát; Bài tập phát triển sức mạnh của chân</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b> - 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. <b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b> - Tập luyện nước chảy: + Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt 3 - 4 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự - Đội hình tập luyện.</p>
--	--	---	---

	<p>- Bài tập phối hợp giai đoạn chạy lao và chạy giữa quãng: <b>Chạy 60m xuất phát thấp</b> <b>Thực hiện xuất phát thấp sau đó chạy tăng tốc trên cự 60m</b></p>		 <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b> - GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.</p> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b> GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí: - Đạt: Thực hiện được kỹ thuật động tác - Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác</p>
--	--	--	--

#### 4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)

<p>Học sinh vận dụng chơi trò chơi</p> <p>- Vận dụng kỹ thuật chạy lao sau xuất phát; phối hợp giai đoạn chạy lao và chạy</p>	<p>Thực hiện Trò chơi “<b>Chia nhóm</b>”.</p>	<p>((SP1) Hs thực hiện được trò chơi.</p> <p>(SP2): Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b> - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.</p> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b> - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. - Đội hình trò chơi.</p>  <p><i>Hình 1. Sơ đồ trò chơi “Chia nhóm”</i></p> <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b> - HS báo cáo kết quả thực hiện trò chơi</p> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p>
---	---	---	---

giữa quãng vào tập luyện.			- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.
<b>5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)</b>			
- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. - Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà.	Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập	- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.	<b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b> - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện. <b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b> - 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 giai đoạn chạy lao và chạy giữa quãng**

**Tiết 7: (theo PPCT)**

- Học một số quy định về bàn đạp trong chạy cự ly ngắn
- Ôn kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.
- Ôn phối hợp giai đoạn chạy lao và chạy giữa quãng
- Bài tập: Chạy 60m xuất phát thấp
- Bài tập phát triển sức nhanh.
- Trò chơi: Chia nhóm

Môn học: Giáo dục thể chất; lớp 8

Thời gian thực hiện: (7 tiết )

## I. Mục tiêu bài học

### 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát; Phối hợp giai đoạn chạy lao và chạy giữa quãng.; Bài tập: Chạy 60m xuất phát thấp ; Bài tập phát triển sức nhanh; **Nắm được một số quy định về bàn đạp trong chạy cự ly ngắn**; Biết cách chơi trò chơi phát triển sức nhanh. trò chơi “Chia nhóm”.

### 2. Về năng lực:

#### 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh nhận biết và thực hiện được kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát; Phối hợp giai đoạn chạy lao và chạy giữa quãng.; Bài tập: Chạy 60m xuất phát thấp ; Bài tập phát triển sức nhanh; **Nắm được một số quy định về bàn đạp trong chạy cự ly ngắn**; Biết cách chơi trò chơi phát triển sức nhanh. trò chơi “Chia nhóm”.

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

- **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 quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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.


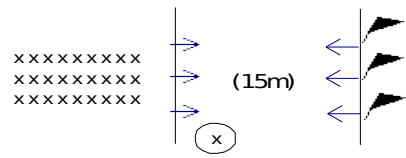
## III. Tiến trình dạy và học.

Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
----------	----------	----------	-------------------

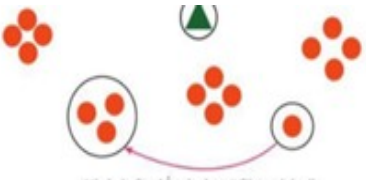


<b>1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)</b>			
<p>- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập.</p> <p>- Hoàn thành LVĐ khởi động.</p>	<p><b>* Nhận lớp.</b></p> <p>- Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học</p> <p><b>* Khởi động chung.</b></p> <p>- Chạy chậm; Bài tập tay không; Khởi động các khớp; Bài tập căng cơ</p> <p><b>* Khởi động chuyên môn.</b></p> <p>- Chạy bước nhỏ.</p> <p>- Chạy nâng cao đùi.</p> <p>- Chạy đập sau</p> <p>- Chạy tăng tốc độ cự li 15-20m</p>	<p>(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.</p>	<p><b>Bước 1: GV giao nhiệm vụ:</b></p> <p>- GV nhận lớp, kiểm tra 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><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ:</b></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>- Đội hình nhận lớp.</p> <div style="text-align: center;"> <p>XXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXX △XXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p>(x)</p> </div> <p>- Đội hình khởi động chung.</p> <div style="text-align: center;"> <p>x x x x x x x x x</p> <p>x x x x x x x x x</p> <p>x x x x x x x x x</p> <p>(x)      △</p> </div> <p>- Đội hình khởi động CM.</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p><b>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</b></p> <p>- Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động.</p> <p><b>Bước 4: GV kết luận, nhận định:</b></p> <p>- GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói</p> <p>(SP1): Đánh giá qua quan sát</p>
<b>2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8 phút)</b>			
<p>Bước đầu học sinh nhận biết và mô phỏng được phối</p>	<p>- Tìm hiểu tầm quan trọng của dinh dưỡng đối với hoạt động TĐTT.</p> <p>- Nghiên cứu tranh và mô tả cách thức</p>	<p>(SP1): Động tác mô phỏng đúng kĩ thuật phối hợp giai</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kĩ thuật động tác cho các nhóm tự nghiên cứu và tập mô phỏng động tác</p>

<p>hợp giai đoạn chạy lao và chạy giữa quãng.;          Bài tập: Chạy 60m xuất phát thấp; <b>Nắm được một số quy định về bàn đạp trong chạy cự ly ngắn</b>          Bài tập phát triển sức nhanh;</p>	<p>thực hiện kỹ thuật.          - Quan sát động tác mẫu , nghe GV phân tích và thực hiện kỹ thuật động tác.          - Kỹ thuật phối hợp giai đoạn chạy lao và chạy giữa quãng          - Bài tập phối hợp giai đoạn chạy lao và chạy giữa quãng: <b>Chạy 60m xuất phát thấp</b>  <b>Thực hiện xuất phát thấp sau đó chạy tăng tốc trên cự 60m</b>          - Bài tập phát triển sức nhanh;          - Nắm được một số quy định về bàn đạp trong chạy cự ly ngắn</p>	<p>đoạn chạy lao và chạy giữa quãng.;          Bài tập: Chạy 60m xuất phát thấp; Bài tập phát triển sức nhanh;          Nắm được một số quy định về bàn đạp trong chạy cự ly ngắn</p>	<p>- GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện mô phỏng; kết hợp với quan sát và sửa sai.  <b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b>          - 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.          - Học sinh thực hiện mô phỏng theo hướng dẫn của giáo viên từ chậm đến nhanh, thực hiện đồng loạt 7 đến 10 lần.  <b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b>          - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kỹ thuật động tác, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.  <b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b>          - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.          - GV đánh giá bằng PP hỏi đáp, quan sát công cụ thang đo cho theo 2 mức:          + Đạt: Mô tả được kỹ thuật động tác          + Chưa đạt: Mô tả chưa được kỹ thuật động tác</p>
<p><b>3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)</b></p>			
<p>- Học sinh thực hiện được kỹ</p>	<p>* Thực hiện Ôn và tập luyện;          - Kỹ thuật xuất phát</p>	<p>(SP1): Thực hiện được các bài tập,</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b>          - GV hướng dẫn và tổ chức học</p>

<p>thuật các giai đoạn chạy ngắn; Bài tập: Chạy 60m xuất phát thấp</p>	<p>thấp và chạy lao sau xuất phát</p>  <p>- Bài tập phối hợp giai đoạn chạy lao và chạy giữa quãng: <b>Chạy 60m xuất phát thấp</b> <b>Thực hiện xuất phát thấp sau đó chạy tăng tốc trên cự 60m</b> Bài tập phát triển sức nhanh: Tại chỗ chạy nâng cao đùi</p>	<p>kỹ thuật kỹ thuật các giai đoạn chạy ngắn; Bài tập: <b>Chạy 60m xuất phát thấp</b></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><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tập luyện nước chảy: + Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt 3 – 4 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự</li> <li>- Đội hình tập luyện.</li> </ul>  <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <p>GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Đạt: Thực hiện được kỹ thuật động tác</li> <li>- Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác</li> </ul>
--	--	---	--

<p><b>4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)</b></p>			
<p>Học sinh vận dụng chơi trò chơi</p> <p>- Vận</p>	<p>Thực hiện Trò chơi "<b>Chia nhóm</b>".</p>	<p>((SP1) Hs thực hiện được trò chơi.</p> <p>((SP2): Biết vận</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.</li> </ul> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi</li> <li>- Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.</li> </ul>

<p>dụng kĩ thuật chạy lao sau xuất phát; phối hợp giai đoạn chạy lao và chạy giữa quãng vào tập luyện.</p>		<p>dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.</p>	<p>- Đội hình trò chơi.</p>  <p><i>Hình 1. Sơ đồ trò chơi "Chia nhóm"</i></p> <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <p>- HS báo cáo các kết quả thực hiện trò chơi</p> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <p>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</p>
--	--	---	--

### 5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

<p>- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. - Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà.</p>	<p>Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập</p>	<p>- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện.</p> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- 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>
---	--	---	--

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

## TÊN CHỦ ĐỀ:

## CHẠY NGẮN

### Bài 2: Phối hợp giai đoạn chạy lao và chạy giữa quãng

#### Tiết 8: (theo PPCT)

- Ôn phối hợp giai đoạn chạy lao và chạy giữa quãng
- Bài tập: Chạy 60m xuất phát cao; Chạy 100m xuất phát thấp
- Trò chơi phát triển sức nhanh: Tiếp sức hỗn hợp.

Môn học: Giáo dục thể chất; lớp 8

Thời gian thực hiện: (8 tiết)

### I. Mục tiêu bài học

#### 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được kỹ thuật phối hợp giai đoạn chạy lao và chạy giữa quãng.; Bài tập: Chạy 60m xuất phát cao; Chạy 100m xuất phát thấp; Biết cách chơi trò chơi phát triển sức nhanh. Trò chơi “Tiếp sức hỗn hợp”.

#### 2. Về năng lực:

##### 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh nhận biết và thực hiện được kỹ thuật phối hợp giai đoạn chạy lao và chạy giữa quãng.; Bài tập: Chạy 60m xuất phát cao; Chạy 100m xuất phát thấp; Biết cách chơi trò chơi phát triển sức nhanh. Trò chơi “Tiếp sức hỗn hợp”.

- **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. 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. 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, 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.

- **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 quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

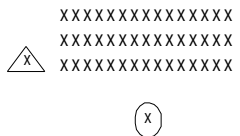
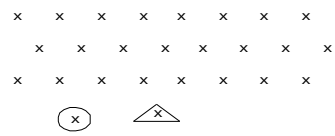
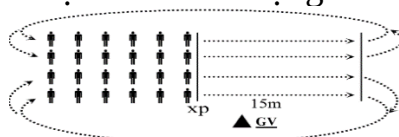
- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

### 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.

Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
<b>1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)</b>			
<p>- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập.</p> <p>- Hoàn thành LVD khởi động.</p>	<p><b>* Nhận lớp.</b></p> <p>- Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học</p> <p><b>* Khởi động chung.</b></p> <p>- Chạy chậm; Bài tập tay không; Khởi động các khớp; Bài tập căng cơ</p> <p><b>* Khởi động chuyên môn.</b></p> <p>- Chạy bước nhỏ.</p> <p>- Chạy nâng cao đùi.</p> <p>- Chạy đập sau</p> <p>- Chạy tăng tốc độ cự li 15-20m</p>	<p>(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.</p>	<p><b>Bước 1: GV giao nhiệm vụ:</b></p> <p>- GV nhận lớp, kiểm tra 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><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ:</b></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>- Đội hình nhận lớp.</p>  <p>- Đội hình khởi động chung.</p>  <p>- Đội hình khởi động CM.</p>  <p><b>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</b></p> <p>- Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động.</p> <p><b>Bước 4: GV kết luận, nhận định:</b></p> <p>- GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói</p> <p>(SP1): Đánh giá qua quan sát</p>
<b>2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8 phút)</b>			
Bước đầu học sinh	- Tìm hiểu tầm quan trọng của dinh	(SP1): Động tác mô	<b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b>

<p>nhận biết và mô phỏng được phối hợp giai đoạn chạy lao và chạy giữa quãng.;</p> <p>Bài tập: Chạy 60m xuất phát cao; Chạy 100m xuất phát thấp</p>	<p>dưỡng đối với hoạt động TĐTT.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nghiên cứu tranh và mô tả cách thức thực hiện kỹ thuật.</li> <li>- Quan sát động tác mẫu , nghe GV phân tích và thực hiện kỹ thuật động tác.</li> <li>- Kỹ thuật phối hợp giai đoạn chạy lao và chạy giữa quãng</li> <li>- Bài tập phối hợp giai đoạn chạy lao và chạy giữa quãng:  <b>+ Chạy 60m xuất phát cao</b>  <b>Thực hiện xuất cao sau đó chạy tăng tốc trên cự 60m</b>  <b>+ Chạy 100m xuất phát thấp</b>  <b>Thực hiện xuất thấp sau đó chạy tăng tốc trên cự 100m</b></li> </ul>	<p>phòng đúng kỹ thuật phối hợp giai đoạn chạy lao và chạy giữa quãng.;</p> <p>Bài tập: Chạy 60m xuất phát cao; Chạy 100m xuất phát thấp</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kỹ thuật động tác cho các nhóm tự nghiên cứu và tập mô phỏng động tác</li> <li>- GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện mô phỏng; kết hợp với quan sát và sửa sai.</li> </ul> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện.</li> <li>- Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.</li> <li>- HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.</li> <li>- Học sinh thực hiện mô phỏng theo hướng dẫn của giáo viên từ chậm đến nhanh, thực hiện đồng loạt 7 đến 10 lần.</li> </ul> <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kỹ thuật động tác, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</li> <li>- GV đánh giá bằng PP hỏi đáp, quan sát công cụ thang đo cho theo 2 mức:  <b>+ Đạt: Mô tả được kỹ thuật động tác</b>  <b>+ Chưa đạt: Mô tả chưa được kỹ thuật động tác</b></li> </ul>
---	---	--	--



### 3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)

- Học sinh thực hiện được kĩ thuật các giai đoạn chạy ngắn; Bài tập: Chạy 60m xuất phát cao; Chạy 100m xuất phát thấp

\* Thực hiện Ôn và tập luyện;  
- Kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát



Hình 4: Tư thế "Vào chỗ"



Hình 5: Tư thế "Sẵn sàng"



Hình 6: Tư thế xuất phát



Hình 7: Kĩ thuật chạy lao sau xuất phát

- Bài tập phối hợp giai đoạn chạy lao và chạy giữa quãng:  
+ Chạy 60m xuất phát cao  
Thực hiện xuất cao sau đó chạy tăng tốc trên cự 60m  
+ Chạy 100m xuất phát thấp  
Thực hiện xuất thấp sau đó chạy tăng tốc trên cự 100m

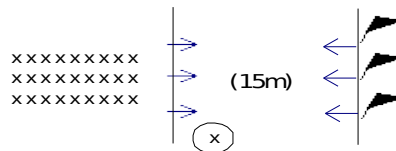
(SP1): Thực hiện được các bài tập, kĩ thuật các giai đoạn chạy ngắn; Bài tập: Chạy 60m xuất phát cao; Chạy 100m xuất phát thấp

#### **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 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập**

- Tập luyện nước chảy:  
+ Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt 3 - 4 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự  
- Đội hình tập luyện.



#### **Bước 3: Tổ chức báo cáo**

- GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.

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

GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí:  
- Đạt: Thực hiện được kĩ thuật động tác  
- Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác

### 4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)

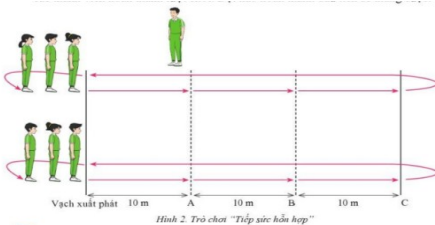
Học sinh vận dụng chơi trò chơi

Thực hiện Trò chơi "**Tiếp sức hỗn hợp**".

((SP1) Hs thực hiện được trò chơi.

#### **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập**

- Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.

<p>- Vận dụng kỹ thuật chạy lao sau xuất phát; phối hợp giai đoạn chạy lao và chạy giữa quãng vào tập luyện.</p>		<p>(SP2): Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.</p>	<p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi</li> <li>- Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.</li> <li>- Đội hình trò chơi.</li> </ul>  <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS báo cáo các kết quả thực hiện trò chơi</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</li> </ul>
--	--	---	--

### 5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.</li> <li>- Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà.</li> </ul>	<p>Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.</li> <li>- Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.</li> </ul>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học</li> <li>- Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện.</li> </ul> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh</li> <li>- HS chú ý lắng nghe.</li> <li>- HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.</li> </ul>
---	--	---	---

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

**TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY NGẮN**

**Bài 2: Phối hợp giai đoạn chạy lao và chạy giữa quãng**

**Tiết 9: (theo PPCT)**

- Ôn phối hợp các giai đoạn chạy ngắn
- Bài tập: Thi đấu chạy cự li 100m
- Trò chơi phát triển sức nhanh: Tiếp sức hỗn hợp.

Môn học: Giáo dục thể chất; lớp 8

Thời gian thực hiện: (9 tiết )

**I. Mục tiêu bài học**

**1. Về kiến thức:**

- Học sinh biết và thực hiện được kỹ thuật phối hợp các giai đoạn chạy ngắn;
- Bài tập: Thi đấu chạy cự li 100m; Biết cách chơi trò chơi phát triển sức nhanh. Trò chơi “Tiếp sức hỗn hợp”.

**2. Về năng lực:**

**2.1 Năng lực đặc thù.**

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh nhận biết và thực hiện được kỹ thuật phối hợp các giai đoạn chạy ngắn; Bài tập: Thi đấu chạy cự li 100m; Biết cách chơi trò chơi phát triển sức nhanh. Trò chơi “Tiếp sức hỗn hợp”.
- **Năng lực hoạt động TĐTT:** Học sinh lựa chọn được 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. 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, 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.

- **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 quý và tôn trọng sự khác biệt

giữa mọi người,

- **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.

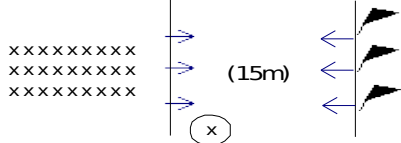
## III. Tiến trình dạy và học.

Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
<b>1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)</b>			
<p>- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập.</p> <p>- Hoàn thành LVD khởi động.</p>	<p>* <b>Nhận lớp.</b></p> <p>- Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học</p> <p>* <b>Khởi động chung.</b></p> <p>- Chạy chậm; Bài tập tay không; Khởi động các khớp; Bài tập căng cơ</p> <p>* <b>Khởi động chuyên môn.</b></p> <p>- Chạy bước nhỏ.</p> <p>- Chạy nâng cao đùi.</p> <p>- Chạy đạp sau</p> <p>- Chạy tăng tốc độ cự li 15-20m</p>	<p>(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.</p>	<p><b>Bước 1: GV giao nhiệm vụ:</b></p> <p>- GV nhận lớp, kiểm tra 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><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ:</b></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>- Đội hình nhận lớp.</p> <div style="text-align: center;"> <p>XXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p>△ XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p>(X)</p> </div> <p>- Đội hình khởi động chung.</p> <div style="text-align: center;"> <p>x x x x x x x x x</p> <p>x x x x x x x x x</p> <p>x x x x x x x x x</p> <p>(x) △</p> </div> <p>- Đội hình khởi động CM.</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p><b>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</b></p> <p>- Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động.</p> <p><b>Bước 4: GV kết luận, nhận định:</b></p>

			- GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói (SP1): Đánh giá qua quan sát
<b>2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8 phút)</b>			
Bước đầu học sinh nhận biết và mô phỏng được phối hợp các giai đoạn chạy ngắn; Bài tập: Thi đấu chạy cự li 100m	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tìm hiểu tầm quan trọng của dinh dưỡng đối với hoạt động TĐTT.</li> <li>- Nghiên cứu tranh và mô tả cách thức thực hiện kỹ thuật.</li> <li>- Quan sát động tác mẫu, nghe GV phân tích và thực hiện kỹ thuật động tác.</li> <li>- Phối hợp các giai đoạn chạy ngắn</li> </ul> <p>- Bài tập: Thi đấu chạy cự li 100m Tổ chức thi đấu tập nội dung chạy cự li 100m</p>	(SP1): Động tác mô phỏng đúng kỹ thuật phối hợp các giai đoạn chạy ngắn; Bài tập: Thi đấu chạy cự li 100m	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kỹ thuật động tác cho các nhóm tự nghiên cứu và tập mô phỏng động tác</li> <li>- GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện mô phỏng; kết hợp với quan sát và sửa sai.</li> </ul> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện.</li> <li>- Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.</li> <li>- HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.</li> <li>- Học sinh thực hiện mô phỏng theo hướng dẫn của giáo viên từ chậm đến nhanh, thực hiện đồng loạt 7 đến 10 lần.</li> </ul> <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kỹ thuật động tác, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</li> <li>- GV đánh giá bằng PP hỏi đáp, quan sát công cụ thang đo cho</li> </ul>

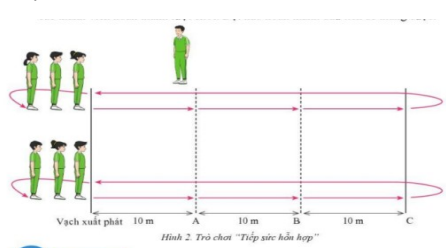
			theo 2 mức: + Đạt: Mô tả được kỹ thuật động tác + Chưa đạt: Mô tả chưa được kỹ thuật động tác
--	--	--	---

### 3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)

<p>- Học sinh thực hiện được kỹ thuật các giai đoạn chạy ngắn; - Bài tập: Thi đấu chạy cự li 100m - Bài tập: Thi đấu chạy cự li 100m - Bài tập: Thi đấu chạy cự li 100m - Bài tập: Thi đấu chạy cự li 100m - Bài tập: Thi đấu chạy cự li 100m</p>	<p>* Thực hiện Ôn và tập luyện;  - Bài tập: Thi đấu chạy cự li 100m - Bài tập: Thi đấu chạy cự li 100m - Bài tập: Thi đấu chạy cự li 100m - Bài tập: Thi đấu chạy cự li 100m</p>	<p>(SP1): Thực hiện được các bài tập, kỹ thuật các giai đoạn chạy ngắn; - Bài tập: Thi đấu chạy cự li 100m - Bài tập: Thi đấu chạy cự li 100m - Bài tập: Thi đấu chạy cự li 100m - Bài tập: Thi đấu chạy cự li 100m</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b> - 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. <b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b> - Tập luyện nước chảy: + Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt 3 - 4 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự - Đội hình tập luyện.</p>  <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b> - GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. <b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b> GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí: - Đạt: Thực hiện được kỹ thuật động tác - Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác</p>
---	--	---	---

### 4. Hoạt động 4: Vận dụng (10 phút)

Học sinh	Thực hiện	((SP1) Hs thực	<b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ</b>
----------	-----------	----------------	-------------------------------------

<p>vận dụng chơi trò chơi</p> <p>- Vận dụng kỹ thuật chạy lao sau xuất phát; phối hợp giai đoạn chạy lao và chạy giữa quãng vào tập luyện.</p>	<p>Trò chơi “<b>Tiếp sức hỗn hợp</b>”.</p>	<p>hiện được trò chơi.</p> <p>(SP2): Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.</p>	<p><b>học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.</li> </ul> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi</li> <li>- Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.</li> <li>- Đội hình trò chơi.</li> </ul>  <p><small>Hình 2. Trò chơi “Tiếp sức hỗn hợp”</small></p> <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS báo cáo các kết quả thực hiện trò chơi</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</li> </ul>
<p><b>5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)</b></p>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.</li> <li>- Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà.</li> </ul>	<p>Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.</li> <li>- Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.</li> </ul>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học</li> <li>- Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện.</li> </ul> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh</li> <li>- HS chú ý lắng nghe.</li> <li>- HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình</li> </ul>



			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 và chạy đà kết hợp giậm nhảy**

**Tiết 10: (theo PPCT)**

-Giới thiệu kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua.

- Học: Kỹ thuật giậm nhảy: Bài tập: Đặt chân giậm nhảy và một bước giậm nhảy đá lăng

- Trò chơi: Bật xa tiếp sức.

Môn học: Giáo dục thể chất; lớp 8

Thời gian thực hiện: (1tiết )

**I. Mục tiêu bài học**

**1. Về kiến thức:**

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập Kỹ thuật giậm nhảy:

Bài tập: Đặt chân giậm nhảy và một bước giậm nhảy đá lăng; Học sinh biết được **kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua** và trò chơi: Bật xa tiếp sức.

**2. Về năng lực:**

**2.1 Năng lực đặc thù.**

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh nhận biết và thực hiện được một số bài tập Kỹ thuật giậm nhảy: Bài tập: Đặt chân giậm nhảy và một bước giậm nhảy đá lăng; Học sinh biết được **kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua** và trò chơi: Bật xa tiếp sức.

- **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. 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 ND 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. 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, 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.

- **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 quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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.

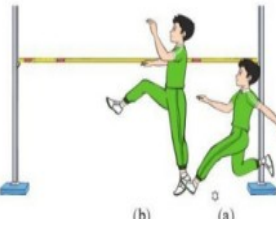
+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

## III. Tiến trình dạy và học.

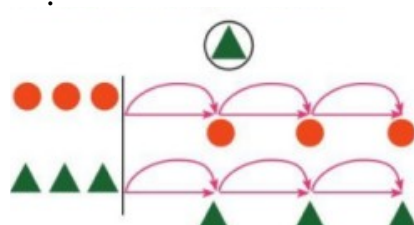
Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
<b>1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)</b>			
<p>- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập.</p> <p>- Hoàn thành LVD khởi động.</p>	<p><b>* Nhận lớp.</b></p> <p>- Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học</p> <p><b>* Khởi động chung.</b></p> <p>- Chạy chậm; Bài tập tay không; Khởi động các khớp; Bài tập căng cơ</p> <p><b>* Khởi động chuyên môn.</b></p> <p>- Chạy bước nhỏ.</p> <p>- Chạy nâng cao đùi.</p> <p>- Chạy đạp sau</p> <p>- Chạy tăng tốc độ cự li 15-20m</p>	<p>(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.</p>	<p><b>Bước 1: GV giao nhiệm vụ:</b></p> <p>- GV nhận lớp, kiểm tra 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><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ:</b></p> <p>- Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo số.</p> <p>- HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.</p> <p>- <b>Đội hình nhận lớp.</b></p> <pre> XXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXX                     </pre> <p style="text-align: center;">(x)</p> <p>- <b>Đội hình khởi động chung.</b></p> <pre> x                     </pre> <p style="text-align: center;">(x)    △</p> <p>- <b>Đội hình khởi động CM.</b></p>

			<p><b>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động.</li> </ul> <p><b>Bước 4: GV kết luận, nhận định:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói</li> <li>(SP1): Đánh giá qua quan sát</li> </ul>
--	--	--	---

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

<p>Bước đầu học sinh nhận biết và mô phỏng được Kỹ thuật giậm nhảy: Bài tập: Đặt chân giậm nhảy và một bước giậm nhảy đá lăng; HS có hiểu biết về: Kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nghiên cứu SGK và tìm hiểu kỹ thuật <b>nhảy cao</b>.</li> <li>- Quan sát động tác mẫu, nghe GV phân tích và thực hiện kỹ thuật động tác.</li> <li>- Kỹ thuật giậm nhảy</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bài tập: Đặt chân giậm nhảy và một bước giậm nhảy đá lăng</li> </ul>	<p>(SP1): Động tác mô phỏng đúng</p> <p>Bài tập: Đặt chân giậm nhảy và một bước giậm nhảy đá lăng</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kỹ thuật động tác cho các nhóm tự nghiên cứu và tập mô phỏng động tác.</li> <li>- GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện mô phỏng; kết hợp với quan sát và sửa sai.</li> </ul> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện mô phỏng kỹ thuật động tác.</li> <li>- Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.</li> <li>- HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.</li> <li>- Học sinh thực hiện mô phỏng theo hướng dẫn của giáo viên từ chậm đến nhanh, thực hiện đồng loạt 7 đến 10 lần.</li> </ul> <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kỹ thuật động tác, sau đó mời các</li> </ul>
--	--	---	---

			<p>nhóm còn lại nhận xét.</p> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</li> <li>- (SP1) GV đánh giá bằng PP hỏi đáp, công cụ thang đo cho theo 2 mức: <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Đạt: Mô tả được kỹ thuật động tác</li> <li>+ Chưa đạt: Mô tả chưa được tư thế</li> </ul> </li> </ul>
<b>3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)</b>			
<p>- Học sinh thực hiện được động tác: Đặt chân giậm nhảy và một bước giậm nhảy đá lăng</p>	<p>* Thực hiện tập luyện;</p> <p>* Đặt chân giậm nhảy và một bước giậm nhảy đá lăng</p> <p>- Đặt chân vào vị trí giậm nhảy: Đứng chân trước chân sau, chân giậm nhảy đặt sau, thực hiện bước một bước đặt chân vào vị trí giậm nhảy kết hợp với hoạt động của tay. Thực hiện lặp lại từ 3 – 5 lần.</p> <p>- Một bước giậm nhảy đá lăng: Chạy một bước giậm nhảy đá lăng, tiếp đất bằng chân giậm nhảy. Thực hiện lặp lại từ 5 – 7 lần.</p>	<p>(SP1): Thực hiện được các bài tập, động tác: Đặt chân giậm nhảy và một bước giậm nhảy đá lăng.</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> </ul> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tập luyện nước chảy: <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt 3 – 4 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự</li> <li>- Đội hình tập luyện.</li> </ul> </li> </ul> <div style="text-align: center;"> <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  x </pre> <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 20px;"> <span>(x)</span> <span>△(x)</span> </div> </div> <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết</li> </ul>

			<p>luận.</p> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <p>GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Đạt: Thực hiện được kĩ thuật động tác</li> <li>- Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác</li> </ul>
<b>4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)</b>			
<p>Học sinh vận dụng trò chơi</p> <p>- Vận dụng kĩ thuật giậm nhảy vào tập luyện.</p>	<p>Thực hiện Trò chơi "<b>Bật xa tiếp sức</b>".</p>	<p>((SP1) Hs thực hiện được trò chơi.</p> <p>(SP2): Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.</li> </ul> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi</li> <li>- Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.</li> <li>- Đội hình trò chơi.</li> </ul>  <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS báo cáo kết quả thực hiện trò chơi</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</li> </ul>
<b>5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)</b>			
<p>- Đưa cơ thể về trạng thái ban</p>	<p>Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng</p>	<p>- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hướng dẫn HS thực hiện thả</li> </ul>

đầu. - Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà.	dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập	- Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.	lòng; 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). <b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b> - 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.
--	------------------------------------	--	--

\*\*\*\*\*

\*

## TÊN CHỦ ĐỀ: NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA

### Bài 1. Kỹ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy

#### Tiết 11: (theo PPCT)

- Ôn: Kỹ thuật giậm nhảy: Bài tập: Đặt chân giậm nhảy và một bước giậm nhảy đá lăng
- Học: Bài tập: Ba bước giậm nhảy đá lăng; Chạy ba bước chính diện nhảy qua xà thấp
- Trò chơi: Bật xa 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 được một số bài tập Kỹ thuật giậm nhảy: Bài tập: Đặt chân giậm nhảy và một bước giậm nhảy đá lăng. Bài tập: Ba bước giậm nhảy đá lăng; Chạy ba bước chính diện nhảy qua xà thấp; Học sinh biết được **kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua** và trò chơi: Bật xa tiếp sức.

##### 2. Về năng lực:

###### 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh nhận biết và thực hiện được một số bài tập Kỹ thuật giậm nhảy: Bài tập: Đặt chân giậm nhảy và một bước giậm nhảy đá lăng; Bài tập: Ba bước giậm nhảy đá lăng; Chạy ba bước chính diện nhảy qua xà thấp; Học sinh biết được **kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua** và trò chơi: Bật xa tiếp sức.

- **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. 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 ND 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. 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, 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.

- **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 quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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.

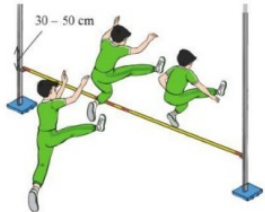
Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
<b>1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)</b>			
- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập. - Hoàn thành LVD khởi động.	* <b>Nhận lớp.</b> - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học  * <b>Khởi động chung.</b> - Chạy chậm; Bài tập tay không; Khởi động các khớp; Bài tập căng cơ  * <b>Khởi động chuyên môn.</b> - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao	(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.	<b>Bước 1: GV giao nhiệm vụ:</b> - GV nhận lớp, kiểm tra 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. <b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ:</b> - 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. - Đội hình nhận lớp.



	<p>đều.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chạy đạp sau</li> <li>- Chạy tăng tốc độ cự li 15-20m</li> </ul>		<div style="text-align: center;"> XXXXXXXXXXXXXXXXXX  XXXXXXXXXXXXXXXXXX  XXXXXXXXXXXXXXXXXX    ⊗    ⊗ </div> <p>- Đội hình khởi động chung.</p> <div style="text-align: center;"> x x x x x x x x  x x x x x x x x  x x x x x x x x    ⊗   ⊗ </div> <p>- Đội hình khởi động CM.</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p><b>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động.</li> </ul> <p><b>Bước 4: GV kết luận, nhận định:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói</li> <li>(SP1): Đánh giá qua quan sát</li> </ul>
--	---	--	---

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

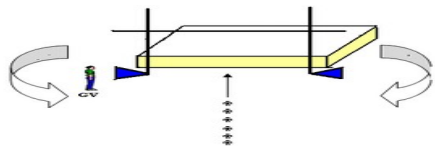
<p>Bước đầu học sinh nhận biết và mô phỏng được Kỹ thuật giậm nhảy: Bài tập: Ba bước giậm nhảy đá lăng; Chạy ba bước chính diện nhảy qua xà thấp</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nghiên cứu SGK và tìm hiểu kỹ thuật <b>nhảy cao</b>.</li> <li>- Quan sát động tác mẫu, nghe GV phân tích và thực hiện kỹ thuật động tác.</li> <li>- Bài tập: Ba bước giậm nhảy đá lăng; Chạy ba bước chính diện nhảy qua xà thấp</li> </ul>	<p>(SP1): Động tác mô phỏng đúng Bài tập: Ba bước giậm nhảy đá lăng; Chạy ba bước chính diện nhảy qua xà thấp</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kỹ thuật động tác cho các nhóm tự nghiên cứu và tập mô phỏng động tác.</li> <li>- GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện mô phỏng; kết hợp với quan sát và sửa sai.</li> </ul> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện mô phỏng kỹ thuật động tác.</li> <li>- Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.</li> <li>- HS lắng nghe, quan sát GV</li> </ul>
--	--	---	--



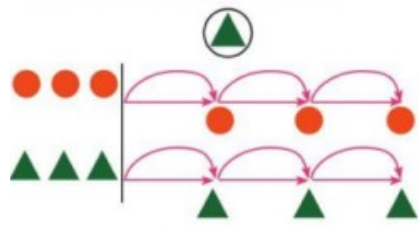
			<p>làm mẫu và phân tích.</p> <p>- Học sinh thực hiện mô phỏng theo hướng dẫn của giáo viên từ chậm đến nhanh, thực hiện đồng loạt 7 đến 10 lần.</p> <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <p>- GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kỹ thuật động tác, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.</p> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <p>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</p> <p>- (SP1) GV đánh giá bằng PP hỏi đáp, công cụ thang đo cho theo 2 mức:</p> <p>+ Đạt: Mô tả được kỹ thuật động tác</p> <p>+ Chưa đạt: Mô tả chưa được tư thế</p>
--	--	--	---

### 3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)

<p>- Học sinh thực hiện được động tác: Đặt chân giậm nhảy và một bước giậm nhảy đá lăng</p>	<p>* Thực hiện tập luyện;</p> <p>* Ôn: Đặt chân giậm nhảy và một bước giậm nhảy đá lăng</p> <p>* Học: Bài tập: Ba bước giậm nhảy đá lăng; Chạy ba bước chính diện nhảy qua xà thấp</p> <p>- Ba bước giậm nhảy đá lăng: Thực hiện chạy ba bước,</p>	<p>(SP1): Thực hiện được các bài tập, động tác: Đặt chân giậm nhảy và một bước giậm nhảy đá lăng.</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></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><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- Tập luyện cá nhân: Lần lượt từng học sinh lên thực hiện.</p> <p>- Tập luyện nhóm:</p> <p>+ Luân phiên nhóm 4 hs lên thực hiện.</p> <p><b>ĐH tập luyện.</b></p>
---	--	---	---

	<p>giậm nhảy đá lăng chân, tiếp đất bằng chân giậm nhảy. Thực hiện lặp lại từ 5 – 7 lần. 30-50 cm</p> <p>- Chạy ba bước chính diện nhảy qua và thấp: Giậm nhảy đá chân lăng qua mức xà thấp từ 30 – 50 cm, tiếp đất bằng chân giậm nhảy (H.4). Thực hiện lặp lại từ 3 – 5 lần.</p>		 <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <p>- GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.</p> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <p>GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Đạt: Thực hiện được kĩ thuật động tác</li> <li>- Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác</li> </ul>
--	--	--	---

#### 4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)

<p>Học sinh vận dụng chơi trò chơi</p> <p>- Vận dụng kĩ thuật chạy đà 1-3 bước giậm nhảy vào tập luyện.</p>	<p>Thực hiện Trò chơi “<b>Bật xa tiếp sức</b>”.</p>	<p>((SP1) Hs thực hiện được trò chơi.</p> <p>(SP2): Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.</p> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></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><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <p>- HS báo cáo các kết quả thực hiện trò chơi</p>
---	---	---	--

			<p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <p>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</p>
<b>5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)</b>			
<p>- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.</p> <p>- Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà.</p>	<p>Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập</p>	<p>- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.</p> <p>- Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></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><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></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>

\*\*\*\*\*

\*

## TÊN CHỦ ĐỀ: NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA

### Bài 1. Kỹ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy

#### Tiết 12: (theo PPCT)

- Chế độ dinh dưỡng hợp lí trong luyện tập TDTT.(Xây dựng bữa ăn đảm bảo sức khỏe)
- Ôn kỹ thuật giậm nhảy.
- Ôn: Bài tập: Ba bước giậm nhảy đá lăng; Chạy ba bước chính diện nhảy qua xà thấp
- Trò chơi: Bật xa tiếp sức.

Môn học: Giáo dục thể chất; lớp 8

Thời gian thực hiện: (1tiết )

#### I. Mục tiêu bài học

##### 1. Về kiến thức:

- Nắm bắt được chế độ dinh dưỡng hợp lí trong luyện tập TDTT
- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập Kỹ thuật giậm nhảy:

Bài tập: Đặt chân giậm nhảy và một bước giậm nhảy đá lăng. Bài tập: Ba bước giậm

nhảy đá lăng; Chạy ba bước chính diện nhảy qua xà thấp; Học sinh biết được **kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua** và trò chơi: Bật xa tiếp sức.

## 2. Về năng lực:

### 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Nắm bắt được chế độ dinh dưỡng hợp lí trong luyện tập TDTT ; Học sinh nhận biết và thực hiện được một số bài tập Kỹ thuật giậm nhảy: Bài tập: Đặt chân giậm nhảy và một bước giậm nhảy đá lăng; Bài tập: Ba bước giậm nhảy đá lăng; Chạy ba bước chính diện nhảy qua xà thấp; Học sinh biết được **kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua** và trò chơi: Bật xa tiếp sức.

- **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 khoẻ. 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 ND 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. 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, 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.

- **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 quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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.

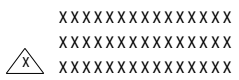
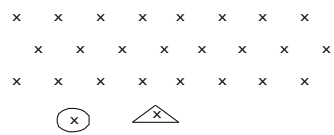
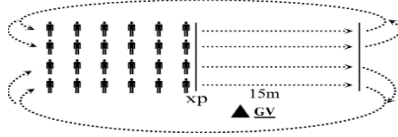
## II. Thiết bị dạy học và học liệu.

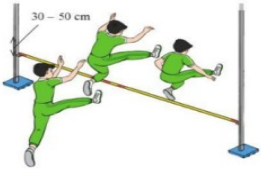
+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh.

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

## III. Tiến trình dạy và học.

Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
<b>1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)</b>			
- Tiếp nhận ban đầu về	* <b>Nhận lớp.</b> - Phổ biến nội dung	(SP1): HS chuyển được	<b>Bước 1: GV giao nhiệm vụ:</b> - GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội

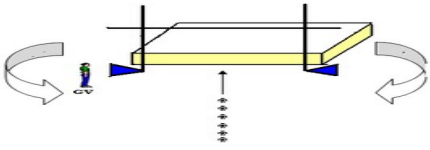
<p>nội dung học tập.</p> <p>- Hoàn thành LVD khởi động.</p> <p>.</p>	<p>và mục tiêu bài học</p> <p><b>* Khởi động chung.</b></p> <p>- Chạy chậm; Bài tập tay không; Khởi động các khớp; Bài tập căng cơ</p> <p><b>* Khởi động chuyên môn.</b></p> <p>- Chạy bước nhỏ.</p> <p>- Chạy nâng cao đùi.</p> <p>- Chạy đạp sau</p> <p>- Chạy tăng tốc độ cự li 15-20m</p>	<p>trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.</p>	<p>dung và mục tiêu bài học.</p> <p>- Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đơn đốc học sinh.</p> <p><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ:</b></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>- Đội hình nhận lớp.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">(x)</p> <p>- Đội hình khởi động chung.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>- Đội hình khởi động CM.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p><b>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</b></p> <p>- Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động.</p> <p><b>Bước 4: GV kết luận, nhận định:</b></p> <p>- GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói</p> <p>(SP1): Đánh giá qua quan sát</p>
<p><b>2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8 phút)</b></p>			
<p>Nắm bắt được chế độ dinh dưỡng hợp lí trong luyện tập TDTT</p> <p>Bước đầu học sinh</p>	<p>- Chế độ dinh dưỡng hợp lí trong luyện tập TDTT</p> <p>.</p> <p>- Quan sát động tác mẫu, nghe GV phân tích và thực hiện kỹ thuật động</p>	<p>(SP1): Nắm bắt được chế độ dinh dưỡng hợp lí trong luyện tập</p>	<p><b>Bước 1: Chuyên giao nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kỹ thuật động tác cho các nhóm tự nghiên cứu và tập mô phỏng động tác.</p> <p>- GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực</p>

<p>nhận biết và mô phỏng được Kỹ thuật giậm nhảy: Bài tập: Ba bước giậm nhảy đá lăng; Chạy ba bước chính diện nhảy qua xà thấp</p>	<p>tác. - Bài tập: Ba bước giậm nhảy đá lăng; Chạy ba bước chính diện nhảy qua xà thấp</p> 	<p>TDDT Động tác mô phỏng đúng Bài tập: Ba bước giậm nhảy đá lăng; Chạy ba bước chính diện nhảy qua xà thấp</p>	<p>hiện mô phỏng; kết hợp với quan sát và sửa sai. <b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b> - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện mô phỏng kỹ thuật động tác. - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến. - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích. - Học sinh thực hiện mô phỏng theo hướng dẫn của giáo viên từ chậm đến nhanh, thực hiện đồng loạt 7 đến 10 lần. <b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b> - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kỹ thuật động tác, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét. <b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b> - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS. - (SP1) GV đánh giá bằng PP hỏi đáp, công cụ thang đo cho theo 2 mức: + Đạt: Mô tả được kỹ thuật động tác + Chưa đạt: Mô tả chưa được tư thế</p>
--	--	---	--

### 3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)

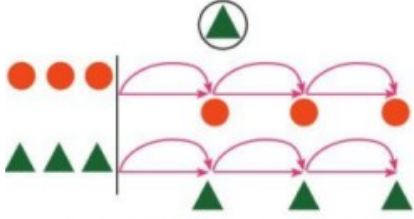
<p>- Học sinh thực hiện được động</p>	<p>* Thực hiện tập luyện; *Ôn: Đặt chân giậm nhảy và một</p>	<p>(SP1): Thực hiện được các bài tập, động tác: Đặt</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b> - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài</p>
---	--	---	--



<p>tác: Đặt chân giậm nhảy và một bước giậm nhảy đá lăng</p>	<p>bước giậm nhảy đá lăng</p> <p>* Học: Bài tập: Ba bước giậm nhảy đá lăng; Chạy ba bước chính diện nhảy qua xà thấp</p> <p>– Ba bước giậm nhảy đá lăng: Thực hiện chạy ba bước, giậm nhảy đá lăng chân, tiếp đất bằng chân giậm nhảy. Thực hiện lặp lại từ 5 – 7 lần.</p> <p>30-50 cm</p> <p>- Chạy ba bước chính diện nhảy qua và thấp: Giậm nhảy đá chân lăng qua mức xà thấp từ 30 – 50 cm, tiếp đất bằng chân giậm nhảy (H.4). Thực hiện lặp lại từ 3 – 5 lần.</p>	<p>chân giậm nhảy và một bước giậm nhảy đá lăng.</p>	<p>tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.</p> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- Tập luyện cá nhân: Lần lượt từng học sinh lên thực hiện.</p> <p>- Tập luyện nhóm: + Luân phiên nhóm 4 hs lên thực hiện.</p> <p><b>ĐH tập luyện.</b></p>  <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <p>- GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.</p> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <p>GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí:</p> <p>- Đạt: Thực hiện được kĩ thuật động tác</p> <p>- Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác</p>
--	---	--	---

#### 4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)

<p>Học sinh vận dụng chơi trò chơi</p>	<p>Thực hiện Trò chơi “<b>Bật xa tiếp sức</b>”.</p>	<p>((SP1) Hs thực hiện được trò chơi.</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.</p> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- HS quan sát, lắng nghe và</p>
--	---	---	--

<p>- Vận dụng kỹ thuật chạy đà 1-3 bước giậm nhảy vào tập luyện.</p>		<p>(SP2): Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.</p>	<p>thực hiện trò chơi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.</li> <li>- Đội hình trò chơi.</li> </ul>  <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS báo cáo các kết quả thực hiện trò chơi</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</li> </ul>
--	--	---	---

### 5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.</li> <li>- Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà.</li> </ul>	<p>Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.</li> <li>- Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.</li> </ul>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học</li> <li>- Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kỹ thuật động tác).</li> </ul> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh</li> <li>- HS chú ý lắng nghe.</li> <li>- HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.</li> </ul>
---	--	---	---

\*\*\*\*\*

\*

TÊN CHỦ ĐỀ:

NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA

Bài 1. Kỹ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy

Tiết 13: (theo PPCT)

- Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật.
- Học kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy
- Bài tập phát triển sức mạnh của chân.
- Trò chơi: Đội nào nhanh hơn.

Môn học: Giáo dục thể chất; lớp 8

Thời gian thực hiện: (1tiết )

## I. Mục tiêu bài học

### 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được: Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy; Học sinh biết được **kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua** và trò chơi: Đội nào nhanh hơn

### 2. Về năng lực:

#### 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Nắm bắt được chế độ dinh dưỡng hợp lí trong luyện tập TDTT ; Học sinh nhận biết và thực hiện được: Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy; Học sinh biết được **kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua** và trò chơi: Đội nào nhanh hơn

- **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 khoẻ. 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 ND 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. 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, 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.

- **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 quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

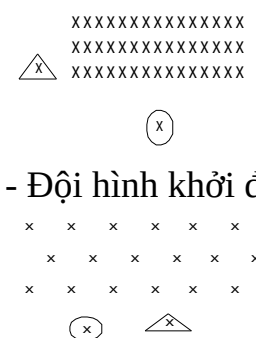
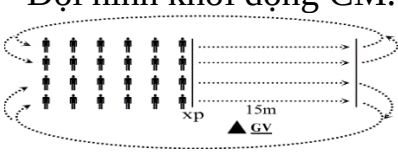
- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

## II. Thiết bị dạy học và học liệu.

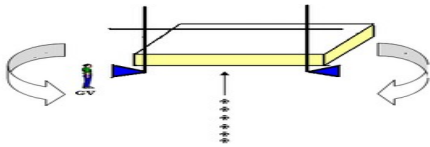
+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh.

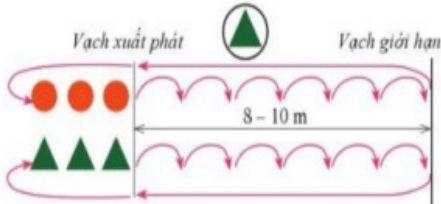
+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

### III. Tiến trình dạy và học.

Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
<b>1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập.</li> <li>- Hoàn thành LVD khởi động.</li> </ul>	<p><b>* Nhận lớp.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học</li> </ul> <p><b>* Khởi động chung.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chạy chậm; Bài tập tay không; Khởi động các khớp; Bài tập căng cơ</li> </ul> <p><b>* Khởi động chuyên môn.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chạy bước nhỏ.</li> <li>- Chạy nâng cao đùi.</li> <li>- Chạy đạp sau</li> <li>- Chạy tăng tốc độ cự li 15-20m</li> </ul>	<p>(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.</p>	<p><b>Bước 1: GV giao nhiệm vụ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.</li> <li>- Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh.</li> </ul> <p><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo số.</li> <li>- HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.</li> <li>- Đội hình nhận lớp.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Đội hình khởi động chung.</li> </ul> <p><b>- Đội hình khởi động CM.</b></p>  <p><b>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động.</li> </ul> <p><b>Bước 4: GV kết luận, nhận định:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói</li> </ul> <p>(SP1): Đánh giá qua quan sát</p>
<b>2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8 phút)</b>			

<p>Bước đầu học sinh nhận biết và mô phỏng được: Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy;</p>	<p>- Quan sát động tác mẫu, nghe GV phân tích và thực hiện kỹ thuật động tác.</p> <p>- Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy; + Tập đo đà: Đứng vào khu vực xả, thực hiện xác định hướng chạy đà, vị trí giậm nhảy, góc độ chạy đà và khoảng cách chạy đà. Thực hiện lặp lại từ 5 – 7 lần. Tập chạy đà kết hợp giậm nhảy theo trình tự: + Chạy 3 – 5 bước đà kết hợp giậm nhảy với tốc độ tăng dần.</p>	<p>(SP1): Động tác mô phỏng đúng: Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy;</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kỹ thuật động tác cho các nhóm tự nghiên cứu và tập mô phỏng động tác.</p> <p>- GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện mô phỏng; kết hợp với quan sát và sửa sai.</p> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện mô phỏng kỹ thuật động tác.</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>- Học sinh thực hiện mô phỏng theo hướng dẫn của giáo viên từ chậm đến nhanh, thực hiện đồng loạt 7 đến 10 lần.</p> <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <p>- GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kỹ thuật động tác, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.</p> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <p>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</p> <p>- (SP1) GV đánh giá bằng PP hỏi đáp, công cụ thang đo cho theo 2 mức: + Đạt: Mô tả được kỹ thuật</p>
---	---	--	---

			động tác + Chưa đạt: Mô tả chưa được tư thế
<b>3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)</b>			
- Học sinh thực hiện được động tác: Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy;	* Thực hiện tập luyện; * Ôn: Bài tập: Ba bước giậm nhảy đá lăng; Chạy ba bước chính diện nhảy qua xà thấp * Học: - Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy; + Tập đo đà: Đứng vào khu vực xà, thực hiện xác định hướng chạy đà, vị trí giậm nhảy, góc độ chạy đà và khoảng cách chạy đà. Thực hiện lặp lại từ 5 – 7 lần. Tập chạy đà kết hợp giậm nhảy theo trình tự: + Chạy 3 – 5 bước đà kết hợp giậm nhảy với tốc độ tăng dần. - Bài tập phát triển sức mạnh của chân. Bật nhảy rút gối	(SP1): Thực hiện được các bài tập, động tác: Đặt chân giậm nhảy và một bước giậm nhảy đá lăng.	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></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><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- Tập luyện cá nhân: Lần lượt từng học sinh lên thực hiện. - Tập luyện nhóm: + Luân phiên nhóm 4 hs lên thực hiện.</p> <p style="text-align: center;"><b>ĐH tập luyện.</b></p>  <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <p>- GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.</p> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <p>GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí:</p> <p>- Đạt: Thực hiện được kỹ thuật động tác</p> <p>- Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác</p>

<b>4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)</b>			
<p>Học sinh vận dụng chơi trò chơi</p> <p>- Vận dụng kỹ thuật chạy đà 3-5 bước giậm nhảy vào tập luyện.</p>	<p>Thực hiện Trò chơi “<b>Đội nào nhanh hơn</b>”.</p>	<p>((SP1) Hs thực hiện được trò chơi.</p> <p>(SP2): Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.</li> </ul> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi</li> <li>- Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.</li> </ul>  <p>Hình 7. Sơ đồ trò chơi “Đội nào nhanh hơn”</p> <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS báo cáo kết quả thực hiện trò chơi</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</li> </ul>
<b>5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.</li> <li>- Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà.</li> </ul>	<p>Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.</li> <li>- Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.</li> </ul>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học</li> <li>- Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kỹ thuật động tác).</li> </ul> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh</li> </ul>



			<ul style="list-style-type: none"> <li>- HS chú ý lắng nghe.</li> <li>- HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.</li> </ul>
--	--	--	--

\*\*\*\*\*

\*

**TÊN CHỦ ĐỀ: NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA**  
**Bài 1. Kỹ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy**

**Tiết 14: (theo PPCT)**

- Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật.
- Ôn tập kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy.
- Bài tập phát triển sức mạnh của chân.
- Trò chơi: Đội nào nhanh hơn.

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 được: Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy; Học sinh biết được **kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua** và trò chơi: Đội nào nhanh hơn

**2. Về năng lực:**

**2.1 Năng lực đặc thù.**

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh nhận biết và thực hiện được: Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy; Học sinh biết được **kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua** và trò chơi: Đội nào nhanh hơn

- **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. 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 ND 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. 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, 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.

- **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 quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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.

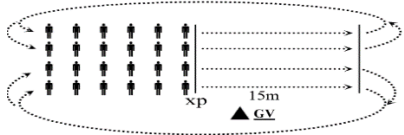
## II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **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.

Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
<b>1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)</b>			
<p>- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập.</p> <p>- Hoàn thành LVD khởi động.</p>	<p><b>* Nhận lớp.</b></p> <p>- Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học</p> <p><b>* Khởi động chung.</b></p> <p>- Chạy chậm; Bài tập tay không; Khởi động các khớp; Bài tập căng cơ</p> <p><b>* Khởi động chuyên môn.</b></p> <p>- Chạy bước nhỏ.</p> <p>- Chạy nâng cao đùi.</p> <p>- Chạy đạp sau</p> <p>- Chạy tăng tốc độ cự li 15-20m</p>	<p>(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.</p>	<p><b>Bước 1: GV giao nhiệm vụ:</b></p> <p>- GV nhận lớp, kiểm tra 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><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ:</b></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>- Đội hình nhận lớp.</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXX △XXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">⊗</p> <p>- Đội hình khởi động chung.</p> <p style="text-align: center;">x x</p> <p style="text-align: center;">⊗ △</p> <p>- Đội hình khởi động CM.</p>

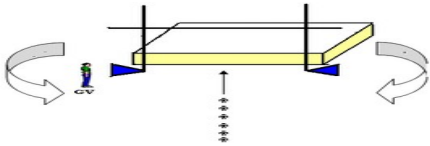
			 <p><b>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</b>  - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động.  <b>Bước 4: GV kết luận, nhận định:</b>  - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói  (SP1): Đánh giá qua quan sát</p>
--	--	--	--


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

<p>Bước đầu học sinh nhận biết và mô phỏng được: Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy;</p>	<p>- Quan sát động tác mẫu, nghe GV phân tích và thực hiện kỹ thuật động tác.  - Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy;  + Tập đo đà: Đứng vào khu vực xà, thực hiện xác định hướng chạy đà, vị trí giậm nhảy, góc độ chạy đà và khoảng cách chạy đà. Thực hiện lặp lại từ 5 – 7 lần. Tập chạy đà kết hợp giậm nhảy theo trình tự:  + Chạy 3 – 5 bước đà kết hợp giậm nhảy với tốc độ tăng dần</p> 	<p>(SP1): Động tác mô phỏng đúng: Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy;</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b>  - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kỹ thuật động tác cho các nhóm tự nghiên cứu và tập mô phỏng động tác.  - GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện mô phỏng; kết hợp với quan sát và sửa sai.  <b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b>  - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện mô phỏng kỹ thuật động tác.  - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.  - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.  - Học sinh thực hiện mô phỏng theo hướng dẫn của giáo viên từ chậm đến nhanh, thực hiện đồng loạt 7 đến 10 lần.  <b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b>  - GV mời đại diện một số</p>
---	--	--	---

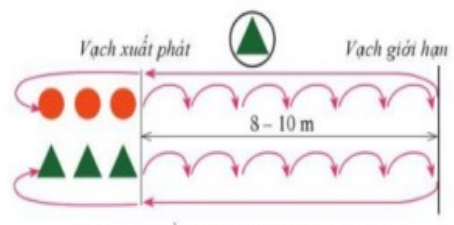
	giậm nhảy có điểm tì tay		<p>nhóm mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kỹ thuật động tác, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.</p> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</li> <li>- (SP1) GV đánh giá bằng PP hỏi đáp, công cụ thang đo cho theo 2 mức: <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Đạt: Mô tả được kỹ thuật động tác</li> <li>+ Chưa đạt: Mô tả chưa được tư thế</li> </ul> </li> </ul>
--	--------------------------	--	---

### 3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)

<p>- Học sinh thực hiện được động tác: Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy;</p>	<p>* Thực hiện tập luyện; * Ôn: - Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy; + Tập đo đà: Đứng vào khu vực xả, thực hiện xác định hướng chạy đà, vị trí giậm nhảy, góc độ chạy đà và khoảng cách chạy đà. Thực hiện lặp lại từ 5 – 7 lần. Tập chạy đà kết hợp giậm nhảy theo trình tự: + Chạy 3 – 5 bước đà kết hợp giậm nhảy với tốc độ tăng dần. - Bài tập phát triển</p>	<p>(SP1): Thực hiện được các bài tập, động tác: Đặt chân giậm nhảy và một bước giậm nhảy đá lăng.</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> </ul> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tập luyện cá nhân: Lần lượt từng học sinh lên thực hiện.</li> <li>- Tập luyện nhóm: + Luân phiên nhóm 4 hs lên thực hiện.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>ĐH tập luyện.</b></p>  <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV chọn một HS thực hiện</li> </ul>
---	---	---	---

	<p>sức mạnh của chân. Đứng lên, ngồi xuống bằng chân giậm nhảy có điểm tì tay</p> 	<p>đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.</p> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <p>GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Đạt: Thực hiện được kĩ thuật động tác</li> <li>- Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác</li> </ul>
--	---	---

#### 4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)

<p>Học sinh vận dụng chơi trò chơi</p> <p>- Vận dụng kĩ thuật chạy đà 3-5 bước giậm nhảy vào tập luyện.</p>	<p>Thực hiện Trò chơi “<b>Đội nào nhanh hơn</b>”.</p>	<p>((SP1) Hs thực hiện được trò chơi.</p> <p>(SP2): Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.</li> </ul> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi</li> <li>- Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.</li> </ul>  <p><i>Hình 7. Sơ đồ trò chơi “Đội nào nhanh hơn”</i></p> <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS báo cáo kết quả thực hiện trò chơi</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</li> </ul>
---	---	---	---

#### 5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.</li> <li>- Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà.</li> </ul>	<p>Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.</li> <li>- Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.</li> </ul>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học</li> <li>- Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kỹ thuật động tác).</li> </ul> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh</li> <li>- HS chú ý lắng nghe.</li> <li>- HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.</li> </ul>
---	--	---	---

\*\*\*\*\*

\*

**TÊN CHỦ ĐỀ: NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA**  
**Bài 1. Kỹ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy**

**Tiết 15: (theo PPCT)**

- Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật.
- Ôn tập kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy.
- Bài tập phát triển sức mạnh của chân.
- Trò chơi: Đội nào nhanh hơn.

Môn học: Giáo dục thể chất; lớp 8

Thời gian thực hiện: (1tiết )

**I. Mục tiêu bài học**

**1. Về kiến thức:**

- Học sinh biết và thực hiện được: Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy; Học sinh biết được **kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua** và trò chơi: Đội nào nhanh hơn

**2. Về năng lực:**

**2.1 Năng lực đặc thù.**

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh nhận biết và thực hiện được: Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy; Học sinh biết được **kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua** và trò chơi: Đội nào nhanh hơn

- **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. 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 ND 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. 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, 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.

- **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 quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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.

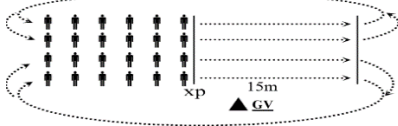
+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh.

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

## III. Tiến trình dạy và học.

Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
<b>1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)</b>			
- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập. - Hoàn thành LVD khởi động.	* <b>Nhận lớp.</b> - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học * <b>Khởi động chung.</b> - Chạy chậm; Bài tập tay không; Khởi động các khớp; Bài tập căng cơ * <b>Khởi động chuyên môn.</b> - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi.	(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.	<b>Bước 1: GV giao nhiệm vụ:</b> - GV nhận lớp, kiểm tra 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. <b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ:</b> - 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. - Đội hình nhận lớp.



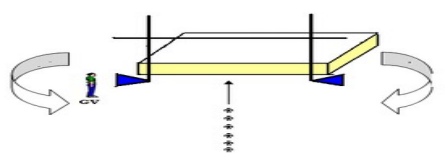
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chạy đạp sau</li> <li>- Chạy tăng tốc độ cự li 15-20m</li> </ul>		<p>XXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p>(x)</p> <p>- <b>Đội hình khởi động chung.</b></p> <p>x x</p> <p>(x) (x)</p> <p>- <b>Đội hình khởi động CM.</b></p>  <p><b>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</b></p> <p>- Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động.</p> <p><b>Bước 4: GV kết luận, nhận định:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói (SP1): Đánh giá qua quan sát</li> </ul>
--	---	--	---

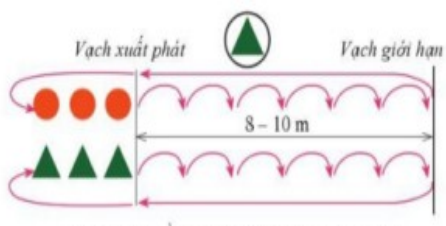
<p><b>2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8 phút)</b></p>			
<p>Bước đầu học sinh nhận biết và mô phỏng được: Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Quan sát động tác mẫu, nghe GV phân tích và thực hiện kỹ thuật động tác.</li> <li>- Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy;</li> <li>+ Tập đo đà: Đứng vào khu vực xả, thực hiện xác định hướng chạy đà, vị trí giậm nhảy, góc độ chạy đà và khoảng cách chạy đà. Thực hiện lặp lại từ 5 – 7 lần. Tập chạy đà kết hợp</li> </ul>	<p>(SP1): Động tác mô phỏng đúng: Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy;</p>	<p><b>Bước 1: Chuyên giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kỹ thuật động tác cho các nhóm tự nghiên cứu và tập mô phỏng động tác.</li> <li>- GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện mô phỏng; kết hợp với quan sát và sửa sai.</li> </ul> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện mô phỏng kỹ thuật động tác.</li> <li>- Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.</li> <li>- HS lắng nghe, quan sát GV</li> </ul>

	<p>giậm nhảy theo trình tự:          + Chạy 3 – 5 bước đà kết hợp giậm nhảy với tốc độ tăng dần.          - Bài tập phát triển sức mạnh của chân. Bật bực qua lại bằng một chân          Sử dụng chân giậm nhảy thực hiện bật nhảy bằng một chân qua lại quanh bực cao từ 10 – 15 cm (rộng 10 cm) liên tục trong thời gian từ 10 – 15 giây. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút.</p>		<p>làm mẫu và phân tích.          - Học sinh thực hiện mô phỏng theo hướng dẫn của giáo viên từ chậm đến nhanh, thực hiện đồng loạt 7 đến 10 lần.  <b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b>          - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kỹ thuật động tác, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.  <b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b>          - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.          - (SP1) GV đánh giá bằng PP hỏi đáp, công cụ thang đo cho theo 2 mức:          + Đạt: Mô tả được kỹ thuật động tác          + Chưa đạt: Mô tả chưa được tư thế</p>
--	--	--	---

### 3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)

<p>- Học sinh thực hiện được động tác: Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy;</p>	<p>* Thực hiện tập luyện;          * Ôn:          - Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy;          + Tập đo đà: Đứng vào khu vực xà, thực hiện xác định hướng chạy đà, vị trí giậm nhảy, góc độ chạy đà và khoảng cách chạy đà. Thực hiện lặp lại từ 5 – 7 lần. Tập</p>	<p>(SP1): Thực hiện được các bài tập, động tác: Đặt chân giậm nhảy và một bước giậm nhảy đá lăng.</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b>          - 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.  <b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b>          - Tập luyện cá nhân:          Lần lượt từng học sinh lên thực hiện.          - Tập luyện nhóm:          + Luân phiên nhóm 4 hs lên thực hiện.  <b>ĐH tập luyện.</b></p>
---	--	---	--

	<p>chạy đà kết hợp giậm nhảy theo trình tự:          + Chạy 3 – 5 bước đà kết hợp giậm nhảy với tốc độ tăng dần.          - Bài tập phát triển sức mạnh của chân.          Bật bực qua lại bằng một chân          Sử dụng chân giậm nhảy thực hiện bật nhảy bằng một chân qua lại quanh bực cao từ 10 – 15 cm (rộng 10 cm) liên tục trong thời gian từ 10 – 15 giây. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút.</p>		 <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b>          - GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.  <b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b>          GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí:          - Đạt: Thực hiện được kĩ thuật động tác          - Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác</p>
--	---	--	---

<p><b>4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)</b></p>			
<p>Học sinh vận dụng chơi trò chơi</p> <p>- Vận dụng kĩ thuật chạy đà 3-5 bước giậm nhảy vào tập luyện.</p>	<p>Thực hiện Trò chơi “<b>Đội nào nhanh hơn</b>”.</p>	<p>((SP1) Hs thực hiện được trò chơi.</p> <p>(SP2): Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b>          - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  <b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b>          - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi          - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.</p>  <p>Hình 7. Sơ đồ trò chơi “Đội nào nhanh hơn”</p> <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- HS báo các kết quả thực hiện trò chơi</li> <li><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></li> <li>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</li> </ul>
--	--	--	---

### 5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.</li> <li>- Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà.</li> </ul>	<p>Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.</li> <li>- Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.</li> </ul>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học</li> <li>- Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kỹ thuật động tác).</li> </ul> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh</li> <li>- HS chú ý lắng nghe.</li> <li>- HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.</li> </ul>
---	--	---	---

\*\*\*\*\*

\*

## TÊN CHỦ ĐỀ: NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA

### Kỹ thuật trên không và rơi xuống hố cát.

#### Tiết 16: (theo PPCT)

- Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật.
- Học kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát.
- Trò chơi: Nhảy dây theo đội.

Môn học: Giáo dục thể chất; lớp 8

Thời gian thực hiện: (1tiết )

### I. Mục tiêu bài học

#### 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được: Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát; Học sinh biết được **kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua** và trò chơi: Nhảy dây theo đội.

#### 2. Về năng lực:

## 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh nhận biết và thực hiện được: Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát; Học sinh biết được **kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua** và trò chơi: Nhảy dây theo đội.

- **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. 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 ND 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. 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, 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.

- **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 quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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.

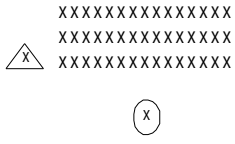
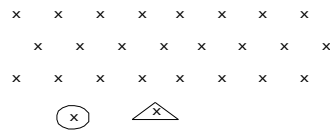
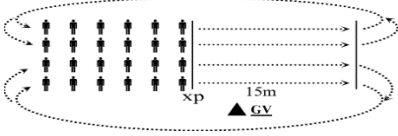
## II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **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.

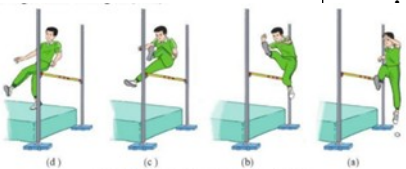
## III. Tiến trình dạy và học.

Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
<b>1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)</b>			
- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập. - Hoàn thành LVĐ khởi động.	* <b>Nhận lớp.</b> - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học  * <b>Khởi động chung.</b> - Chạy chậm; Bài tập tay không;	(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng	<b>Bước 1: GV giao nhiệm vụ:</b> - GV nhận lớp, kiểm tra 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. <b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ:</b>

	<p>Khởi động các khớp; Bài tập căng cơ</p> <p><b>* Khởi động chuyên môn.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chạy bước nhỏ.</li> <li>- Chạy nâng cao đùi.</li> <li>- Chạy đạp sau</li> <li>- Chạy tăng tốc độ cự li 15-20m</li> </ul>	<p>thái vào hoạt động cao hơn.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.</li> <li>- HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.</li> <li>- Đội hình nhận lớp.</li> </ul> <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Đội hình khởi động chung.</li> </ul> <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Đội hình khởi động CM.</li> </ul> <div style="text-align: center;">  </div> <p><b>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động.</li> </ul> <p><b>Bước 4: GV kết luận, nhận định:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói</li> <li>(SP1): Đánh giá qua quan sát</li> </ul>
--	--	------------------------------------	--

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

<p>Bước đầu học sinh nhận biết và mô phỏng được: Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật bay trên không và rơi</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Quan sát động tác mẫu, nghe GV phân tích và thực hiện kỹ thuật động tác.</li> <li>- Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật bay trên không và rơi</li> </ul>	<p>(SP1): Động tác mô phỏng đúng: Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật bay không</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kỹ thuật động tác cho các nhóm tự nghiên cứu và tập mô phỏng động tác.</li> <li>- GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện mô phỏng; kết hợp với quan sát và sửa sai.</li> </ul> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p>
--	---	---	---



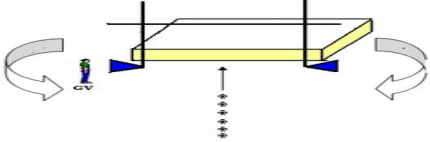
Hình 1. Kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đều)

<p>xuống hố cát;</p>	<p>xuống hố cát; .</p> <p>+ Lãng chân có điểm tì tay: Đứng tại chỗ, chống tay vào điểm tì thực hiện đá lãng chân lên cao liên tục từ 10 – 15 lần. Thực hiện lặp lại từ 3 – 5 lần.</p> <p>+ Lãng chân qua và tiếp đất: Tại chỗ giậm nhảy đá lãng chân qua xả thấp và tiếp đất bằng chân lãng. Thực hiện lặp lại từ 3 – 5 lần.</p> <p>+ Chạy 1 – 3 bước đà giậm nhảy đá lãng qua xả thấp (từ 50 – 60 cm) rơi xuống bằng chân lãng. Thực hiện lặp lại từ 3 – 5 lần.</p>	<p>và rơi xuống hố cát;</p>	<p>- Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện mô phỏng kỹ thuật động tác.</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>- Học sinh thực hiện mô phỏng theo hướng dẫn của giáo viên từ chậm đến nhanh, thực hiện đồng loạt 7 đến 10 lần.</p> <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <p>- GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kỹ thuật động tác, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.</p> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <p>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</p> <p>- (SP1) GV đánh giá bằng PP hỏi đáp, công cụ thang đo cho theo 2 mức:</p> <p>+ Đạt: Mô tả được kỹ thuật động tác</p> <p>+ Chưa đạt: Mô tả chưa được tư thế</p>
----------------------	--	-----------------------------	--

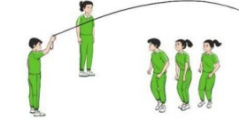
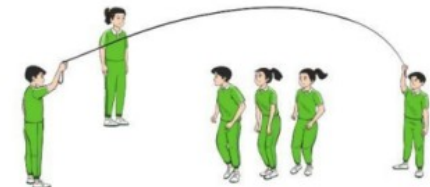
### 3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)

<p>- Học sinh thực hiện được động tác: Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật bay trên không</p>	<p>Thực hiện luyện tập</p> <p>- Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật bay trên không và rơi</p>  <p><small>Hình 1. Kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (Điền)</small></p>	<p>(SP1): Thực hiện được các bài tập, động tác: Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></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><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ</b></p>
---	---	---	---



<p>và rơi xuống hố cát;</p>	<p>xuống hố cát; .</p> <p>+ Lãng chân có điểm tì tay: Đứng tại chỗ, chống tay vào điểm tì thực hiện đá lãng chân lên cao liên tục từ 10 – 15 lần. Thực hiện lặp lại từ 3 – 5 lần.</p> <p>+ Lãng chân qua và tiếp đất: Tại chỗ giậm nhảy đá lãng chân qua xả thấp và tiếp đất bằng chân lãng. Thực hiện lặp lại từ 3 – 5 lần.</p> <p>+ Chạy 1 – 3 bước đà giậm nhảy đá lãng qua xả thấp (từ 50 – 60 cm) rơi xuống bằng chân lãng. Thực hiện lặp lại từ 3 – 5 lần.</p>	<p>bay trên không và rơi xuống hố cát.</p>	<p><b>học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tập luyện cá nhân: Lần lượt từng học sinh lên thực hiện.</li> <li>- Tập luyện nhóm: + Luân phiên nhóm 4 hs lên thực hiện.</li> </ul> <p><b>ĐH tập luyện.</b></p>  <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <p>GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Đạt: Thực hiện được kỹ thuật động tác</li> <li>- Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác</li> </ul>
-----------------------------	--	--	--

**4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)**

 <p>chơi</p> <p>hiện hơi / <b>dây theo đội</b>".</p> <p>- Vận dụng kỹ thuật bay</p>	<p>((SP1) Hs thực hiện được trò chơi.</p> <p>(SP2): Biết vận dụng vào hoạt</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.</li> </ul> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS quan sát, lắng nghe và t</li> </ul> 
--	--	---

trên không và rơi xuống hố cát vào tập luyện.		động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.	<p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <p>- HS báo cáo kết quả thực hiện trò chơi</p> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <p>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</p>
---	--	--	--

### 5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. - Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà.	Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập	- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></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><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></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>
---	---	---	---

\*\*\*\*\*

\*

## TÊN CHỦ ĐỀ: NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA Kỹ thuật trên không và rơi xuống hố cát.

### Tiết 17: (theo PPCT)

- Một số quy định về sân bãi và phạm quy trong nhảy cao
- Một số động tác bài tập hỗ trợ kỹ thuật.
- Ôn tập kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát.
- Bài tập phát triển sức mạnh của chân.
- Trò chơi: Nhảy dây theo đội.

## I. Mục tiêu bài học

### 1. Về kiến thức:

- Học sinh nắm được: Một số quy định về sân bãi và phạm quy trong nhảy cao
- Học sinh biết và thực hiện được: Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát; Học sinh biết được **kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua** và trò chơi: Nhảy dây theo đội.

### 2. Về năng lực:

#### 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Một số quy định về sân bãi và phạm quy trong nhảy cao ; Học sinh nhận biết và thực hiện được: Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát; Học sinh biết được **kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua** và trò chơi: Nhảy dây theo đội.

- **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 khoẻ. 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 ND 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. 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, 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.

- **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 quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,


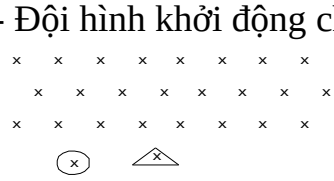
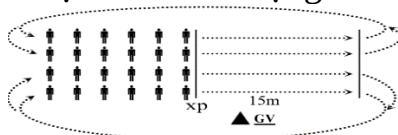
- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

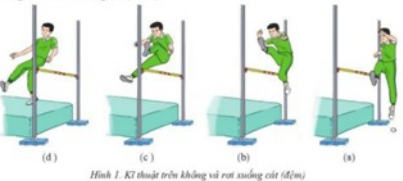
## II. Thiết bị dạy học và học liệu.

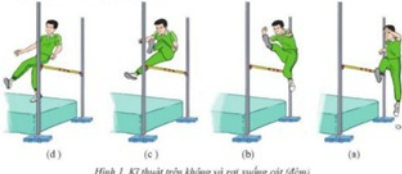
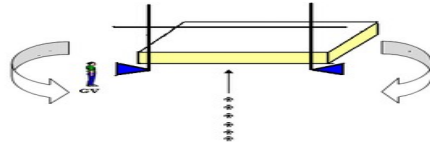
+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh.

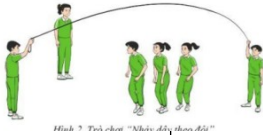
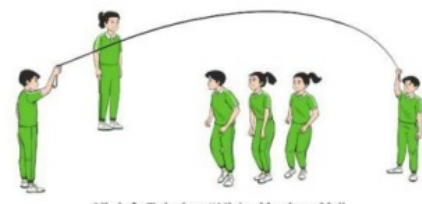
+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

### III. Tiến trình dạy và học.

Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
<b>1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)</b>			
<p>- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập.</p> <p>- Hoàn thành LVD khởi động.</p>	<p><b>* Nhận lớp.</b></p> <p>- Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học</p> <p><b>* Khởi động chung.</b></p> <p>- Chạy chậm; Bài tập tay không; Khởi động các khớp; Bài tập căng cơ</p> <p><b>* Khởi động chuyên môn.</b></p> <p>- Chạy bước nhỏ.</p> <p>- Chạy nâng cao đùi.</p> <p>- Chạy đạp sau</p> <p>- Chạy tăng tốc độ cự li 15-20m</p>	<p>(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.</p>	<p><b>Bước 1: GV giao nhiệm vụ:</b></p> <p>- GV nhận lớp, kiểm tra 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><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ:</b></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>- Đội hình nhận lớp.</p>  <p>- Đội hình khởi động chung.</p>  <p>- Đội hình khởi động CM.</p>  <p><b>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</b></p> <p>- Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động.</p> <p><b>Bước 4: GV kết luận, nhận định:</b></p> <p>- GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói</p> <p>(SP1): Đánh giá qua quan sát</p>
<b>2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8 phút)</b>			
Nắm được một số quy	- Một số quy định về sân bãi và phạm	(SP1): Động	<b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b>

<p>định về sân bãi và phạm quy trong nhảy cao</p> <p>Bước đầu học sinh nhận biết và mô phỏng được: Một số động tác bài tập hỗ trợ kỹ thuật; kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát; Bài tập phát triển sức mạnh chân</p>	<p>quy trong nhảy cao</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Quan sát động tác mẫu, nghe GV phân tích và thực hiện kỹ thuật động tác.</li> <li>- Một số động tác bài tập hỗ trợ kỹ thuật; kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát;</li> </ul>  <p>Hình 1. Kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (từng)</p> <p>-Bài tập phát triển sức mạnh chân: Tại chỗ bật với tay cao Đứng tại chỗ, bật nhảy bằng hai chân, tay thuận với lên cao liên tục từ 8 – 10 lần. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút.</p>	<p>tác mô phỏng đúng: Một số động tác bài tập hỗ trợ kỹ thuật; kỹ thuật bay trên không và rơi xuống</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kỹ thuật động tác cho các nhóm tự nghiên cứu và tập mô phỏng động tác.</li> <li>- GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện mô phỏng; kết hợp với quan sát và sửa sai.</li> </ul> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện mô phỏng kỹ thuật động tác.</li> <li>- Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.</li> <li>- HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.</li> <li>- Học sinh thực hiện mô phỏng theo hướng dẫn của giáo viên từ chậm đến nhanh, thực hiện đồng loạt 7 đến 10 lần.</li> </ul> <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kỹ thuật động tác, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</li> <li>- (SP1) GV đánh giá bằng PP hỏi đáp, công cụ thang đo cho theo 2 mức: <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Đạt: Mô tả được kỹ thuật động tác</li> <li>+ Chưa đạt: Mô tả chưa được</li> </ul> </li> </ul>
---	---	---	---

			tư thế
<b>3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)</b>			
<p>- Học sinh thực hiện được động tác: Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát; Bài tập phát triển sức mạnh chân:</p>	<p>Thực hiện luyện tập</p> <p>- Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát;</p>  <p>Hình 1. Kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (Đứng)</p> <p>-Bài tập phát triển sức mạnh chân: Tại chỗ bật với tay cao Đứng tại chỗ, bật nhảy bằng hai chân, tay thuận với lên cao liên tục từ 8 – 10 lần. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút.</p>	<p>(SP1): Thực hiện được các bài tập, động tác: Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật trên không và rơi xuống hố cát; Bài tập phát triển sức mạnh chân:</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></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><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- Tập luyện cá nhân: Lần lượt từng học sinh lên thực hiện. - Tập luyện nhóm: + Luân phiên nhóm 4 hs lên thực hiện.</p> <p><b>ĐH tập luyện.</b></p>  <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <p>- GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.</p> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <p>GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí:</p> <p>- Đạt: Thực hiện được kỹ thuật động tác</p> <p>- Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác</p>
<b>4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)</b>			
Học sinh vận dụng	Thực hiện Trò chơi	((SP1) Hs thực	<b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ</b>

 <p>7 dây lộn".</p> <p>- Vận dụng kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát vào tập luyện.</p>		<p>hiện được trò chơi.</p> <p>(SP2): Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.</p>	<p><b>vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.</li> </ul> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi</li> <li>- Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.</li> <li>- Đội hình trò chơi.</li> </ul>  <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS báo cáo các kết quả thực hiện trò chơi</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</li> </ul>
---	--	--	--

### 5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.</li> <li>- Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà.</li> </ul>	<p>Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.</li> <li>- Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.</li> </ul>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học</li> <li>- Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác).</li> </ul> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh</li> <li>- HS chú ý lắng nghe.</li> <li>- HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các</li> </ul>
---	--	---	--



			tình huống vận dụng.
--	--	--	----------------------

\*\*\*\*\*

\*

**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: (1tiết )

**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.**

Mục tiêu:	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện				
<b>1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập.</li> <li>- Hoàn thành LVD khởi động.</li> </ul>	<p><b>* Nhận lớp.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học</li> </ul>	<p>(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.</p>	<p><b>Bước 1: GV giao nhiệm vụ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.</li> <li>- Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh.</li> </ul> <p><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.</li> <li>- HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.</li> <li>- Đội hình nhận lớp.</li> </ul> <p>XXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXX △XXXXXXXXXXXXX</p> <p>⊗</p> <p><b>* Khởi động chung:</b> Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân; Xoay các khớp; ép dọc, ép ngang.</p> <p><b>* Khởi động chuyên môn.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chạy tại chỗ; Cúi gập đánh tay tại chỗ; Vặn mình .</li> <li>- Đội hình khởi động.</li> </ul> <p>XXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXX ⊙ △</p> <p><b>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động.</li> </ul>				
<b>2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới ( không)</b>							
<b>3. Hoạt động 3: Luyện tập (25 phút)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh biết và thực hiện tốt <b>kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100m đạt thành tích cao</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100 m, tính thời gian</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh biết và thực hiện được <b>kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100m đạt thành tích cao</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Giáo viên lần cho lần lượt 2 học sinh lên thực hiện</li> <li>- Lần lượt 2 học sinh lên thực hiện.</li> <li>- Đội hình tập luyện.</li> </ul> <p>XXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXX</p> <table border="1"> <tr> <td>x</td> <td></td> </tr> <tr> <td>x</td> <td></td> </tr> </table> <p>△</p>	x		x	
x							
x							

			- Giáo viên quan sát đánh giá.
<b>4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)</b>			
- Học sinh Biết vận dụng phản vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.	- Vận dụng phản xạ tốc độ kỹ thuật chạy cự ly ngắn 60m	- Biết 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.  - Dùng tốc độ đã học nội dung chạy cự ly ngắn trong đời sống hàng ngày như; chạy tránh mưa....	<b>Bước 1: GV giao nhiệm vụ:</b> - Giáo viên phổ biến nội dung yêu cầu hs về nhà vận dụng <b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ:</b> - Học sinh chú ý lắng nghe nghi nhớ
<b>5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)</b>			
- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. - Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà.	Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập	- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.	<b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b> - 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). <b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b> - 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.

**\* 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
<b>Thực hiện kỹ thuật</b>	Biết và thực hiện tương đối được 4 giai đoạn kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100m.	Chưa nắm được và Thực hiện sai một trong 4 giai đoạn kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100m

<b>Thành tích</b>	< 12,3 giây (nam)	> 12,3 giây (nam)
	< 13,3 giây (nữ)	> 13,3 giây (nữ)

\*\*\*\*\*

**TÊN CHỦ ĐỀ: NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA**  
**Kỹ thuật trên không và rơi xuống hố cát.**

**Tiết 19: (theo PPCT)**

- Chế độ dinh dưỡng hợp lý cho ngày tập luyện hiệu quả
- Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật.
- Ôn tập kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát.
- Bài tập phát triển sức mạnh của chân.
- Trò chơi: Nhảy lò cò tiếp sức.

Môn học: Giáo dục thể chất; lớp 8

Thời gian thực hiện: (1tiết )

**I. Mục tiêu bài học**

**1. Về kiến thức:**

- Học sinh nắm được: Chế độ dinh dưỡng hợp lý cho ngày tập luyện hiệu quả
- Học sinh biết và thực hiện được: Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát; Học sinh biết được **kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua** và trò chơi: Nhảy lò cò tiếp sức.

**2. Về năng lực:**

**2.1 Năng lực đặc thù.**

- **Năng lực vận động cơ bản:** Chế độ dinh dưỡng hợp lý cho ngày tập luyện hiệu quả; Học sinh nhận biết và thực hiện được: Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát; Học sinh biết được **kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua** và trò chơi: Nhảy dây theo đội.

- **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 khoẻ. 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 ND 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. 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, 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.

- **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 quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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.

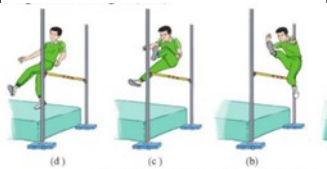
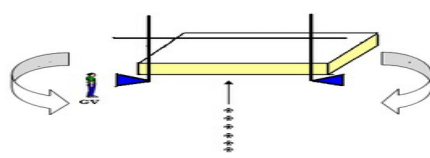
+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

## III. Tiến trình dạy và học.

Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
<b>1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)</b>			
<p>- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập.</p> <p>- Hoàn thành LVD khởi động.</p>	<p>* <b>Nhận lớp.</b></p> <p>- Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học</p> <p>* <b>Khởi động chung.</b></p> <p>- Chạy chậm; Bài tập tay không; Khởi động các khớp; Bài tập căng cơ</p> <p>* <b>Khởi động chuyên môn.</b></p> <p>- Chạy bước nhỏ.</p> <p>- Chạy nâng cao đùi.</p> <p>- Chạy đạp sau</p> <p>- Chạy tăng tốc độ cự li 15-20m</p>	<p>(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.</p>	<p><b>Bước 1: GV giao nhiệm vụ:</b></p> <p>- GV nhận lớp, kiểm tra 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><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ:</b></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>- <b>Đội hình nhận lớp.</b></p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXX X XXXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">(x)</p> <p>- <b>Đội hình khởi động chung.</b></p> <p style="text-align: center;">x x</p> <p style="text-align: center;">(x)    (x)</p> <p>- <b>Đội hình khởi động CM.</b></p>

			<p><b>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</b></p> <p>- Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động.</p> <p><b>Bước 4: GV kết luận, nhận định:</b></p> <p>- GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói (SP1): Đánh giá qua quan sát</p>
<b>2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8 phút)</b>			
<p>Nắm được Chế độ dinh dưỡng hợp lý cho ngày tập luyện hiệu quả</p> <p>Bước đầu học sinh nhận biết và mô phỏng được: Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát; Bài tập phát triển sức mạnh chân</p>	<p>- Chế độ dinh dưỡng hợp lý cho ngày tập luyện hiệu quả</p> <p>- Quan sát động tác mẫu, nghe GV phân tích và thực hiện kỹ thuật động tác.</p> <p>- Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát; . + Nhảy cao có bục bổ trợ: Chạy đà ba bước, giậm nhảy vào bục bổ trợ cao từ 20 – 30 em vượt qua xà và tiếp đất. Thực hiện lặp lại từ 3 – 5 lần. + Chạy đà 3 bước nhảy qua xà thấp từ 50 – 60 cm. Thực hiện lặp lại từ 3 – 5 lần. Chạy đà 5 – 7 bước qua xà thấp từ 60 – 70 cm. Thực hiện lặp lại từ 3 – 5 lần.</p> <p>- Bài tập phát triển</p>	<p>(SP1): Động tác mô phỏng đúng: Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát;</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kỹ thuật động tác cho các nhóm tự nghiên cứu và tập mô phỏng động tác.</p> <p>- GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện mô phỏng; kết hợp với quan sát và sửa sai.</p> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện mô phỏng kỹ thuật động tác.</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>- Học sinh thực hiện mô phỏng theo hướng dẫn của giáo viên từ chậm đến nhanh, thực hiện đồng loạt 7 đến 10 lần.</p> <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <p>- GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kỹ thuật động tác, sau đó mời các</p>

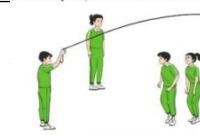
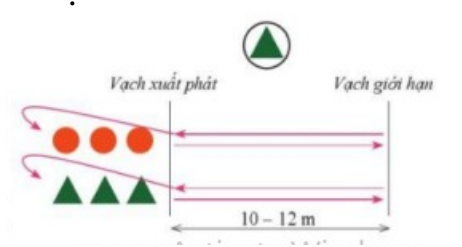
	<p>sức mạnh chân:          Tại chỗ chạy nâng cao đùi          Tại chỗ chạy nâng cao đùi liên tục từ 10 – 15 giây. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút.</p>		<p>nhóm còn lại nhận xét.  <b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b>          - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.          - (SP1) GV đánh giá bằng PP hỏi đáp, công cụ thang đo cho theo 2 mức:          + Đạt: Mô tả được kỹ thuật động tác          + Chưa đạt: Mô tả chưa được tư thế</p>
--	--	--	---

<p><b>3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)</b></p>			
<p>- Học sinh thực hiện được động tác: Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát; Bài tập phát triển sức mạnh chân:</p>	<p>Thực hiện luyện tập          - Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát;           + Nhảy cao có bục bổ trợ: Chạy đà ba bước, giậm nhảy vào bục bổ trợ cao từ 20 – 30 em vượt qua xà và tiếp đất. Thực hiện lặp lại từ 3 – 5 lần.          + Chạy đà 3 bước nhảy qua xà thấp từ 50 – 60 cm. Thực hiện lặp lại từ 3 – 5 lần. Chạy đà 5 – 7 bước qua xà thấp từ 60 – 70 cm. Thực hiện lặp lại từ 3 – 5 lần.          - Bài tập phát triển</p>	<p>(SP1): Thực hiện được các bài tập, động tác: Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật trên không và rơi xuống hố cát; Bài tập phát triển sức mạnh chân:</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b>          - 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.  <b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b>          - Tập luyện cá nhân:          Lần lượt từng học sinh lên thực hiện.          - Tập luyện nhóm:          + Luân phiên nhóm 4 hs lên thực hiện.  <b>ĐH tập luyện.</b>    <b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b>          - GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết</p>



	<p>sức mạnh chân:          Tại chỗ chạy nâng cao đùi          Tại chỗ chạy nâng cao đùi liên tục từ 10 – 15 giây. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút.</p>		<p>luận.  <b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b>          GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí:          - Đạt: Thực hiện được kĩ thuật động tác          - Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác</p>
--	--	--	---

#### 4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)

<p>chơi</p>  <p>hiện hơi / lò cò tiếp sức".</p> <p>- Vận dụng kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát vào tập luyện.</p>	<p>((SP1) Hs thực hiện được trò chơi.</p> <p>(SP2): Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b>          - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  <b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b>          - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi          - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.          - Đội hình trò chơi.</p>  <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b>          - HS báo cáo các kết quả thực hiện trò chơi  <b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b>          - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</p>	
--	---	--	--

#### 5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

<p>- Đưa cơ thể về trạng thái ban</p>	<p>Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng</p>	<p>- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b>          - Hướng dẫn HS thực hiện thả</p>
---------------------------------------	---	--	--

đầu. - Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà.	dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập	- Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.	lông; 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). <b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b> - 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.
--	------------------------------------	--	--

\*\*\*\*\*

\*

**TÊN CHỦ ĐỀ: NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA**  
**Kỹ thuật trên không và rơi xuống hố cát.**

**Tiết 20: (theo PPCT)**

- Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật.
- Ôn luyện kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát.
- Bài tập phát triển sức mạnh của chân.
- Trò chơi: Nhảy lò cò 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 được: Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát; Học sinh biết được **kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua** và trò chơi: Nhảy lò cò tiếp sức.

**2. Về năng lực:**

**2.1 Năng lực đặc thù.**

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh nhận biết và thực hiện được: Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát; Học sinh biết được **kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua** và trò chơi: Nhảy dây theo đội.

- **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. 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 ND 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. 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, 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.

- **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 quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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.

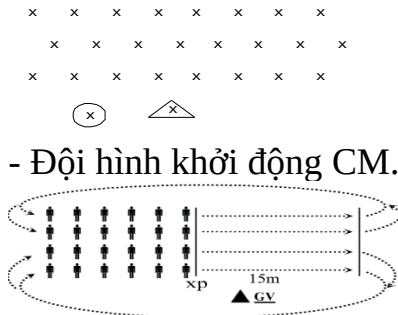
## II. Thiết bị dạy học và học liệu.

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

Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
<b>1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)</b>			
- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập. - Hoàn thành LVDĐ khởi động.	* <b>Nhận lớp.</b> - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học  * <b>Khởi động chung.</b> - Chạy chậm; Bài tập tay không; Khởi động các khớp; Bài tập căng cơ  * <b>Khởi động chuyên môn.</b> - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đạp sau - Chạy tăng tốc độ cự li 15-20m	(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.	<b>Bước 1: GV giao nhiệm vụ:</b> - GV nhận lớp, kiểm tra 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. <b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ:</b> - 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.  - <b>Đội hình nhận lớp.</b>  XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX ⊗ XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX  ⊗  - <b>Đội hình khởi động chung.</b>

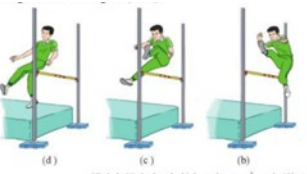
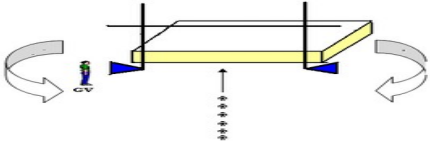
			 <p>- <b>Đội hình khởi động CM.</b></p> <p><b>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</b> - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động.</p> <p><b>Bước 4: GV kết luận, nhận định:</b> - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói (SP1): Đánh giá qua quan sát</p>
--	--	--	--

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

<p>Bước đầu học sinh nhận biết và mô phỏng được: Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát; Bài tập phát triển sức mạnh chân</p>	<p>- Quan sát động tác mẫu, nghe GV phân tích và thực hiện kỹ thuật động tác.</p> <p>- Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát; . + Nhảy cao có bục bổ trợ: Chạy đà ba bước, giậm nhảy vào bục bổ trợ cao từ 20 – 30 em vượt qua xà và tiếp đất. Thực hiện lặp lại từ 3 – 5 lần. + Chạy đà 3 bước nhảy qua xà thấp từ 50 – 60 cm. Thực hiện lặp lại từ 3 – 5 lần. Chạy đà 5 – 7 bước qua xà thấp từ 60 – 70 cm. Thực</p>	<p>(SP1): Động tác mô phỏng đúng: Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát;</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b> - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kỹ thuật động tác cho các nhóm tự nghiên cứu và tập mô phỏng động tác. - GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện mô phỏng; kết hợp với quan sát và sửa sai.</p> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b> - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện mô phỏng kỹ thuật động tác. - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến. - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích. - Học sinh thực hiện mô phỏng theo hướng dẫn của giáo viên từ chậm đến nhanh, thực hiện</p>
---	---	---	---

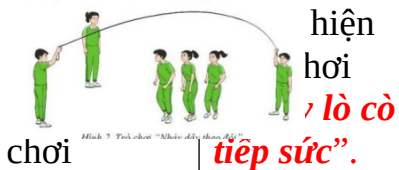
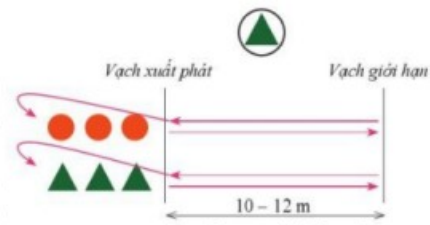
	<p>hiện lặp lại từ 3 – 5 lần.</p> <p>-Bài tập phát triển sức mạnh chân:          Tại chỗ chạy nâng cao đùi          Tại chỗ chạy nâng cao đùi liên tục từ 10 – 15 giây. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút.</p>		<p>đồng loạt 7 đến 10 lần.</p> <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <p>- GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kỹ thuật động tác, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.</p> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <p>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</p> <p>- (SP1) GV đánh giá bằng PP hỏi đáp, công cụ thang đo cho theo 2 mức:</p> <p>+ Đạt: Mô tả được kỹ thuật động tác</p> <p>+ Chưa đạt: Mô tả chưa được tư thế</p>
--	--	--	--

### 3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)

<p>- Học sinh thực hiện được động tác: Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát; Bài tập phát triển sức mạnh chân:</p>	<p>Thực hiện luyện tập</p> <p>- - Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát;</p>  <p>+ Nhảy cao có bọc bổ trợ: Chạy đà ba bước, giậm nhảy vào bọc bổ trợ cao từ 20 – 30 em vượt qua xà và tiếp đất. Thực hiện lặp lại từ 3 – 5 lần.</p> <p>+ Chạy đà 3 bước nhảy qua xà thấp từ</p>	<p>(SP1): Thực hiện được các bài tập, động tác: Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật trên g và rơi xuống hố cát; Bài tập phát triển sức mạnh chân:</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></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><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- Tập luyện cá nhân:          Lần lượt từng học sinh lên thực hiện.</p> <p>- Tập luyện nhóm:          + Luân phiên nhóm 4 hs lên thực hiện.</p> <p><b>ĐH tập luyện.</b></p> 
--	---	---	---

	<p>50 – 60 cm. Thực hiện lặp lại từ 3 – 5 lần. Chạy đà 5 – 7 bước qua xà thấp từ 60 – 70 cm. Thực hiện lặp lại từ 3 – 5 lần.</p> <p>-Bài tập phát triển sức mạnh chân:          Tại chỗ chạy nâng cao đùi          Tại chỗ chạy nâng cao đùi liên tục từ 10 – 15 giây. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút.</p>		<p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <p>- GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.</p> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <p>GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí:</p> <p>- Đạt: Thực hiện được kĩ thuật động tác</p> <p>- Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác</p>
--	---	--	---

**4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)**

 <p>chơi</p> <p>hiện hơi lò cò tiếp sức</p> <p>- Vận dụng kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát vào tập luyện.</p>	<p>((SP1) Hs thực hiện được trò chơi.</p> <p>((SP2): Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.</p> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></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><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <p>- HS báo cáo các kết quả thực hiện trò chơi</p> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <p>- GV nhận xét, đánh giá về</p>
--	--	---

			mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.
<b>5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)</b>			
- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. - Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà.	Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập	- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.	<b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b> - 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). <b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b> - 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.

\*\*\*\*\*

\*

**TÊN CHỦ ĐỀ:**

**NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA**

**Bài 3: Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua**

**Tiết 21: (theo PPCT)**

- Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật.
- Học phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua.
- Trò chơi: Theo dấu chân.

Môn học: Giáo dục thể chất; lớp 8

Thời gian thực hiện: (1tiết )

## I. Mục tiêu bài học

### 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được: Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua; Học sinh biết được **kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua** và trò chơi: Theo dấu chân.

### 2. Về năng lực:

#### 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh nhận biết và thực hiện được: Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua; Học sinh biết được **kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua** và trò chơi: Theo dấu chân.
- **Năng lực hoạt động TĐTT:** Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện



nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. 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 ND 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. 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, 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.

- **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 quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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.

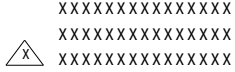
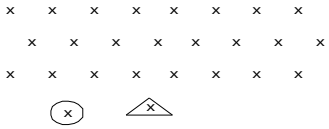
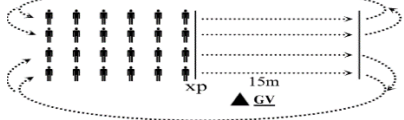
## II. Thiết bị dạy học và học liệu.

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

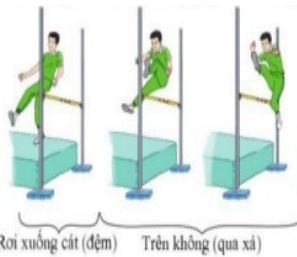
+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

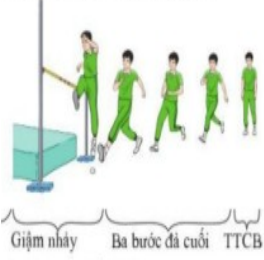
## III. Tiến trình dạy và học.

Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
<b>1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)</b>			
- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập. - Hoàn thành LVD khởi động.	* <b>Nhận lớp.</b> - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học * <b>Khởi động chung.</b> - Chạy chậm; Bài tập tay không; Khởi động các khớp; Bài tập căng cơ * <b>Khởi động chuyên môn.</b> - Chạy bước nhỏ.	(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.	<b>Bước 1: GV giao nhiệm vụ:</b> - GV nhận lớp, kiểm tra 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. <b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ:</b> - 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.

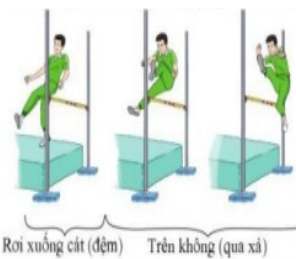
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chạy nâng cao đùi.</li> <li>- Chạy đạp sau</li> <li>- Chạy tăng tốc độ cự li 15-20m</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Đội hình nhận lớp.  </li> <li>- Đội hình khởi động chung.  </li> <li>- Đội hình khởi động CM.  </li> </ul> <p><b>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động.</li> </ul> <p><b>Bước 4: GV kết luận, nhận định:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói (SP1): Đánh giá qua quan sát</li> </ul>
--	---	--	--

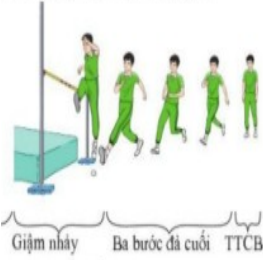
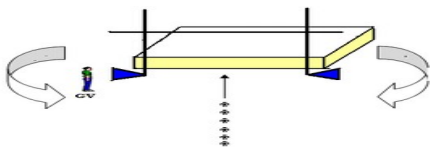
**2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8 phút)**

<p>Bước đầu học sinh nhận biết và mô phỏng được: Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Quan sát động tác mẫu, nghe GV phân tích và thực hiện kỹ thuật động tác.</li> <li>- Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua;</li> </ul> 	<p>(SP1): Động tác mô phỏng đúng: Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua;</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kỹ thuật động tác cho các nhóm tự nghiên cứu và tập mô phỏng động tác.</li> <li>- GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện mô phỏng; kết hợp với quan sát và sửa sai.</li> </ul> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện mô phỏng kỹ thuật động tác.</li> <li>- Học sinh chủ động hợp tác</li> </ul>
--	---	---	--

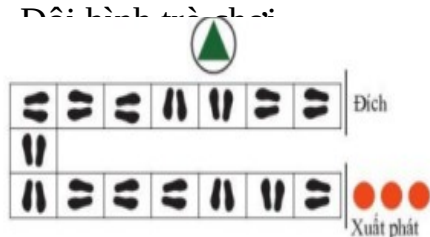
	 <p>+ Tập phối hợp chạy đà và giậm nhảy đá lăng với xà Thực hiện chạy đà (1 bước, 3 bước và toàn đà) giậm nhảy đá lăng với xà từ 5 – 7 lần.</p> <p>+ Tập phối hợp toàn bộ các giai đoạn kỹ thuật Tập phối hợp các giai đoạn nhảy cao với mức xà thấp: Chạy toàn đà và nhảy qua mức xà từ 50 – 70 cm. Thực hiện lặp lại từ 5 – 7 lần.</p>		<p>trao đổi ý kiến.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.</li> <li>- Học sinh thực hiện mô phỏng theo hướng dẫn của giáo viên từ chậm đến nhanh, thực hiện đồng loạt 7 đến 10 lần.</li> </ul> <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kỹ thuật động tác, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</li> <li>- (SP1) GV đánh giá bằng PP hỏi đáp, công cụ thang đo cho theo 2 mức: <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Đạt: Mô tả được kỹ thuật động tác</li> <li>+ Chưa đạt: Mô tả chưa được tư thế</li> </ul> </li> </ul>
--	---	--	--

### 3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)

<p>- Học sinh thực hiện được động tác: Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu</p>	<p>Thực hiện luyện tập động tác;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua;</li> </ul> 	<p>(SP1): Thực hiện được các bài tập, động tác: Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua;</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> </ul> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tập luyện cá nhân: Lần lượt từng học sinh lên thực hiện.</li> <li>- Tập luyện nhóm:</li> </ul>
--	--	---	--

<p>bước qua;</p>	 <p>+ Tập phối hợp chạy đà và giậm nhảy đá lăng với xà Thực hiện chạy đà (1 bước, 3 bước và toàn đà) giậm nhảy đá lăng với xà từ 5 – 7 lần.</p> <p>+ Tập phối hợp toàn bộ các giai đoạn kỹ thuật Tập phối hợp các giai đoạn nhảy cao với mức xà thấp: Chạy toàn đà và nhảy qua mức xà từ 50 – 70 cm. Thực hiện lặp lại từ 5 – 7 lần.</p>		<p>+ Luân phiên nhóm 4 hs lên thực hiện.</p> <p><b>ĐH tập luyện.</b></p>  <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <p>- GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.</p> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <p>GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Đạt: Thực hiện được kỹ thuật động tác</li> <li>- Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác</li> </ul>
------------------	---	--	--

**4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)**

<p>Học sinh vận dụng chơi trò chơi</p> <p>- Vận dụng kỹ thuật phối hợp các giai đoạn kỹ</p>	<p>Thực hiện Trò chơi <b>“Theo dấu chân”</b>.</p>	<p>((SP1) Hs thực hiện được trò chơi.</p> <p>(SP2): Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.</p> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi</p> <p>- Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.</p> 
---	---	---	---

thuật nhảy cao kiểu bước qua vào tập luyện.		lớp cũng như ngoài giờ học.	<p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <p>- HS báo cáo kết quả thực hiện trò chơi</p> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <p>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</p>
---	--	-----------------------------	--

### 5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. - Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà.	Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập	- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></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><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></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>
---	---	---	---

\*\*\*\*\*

\*

**TÊN CHỦ ĐỀ:**

**NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA**

**Bài 3: Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua**

**Tiết 22: (theo PPCT)**

- Một số quy định về cách xác định thành tích nhảy cao.
- Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật.
- Ôn luyện phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua.
- Bài tập phát triển sức mạnh của chân.
- Trò chơi: Theo dấu chân.

Môn học: Giáo dục thể chất; lớp 8

Thời gian thực hiện: (1tiết )

### I. Mục tiêu bài học

#### 1. Về kiến thức:

- Học sinh nắm được một số quy định về cách xác định thành tích nhảy cao
- Học sinh biết và thực hiện được: Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua; Học sinh biết được **kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua** và trò chơi: Theo dấu chân.

## 2. Về năng lực:

### 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh nắm được một số quy định về cách xác định thành tích nhảy cao ; Học sinh nhận biết và thực hiện được: Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua; Học sinh biết được **kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua** và trò chơi: Theo dấu chân.
- **Năng lực hoạt động TĐTT:** Học sinh lựa chọn được 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 ND 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. 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, 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.

- **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 quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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.


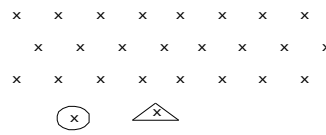
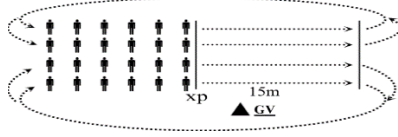
## II. Thiết bị dạy học và học liệu.

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

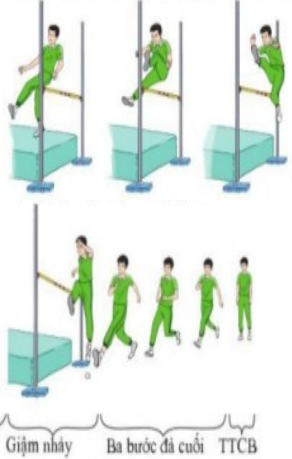
+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

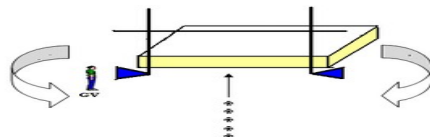
## III. Tiến trình dạy và học.

Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
<b>1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)</b>			
- Tiếp nhận ban đầu về	* <b>Nhận lớp.</b> - Phổ biến nội dung	(SP1): HS chuyển được	<b>Bước 1: GV giao nhiệm vụ:</b> - GV nhận lớp, kiểm tra sức

<p>nội dung học tập.</p> <p>- Hoàn thành LVD khởi động.</p> <p>.</p>	<p>và mục tiêu bài học</p> <p><b>* Khởi động chung.</b></p> <p>- Chạy chậm; Bài tập tay không; Khởi động các khớp; Bài tập căng cơ</p> <p><b>* Khởi động chuyên môn.</b></p> <p>- Chạy bước nhỏ.</p> <p>- Chạy nâng cao đùi.</p> <p>- Chạy đập sau</p> <p>- Chạy tăng tốc độ cự li 15-20m</p>	<p>trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.</p>	<p>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><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ:</b></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>- Đội hình nhận lớp.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>- Đội hình khởi động chung.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>- Đội hình khởi động CM.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p><b>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</b></p> <p>- Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động.</p> <p><b>Bước 4: GV kết luận, nhận định:</b></p> <p>- GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói (SP1): Đánh giá qua quan sát</p>
<p><b>2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8 phút)</b></p>			
<p>Nắm được một số quy định về cách xác định thành tích nhảy cao; Bước</p>	<p>- Một số quy định về cách xác định thành tích nhảy cao</p> <p>- Quan sát động tác mẫu, nghe GV phân tích và thực hiện kỹ thuật động</p>	<p>(SP1): Động tác mô phỏng đúng: Một số động tác bài tập</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kỹ thuật động tác cho các nhóm tự nghiên cứu và tập mô phỏng động tác.</p> <p>- GV làm mẫu, phân tích kỹ</p>

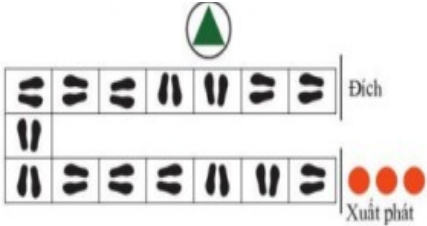


<p>đầu học sinh nhận biết và mô phỏng được: Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua;</p>	<p>tác.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua;</li> </ul>  <p>+ Tập phối hợp chạy đà và giậm nhảy đá lăng với xà Thực hiện chạy đà (1 bước, 3 bước và toàn đà) giậm nhảy đá lăng với xà từ 5 – 7 lần.</p> <p>+ Tập phối hợp toàn bộ các giai đoạn kỹ thuật Tập phối hợp các giai đoạn nhảy cao với mức xà thấp: Chạy toàn đà và nhảy qua mức xà từ 50 – 70 cm. Thực hiện lặp lại từ 5 – 7 lần.</p>	<p>bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua;</p>	<p>thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện mô phỏng; kết hợp với quan sát và sửa sai.</p> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện mô phỏng kỹ thuật động tác.</li> <li>- Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.</li> <li>- HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.</li> <li>- Học sinh thực hiện mô phỏng theo hướng dẫn của giáo viên từ chậm đến nhanh, thực hiện đồng loạt 7 đến 10 lần.</li> </ul> <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kỹ thuật động tác, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</li> <li>- (SP1) GV đánh giá bằng PP hỏi đáp, công cụ thang đo cho theo 2 mức: <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Đạt: Mô tả được kỹ thuật động tác</li> <li>+ Chưa đạt: Mô tả chưa được tư thế</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)</b></p>			
<p>- Học sinh thực hiện được động</p>	<p>Thực hiện luyện tập động tác; - Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ</p>	<p>(SP1): Thực hiện được các bài tập,</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV hướng dẫn và tổ chức học</li> </ul>

<p>tác: Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua;</p>	<p>thuật; kỹ thuật phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua;          + Tập phối hợp chạy đà và giậm nhảy đá lăng với xà          Thực hiện chạy đà (1 bước, 3 bước và toàn đà) giậm nhảy đá lăng với xà từ 5 – 7 lần.          + Tập phối hợp toàn bộ các giai đoạn kỹ thuật          Tập phối hợp các giai đoạn nhảy cao với mức xà thấp:          Chạy toàn đà và nhảy qua mức xà từ 50 – 70 cm. Thực hiện lặp lại từ 5 – 7 lần.          - Bài tập phát triển sức mạnh của chân.          Một bước đà bật nhảy đá lăng chân          Đứng chân trước chân sau, chân giậm nhảy đặt sau. Thực hiện bước chân sau lên trước, giậm nhảy và đá lăng chân liên tục từ 3 – 5 lần. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút.</p>	<p>động tác: Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua;</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.  <b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b>          - Tập luyện cá nhân:          Lần lượt từng học sinh lên thực hiện.          - Tập luyện nhóm:          + Luân phiên nhóm 4 hs lên thực hiện.  <b>ĐH tập luyện.</b></p>  <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b>          - GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.  <b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b>          GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí:          - Đạt: Thực hiện được kỹ thuật động tác          - Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác</p>
---	---	--	---

**4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)**

<p>Học sinh vận dụng chơi trò chơi</p>	<p>Thực hiện Trò chơi “<b>Theo dấu chân</b>”.</p>	<p>((SP1) Hs thực hiện được trò chơi.</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b>          - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  <b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ</b></p>
--	---	---	---

<p>- Vận dụng kỹ thuật phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua vào tập luyện.</p>		<p>(SP2): Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.</p>	<p><b>học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi</li> <li>- Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.</li> <li>- Đội hình trò chơi.</li> </ul>  <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS báo cáo kết quả thực hiện trò chơi</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</li> </ul>
--	--	---	---

**5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)**

<p>- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.</p> <p>- Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà.</p>	<p>Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập</p>	<p>- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.</p> <p>- Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học</li> <li>- Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kỹ thuật động tác).</li> </ul> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh</li> <li>- HS chú ý lắng nghe.</li> <li>- HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.</li> </ul>
--	--	--	---

\*\*\*\*\*

\*

## TÊN CHỦ ĐỀ:

## NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA

### Bài 3: Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua

#### Tiết 23: (theo PPCT)

- Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật.
- Ôn luyện phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua.
- Bài tập phát triển sức mạnh của chân.
- Trò chơi: Vượt chướng ngại vật.

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 được: Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua; Học sinh biết được **kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua** và trò chơi: Vượt chướng ngại vật.

#### 2. Về năng lực:

##### 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh nhận biết và thực hiện được: Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua; Học sinh biết được **kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua** và trò chơi: Vượt chướng ngại vật.

- **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. 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 ND 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. 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, 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.

- **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 quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

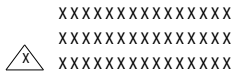
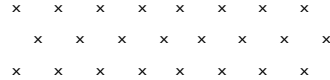
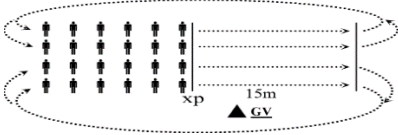
- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

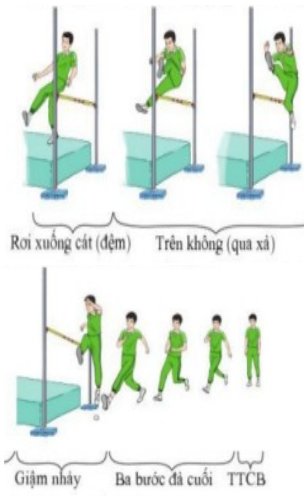
### II. Thiết bị dạy học và học liệu.

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

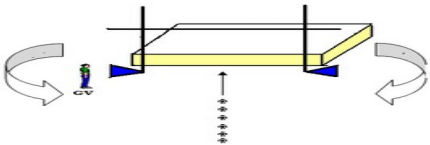
Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
<b>1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập.</li> <li>- Hoàn thành LVĐ khởi động.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* <b>Nhận lớp.</b></li> <li>- Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học</li> <li>* <b>Khởi động chung.</b></li> <li>- Chạy chậm; Bài tập tay không; Khởi động các khớp; Bài tập căng cơ</li> <li>* <b>Khởi động chuyên môn.</b></li> <li>- Chạy bước nhỏ.</li> <li>- Chạy nâng cao đùi.</li> <li>- Chạy đạp sau</li> <li>- Chạy tăng tốc độ cự li 15-20m</li> </ul>	(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.	<p><b>Bước 1: GV giao nhiệm vụ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.</li> <li>- Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh.</li> </ul> <p><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.</li> <li>- HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.</li> <li>- Đội hình nhận lớp.</li> </ul>  <p style="text-align: center;">(x)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Đội hình khởi động chung.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Đội hình khởi động CM.</li> </ul>  <p><b>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động.</li> </ul> <p><b>Bước 4: GV kết luận, nhận định:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói</li> </ul> (SP1): Đánh giá qua quan

			sát
<b>2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8 phút)</b>			
<p>Bước đầu học sinh nhận biết và mô phỏng được: Một số động tác bài tập hỗ trợ kỹ thuật; kỹ thuật phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua;</p>	<p>- Quan sát động tác mẫu, nghe GV phân tích và thực hiện kỹ thuật động tác.</p> <p>- Một số động tác bài tập hỗ trợ kỹ thuật; kỹ thuật phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua;</p>  <p>+ Tập phối hợp toàn bộ các giai đoạn kỹ thuật Tập phối hợp các giai đoạn nhảy cao với mức xà thấp: Chạy toàn đà và nhảy qua mức xà từ 50 – 70 cm. Thực hiện lặp lại từ 5 – 7 lần. + Bài tập thi đấu Tập nhảy cao theo nội dung thi đấu.</p>	<p>(SP1): Động tác mô phỏng đúng: Một số động tác bài tập hỗ trợ kỹ thuật; kỹ thuật phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua;</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kỹ thuật động tác cho các nhóm tự nghiên cứu và tập mô phỏng động tác.</p> <p>- GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện mô phỏng; kết hợp với quan sát và sửa sai.</p> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện mô phỏng kỹ thuật động tác.</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>- Học sinh thực hiện mô phỏng theo hướng dẫn của giáo viên từ chậm đến nhanh, thực hiện đồng loạt 7 đến 10 lần.</p> <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <p>- GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kỹ thuật động tác, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.</p> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <p>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</p> <p>- (SP1) GV đánh giá bằng PP hỏi đáp, công cụ thang đo cho</p>

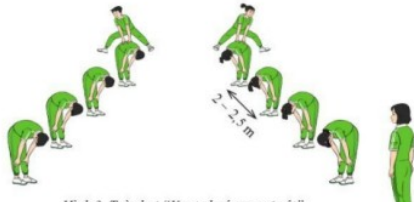


			theo 2 mức: + Đạt: Mô tả được kỹ thuật động tác + Chưa đạt: Mô tả chưa được tư thế
--	--	--	--

### 3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)

<p>- Học sinh thực hiện được động tác: Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua;</p>	<p>Thực hiện luyện tập động tác; - Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua; + Tập phối hợp toàn bộ các giai đoạn kỹ thuật Tập phối hợp các giai đoạn nhảy cao với mức xà thấp: Chạy toàn đà và nhảy qua mức xà từ 50 – 70 cm. Thực hiện lặp lại từ 5 – 7 lần. + Bài tập thi đấu Tập nhảy cao theo nội dung thi đấu. - Bài tập phát triển sức mạnh của chân. Bật nhảy từ tư thế ngồi cao Từ tư thế ngồi cao, bật nhảy thẳng lên cao duỗi thẳng hai chân, rơi xuống chùng gối để giảm lực tác động lên chân, trở về tư thế ngồi cao. Thực hiện liên tục từ 7 – 10 lần.</p>	<p>(SP1): Thực hiện được các bài tập, động tác: Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua;</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b> - 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. <b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b> - Tập luyện cá nhân: Lần lượt từng học sinh lên thực hiện. - Tập luyện nhóm: + Luân phiên nhóm 4 hs lên thực hiện. <b>ĐH tập luyện.</b></p>  <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b> - GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. <b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b> GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí: - Đạt: Thực hiện được kỹ thuật động tác</p>
--	---	---	---



			- Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác
<b>4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)</b>			
Học sinh vận dụng chơi trò chơi	Thực hiện Trò chơi “ <b>Vượt chướng ngại vật.</b> ”.	((SP1) Hs thực hiện được trò chơi.  (SP2): Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.</li> </ul> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi</li> <li>- Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.</li> <li>- Đội hình trò chơi.</li> </ul>  <p><i>Hình 3. Trò chơi “Vượt chướng ngại vật”</i></p> <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS báo cáo các kết quả thực hiện trò chơi</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</li> </ul>
<b>5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)</b>			
- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. - Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà.	Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập	- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học</li> <li>- Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kỹ thuật động tác).</li> </ul> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS thực hiện các động tác thả</li> </ul>

			lông, hồi tĩnh - HS chú ý lắng nghe. - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.
--	--	--	--

\*\*\*\*\*

\*

**TÊN CHỦ ĐỀ:**

**NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA**

**Bài 3: 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.
- Ôn luyện phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.
- Bài tập phát triển sức mạnh của chân.
- Trò chơi: Vượt chướng ngại vật.

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 được: Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật; kĩ thuật phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua; Học sinh biết được **kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua** và trò chơi: Vượt chướng ngại vật.

### 2. Về năng lực:

#### 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh nhận biết và thực hiện được: Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật; kĩ thuật phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua; Học sinh biết được **kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua** và trò chơi: Vượt chướng ngại vật.
- **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. 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 ND 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. 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, 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.

- **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 quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,


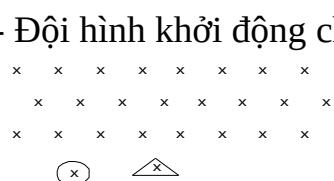
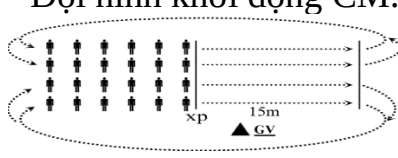
- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

## II. Thiết bị dạy học và học liệu.

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

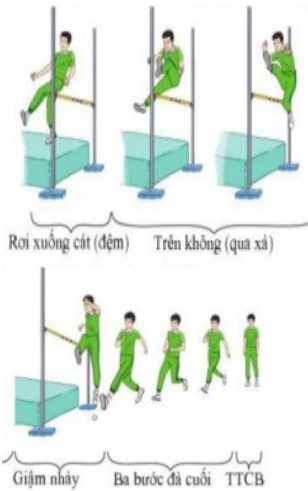
+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

## III. Tiến trình dạy và học.

Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
<b>1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)</b>			
<p>- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập.</p> <p>- Hoàn thành LVD khởi động.</p>	<p><b>* Nhận lớp.</b></p> <p>- Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học</p> <p><b>* Khởi động chung.</b></p> <p>- Chạy chậm; Bài tập tay không; Khởi động các khớp; Bài tập căng cơ</p> <p><b>* Khởi động chuyên môn.</b></p> <p>- Chạy bước nhỏ.</p> <p>- Chạy nâng cao đùi.</p> <p>- Chạy đạp sau</p> <p>- Chạy tăng tốc độ cự li 15-20m</p>	<p>(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.</p>	<p><b>Bước 1: GV giao nhiệm vụ:</b></p> <p>- GV nhận lớp, kiểm tra 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><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ:</b></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>- Đội hình nhận lớp.</p>  <p>- Đội hình khởi động chung.</p>  <p>- Đội hình khởi động CM.</p>  <p><b>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</b></p>

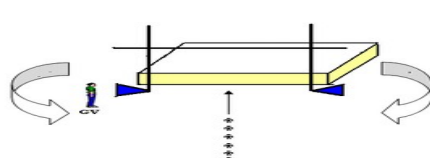
			<p>- Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động.</p> <p><b>Bước 4: GV kết luận, nhận định:</b></p> <p>- GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói (SP1): Đánh giá qua quan sát</p>
--	--	--	---

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

<p>Bước đầu học sinh nhận biết và mô phỏng được: Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua;</p>	<p>- Quan sát động tác mẫu, nghe GV phân tích và thực hiện kỹ thuật động tác.</p> <p>- Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua;</p>  <p>+ Tập phối hợp toàn bộ các giai đoạn kỹ thuật Tập phối hợp các giai đoạn nhảy cao với mức xà thấp: Chạy toàn đà và nhảy qua mức xà từ 50 – 70 cm. Thực hiện lặp lại từ 5 – 7 lần.</p>	<p>(SP1): Động tác mô phỏng đúng: Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua;</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kỹ thuật động tác cho các nhóm tự nghiên cứu và tập mô phỏng động tác.</p> <p>- GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện mô phỏng; kết hợp với quan sát và sửa sai.</p> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện mô phỏng kỹ thuật động tác.</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>- Học sinh thực hiện mô phỏng theo hướng dẫn của giáo viên từ chậm đến nhanh, thực hiện đồng loạt 7 đến 10 lần.</p> <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <p>- GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kỹ thuật động tác, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.</p> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả</b></p>
--	---	---	--


	<p>+Bài tập thi đấu Tập nhảy cao theo nội dung thi đấu.</p> <p>- Bài tập phát triển sức mạnh của chân. Nhảy lò cò theo đường thẳng</p> <p>Thực hiện nhảy lò cò một chân trên cự li từ 10 – 15 m sau đó đổi chân và nhảy lò cò về vị trí ban đầu.</p>		<p><b>thực hiện, kết luận</b></p> <p>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</p> <p>- (SP1) GV đánh giá bằng PP hỏi đáp, công cụ thang đo cho theo 2 mức:</p> <p>+ Đạt: Mô tả được kỹ thuật động tác</p> <p>+ Chưa đạt: Mô tả chưa được tư thế</p>
--	--	--	--

### 3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)

<p>- Học sinh thực hiện được động tác: Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua;</p>	<p>Thực hiện luyện tập động tác;</p> <p>- Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua;</p> <p>+ Tập phối hợp toàn bộ các giai đoạn kỹ thuật Tập phối hợp các giai đoạn nhảy cao với mức xà thấp: Chạy toàn đà và nhảy qua mức xà từ 50 – 70 cm. Thực hiện lặp lại từ 5 – 7 lần.</p> <p>+Bài tập thi đấu Tập nhảy cao theo nội dung thi đấu.</p> <p>- Bài tập phát triển sức mạnh của chân. Nhảy lò cò theo đường thẳng</p> <p>Thực hiện nhảy lò cò một chân trên cự li từ 10 – 15 m sau đó đổi chân và nhảy lò cò về vị trí ban đầu. Thực hiện</p>	<p>(SP1): Thực hiện được các bài tập, động tác: Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua;</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></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><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- Tập luyện cá nhân: Lần lượt từng học sinh lên thực hiện.</p> <p>- Tập luyện nhóm: + Luân phiên nhóm 4 hs lên thực hiện.</p> <p style="text-align: center;"><b>ĐH tập luyện.</b></p>  <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <p>- GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.</p> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả</b></p>
--	---	---	--

	lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút.		<b>thực hiện, kết luận</b> GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí: - Đạt: Thực hiện được kỹ thuật động tác - Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác
--	--	--	--

#### 4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)

Học sinh vận dụng chơi trò chơi	Thực hiện Trò chơi “ <b>Vượt chướng ngại vật.</b> ”.	((SP1) Hs thực hiện được trò chơi.  (SP2): Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.	<b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b> - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. <b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b> - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. - Đội hình trò chơi.  <small>Hình 3. Trò chơi "Vượt chướng ngại vật"</small> <b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b> - HS báo cáo kết quả thực hiện trò chơi <b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b> - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.
- Vận dụng kỹ thuật phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua vào tập luyện.			

#### 5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. - Hướng	Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và	- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - Phẩm chất, năng lực hình thành ở	<b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b> - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng SGK
--	--	---	--



dẫn tự học và luyện tập ở nhà.	tự luyện tập	HS.	để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác). <b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b> - 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.
--------------------------------	--------------	-----	---

\*\*\*\*\*

\*

## 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 cự ly 20 – 30 m.
- Chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng cự ly 80 – 150 m, Từ đường vòng ra thẳng cự ly 80 – 150 m
- Trò chơi: Vận chuyển.

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 được: Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật; Chạy bước nhỏ; Chạy nâng cao đùi; Chạy đạp sau cự ly 20 – 30 m; Chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng cự ly 80 – 150 m, Từ đường vòng ra thẳng cự ly 80 – 150 m và trò chơi: Vận chuyển

##### 2. Về năng lực:

###### 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh nhận biết và thực hiện được: Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật; Chạy bước nhỏ; Chạy nâng cao đùi; Chạy đạp sau cự ly 20 – 30 m; Chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng cự ly 80 – 150 m, Từ đường vòng ra thẳng cự ly 80 – 150 m và trò chơi: Vận chuyển

- **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. 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 ND 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. 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, 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.

- **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 quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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.

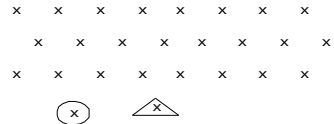
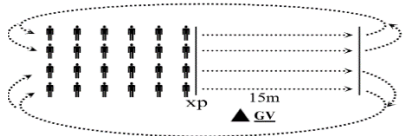
## II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **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.

Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
<b>1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)</b>			
- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập. - Hoàn thành LVD khởi động.	* <b>Nhận lớp.</b> - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học * <b>Khởi động chung.</b> - Chạy chậm; Bài tập tay không; Khởi động các khớp; Bài tập căng cơ * <b>Khởi động chuyên môn.</b> - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đạp sau - Chạy tăng tốc độ cự li 15-20m	(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.	<b>Bước 1: GV giao nhiệm vụ:</b> - GV nhận lớp, kiểm tra 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. <b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ:</b> - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - <b>Đội hình nhận lớp.</b>  XXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXX △XXXXXXXXXXXXXXXXX  ⊗

			<p>- Đội hình khởi động chung.</p>  <p>- Đội hình khởi động CM.</p>  <p><b>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</b></p> <p>- Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động.</p> <p><b>Bước 4: GV kết luận, nhận định:</b></p> <p>- GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói (SP1): Đánh giá qua quan sát</p>
--	--	--	--

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

<p>Bước đầu học sinh nhận biết và mô phỏng được: Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; Chạy bước nhỏ; Chạy nâng cao đùi; Chạy đạp sau cự ly 20 – 30 m; Chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng cự ly 80 – 150</p>	<p>- Quan sát động tác mẫu, nghe GV phân tích và thực hiện kỹ thuật động tác.</p> <p>- Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua; Chạy bước nhỏ; Chạy nâng cao đùi; Chạy đạp sau cự ly 20 – 30 m; Chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng cự ly 80 – 150 m</p>	<p>(SP1): Động tác mô phỏng đúng: Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; Chạy bước nhỏ; Chạy nâng cao đùi; Chạy đạp sau cự ly 20 – 30 m; Chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường</p>	<p><b>Bước 1: Chuyên giao nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kỹ thuật động tác cho các nhóm tự nghiên cứu và tập mô phỏng động tác.</p> <p>- GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện mô phỏng; kết hợp với quan sát và sửa sai.</p> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện mô phỏng kỹ thuật động tác.</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>- Học sinh thực hiện mô phỏng theo hướng dẫn của giáo viên</p>
---	--	--	--

<p>m, Từ đường vòng ra thăng cự li 80 – 150 m</p>		<p>vòng cự ly 80 – 150 m, Từ đường vòng ra thăng cự li 80 – 150 m</p>	<p>từ chậm đến nhanh, thực hiện đồng loạt 7 đến 10 lần. <b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b> - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kỹ thuật động tác, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét. <b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b> - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS. - (SP1) GV đánh giá bằng PP hỏi đáp, công cụ thang đo cho theo 2 mức: + Đạt: Mô tả được kỹ thuật động tác + Chưa đạt: Mô tả chưa được tư thế</p>
---	--	---	--

### 3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)

<p>Một số động tác bài tập hỗ trợ kỹ thuật; Chạy bước nhỏ; Chạy nâng cao đùi; Chạy đạp sau cự ly 20 – 30 m; Chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng cự ly 80 – 150 m, Từ</p>	<p>Thực hiện tập luyện động tác; Một số động tác bài tập hỗ trợ kỹ thuật; kỹ thuật phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua; Chạy bước nhỏ; Chạy nâng cao đùi; Chạy đạp sau cự ly 20 – 30 m; Chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường</p>	<p>(SP1): Thực hiện được các bài tập, động tác: Một số động tác bài tập hỗ trợ kỹ thuật; Chạy bước nhỏ; Chạy nâng cao đùi; Chạy đạp sau cự ly 20 – 30 m; Chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng cự ly 80 – 150 m,</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b> - 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. <b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b> - Tập luyện cá nhân: Lần lượt từng học sinh lên thực hiện. - Tập luyện nhóm: + Luân phiên nhóm 4 hs lên thực hiện. <b>ĐH tập luyện.</b></p>
---	--	---	---

<p>đường vòng ra thẳng cự li 80 – 150 m</p>	<p>vòng cự ly 80 – 150 m, Từ đường vòng ra thẳng cự li 80 – 150 m</p>	<p>Từ đường vòng ra thẳng cự li 80 – 150 m</p>	<div data-bbox="995 120 1366 309" data-label="Diagram"> </div> <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <p>GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Đạt: Thực hiện được kỹ thuật động tác</li> <li>- Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác</li> </ul>
---	---	--	--

#### 4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)

<p>Học sinh vận dụng chơi trò chơi</p> <p>- Vận dụng kỹ thuật chạy giữa quãng vào tập luyện.</p>	<p>Thực hiện Trò chơi “<b>Vận chuyển.</b>”.</p>	<p>((SP1) Hs thực hiện được trò chơi.</p> <p>(SP2): Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.</li> </ul> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi</li> <li>- Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.</li> <li>- Đội hình trò chơi.</li> </ul> <div data-bbox="1070 1756 1385 1962" data-label="Diagram"> </div> <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS báo cáo kết quả thực hiện</li> </ul>
--	---	---	---

			trò chơi <b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b> - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.
<b>5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)</b>			
- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. - Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà.	Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập	- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.	<b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b> - 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). <b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b> - 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.

\*\*\*\*\*

\*

**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 150 – 300 m với tốc độ tăng dần.
- Chạy cự ly 400 m với nữ và 600 m với nam.
- Trò chơi: Vận chuyển.

Môn học: Giáo dục thể chất; lớp 8

Thời gian thực hiện: (1tiết )

## I. Mục tiêu bài học

### 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được: Chạy lặp lại cự li 150 – 300 m với tốc độ tăng dần; Chạy cự ly 400 m với nữ và 600 m với nam. và trò chơi: Vận chuyển

### 2. Về năng lực:

#### 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh nhận biết và thực hiện được: Chạy

lắp lại cự li 150 – 300 m với tốc độ tăng dần; Chạy cự ly 400 m với nữ và 600 m với nam. và trò chơi: Vận chuyển

- **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 khoẻ. 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 ND 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. 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, 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.

- **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 quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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.


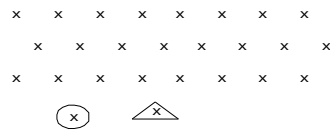
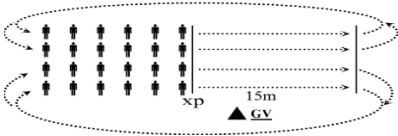
## II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **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.

Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
<b>1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)</b>			
- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập. - Hoàn thành LVD khởi động.	* <b>Nhận lớp.</b> - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học * <b>Khởi động chung.</b> - Chạy chậm; Bài tập tay không; Khởi động các khớp; Bài tập căng	(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt	<b>Bước 1: GV giao nhiệm vụ:</b> - GV nhận lớp, kiểm tra 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. <b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ:</b> - Cán sự lớp tập hợp lớp theo

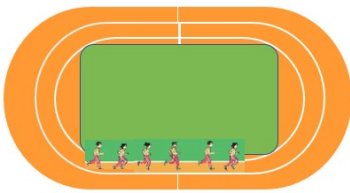
	<p>cơ</p> <p><b>* Khởi động chuyên môn.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chạy bước nhỏ.</li> <li>- Chạy nâng cao đùi.</li> <li>- Chạy đạp sau</li> <li>- Chạy tăng tốc độ cự li 15-20m</li> </ul>	<p>động cao hơn.</p>	<p>đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.</li> <li>- Đội hình nhận lớp.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Đội hình khởi động chung.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Đội hình khởi động CM.</li> </ul>  <p><b>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động.</li> </ul> <p><b>Bước 4: GV kết luận, nhận định:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói</li> <li>(SP1): Đánh giá qua quan sát</li> </ul>
<p><b>2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8 phút)</b></p>			
<p>Bước đầu học sinh nhận biết và mô phỏng được: Chạy lặp lại cự li 150 – 300 m với tốc độ tăng dần; Chạy cự ly 400 m với nữ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Quan sát động tác mẫu, nghe GV phân tích và thực hiện kỹ thuật động tác.</li> <li>- Chạy lặp lại cự li 150 – 300 m với tốc độ tăng dần; Chạy cự ly 400 m với nữ và 600 m</li> </ul>	<p>(SP1): Động tác mô phỏng đúng: Chạy lặp lại cự li 150 – 300 m với tốc độ tăng dần; Chạy cự ly 400 m với nữ và</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kỹ thuật động tác cho các nhóm tự nghiên cứu và tập mô phỏng động tác.</li> <li>- GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện mô phỏng; kết hợp với quan sát và sửa sai.</li> </ul> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhóm trưởng điều hành HS</li> </ul>



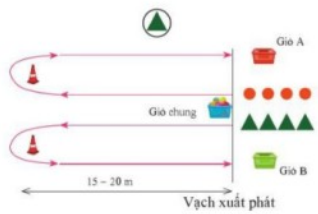
và 600 m với nam.	với nam.	600 m với nam. và trò chơi: Vận chuyển.	<p>trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện mô phỏng kỹ thuật động tác.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.</li> <li>- HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.</li> </ul> <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kỹ thuật động tác, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</li> <li>- (SP1) GV đánh giá bằng PP hỏi đáp, công cụ thang đo cho theo 2 mức: <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Đạt: Mô tả được kỹ thuật động tác</li> <li>+ Chưa đạt: Mô tả chưa được tư thế</li> </ul> </li> </ul>
-------------------	----------	---	---

### 3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)

Một số động tác bài tập Khắc phục hiện tượng cực điểm trong chạy cự li trung bình; Chạy cự ly 400 m với nữ và 600 m với nam.	Thực hiện tập luyện động tác; - Khắc phục hiện tượng cực điểm trong chạy cự li trung bình; Chạy cự ly 400 m với nữ và 600 m với nam.	(SP1): Thực hiện được các bài tập, động tác: Khắc phục hiện tượng cực điểm trong chạy cự li trung bình; Chạy cự ly 400 m với nữ và 600 m với nam. và trò	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> </ul> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tập luyện cá nhân: Lần lượt từng học sinh lên thực hiện.</li> <li>- Tập luyện nhóm: <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Luân phiên nhóm lên thực</li> </ul> </li> </ul>
--	--	--	--

		chơi: Vận chuyên	hiện.  <b>ĐH tập luyện.</b>    <b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b> - GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.  <b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b> GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí: - Đạt: Thực hiện được kỹ thuật động tác - Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác
--	--	---------------------	---

#### 4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)

Học sinh vận dụng chơi trò chơi          - Vận dụng kỹ thuật chạy giữa quãng vào tập luyện.	Thực hiện Trò chơi " <b>Vận chuyên.</b> ".	((SP1) Hs thực hiện được trò chơi.          (SP2): Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như	<b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b> - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. <b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b> - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. - Đội hình trò chơi.  
---	--	---	---

		ngoài giờ học.	<p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS báo cáo kết quả thực hiện trò chơi</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</li> </ul>
--	--	----------------	--

### 5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.</li> <li>- Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà.</li> </ul>	<p>Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.</li> <li>- Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.</li> </ul>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học</li> <li>- Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kỹ thuật động tác).</li> </ul> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh</li> <li>- HS chú ý lắng nghe.</li> <li>- HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.</li> </ul>
---	--	---	---

\*\*\*\*\*

\*

**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 cự ly 400 m với nữ và 600 m với nam.
- Trò chơi: Vận chuyển.

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 được: Khắc phục hiện tượng cực điểm trong chạy cự li trung bình; Chạy cự ly 400 m với nữ và 600 m với nam và trò chơi: Vận chuyển

### 2. Về năng lực:

#### 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh nhận biết và thực hiện được: Khắc phục hiện tượng cực điểm trong chạy cự li trung bình; Chạy cự ly 400 m với nữ và 600 m với nam. và trò chơi: Vận chuyển

- **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 khoẻ. 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 ND 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. 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, 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.

- **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 quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,


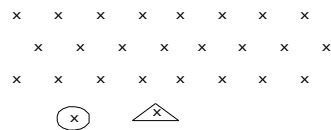
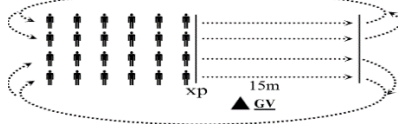
- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

## II. Thiết bị dạy học và học liệu.

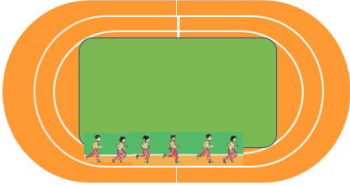
+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh.

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

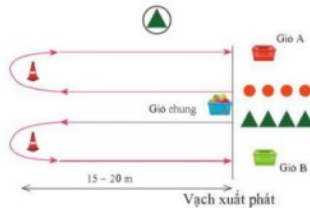
## III. Tiến trình dạy và học.

Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
<b>1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập.</li> <li>- Hoàn thành LVD khởi động.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* <b>Nhận lớp.</b></li> <li>- Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học</li> <li>* <b>Khởi động chung.</b></li> <li>- Chạy chậm; Bài tập tay không; Khởi động các khớp; Bài tập căng cơ</li> <li>* <b>Khởi động chuyên môn.</b></li> <li>- Chạy bước nhỏ.</li> <li>- Chạy nâng cao đùi.</li> <li>- Chạy đạp sau</li> <li>- Chạy tăng tốc độ cự li 15-20m</li> </ul>	(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.	<p><b>Bước 1: GV giao nhiệm vụ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.</li> <li>- Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh.</li> </ul> <p><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.</li> <li>- HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.</li> <li>- Đội hình nhận lớp.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Đội hình khởi động chung.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Đội hình khởi động CM.</li> </ul>  <p><b>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động.</li> </ul> <p><b>Bước 4: GV kết luận, nhận định:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói</li> <li>(SP1): Đánh giá qua quan sát</li> </ul>
<b>2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8 phút)</b>			
Bước đầu học sinh nhận biết	- Quan sát động tác mẫu, nghe GV	(SP1): Động tác mô	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV Chia lớp thành 04 nhóm,</li> </ul>

<p>và mô phỏng được: Khắc phục hiện tượng cực điểm trong chạy cự li trung bình; Chạy cự ly 400 m với nữ và 600 m với nam.</p>	<p>phân tích và thực hiện kỹ thuật động tác.</p> <p>- Khắc phục hiện tượng cực điểm trong chạy cự li trung bình; Chạy cự ly 400 m với nữ và 600 m với nam.</p>	<p>phỏng đúng: Khắc phục hiện tượng cực điểm trong chạy cự li trung bình; Chạy cự ly 400 m với nữ và 600 m với nam.</p>	<p>phát tranh kỹ thuật động tác cho các nhóm tự nghiên cứu và tập mô phỏng động tác.</p> <p>- GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện mô phỏng; kết hợp với quan sát và sửa sai.</p> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện mô phỏng kỹ thuật động tác.</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><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <p>- GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kỹ thuật động tác, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.</p> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <p>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</p> <p>- (SP1) GV đánh giá bằng PP hỏi đáp, công cụ thang đo cho theo 2 mức:</p> <p>+ Đạt: Mô tả được kỹ thuật động tác</p> <p>+ Chưa đạt: Mô tả chưa được tư thế</p>
<p><b>3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)</b></p>			
<p>Một số động tác bài tập bổ</p>	<p>Thực hiện tập luyện động tác;</p> <p>- Chạy lặp lại cự li</p>	<p>(SP1): Thực hiện được các bài tập,</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- GV hướng dẫn và tổ chức học</p>

<p>trợ kĩ thuật; Chạy bước nhỏ; Chạy nâng cao đùi; Chạy đạp sau cự ly 20 – 30 m; Chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng cự ly 80 – 150 m, Từ đường vòng ra thẳng cự li 80 – 150 m</p>	<p>150 – 300 m với tốc độ tăng dần; Chạy cự ly 400 m với nữ và 600 m với nam.</p>	<p>động tác: Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật; Chạy bước nhỏ; Chạy nâng cao đùi; Chạy đạp sau cự ly 20 – 30 m; Chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng cự ly 80 – 150 m, Từ đường vòng ra thẳng cự li 80 – 150 m</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><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tập luyện cá nhân: Lần lượt từng học sinh lên thực hiện.</li> <li>- Tập luyện nhóm: + Luân phiên nhóm lên thực hiện.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>ĐH tập luyện.</b></p>  <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <p>GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Đạt: Thực hiện được kĩ thuật động tác</li> <li>- Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác</li> </ul>
<b>4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)</b>			
<p>Học sinh vận dụng trò chơi</p>	<p>Thực hiện Trò chơi “<b>Vận chuyển.</b>”.</p>	<p>((SP1) Hs thực hiện được trò chơi.</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.</li> </ul> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ</b></p>



<p>- Vận dụng kỹ thuật chạy giữa quãng vào tập luyện.</p>		<p>(SP2): Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.</p>	<p><b>học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi</li> <li>- Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.</li> <li>- Đội hình trò chơi.</li> </ul>  <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS báo cáo kết quả thực hiện trò chơi</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</li> </ul>
---	--	---	---

**5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)**

<p>- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.</p> <p>- Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà.</p>	<p>Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập</p>	<p>- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.</p> <p>- Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học</li> <li>- Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kỹ thuật động tác).</li> </ul> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh</li> <li>- HS chú ý lắng nghe.</li> <li>- HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.</li> </ul>
--	--	--	---

\*\*\*\*\*

\*

TÊN CHỦ ĐỀ:

CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH

Bài 1: Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng

## Tiết 28: (theo PPCT)

- Một số điều luật cơ bản trong chạy cự ly trung bình.
- Chạy cự ly 400 m với nữ và 600 m với nam.
- Bài tập phát triển sức bền. (chạy tùy sức 5 phút, chạy thay đổi cự ly)
- Trò chơi: Vận chuyển.

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 nắm được một số điều luật cơ bản trong chạy cự ly trung bình

- Học sinh biết và thực hiện được: Chạy cự ly 400 m với nữ và 600 m với nam; Bài tập phát triển sức bền và trò chơi: Vận chuyển

#### 2. Về năng lực:

##### 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh nhận biết và thực hiện được: Chạy cự ly 400 m với nữ và 600 m với nam; Bài tập phát triển sức bền và trò chơi: Vận chuyển

- **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 khoẻ. 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 ND 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. 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, 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.

- **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 quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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.

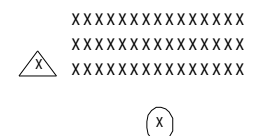
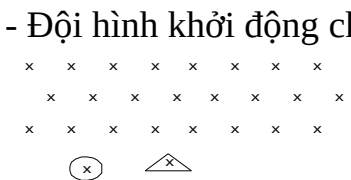
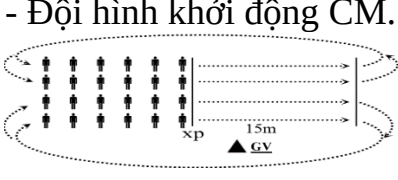
### II. Thiết bị dạy học và học liệu.

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

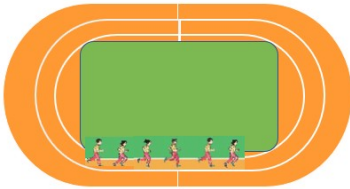
đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh.

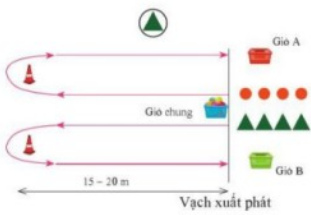
+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
<b>1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập.</li> <li>- Hoàn thành LVD khởi động.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* <b>Nhận lớp.</b></li> <li>- Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học</li> <li>* <b>Khởi động chung.</b></li> <li>- Chạy chậm; Bài tập tay không; Khởi động các khớp; Bài tập căng cơ</li> <li>* <b>Khởi động chuyên môn.</b></li> <li>- Chạy bước nhỏ.</li> <li>- Chạy nâng cao đùi.</li> <li>- Chạy đạp sau</li> <li>- Chạy tăng tốc độ cự li 15-20m</li> </ul>	<p>(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.</p>	<p><b>Bước 1: GV giao nhiệm vụ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.</li> <li>- Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh.</li> </ul> <p><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.</li> <li>- HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.</li> <li>- Đội hình nhận lớp.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Đội hình khởi động chung.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Đội hình khởi động CM.</li> </ul>  <p><b>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động.</li> </ul> <p><b>Bước 4: GV kết luận, nhận định:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói</li> </ul> <p>(SP1): Đánh giá qua quan sát</p>

<b>2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8 phút)</b>			
<p>Nắm được một số điều luật cơ bản trong chạy cự ly trung bình</p> <p>Bước đầu học sinh nhận biết và mô phỏng</p> <p>được: Chạy cự ly 400 m với nữ và 600 m với nam; Bài tập phát triển sức bền</p>	<p>- Một số điều luật cơ bản trong chạy cự ly trung bình.</p> <p>- Quan sát động tác mẫu, nghe GV phân tích và thực hiện kỹ thuật động tác.</p> <p>Chạy cự ly 400 m với nữ và 600 m với nam;</p> <p>Bài tập phát triển sức bền: chạy tùy sức 5 phút, chạy thay đổi cự ly</p>	<p>(SP1): Động tác mô phỏng đúng: Chạy cự ly 400 m với nữ và 600 m với nam; Bài tập phát triển sức bền</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kỹ thuật động tác cho các nhóm tự nghiên cứu và tập mô phỏng động tác.</p> <p>- GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện mô phỏng; kết hợp với quan sát và sửa sai.</p> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện mô phỏng kỹ thuật động tác.</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><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <p>- GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kỹ thuật động tác, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.</p> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <p>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</p> <p>- (SP1) GV đánh giá bằng PP hỏi đáp, công cụ thang đo cho theo 2 mức:</p> <p>+ Đạt: Mô tả được kỹ thuật động tác</p> <p>+ Chưa đạt: Mô tả chưa được tư thế</p>

<b>3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)</b>			
Chạy cự ly 400 m với nữ và 600 m với nam; Bài tập phát triển sức bền: chạy tùy sức 5 phút, chạy thay đổi cự ly	Thực hiện tập luyện động tác; - Chạy cự ly 400 m với nữ và 600 m với nam; Bài tập phát triển sức bền: chạy tùy sức 5 phút, chạy thay đổi cự ly	(SP1): Thực hiện được các bài tập, động tác: Chạy cự ly 400 m với nữ và 600 m với nam; Bài tập phát triển sức bền: chạy tùy sức 5 phút, chạy thay đổi cự ly	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> </ul> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tập luyện cá nhân: Lần lượt từng học sinh lên thực hiện.</li> <li>- Tập luyện nhóm: + Luân phiên nhóm lên thực hiện.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>ĐH tập luyện.</b></p> <div style="text-align: center;">  </div> <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <p>GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Đạt: Thực hiện được kỹ thuật động tác</li> <li>- Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác</li> </ul>
<b>4. Hoạt động 4: Vận dụng (10 phút)</b>			
Học sinh vận dụng	Thực hiện Trò chơi " <b>Vận</b>	((SP1) Hs thực	<b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b>

<p>chơi trò chơi</p> <p><i>chuyên.”.</i></p> <p>- Vận dụng kĩ thuật chạy giữa quãng vào tập luyện.</p>		<p>hiện được trò chơi.</p> <p>(SP2): Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.</p>	<p><b>vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.</li> </ul> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi</li> <li>- Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.</li> <li>- Đội hình trò chơi.</li> </ul>  <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS báo cáo kết quả thực hiện trò chơi</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</li> </ul>
--	--	--	---

### 5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.</li> <li>- Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà.</li> </ul>	<p>Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.</li> <li>- Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.</li> </ul>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học</li> <li>- Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác).</li> </ul> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh</li> <li>- HS chú ý lắng nghe.</li> <li>- HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các</li> </ul>
---	--	---	--

\*\*\*\*\*

\*

## TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH

### Bài 2: Bài tập bổ trợ trong xuất phát và phối hợp các giai đoạn

#### Tiết 29: (theo PPCT)

- Tìm hiểu bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.
- + Xuất phát từ nhiều tư thế khác nhau ( đứng, ngồi, nằm sấp chống tay) cự ly 10 – 15 m
- Trò chơi: Chạy tiếp sức tổng hợp.

Môn học: Giáo dục thể chất; lớp 8

Thời gian thực hiện: (1tiết )

#### I. Mục tiêu bài học

##### 1. Về kiến thức:

- Học sinh có hiểu biết về bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

- Học sinh biết và thực hiện được: Xuất phát từ nhiều tư thế khác nhau ( đứng, ngồi, nằm sấp chống tay) cự ly 10 – 15 m và trò chơi: Chạy tiếp sức tổng hợp.

##### 2. Về năng lực:

###### 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản: Học sinh nhận biết và thực hiện được:** Xuất phát từ nhiều tư thế khác nhau ( đứng, ngồi, nằm sấp chống tay) cự ly 10 – 15 m và trò chơi: Chạy tiếp sức tổng hợp.

- **Năng lực hoạt động TĐTT:** Học sinh lựa chọn được 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 ND 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. 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, 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.

- **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 quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

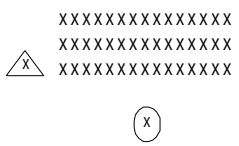
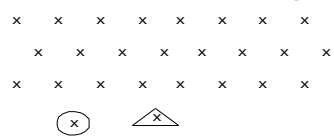
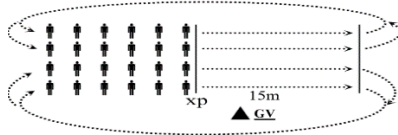
- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

## II. Thiết bị dạy học và học liệu.

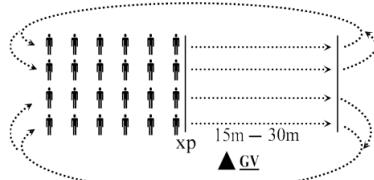
+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh.

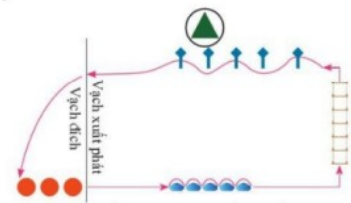
+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

## III. Tiến trình dạy và học.

Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
<b>1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)</b>			
<p>- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập.</p> <p>- Hoàn thành LVD khởi động.</p>	<p><b>* Nhận lớp.</b></p> <p>- Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học</p> <p><b>* Khởi động chung.</b></p> <p>- Chạy chậm; Bài tập tay không; Khởi động các khớp; Bài tập căng cơ</p> <p><b>* Khởi động chuyên môn.</b></p> <p>- Chạy bước nhỏ.</p> <p>- Chạy nâng cao đùi.</p> <p>- Chạy đạp sau</p> <p>- Chạy tăng tốc độ cự li 15-20m</p>	<p>(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.</p>	<p><b>Bước 1: GV giao nhiệm vụ:</b></p> <p>- GV nhận lớp, kiểm tra 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><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ:</b></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>- Đội hình nhận lớp.</p>  <p>- Đội hình khởi động chung.</p>  <p>- Đội hình khởi động CM.</p>  <p><b>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</b></p> <p>- Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động.</p>

			<p><b>Bước 4: GV kết luận, nhận định:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói</li> <li>(SP1): Đánh giá qua quan sát</li> </ul>
<p><b>2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8 phút)</b></p>			
<p>Hiểu biết về bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau vút phát</p> <p>Bước đầu học sinh nhận biết và mô phỏng được: Xuất phát từ nhiều tư thế khác nhau ( đứng, ngồi, nằm sấp chống tay) cự ly 10 – 15 m</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Quan sát động tác mẫu, nghe GV phân tích và thực hiện kỹ thuật động tác.</li> <li>- Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau vút phát</li> <li>Xuất phát từ nhiều tư thế khác nhau ( đứng, ngồi, nằm sấp chống tay) cự ly 10 – 15 m</li> </ul>	<p>(SP1): Động tác mô phỏng đúng: Xuất phát từ nhiều tư thế khác nhau ( đứng, ngồi, nằm sấp chống tay) cự ly 10 – 15 m</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kỹ thuật động tác cho các nhóm tự nghiên cứu và tập mô phỏng động tác.</li> <li>- GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện mô phỏng; kết hợp với quan sát và sửa sai.</li> </ul> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện mô phỏng kỹ thuật động tác.</li> <li>- Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.</li> <li>- HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.</li> </ul> <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kỹ thuật động tác, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</li> <li>- (SP1) GV đánh giá bằng PP hỏi đáp, công cụ thang đo cho</li> </ul>

			theo 2 mức: + Đạt: Mô tả được kỹ thuật động tác + Chưa đạt: Mô tả chưa được tư thế
<b>3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)</b>			
Xuất phát từ nhiều tư thế khác nhau (đứng, ngồi, nằm sấp chống tay) cự ly 10 – 15 m	Thực hiện tập luyện động tác; - Xuất phát từ nhiều tư thế khác nhau (đứng, ngồi, nằm sấp chống tay) cự ly 10 – 15 m	(SP1): Thực hiện được các bài tập, động tác: Xuất phát từ nhiều tư thế khác nhau (đứng, ngồi, nằm sấp chống tay) cự ly 10 – 15 m	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></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><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- Tập luyện cá nhân: Lần lượt từng học sinh lên thực hiện. - Tập luyện nhóm: + Luân phiên nhóm lên thực hiện.</p> <p style="text-align: center;"><b>ĐH tập luyện.</b></p>  <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <p>- GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.</p> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <p>GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí:</p> <p>- Đạt: Thực hiện được kỹ thuật động tác - Chưa đạt: Thực hiện chưa</p>

			đúng kĩ thuật động tác
<b>4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)</b>			
Học sinh vận dụng chơi trò chơi	Thực hiện Trò chơi “ <b>Chạy tiếp sức tổng hợp</b> ”.	((SP1) Hs thực hiện được trò chơi.  (SP2): Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.</li> </ul> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi</li> <li>- Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.</li> <li>- Đội hình trò chơi.</li> </ul>  <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS báo cáo kết quả thực hiện trò chơi</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</li> </ul>
<b>5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)</b>			
- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. - Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà.	Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập	- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học</li> <li>- Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác).</li> </ul> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS thực hiện các động tác thả</li> </ul>

			lông, hồi tĩnh - HS chú ý lắng nghe. - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.
--	--	--	--

\*\*\*\*\*

\*

**TÊN CHỦ ĐỀ:**

**CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH**

**Bài 2: Bài tập bổ trợ trong xuất phát và phối hợp các giai đoạn**

**Tiết 30: (theo PPCT)**

- Lựa chọn và sử dụng dinh dưỡng cho người thừa cân, béo phì.
- Chạy đạp sau, Bật cóc cự ly 15 – 20 m.
- Xuất phát và chạy tăng tốc độ trên đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự li 60 – 120 m
- Trò chơi: Chạy tiếp sức tổng hợp.

Môn học: Giáo dục thể chất; lớp 8

Thời gian thực hiện: (1tiết )

## **I. Mục tiêu bài học**

### **1. Về kiến thức:**

- Học sinh hiểu được cách lựa chọn và sử dụng dinh dưỡng cho người thừa cân, béo phì.

- Học sinh biết và thực hiện được: Chạy đạp sau, Bật cóc cự ly 15 – 20 m; Xuất phát và chạy tăng tốc độ trên đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự li 60 – 120 m và trò chơi: Chạy tiếp sức tổng hợp.

### **2. Về năng lực:**

#### **2.1 Năng lực đặc thù.**

- **Năng lực vận động cơ bản: Học sinh nhận biết và thực hiện được:** Chạy đạp sau, Bật cóc cự ly 15 – 20 m; Xuất phát và chạy tăng tốc độ trên đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự li 60 – 120 m và trò chơi: Chạy tiếp sức tổng hợp.

- **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 khoẻ. 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 ND 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. 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, 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.

- **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 quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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.

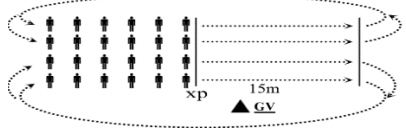
### II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **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.

Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
<b>1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)</b>			
<p>- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập.</p> <p>- Hoàn thành LVD khởi động.</p>	<p><b>* Nhận lớp.</b></p> <p>- Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học</p> <p><b>* Khởi động chung.</b></p> <p>- Chạy chậm; Bài tập tay không; Khởi động các khớp; Bài tập căng cơ</p> <p><b>* Khởi động chuyên môn.</b></p> <p>- Chạy bước nhỏ.</p> <p>- Chạy nâng cao đùi.</p> <p>- Chạy đạp sau</p> <p>- Chạy tăng tốc độ cự li 15-20m</p>	<p>(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.</p>	<p><b>Bước 1: GV giao nhiệm vụ:</b></p> <p>- GV nhận lớp, kiểm tra 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><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ:</b></p> <p>- Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo số.</p> <p>- HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.</p> <p>- <b>Đội hình nhận lớp.</b></p> <pre> XXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXX </pre> <p style="text-align: center;">(x)</p> <p>- <b>Đội hình khởi động chung.</b></p> <pre> x </pre> <p style="text-align: center;">(x)    (x)</p> <p>- <b>Đội hình khởi động CM.</b></p>

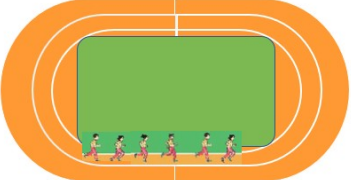
			 <p><b>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</b>  - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động.  <b>Bước 4: GV kết luận, nhận định:</b>  - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói  (SP1): Đánh giá qua quan sát</p>
--	--	--	--

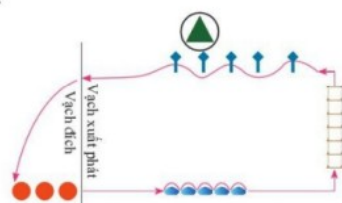
<b>2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8 phút)</b>			
Hiểu được cách lựa chọn và sử dụng dinh dưỡng cho người thừa cân, béo phì. Bước đầu học sinh nhận biết và mô phỏng được: Chạy đạp sau, Bật cóc cự ly 15 – 20 m; Xuất phát và chạy tăng tốc độ trên đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra	- Hiểu được cách lựa chọn và sử dụng dinh dưỡng cho người thừa cân, béo phì. - Quan sát động tác mẫu, nghe GV phân tích và thực hiện kỹ thuật động tác. - Chạy đạp sau, Bật cóc cự ly 15 – 20 m; Xuất phát và chạy tăng tốc độ trên đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự li 60 – 120 m	(SP1): Động tác mô phỏng đúng: Chạy đạp sau, Bật cóc cự ly 15 – 20 m; Xuất phát và chạy tăng tốc độ trên đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự li 60 – 120 m	<b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b> - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kỹ thuật động tác cho các nhóm tự nghiên cứu và tập mô phỏng động tác. - GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện mô phỏng; kết hợp với quan sát và sửa sai. <b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b> - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện mô phỏng kỹ thuật động tác. - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến. - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích. <b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b> - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kỹ thuật động tác, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.



thăng cự li 60 – 120 m			<p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</li> <li>- (SP1) GV đánh giá bằng PP hỏi đáp, công cụ thang đo cho theo 2 mức: <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Đạt: Mô tả được kỹ thuật động tác</li> <li>+ Chưa đạt: Mô tả chưa được tư thế</li> </ul> </li> </ul>
------------------------	--	--	--

### 3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)

<p>Chạy đạp sau, Bật cóc cự ly 15 – 20 m; Xuất phát và chạy tăng tốc độ trên đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự li 60 – 120 m</p>	<p>Chạy đạp sau, Bật cóc cự ly 15 – 20 m; Xuất phát và chạy tăng tốc độ trên đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự li 60 – 120 m</p>	<p>(SP1): Thực hiện được các bài tập, động tác: Chạy đạp sau, Bật cóc cự ly 15 – 20 m; Xuất phát và chạy tăng tốc độ trên đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự li 60 – 120 m</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> </ul> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tập luyện cá nhân: Lần lượt từng học sinh lên thực hiện.</li> <li>- Tập luyện nhóm: <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Luân phiên nhóm lên thực hiện.</li> </ul> </li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>ĐH tập luyện.</b></p>  <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả</b></p>
--	--	---	--

			<p><b>thực hiện, kết luận</b></p> <p>GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Đạt: Thực hiện được kĩ thuật động tác</li> <li>- Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác</li> </ul>
<b>4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)</b>			
<p>Học sinh vận dụng chơi trò chơi</p> <p>- Vận dụng kĩ thuật chạy giữa quãng vào tập luyện.</p>	<p>Thực hiện Trò chơi “<b>Chạy tiếp sức tổng hợp</b>”.</p>	<p>((SP1) Hs thực hiện được trò chơi.</p> <p>(SP2): Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.</li> </ul> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi</li> <li>- Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.</li> <li>- Đội hình trò chơi.</li> </ul>  <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS báo cáo kết quả thực hiện trò chơi</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</li> </ul>
<b>5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.</li> <li>- Hướng</li> </ul>	<p>Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.</li> <li>- Phẩm chất, năng lực hình thành ở</li> </ul>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học</li> <li>- Hướng dẫn HS sử dụng SGK</li> </ul>

dẫn tự học và luyện tập ở nhà.	tự luyện tập	HS.	để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác). <b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b> - 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.
--------------------------------	--------------	-----	---

\*\*\*\*\*

\*

## TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH

### Bài 2: Bài tập bổ trợ trong xuất phát và phối hợp các giai đoạn

#### Tiết 31: (theo PPCT)

- Học phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình.  
(Chạy cự ly 600 m với nữ và 800 m với nam)
- Bài tập phát triển sức bền (nhảy dây đơn 1 phút)
- Trò chơi: Chạy tiếp sức tổng hợp.

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 được: Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình (Chạy cự ly 600 m với nữ và 800 m với nam); Bài tập phát triển sức bền (nhảy dây đơn 1 phút) và trò chơi: Chạy tiếp sức tổng hợp.

##### 2. Về năng lực:

##### 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh nhận biết và thực hiện được: Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình (Chạy cự ly 600 m với nữ và 800 m với nam); Bài tập phát triển sức bền (nhảy dây đơn 1 phút) và trò chơi: Chạy tiếp sức tổng hợp.

- **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. 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 ND 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. 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, 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.

- **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 quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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.

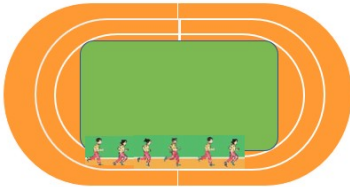
## III. Tiến trình dạy và học.

Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
<b>1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)</b>			
- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập. - Hoàn thành LVD khởi động.	<p><b>* Nhận lớp.</b></p> <p>- Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học</p> <p><b>* Khởi động chung.</b></p> <p>- Chạy chậm; Bài tập tay không; Khởi động các khớp; Bài tập căng cơ</p> <p><b>* Khởi động chuyên môn.</b></p> <p>- Chạy bước nhỏ.                      - Chạy nâng cao đùi.                      - Chạy đạp sau                      - Chạy tăng tốc độ cự li 15-20m</p>	(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.	<p><b>Bước 1: GV giao nhiệm vụ:</b></p> <p>- GV nhận lớp, kiểm tra 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><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ:</b></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>- <b>Đội hình nhận lớp.</b></p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXXXXXXXXX                      XXXXXXXXXXXXXXXXXXX                      △XXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">(x)</p> <p>- <b>Đội hình khởi động chung.</b></p>

			<p>- <b>Đội hình khởi động CM.</b></p> <p><b>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</b>  - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động.</p> <p><b>Bước 4: GV kết luận, nhận định:</b>  - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói  (SP1): Đánh giá qua quan sát</p>
--	--	--	--

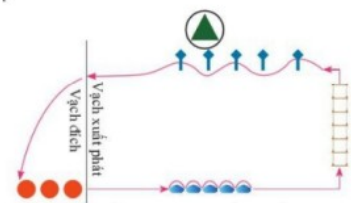
**2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8 phút)**

<p>Bước đầu học sinh nhận biết và mô phỏng được: Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình(Chạy cự ly 600 m với nữ và 800 m với nam); Bài tập phát triển sức bền (nhảy dây đơn 1 phút)</p>	<p>- Quan sát động tác mẫu, nghe GV phân tích và thực hiện kỹ thuật động tác.  - Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình(Chạy cự ly 600 m với nữ và 800 m với nam); Bài tập phát triển sức bền (nhảy dây đơn 1 phút)</p>	<p>(SP1): Động tác mô phỏng đúng: Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình(Chạy cự ly 600 m với nữ và 800 m với nam); Bài tập phát triển sức bền (nhảy dây đơn 1 phút)</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b>  - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kĩ thuật động tác cho các nhóm tự nghiên cứu và tập mô phỏng động tác.  - GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện mô phỏng; kết hợp với quan sát và sửa sai.</p> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b>  - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện mô phỏng kĩ thuật động tác.  - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.  - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.</p> <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b>  - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực</p>
---	---	--	--

			<p>hiện và thực hiện mô phỏng kỹ thuật động tác, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.</p> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</li> <li>- (SP1) GV đánh giá bằng PP hỏi đáp, công cụ thang đo cho theo 2 mức: <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Đạt: Mô tả được kỹ thuật động tác</li> <li>+ Chưa đạt: Mô tả chưa được tư thế</li> </ul> </li> </ul>
<b>3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)</b>			
<p>Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình(Chạy cự ly 600 m với nữ và 800 m với nam); Bài tập phát triển sức bền (nhảy dây đơn 1 phút)</p>	<p>Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình(Chạy cự ly 600 m với nữ và 800 m với nam); Bài tập phát triển sức bền (nhảy dây đơn 1 phút)</p>	<p>(SP1): Thực hiện được các bài tập, động tác: Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình(Chạy cự ly 600 m với nữ và 800 m với nam); Bài tập phát triển sức bền (nhảy dây đơn 1 phút)</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> </ul> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tập luyện cá nhân: Lần lượt từng học sinh lên thực hiện.</li> <li>- Tập luyện nhóm: <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Luân phiên nhóm lên thực hiện.</li> </ul> </li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>ĐH tập luyện.</b></p>  <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS</li> </ul>

			<p>nhận xét và GV đưa ra kết luận.</p> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <p>GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Đạt: Thực hiện được kỹ thuật động tác</li> <li>- Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác</li> </ul>
--	--	--	--

#### 4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)

<p>Học sinh vận dụng chơi trò chơi</p> <p>- Vận dụng kỹ thuật phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình vào tập luyện.</p>	<p>Thực hiện Trò chơi “<b>Chạy tiếp sức tổng hợp</b>”.</p>	<p>((SP1) Hs thực hiện được trò chơi.</p> <p>(SP2): Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.</li> </ul> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi</li> <li>- Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.</li> <li>- Đội hình trò chơi.</li> </ul>  <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS báo cáo kết quả thực hiện trò chơi</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</li> </ul>
---	--	---	--

#### 5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

- Đưa cơ thể về trạng	Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét	- Cơ thể được hồi phục sau luyện	<b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b>
-----------------------	------------------------------	----------------------------------	---



thái ban đầu. - Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà.	tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập	tập. - Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.	- 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). <b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b> - 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.
---	--	--	---

\*\*\*\*\*

\*

**TÊN CHỦ ĐỀ:**

**CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH**

**Bài 2: Bài tập bổ trợ trong xuất phát và phối hợp các giai đoạn**

**Tiết 32: (theo PPCT)**

- Lựa chọn và sử dụng dinh dưỡng cho người thấp còi trong tập luyện TDTT.
- Ôn tập phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình (chạy cự ly 600 m với nữ và 800 m với nam)
- Bài tập phát triển sức bền (nhảy dây đơn 1 phút chạy tùy sức 5 phút trên địa hình tự nhiên)
- Trò chơi: Chạy tiếp sức tổng hợp.

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 hiểu được cách lựa chọn và sử dụng dinh dưỡng cho người thấp còi trong tập luyện TDTT

- Học sinh biết và thực hiện được: Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình (Chạy cự ly 600 m với nữ và 800 m với nam); Bài tập phát triển sức bền (nhảy dây đơn 1 phút) và trò chơi: Chạy tiếp sức tổng hợp.

### **2. Về năng lực:**

#### **2.1 Năng lực đặc thù.**

- **Năng lực vận động cơ bản: Học sinh nhận biết và thực hiện được:** Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình (Chạy cự ly 600 m với nữ và 800 m với nam); Bài tập phát triển sức bền (nhảy dây đơn 1 phút) và trò chơi: Chạy tiếp sức tổng hợp.

- **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 khoẻ. 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 ND 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. 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, 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.

- **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 quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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.

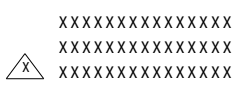
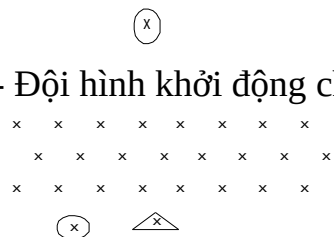
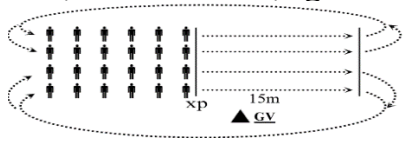
**II. Thiết bị dạy học và học liệu.**

+ **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.**

Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
<b>1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)</b>			
- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập. - Hoàn thành LVD khởi động.	* <b>Nhận lớp.</b> - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học * <b>Khởi động chung.</b> - Chạy chậm; Bài tập tay không; Khởi động các khớp; Bài tập căng cơ * <b>Khởi động chuyên môn.</b>	(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.	<b>Bước 1: GV giao nhiệm vụ:</b> - GV nhận lớp, kiểm tra 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. <b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ:</b> - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo số số. - HS quan sát, lắng nghe nội

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chạy bước nhỏ.</li> <li>- Chạy nâng cao đùi.</li> <li>- Chạy đạp sau</li> <li>- Chạy tăng tốc độ cự li 15-20m</li> </ul>		<p>dung và mục tiêu giờ học.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Đội hình nhận lớp.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Đội hình khởi động chung.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Đội hình khởi động CM.</li> </ul>  <p><b>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động.</li> </ul> <p><b>Bước 4: GV kết luận, nhận định:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói</li> <li>(SP1): Đánh giá qua quan sát</li> </ul>
--	---	--	---

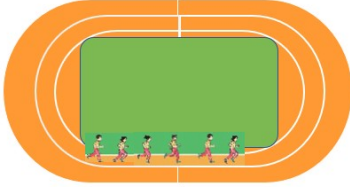
**2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8 phút)**

<p>Hiểu được cách lựa chọn và sử dụng dinh dưỡng cho người thấp còi trong tập luyện TDDT.</p> <p>Bước đầu học sinh nhận biết và mô phỏng được: Phối hợp các</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hiểu được cách lựa chọn và sử dụng dinh dưỡng cho người thấp còi trong tập luyện TDDT.</li> <li>- Quan sát động tác mẫu, nghe GV phân tích và thực hiện kỹ thuật động tác.</li> <li>- Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình(Chạy</li> </ul>	<p>(SP1): Động tác mô phỏng đúng: Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình(Chạy cự ly 600 m với nữ và 800 m với nam); Bài tập phát triển</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kỹ thuật động tác cho các nhóm tự nghiên cứu và tập mô phỏng động tác.</li> <li>- GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện mô phỏng; kết hợp với quan sát và sửa sai.</li> </ul> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện mô phỏng kỹ thuật động tác.</li> </ul>
---	---	--	---

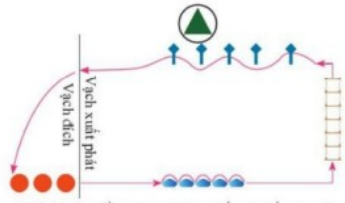
<p>giai đoạn trong chạy cự ly trung bình(Chạy cự ly 600 m với nữ và 800 m với nam); Bài tập phát triển sức bền (nhảy dây đơn 1 phút)</p>	<p>cự ly 600 m với nữ và 800 m với nam); Bài tập phát triển sức bền (nhảy dây đơn 1 phút)</p>	<p>sức bền (nhảy dây đơn 1 phút)</p>	<p>- Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.          - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.  <b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b>          - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kỹ thuật động tác, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.  <b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b>          - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.          - (SP1) GV đánh giá bằng PP hỏi đáp, công cụ thang đo cho theo 2 mức:          + Đạt: Mô tả được kỹ thuật động tác          + Chưa đạt: Mô tả chưa được tư thế</p>
--	---	--------------------------------------	--

### 3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)

<p>Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình(Chạy cự ly 600 m với nữ và 800 m với nam); Bài tập phát triển sức bền (nhảy dây đơn 1 phút)</p>	<p>Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình(Chạy cự ly 600 m với nữ và 800 m với nam); Bài tập phát triển sức bền (nhảy dây đơn 1 phút)</p>	<p>(SP1): Thực hiện được các bài tập, động tác: Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình(Chạy cự ly 600 m với nữ và 800 m với nam); Bài tập phát triển sức bền (nhảy dây</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b>          - 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.  <b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b>          - Tập luyện cá nhân:          Lần lượt từng học sinh lên thực hiện.          - Tập luyện nhóm:          + Luân phiên nhóm lên thực hiện.  <b>ĐH tập luyện.</b></p>
---	---	--	---

		đơn 1 phút)	 <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <p>GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Đạt: Thực hiện được kĩ thuật động tác</li> <li>- Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác</li> </ul>
--	--	-------------	---

#### 4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)

<p>Học sinh vận dụng trò chơi</p> <p>- Vận dụng kĩ thuật chạy giữa quãng vào tập luyện.</p>	<p>Thực hiện Trò chơi “<b>Chạy tiếp sức tổng hợp</b>”.</p>	<p>((SP1) Hs thực hiện được trò chơi.</p> <p>((SP2): Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.</li> </ul> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi</li> <li>- Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.</li> <li>- Đội hình trò chơi.</li> </ul>  <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS báo cáo kết quả thực hiện trò chơi</li> </ul>
---	--	--	--

			<p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <p>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</p>
<b>5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)</b>			
<p>- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.</p> <p>- Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà.</p>	<p>Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập</p>	<p>- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.</p> <p>- Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></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><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></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>

\*\*\*\*\*

\*

**TÊN CHỦ ĐỀ:**

**CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH**

**Bài 2: Bài tập bổ trợ trong xuất phát và phối hợp các giai đoạn**

**Tiết 33: (theo PPCT)**

- Ôn tập phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình (chạy cự ly 600 m với nữ và 800 m với nam)
- Bài tập phát triển sức bền (nhảy dây đơn 1 phút chạy tùy sức 5 phút trên địa hình tự nhiên)
- Trò chơi: Chạy tiếp sức tổng hợp.

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 được: Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình (Chạy cự ly 600 m với nữ và 800 m với nam); Bài tập phát triển sức bền (nhảy dây đơn 1 phút) và trò chơi: Chạy tiếp sức tổng hợp.

### 2. Về năng lực:

#### 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản: Học sinh nhận biết và thực hiện được:** Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình (Chạy cự ly 600 m với nữ và 800 m với nam); Bài tập phát triển sức bền (nhảy dây đơn 1 phút) và trò chơi: Chạy tiếp sức tổng hợp.

- **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. 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 ND 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. 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, 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.

- **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 quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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.


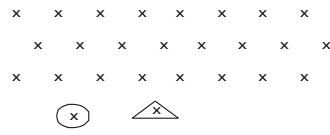
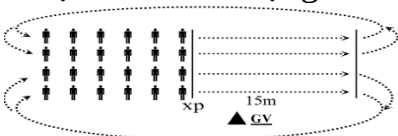
+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh.

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

## III. Tiến trình dạy và học.

Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
<b>1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)</b>			
- Tiếp nhận	* Nhận lớp.	(SP1): HS	<b>Bước 1: GV giao nhiệm vụ:</b>

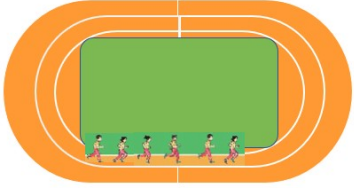


<p>ban đầu về nội dung học tập.</p> <p>- Hoàn thành LVD khởi động.</p>	<p>- Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học</p> <p><b>* Khởi động chung.</b></p> <p>- Chạy chậm; Bài tập tay không; Khởi động các khớp; Bài tập căng cơ</p> <p><b>* Khởi động chuyên môn.</b></p> <p>- Chạy bước nhỏ.</p> <p>- Chạy nâng cao đùi.</p> <p>- Chạy đạp sau</p> <p>- Chạy tăng tốc độ cự li 15-20m</p>	<p>chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.</p>	<p>- GV nhận lớp, kiểm tra 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><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ:</b></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>- Đội hình nhận lớp.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>- Đội hình khởi động chung.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>- Đội hình khởi động CM.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p><b>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</b></p> <p>- Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động.</p> <p><b>Bước 4: GV kết luận, nhận định:</b></p> <p>- GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói</p> <p>(SP1): Đánh giá qua quan sát</p>
<p><b>2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8 phút)</b></p>			
<p>Bước đầu học sinh nhận biết và mô phỏng được: Phối</p>	<p>- Quan sát động tác mẫu, nghe GV phân tích và thực hiện kỹ thuật động</p>	<p>(SP1): Động tác mô phỏng đúng: Phối hợp các giai đoạn</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kĩ thuật động tác cho các nhóm tự nghiên cứu và tập mô phỏng động tác.</p>

<p>hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình(Chạy cự ly 600 m với nữ và 800 m với nam); Bài tập phát triển sức bền (nhảy dây đơn 1 phút)</p>	<p>tác.</p> <p>- Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình(Chạy cự ly 600 m với nữ và 800 m với nam); Bài tập phát triển sức bền (nhảy dây đơn 1 phút)</p>	<p>trong chạy cự ly trung bình(Chạy cự ly 600 m với nữ và 800 m với nam); Bài tập phát triển sức bền (nhảy dây đơn 1 phút)</p>	<p>- GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện mô phỏng; kết hợp với quan sát và sửa sai.</p> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện mô phỏng kỹ thuật động tác.</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><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <p>- GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kỹ thuật động tác, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.</p> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <p>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</p> <p>- (SP1) GV đánh giá bằng PP hỏi đáp, công cụ thang đo cho theo 2 mức:</p> <p>+ Đạt: Mô tả được kỹ thuật động tác</p> <p>+ Chưa đạt: Mô tả chưa được tư thế</p>
--	---	--	---

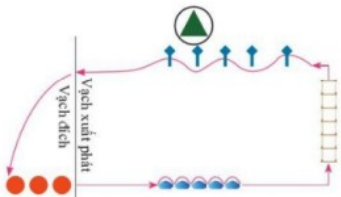
### 3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)

<p>Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình(Chạy cự ly 600</p>	<p>Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình(Chạy cự ly 600 m với nữ và 800 m với nam);</p>	<p>(SP1): Thực hiện được các bài tập, động tác: Phối hợp các giai đoạn trong chạy</p>	<p><b>Bước 1: Chuyên giao nhiệm vụ học tập</b></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>m với nữ và 800 m với nam); Bài tập phát triển sức bền (nhảy dây đơn 1 phút)</p>	<p>Bài tập phát triển sức bền (nhảy dây đơn 1 phút)</p>	<p>cự ly trung bình(Chạy cự ly 600 m với nữ và 800 m với nam); Bài tập phát triển sức bền (nhảy dây đơn 1 phút)</p>	<p>thường gặp và cách sửa sai.  <b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b>          - Tập luyện cá nhân:          Lần lượt từng học sinh lên thực hiện.          - Tập luyện nhóm:          + Luân phiên nhóm lên thực hiện.  <div style="text-align: center;"><b>ĐH tập luyện.</b></div>   <b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b>          - GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.  <b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b>          GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí:          - Đạt: Thực hiện được kỹ thuật động tác          - Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác</p>
---	---	---	---

#### 4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)

<p>Học sinh vận dụng chơi trò chơi</p> <p>- Vận dụng</p>	<p>Thực hiện Trò chơi “<b>Chạy tiếp sức tổng hợp</b>”.</p>	<p>((SP1) Hs thực hiện được trò chơi.</p> <p>(SP2): Biết vận</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b>          - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  <b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b>          - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi          - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.</p>
--	--	--	--

<p>kĩ thuật chạy giữa quãng vào tập luyện.</p>		<p>dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.</p>	<p>- Đội hình trò chơi.</p>  <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <p>- HS báo cáo các kết quả thực hiện trò chơi</p> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <p>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</p>
--	--	---	--

### 5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

<p>- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.</p> <p>- Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà.</p>	<p>Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập</p>	<p>- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.</p> <p>- Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></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><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></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>
--	--	--	---

\*\*\*\*\*

\*

## TÊN CHỦ ĐỀ: BÀI THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU

### Bài 1. Bài thể dục nhịp điệu.

( Động tác diễu hành; Động tác di chuyển ngang; Động tác bật tách ngang)

Tiết 34. (Theo PPCT)

- Học; Động tác diễu hành; Động tác di chuyển ngang; Động tác bật tách ngang.
- Trò chơi: Lò cò giữ dây.

Môn học: giáo dục thể chất; lớp 7

Thời gian thực hiện: (1 tiết )

## I. Mục tiêu bài học

### 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được: **Động tác điều hành; Động tác di chuyển ngang; Động tác bật tách ngang và trò chơi:** Lò cò giữ dây.

### 2. Về năng lực:

#### 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được: **Động tác điều hành; Động tác di chuyển ngang; Động tác bật tách ngang và trò chơi:** Lò cò giữ dây.

- **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 khoẻ. 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 ND 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. 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.

- **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.

- **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 quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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.

Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
<b>1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)</b>			
- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập.	* <b>Nhận lớp.</b> - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học	(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt	<b>Bước 1: GV giao nhiệm vụ:</b> - GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. - Gv di chuyển, quan sát và

<p>- Hoàn thành LVD khởi động.</p>	 <p>Hình 1. Động tác giậm chân tại chỗ tay chống hông</p> <p>Hình 2. Động tác bật tách, chụm chân, hai tay chống hông</p>	<p>động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.</p>	<p>chỉ dẫn đơn đốc học sinh.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV đặt câu hỏi cho HS suy nghĩ và trả lời câu hỏi mục Nội dung.</li> </ul> <p><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.</li> <li>- HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.</li> <li>- Đội hình nhận lớp.</li> </ul> <pre> XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX X XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX </pre> <p style="text-align: center;">(x)</p> <p><b>* Khởi động chung:</b> Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân; Xoay các khớp; ép dọc, ép ngang.</p> <p><b>* Khởi động chuyên môn.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Giậm chân tại chỗ tay chống hông (H.1).</li> <li>+ Bật tách, chụm chân, hai tay chống hông (H.2).</li> <li>+ Đội hình khởi động.</li> </ul> <pre> X </pre> <p style="text-align: center;">(x)      (x)</p> <p><b>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động</li> </ul> <p><b>Bước 4: GV kết luận, nhận định:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói. qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí:</li> <li>- (SP1): Đánh giá qua quan sát</li> </ul>
<p><b>2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8p)</b></p>			
<p>Ban đầu hình dung và mô</p>	<p>- Nghiên cứu tranh và mô tả cách thức thực hiện kỹ thuật.</p>	<p>(SP1); Học sinh thực hiện được</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV Chia lớp thành 04 nhóm,</li> </ul>

phòng n  
 được độn  
 tác: Độn  
 tác đưỡ  
 hành;  
 Độn tác đ  
 chuyể  
 ngang;  
 Độn tác  
 bậ tách  
 ngang

- Quan sát độn tác  
 mẫu, nghe GV phân  
 tích: Độn tác đưỡ  
 hành; Độn tác đ  
 chuyể ngang; Độn  
 tác bậ tách ngang



độn tác:  
 Độn tác  
 đưỡ hành;  
 Độn tác đ  
 chuyể  
 ngang;  
 Độn tác  
 bậ tách  
 ngang

phát tranh kĩ thuật độn tác cho  
 các nhóm tự nghiên cứu và tập  
 mô phỏng độn tác (không  
 bóng).

- GV làm mẫu, phân tích kỹ  
 thuật và hướng dẫn cả lớp thực  
 hiện mô phỏng; kết hợp với  
 quan sát và sửa sai.

**Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập**

- Nhóm trưởng điều hành HS  
 trong nhóm xem tranh, thảo luận  
 và thực hiện độn tác: **Độn tác đưỡ  
 hành; Độn tác đ chuyể  
 ngang; Độn tác bậ tách  
 ngang**

- Học sinh chủ độn hợp tác  
 trao đổi ý kiến.  
 - HS lắng nghe, quan sát GV  
 làm mẫu và phân tích.  
 - Học sinh thực hiện mô phỏng  
 theo hướng dẫn của giáo viên  
 từ chậm đến nhanh,

**Bước 3: Tổ chức báo cáo**




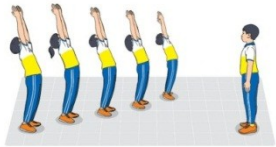
- GV mời đại diện một số  
 nhóm mô tả cách thức thực  
 hiện và thực hiện mô phỏng kĩ  
 thuật độn tác, sau đó mời các  
 nhóm còn lại nhận xét.

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

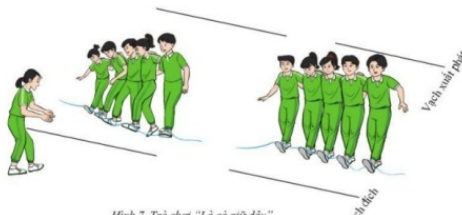
- GV nhận xét, đánh giá về  
 mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ  
 năng của HS.

- GV đánh giá bằng PP hỏi  
 đáp, công cụ thang đo cho theo  
 2 mức:

(SP1): Đạt: thực hiện đưỡ  
 độn tác đưỡ kĩ thuật độn

			<p>tác (SP1): Chưa đạt: chưa thực hiện được được động tác</p>
<p><b>3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)</b></p>			
<p>- Học sinh thực hiện được: Động tác điều hành; Động tác di chuyển ngang; Động tác bật tách ngang</p>	<p>* Thực hiện tập luyện: Động tác điều hành; Động tác di chuyển ngang; Động tác bật tách ngang</p>  <p>Hình 3. Động tác điều hành từ nháp 1 đến nháp 4 (lần 5 nhap thứ nhất)</p>  <p>Hình 4. Động tác di chuyển ngang từ nháp 1 đến nháp 4 (lần 5 nhap thứ nhất)</p> <p>• Lần 8 nhap thứ nhất</p>  <p>Hình 5. Động tác bật tách ngang từ nháp 1 đến nháp 4 (lần 5 nhap thứ nhất)</p>	<p>(SP1): Thực hiện được Động tác điều hành; Động tác di chuyển ngang; Động tác bật tách ngang</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt, chia nhóm và lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.</p> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- Tập luyện đồng loạt: + Hs thành 3 - 4 hàng dọc thực hiện theo nhịp hô của cán sự + Đội hình 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   x   x   x </pre> <p style="text-align: center;">(x)      △</p> <p>- Tập luyện nhóm</p> <p>+ Nhóm 4 – 5 học sinh tập luyện + 1 học sinh làm nhóm trưởng đếm nhịp. + Đội hình tập luyện.</p>  <p>Hình 5. Đếm nhịp cho các bạn luyện tập</p> <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <p>- GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.</p> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả</b></p>



			<p><b>thực hiện, kết luận</b></p> <p>GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- (SP1): Đạt: Thực hiện được động tác</li> <li>- (SP1): Chưa đạt: Thực hiện chưa được động tác</li> </ul>
<p><b>4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)</b></p>			
<p>Học sinh vận dụng trò chơi</p> <p>- Vận dụng <b>Động tác điều hành; Động tác di chuyển ngang; Động tác bật tách ngang</b> vào tập luyện ngoài giờ.</p>	<p>Thực hiện Trò chơi: Lò cò giữ dây.</p>	<p>(SP1): Số hiệp thực hiện nhanh nhất của 2 đội (chỉ tính khi thực hiện luật chơi)</p> <p>(SP2): Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV chia lớp thành 02 nhóm bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.</li> </ul> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi</li> <li>- Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.</li> <li>- Đội hình trò chơi.</li> </ul>  <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS báo cáo các kết quả thực hiện trò chơi</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <p>(SP1): GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS.</p>
<p><b>5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)</b></p>			
<p>- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.</p>	<p>Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử</p>	<p>- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.</p> <p>- Phẩm chất, năng</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học</li> <li>- Hướng dẫn HS sử dụng SGK</li> </ul>

- Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà.	dụng SGK và tự luyện tập	lực hình thành ở HS.	để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kỹ thuật động tác). <b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b> - 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.
--	--------------------------	----------------------	---

\*\*\*\*\*

## TÊN CHỦ ĐỀ: BÀI THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU

### Bài 1. Bài thể dục nhịp điệu.

( Động tác diễu hành; Động tác di chuyển ngang; Động tác bật tách ngang)

Tiết 35. (Theo PPCT)

- Ôn; Động tác diễu hành; Động tác di chuyển ngang; Động tác bật tách ngang.

- Trò chơi: Lò cò giữ dây.

Môn học: giáo dục thể chất; lớp 7

Thời gian thực hiện: (1 tiết )

### I. Mục tiêu bài học

#### 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được: **Động tác diễu hành; Động tác di chuyển ngang; Động tác bật tách ngang và trò chơi: Lò cò giữ dây.**

#### 2. Về năng lực:

##### 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được: **Động tác diễu hành; Động tác di chuyển ngang; Động tác bật tách ngang và trò chơi: Lò cò giữ dây.**

- **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. 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 ND 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. 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.

- **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.

- **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 quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,



- **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.

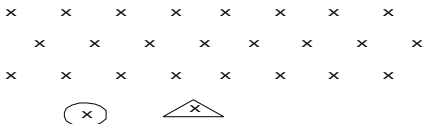
**II. Thiết bị dạy học và học liệu.**

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

Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
<b>1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)</b>			
<p>- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập.</p> <p>- Hoàn thành LVD khởi động.</p>	<p><b>* Nhận lớp.</b></p> <p>- Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học</p>	<p>(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.</p>	<p><b>Bước 1: GV giao nhiệm vụ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.</li> <li>- Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh.</li> <li>- GV đặt câu hỏi cho HS suy nghĩ và trả lời câu hỏi mục Nội dung.</li> </ul> <p><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.</li> <li>- HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.</li> <li>- Đội hình nhận lớp.</li> </ul> <div style="text-align: center;"> <p>XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p>△ x</p> <p>○ x</p> </div> <p><b>* Khởi động chung:</b> Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân; Xoay các khớp; ép dọc, ép ngang.</p> <p><b>* Khởi động chuyên môn.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Giậm chân tại chỗ tay chống hông (H.1).</li> <li>+ Bật tách, chụm chân, hai tay chống hông (H.2).</li> <li>+ Đội hình khởi động.</li> </ul>
	  <p>Hình 2. Động tác bật tách, chụm chân, hai tay chống hông</p>		


			 <p><b>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động</li> </ul> <p><b>Bước 4: GV kết luận, nhận định:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói. qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí:</li> <li>- (SP1): Đánh giá qua quan sát</li> </ul>
--	--	--	--

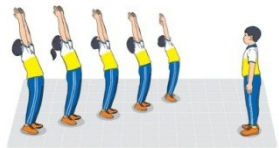
**2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8p)**

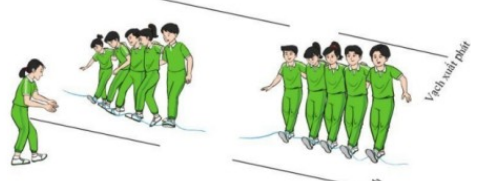
<p>Ban đầu hình dung và mô phỏng n được động tác: Động tác điều hành; Động tác di chuyển ngang; Động tác bật tách ngang</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nghiên cứu tranh và mô tả cách thức thực hiện kỹ thuật.</li> <li>- Quan sát động tác mẫu, nghe GV phân tích: Động tác điều hành; Động tác di chuyển ngang; Động tác bật tách ngang</li> </ul>   	<p>(SP1); Học sinh thực hiện được động tác: Động tác điều hành; Động tác di chuyển ngang; Động tác bật tách ngang</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kĩ thuật động tác cho các nhóm tự nghiên cứu và tập mô phỏng động tác (không bóng).</li> <li>- GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện mô phỏng; kết hợp với quan sát và sửa sai.</li> </ul> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện động tác: <b>Động tác điều hành; Động tác di chuyển ngang; Động tác bật tách ngang</b></li> <li>- Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.</li> <li>- HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.</li> <li>- Học sinh thực hiện mô phỏng theo hướng dẫn của giáo viên từ chậm đến nhanh,</li> </ul>
---	--	---	---

		<p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kỹ thuật động tác, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</li> <li>- GV đánh giá bằng PP hỏi đáp, công cụ thang đo cho theo 2 mức:</li> </ul> <p>(SP1): Đạt: thực hiện được động tác được kỹ thuật động tác</p> <p>(SP1): Chưa đạt: chưa thực hiện được động tác</p>
--	--	---

### 3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)

<p>- Học sinh thực hiện được: Động tác điều hành; Động tác di chuyển ngang; Động tác bật tách ngang</p>	<p>* Thực hiện tập luyện: Động tác điều hành; Động tác di chuyển ngang; Động tác bật tách ngang</p>  <p>Hình 3. Động tác di chuyển ngang từ nhịp 1 đến nhịp 4 (lần 8 nhịp thứ nhất)</p> <p>Hình 4. Động tác di chuyển ngang chéo từ nhịp 1 đến nhịp 4 (lần 8 nhịp thứ nhất)</p> <p>Hình 5. Động tác bật tách ngang chéo từ nhịp 1 đến nhịp 4 (lần 8 nhịp thứ nhất)</p>	<p>(SP1): Thực hiện được Động tác điều hành; Động tác di chuyển ngang; Động tác bật tách ngang</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt, chia nhóm và lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.</li> </ul> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tập luyện đồng loạt:</li> <li>+ Hs thành 3 - 4 hàng dọc thực hiện theo nhịp hô của cán sự</li> <li>+ Đội hình tập luyện.</li> </ul> <pre> x (x) (x) </pre> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tập luyện nhóm</li> </ul>
---	---	--	--

			<p>+ Nhóm 4 – 5 học sinh tập luyện          + 1 học sinh làm nhóm trưởng đếm nhịp.          + <b>Đội hình tập luyện.</b></p>  <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b>          - GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.</p> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b>          GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- (SP1): Đạt: Thực hiện được động tác</li> <li>- (SP1): Chưa đạt: Thực hiện chưa được động tác</li> </ul>
--	--	--	---

<b>4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)</b>			
<p>Học sinh vận dụng chơi trò chơi</p> <p>- Vận dụng <b>Động tác điều hành; Động tác di chuyển ngang; Động tác bật tách</b></p>	<p>Thực hiện Trò chơi: Lò cò giữ dây.</p>	<p>(SP1): Số hiệp thực hiện nhanh nhất của 2 đội (chỉ tính khi thực hiện luật chơi)</p> <p>(SP2): Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b>          - GV chia lớp thành 02 nhóm bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.</p> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b>          - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi          - Học sinh chơi trò chơi nhiệt</p>  <p><small>Hình 7. Trò chơi "Lò cò giữ dây"</small></p>

ngang vào tập luyện ngoài giờ.			<p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS báo cáo kết quả thực hiện trò chơi</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <p>(SP1): GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS.</p>
<b>5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.</li> <li>- Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà.</li> </ul>	Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.</li> <li>- Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.</li> </ul>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học</li> <li>- Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kỹ thuật động tác).</li> </ul> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh</li> <li>- HS chú ý lắng nghe.</li> <li>- HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.</li> </ul>

\*\*\*\*\*

## 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: (1tiết )

### 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.

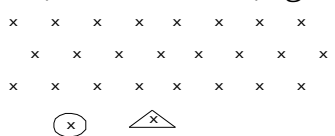
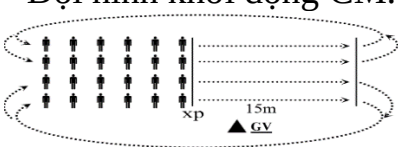
+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, kế hoạch bài dạy, còi, thước dây, bóng, tranh ảnh, sách thể dục.....

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

## III. Tiến trình dạy và học.

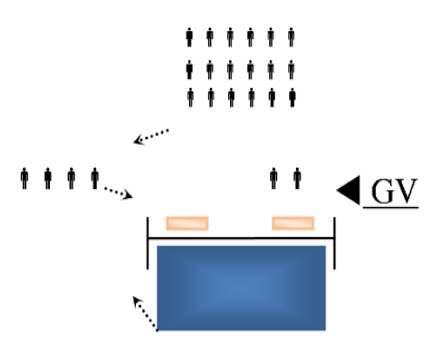
Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
<b>1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)</b>			
- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập. - Hoàn thành LVD khởi động.	* <b>Nhận lớp.</b> - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học * <b>Khởi động chung.</b> - Chạy chậm; Bài tập tay không; Khởi động các khớp; Bài tập căng cơ * <b>Khởi động chuyên môn.</b> - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đập sau - Chạy tăng tốc độ cự li 15-20m	(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.	<b>Bước 1: GV giao nhiệm vụ:</b> - GV nhận lớp, kiểm tra 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. <b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ:</b> - 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. - <b>Đội hình nhận lớp.</b>  XXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXX X XXXXXXXXXXXXXXXXX  (X)



			<p>- Đội hình khởi động chung.</p>  <p>- Đội hình khởi động CM.</p>  <p><b>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</b></p> <p>- Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động.</p> <p><b>Bước 4: GV kết luận, nhận định:</b></p> <p>- GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói (SP1): Đánh giá qua quan sát</p>
--	--	--	---

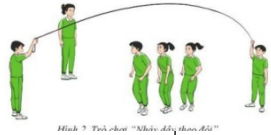
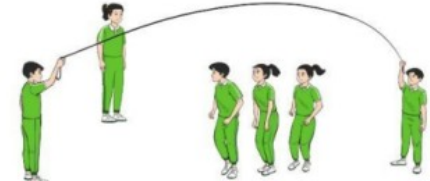
**2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (0 phút)**

**3. Hoạt động 3: Luyện tập (35 phút)**

Hs biết thực hiện được nhảy cao kiểu bước qua	- Kiểm tra kỹ thuật và thành tích nhảy cao kiểu bước qua	SP1: Học sinh hiện nhảy kiểu qua	Học thực được cao bước	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- Gv phổ biến nội dung kiểm tra.</p> <p>Gv cho lần lượt 1 học sinh lên thực hiện.</p> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- 1 Học sinh vào thực hiện</p> <p>- Đội hình kiểm tra.</p> 
---	--	----------------------------------	------------------------	---

**4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)**

Học sinh vận dụng	Thực hiện Trò chơi	((SP1) Hs thực hiện được trò	<b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b>
-------------------	--------------------	------------------------------	---

 <p>’ dây ội’.</p> <p>- Vận dụng kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát vào tập luyện.</p>	<p>chơi.</p> <p>(SP2): Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.</p>	<p>- Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.</p> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></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><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <p>- HS báo cáo kết quả thực hiện trò chơi</p> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <p>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</p>
--	--	--

### 5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

<p>- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.</p> <p>- Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà.</p>	<p>Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập</p>	<p>- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.</p> <p>- Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></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><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></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>
--	--	--	---

**\* 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
<b>Thực hiện kỹ thuật</b>	Biết và thực hiện đúng kỹ thuật <b>nhảy cao kiểu bước qua</b>	chưa thực hiện được kỹ thuật <b>nhảy cao kiểu bước qua</b>
<b>Thành tích</b>	Đạt > 1,20 m (nam)	< 1,20m (nam)
	Đạt > 1,10 m (nữ)	< 1,10 m (nữ)

\*\*\*\*\*