

	20 Lần	<ul style="list-style-type: none"> - Tập hợp lớp về 3 hàng ngang. - GV gọi 2 học sinh thực hiện, cả lớp quan sát, Gv nhận xét đánh giá.
<p>B, <u>Phần cơ bản.</u></p> <p>1. <u>Môn tư chon:</u> Đá cầu.</p> <p>* Ôn kĩ thuật tâng cầu bằng: Đùi, má trong, má ngoài, mu bàn chân.</p> <p>* Ôn các kĩ thuật đỡ cầu và chuyền</p> <p>* Tổ chức thi đấu.</p> <p>* Củng cố bài: - Kĩ thuật đỡ cầu bằng đùi và chuyền cầu bằng lòng bàn chân.</p> <p>2. <u>Chạy bền.</u> - Luyện tập chạy bền. + Nam chạy. + Nữ chạy.</p>	<p>28 — 30phút 24 phút</p> <p>7 phút</p> <p>7 phút</p> <p>7 phút</p> <p>3 phút</p> <p>6 phút</p> <p>500m 500m</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Chia lớp thành 3 tổ tập luyện: Tâng cầu - Đỡ chuyền cầu - Thi đấu, sau 7 phút đổi nội dung. - GV nhắc lại yêu cầu kĩ thuật. - Học sinh thực hiện đồng loạt kết hợp các kĩ thuật, GV đi sửa sai cho học sinh. - GV lại yêu cầu kĩ thuật. - HS thực hiện theo nhóm hai người. GV sửa sai. - Hai đôi vào thi đấu, thắng ở thua ra. - CS điều khiển. - Tập hợp lớp về 3 hàng ngang, GV gọi 2 — 4 HS thực hiện cả lớp quan sát nhận xét. - GV nhắc lại một số yêu cầu kĩ thuật. - HS chạy theo nhóm sức khoẻ (5 - 6 em một đợt chạy), GV quan sát nhắc nhở. - Sau khi chạy về đi lại thả lỏng.
<p>C, <u>Phần kết thúc.</u></p> <p>- Thả lỏng : Cúi người hít thở sâu , dũ tay chân , lắc bắp đùi, đấm nhẹ 2 đùi .Căng cơ.</p> <p>- Giáo viên nhận xét giờ học.</p> <p>- Giao bài tập về nhà: + Tập tâng cầu bằng các điểm chạm</p>	<p>5 — 7 phút</p> <p>20N- 2- 4L</p>	<p>***** ***** *****</p> <p style="text-align: center;">GV</p>

NỘI DUNG BÀI DẠY TUẦN 35 KHỐI 8

KIỂM TRA: MÔN TỰ CHỌN ĐÁ CẦU

I. Mục tiêu:

1. Nội dung: Kiểm tra kĩ thuật tâng cầu bằng đùi hoặc má trong bàn chân.

2. Yêu cầu:

- Đánh giá chất lượng HS khi học đá cầu.
- HS tâng cầu chính xác, đạt số lượng giáo viên giao.

II. Địa điểm, phương tiện: cầu (mỗi HS 1 quả).

1. **Nội dung:** Kiểm tra kĩ thuật tâng cầu bằng đùi hoặc bằng má trong bàn chân và thành tích.

2. Phương pháp:

Kiểm tra thành nhiều đợt, mỗi đợt 3 — 5 HS. Mỗi HS tham gia kiểm tra 1 lần theo lệnh của GV, có thể KT lại lần 2 nhưng không được quá 8 điểm.

3.Cách cho điểm: Điểm kiểm tra cho theo mức độ thực hiện kĩ thuật và thành tích đạt được của từng HS:

Đạt : Thực hiện đúng kĩ thuật và đạt thành tích, nam:10+ lần, nữ: 5+ lần

Chưa đạt : không đạt kĩ thuật và thành tích qui định.

IV. Phần kết thúc:

- Thả lỏng: hít thở sâu, ruỗi chân tay.
- Nhận xét: công bố kết quả, xếp loại.

V. Rút kinh nghiệm:

.....

.....

.....

.....

.....

NỘI DUNG BÀI DẠY TUẦN 36 KHỐI 8

KIỂM TRA RÈN LUYỆN THÂN THỂ MÔN CHẠY BỀN

I. Mục tiêu:

1. Nhiệm vụ: KT chạy bền 5++m
2. Yêu cầu:
 - Đánh giá chất lượng học tập của HS khi học chạy bền. Kiểm tra trình độ, sức khỏe của HS qua từng năm.
 - HS cố gắng chạy hết cự li, đạt tiêu chuẩn đề ra, ở mức đạt trở lên.

II. Địa điểm, phương tiện: đường chạy, đồng hồ.

III. Nội dung, phương pháp:

1. Nội dung:
 - Kiểm tra chạy 400+m (nữ), 500+m (nam) không tính thời gian hoặc 4 phút (nữ), 5 phút (nam) không tính thành tích.
2. Phương pháp:
 - * Khởi động: Xoay các khớp
 - Các động tác hỗ trợ chạy
 - * Cách kiểm tra:
 - Kiểm tra làm nhiều đợt, mỗi đợt 7- 1+ học sinh
 - Mỗi HS tham gia kiểm tra 1 lần

IV. Phần kết thúc:

- Thả lỏng: hít thở sâu, ruỗi chân tay.
- Nhận xét: công bố kết quả, xếp loại.

V. Rút kinh nghiệm:

.....

.....

.....

.....

.....