

NHẢY CAO-TTTC

A. Mục tiêu.

1. Kiến thức:

- Nhảy cao: Ôn một số động tác hỗ trợ cho kỹ thuật nhảy cao kiểu “bước qua” và kỹ thuật chạy đà - giậm nhảy - trên không và tiếp đệm.
- Cầu lông : Ôn các tư thế chuẩn bị cơ bản. Kỹ thuật di chuyển đơn, đa bước bước tiến - lùi kết hợp với đánh cầu thấp thuận tay, trái tay.

2. Kỹ năng:

- Nhảy cao: Học sinh thực hiện các động tác hỗ trợ một cách tương đối. Biết cách đo đà, chạy đà chính xác và thực hiện động tác giậm nhảy- trên không - tiếp đệm một cách tương đối.
- Cầu lông: Học sinh thực hiện kỹ thuật di chuyển đơn bước tiến - lùi kết hợp với kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay và trái tay một cách tương đối được. Thực hiện kỹ thuật di chuyển đa bước một cách tương đối.

B. Địa điểm - phương tiện.

- Sân tập thể dục của trường.
- Đệm, sào nhảy cao, cột nhảy cao.

C. Tiến trình dạy học.

Nội dung	Định lượng	Phương pháp - tổ chức
<u>I. Phần mở đầu.</u>	8’ - 10’	<u>Đội hình nhận lớp</u> XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX ⊙ XXXXXXXXXXXX
1. Nhận lớp:		
- Trục ban tập trung lớp, báo cáo sỹ số.		
- GV nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học.		
- Kiểm tra trang phục, sức khỏe của học sinh.		
2. Khởi động.		<u>Đội hình khởi động.</u> △ X
a) Khởi động chung.		
- Chạy tại chỗ.	45”	
- Xoay các khớp: Cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối.	21 x 8N	
- Căng ép: ép dọc, ép ngang.	21 x 8N	
b) Khởi động chuyên môn. Tại chỗ:		
- Chạy bước nhỏ.	21 x 30”	
- Nâng cao đùi.	21 x 30”	
- Chạy hất gót.	21 x 30”	
- Xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang.	21 x 8N	
- Tay cầm vợt tạo thành hình sóng.	21 x 8N	
- Xoay cổ tay bên phải - trái.	21 x 8N	
		⊙ △ - Trục ban cho lớp khởi động chung. - GV cho lớp KĐCM.

II. Phần cơ bản.

1. Nhảy cao:

a) Luyện tập một số BT hỗ trợ KT nhảy cao

- Đứng tại chỗ đá chân lăng trước - sau và lăng ngang.
- Đứng lên ngòi xuống.
- Bật thu gối.

b) Luyện tập phối hợp các kỹ thuật của nhảy cao kiểu Bước qua.

- Chạy đà chính diện - giậm nhảy co chân qua xà.
- Chạy đà chính diện - giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà.
- Thực hiện 3 bước đà cuối đưa đặt chân vào điểm giậm nhảy. (Chưa qua xà)
- Thực hiện 3 - 5 bước chạy đà phối hợp các giai đoạn kỹ thuật : Chạy đà - giậm nhảy - trên không - tiếp đệm.

2. Cầu lông:

Luyện tập các kỹ thuật.

- Kỹ thuật di chuyển đơn bước tiến - lùi kết hợp với kỹ thuật đánh cầu thấp tay, trái tay.
- Kỹ thuật di chuyển đa bước kết hợp với kỹ thuật đánh cầu thấp tay, trái tay.

28' - 30'

2l x 10C

2l x 40C

2l x 30C

2l

2l

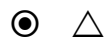
3l

3l

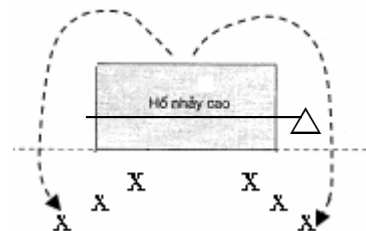
- Chia lớp thành 2 nhóm TL
- + Nhóm 1: Học nhảy cao.
- + Nhóm 2 : Học cầu lông.

Đội hình TL bài tập hỗ trợ

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



Đội hình TL chạy đà - giậm nhảy - trên không - tiếp đệm



Đội hình tập cầu lông

x x x x x x x
↑
12 - 15m
△
↓
x x x x x x x

* Sau 12 - 15' thì 2 nhóm đổi tập luyện.

- GV chú ý quan sát sửa sai cho HS.

Đội hình hồi tĩnh.

<p><u>III. Phần kết thúc.</u></p> <p>1. Hồi tĩnh.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thả lỏng các khớp. - Thực hiện động tác vươn thở. <p>2. Nhận xét giờ học.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ưu điểm. - Nhược điểm. 	<p>4' - 5'</p>	<p>X X X X X X X</p> <p>X X X X X X X</p> <p>X X X X X X X</p> <p>X X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">⊙ △</p> <p style="text-align: center;"><u>Đội hình xuống lớp.</u></p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">⊙ XXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">△</p>
---	----------------	---

V. Rút kinh nghiệm:

.....

.....

.....

.....

DUYỆT CỦA TTCM

DUYỆT CỦA BGH

Tiết 44 :

NHẢY CAO-TTTC-CHẠY BỀN

A. Mục tiêu.

1. Kiến thức:

- Nhảy cao: Ôn một số động tác hỗ trợ cho kỹ thuật nhảy cao kiểu “bước qua” và kỹ thuật chạy đà - giậm nhảy - trên không - tiếp đệm.
- Cầu lông : Ôn các tư thế chuẩn bị cơ bản. Kỹ thuật di chuyển đơn, đa bước bước tiến - lùi kết hợp với đánh cầu thấp thuận tay, trái tay.

2. Kỹ năng:

- Nhảy cao: Học sinh thực hiện các động tác hỗ trợ một cách tương đối. Biết cách đo đà, chạy đà chính xác và thực hiện động tác giậm nhảy- trên không - tiếp đệm một cách tương đối.
- Cầu lông: Học sinh thực hiện kỹ thuật di chuyển đơn bước tiến - lùi kết hợp với kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay và trái tay một cách tương đối được. Thực hiện kỹ thuật di chuyển đa bước một cách tương đối.

B. Địa điểm - phương tiện.

- Sân tập thể dục của trường.
- Đệm, sào nhảy cao, cột nhảy cao.

C. Tiến trình dạy học.

Nội dung	Định lượng	Phương pháp - tổ chức
<u>I. Phần mở đầu.</u>	8' - 10'	<u>Đội hình nhận lớp</u> XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX ⊙ XXXXXXXXXXXX
1. Nhận lớp: - Trực ban tập trung lớp, báo cáo sỹ số. - GV nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học. - Kiểm tra trang phục, sức khoẻ của học sinh.		
2. Khởi động.		<u>Đội hình khởi động.</u> X
a) Khởi động chung. - Chạy tại chỗ. - Xoay các khớp: Cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối. - Căng ép: ép dọc, ép ngang.	45" 21 x 8N 21 x 8N	
b) Khởi động chuyên môn. Tại chỗ: - Chạy bước nhỏ. - Nâng cao đùi. - Chạy hất gót. - Xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang. - Tay cầm vợt tạo thành hình sóng. - Xoay cổ tay bên phải - trái.	21 x 30" 21 x 30" 21 x 30" 21 x 8N 21 x 8N 21 x 8N	⊙ △ - Trực ban cho lớp khởi động chung. - GV cho lớp KĐCM.

II. Phần cơ bản.

1. Nhảy cao:

a) Luyện tập một số BT bổ trợ KT nhảy cao

- Đứng tại chỗ đá chân lạng trước - sau và lạng ngang.
- Đứng lên ngồi xuống.
- Bật thu gối.

b) Luyện tập phối hợp các kỹ thuật của nhảy cao kiểu Bước qua.

- Chạy đà chính diện - giậm nhảy co chân qua xà.
- Chạy đà chính diện - giậm nhảy chân lạng duỗi thẳng qua xà.
- Thực hiện 3 bước đà cuối đưa đặt chân vào điểm giậm nhảy. (Chưa qua xà)
- Thực hiện 3 - 5 bước chạy đà phối hợp các giai đoạn kỹ thuật : Chạy đà - giậm nhảy - trên không - tiếp đệm.

2. Cầu lông:

Luyện tập các kỹ thuật.

- Kỹ thuật di chuyển đơn bước tiến - lùi kết hợp với kỹ thuật đánh cầu thấp tay, trái tay.
- Kỹ thuật di chuyển đa bước kết hợp với kỹ thuật đánh cầu thấp tay, trái tay.

3. Chạy bền

Chạy bền trên địa hình tự nhiên.

- Nam : 500m
- Nữ : 300m

28' - 30'

2l x 10C

2l x 40C

2l x 30C

2l

2l

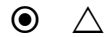
3l

3l

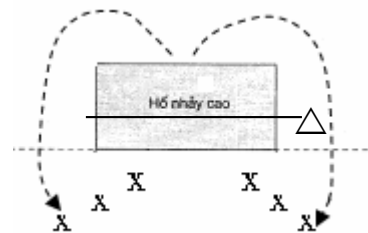
- Chia lớp thành 2 nhóm TL
- + Nhóm 1: Học nhảy cao.
- + Nhóm 2 : Học cầu lông.

Đội hình TL bài tập bổ trợ

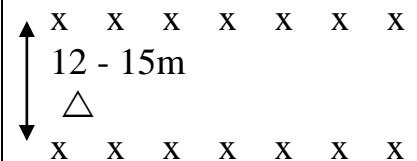
x x x x x x x
x x x x x x x
x x x x x x x
x x x x x x x



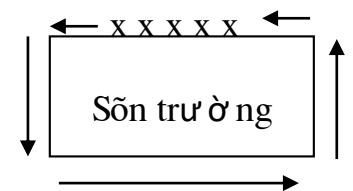
Đội hình TL nhảy cao



Đội hình tập cầu lông



* Sau 12 - 15' thì 2 nhóm đổi tập luyện.



<p><u>III. Phần kết thúc.</u></p> <p>1. Hồi tĩnh.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thả lỏng các khớp. - Thực hiện động tác vươn thở. <p>2. Nhận xét giờ học.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ưu điểm. - Nhược điểm. <ul style="list-style-type: none"> - GV hô: “Lớp giải tán!” - HS hô : “Khỏe!” 	<p>4' - 5'</p>	<p style="text-align: center;"><u>Đội hình hồi tĩnh.</u></p> <p 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 X X X X</p> <p style="text-align: center;">◎ △</p> <p style="text-align: center;"><u>Đội hình xuống lớp.</u></p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXX ◎ XXXXXXXXXXXXX △</p>
--	----------------	--

V. Rút kinh nghiệm:

.....

.....

.....

.....

DUYỆT CỦA TTCM

DUYỆT CỦA BGH

