

KẾ HOẠCH BÀI DẠY


TÊN BÀI DẠY: NHẢY CAO KIỂU “ NẢM NGHIÊNG ”

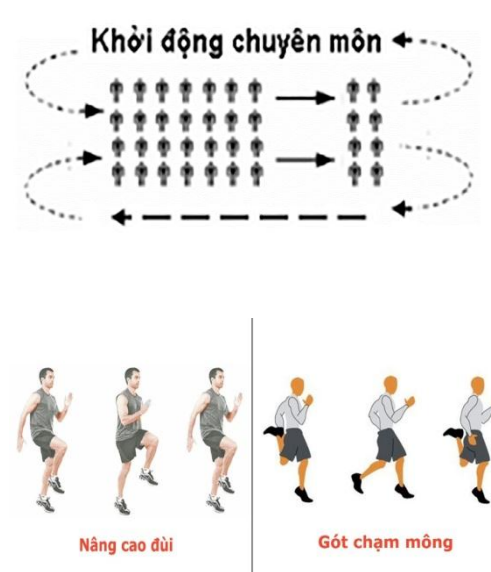
Môn học/Hoạt động giáo dục: Thể dục; lớp: 9 (tiết 21 - 22)

I. Tiến trình dạy học

1. Hoạt động 1: Mở đầu: Nhận lớp và khởi động (10-12 phút)

- Mục tiêu: Chủ động, tích cực thực hiện nhiệm vụ luyện tập được giao.
- Nội dung: Nhận lớp và khởi động.
- Sản phẩm: Học sinh hoàn thành bài khởi động theo hướng dẫn của cán sự lớp (đảm bảo lượng vận động).
- Tổ chức hoạt động:

| Nội dung | Định lượng 10 phút | Hoạt động của giáo viên | Hoạt của học sinh |
|---|-----------------------|---|--|
| 1. Kiểm tra vệ sinh sân tập, sức khỏe của HS; phổ biến nhiệm vụ giờ học. | 2 phút | <ul style="list-style-type: none">Nhận lớp, nắm bắt tình hình sân bãi và sức khỏe học sinh.Phổ biến nội dung, yêu cầu bài học. | <ul style="list-style-type: none">Cá nhân kiểm tra và sửa trang phụcBáo cáo tình hình sức khỏe của mình khi GV hỏi.Học sinh phải hiểu rõ nhiệm vụ giờ học <p>Đội hình nhận lớp</p>  |
| 2. Khởi động + chung: xoay các khớp, Ép dọc, ép ngang. + Chuyên môn | 6 phút | <ul style="list-style-type: none">Thực hiện làm mẫu các động tác bổ trợ : Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông.Tổ chức đội hình thực hiện. | <ul style="list-style-type: none">Thực hiện các động tác khởi động dưới sự điều khiển của cán sự lớp. |

| | | | |
|--------|--------|---|--|
| | | |  <p>- Yêu cầu cả lớp thực hiện nghiêm túc.</p> |
| Bài cũ | 2 phút | <ul style="list-style-type: none"> - Nêu câu hỏi hoặc nội dung kỹ thuật chạy cự ly ngắn đã học. - Nhận xét, đánh giá kết quả. | <ul style="list-style-type: none"> - Gọi 2-3 em lên thực hiện trả lời câu hỏi hoặc thực hiện kỹ thuật động tác. - Những HS khác quan sát và nhận xét bạn thực hiện |

+ Học sinh tự giác, tích cực thực hiện các hoạt động vận động để tâm thể và thể chất sẵn sàng tiếp nhận lượng vận động mức cao hơn ở hoạt động tiếp theo.

- Phương án đánh giá:

+ Học sinh đáp ứng được khả năng tiếp nhận các hoạt động vận động.

+ Cán sự lớp hướng dẫn được lớp khởi động chung.

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức: Động tác bổ trợ kỹ thuật, phát triển sức mạnh chân. (25-30 phút)

a). Mục tiêu:

- Động tác bổ trợ kỹ thuật nhảy cao kiểu “*nằm nghiêng*”.

b). Nội dung:

- Một số động tác bổ trợ kỹ thuật, phát triển sức mạnh chân.

+ Đà một bước, ba bước giậm nhảy đá lăng.

+ Bật quay 180 độ trên không tiếp đất.

+ Chạy 30m tốc độ cao.

+ Bật cóc 15m.

c). Sản phẩm: Học sinh thực hiện được các động tác bổ trợ kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng.

d). Tổ chức hoạt động:

| Nội dung | Định lượng 10 phút | Hoạt động của giáo viên | Hoạt của học sinh |
|--|------------------------------|--|--|
| <p>- Một số động tác bổ trợ kỹ thuật, phát triển sức mạnh chân.</p> <p>+ Đà một bước, ba bước giậm nhảy đá lăng.</p> <p>+ Bật quay 180 độ trên không tiếp đất.</p> <p>+ Chạy 30m tốc độ cao.</p> <p>+ Bật cóc 15m.</p> | | <p>- Thị phạm nhắc lại 1 số yếu lĩnh kỹ thuật đã học cho hs nắm.</p> <p>- Động tác bổ trợ chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy đạp sau.</p> <p>- Đà một bước, ba bước giậm nhảy đá lăng.</p> <p>- GV làm mẫu các động tác bổ trợ kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng.</p> <p>- Phân tích kỹ thuật động tác. Hướng dẫn học sinh quan sát tranh ảnh.</p> | <p>- Lắng nghe. quan sát tranh minh họa và động tác thị phạm của GV.</p> |

3. Hoạt động 3: Luyện tập - Động tác bổ trợ kỹ thuật, phát triển sức mạnh chân. (25-30 phút)

a). Mục tiêu:

- Thực hiện được các động tác bổ trợ kỹ thuật phát triển sức mạnh chân.

b). Nội dung:

+ Đà một bước, ba bước giậm nhảy đá lăng.

+ Bật quay 180 độ trên không tiếp đất.



+ Chạy 30m tốc độ cao.

+ Bật cóc 15m.

c). Sản phẩm: Hs thực hiện được kỹ thuật về đích.

d). Tổ chức hoạt động:

| Nội dung | Định lượng 10 phút | Hoạt động của giáo viên | Hoạt của học sinh |
|-----------------|------------------------------|--------------------------------|--------------------------|
| | | | |

| | | | |
|---|--|---|---|
| <p>- Một số động tác bổ trợ kỹ thuật, phát triển sức mạnh chân.</p> <p>+ Đạp một bước, ba bước giậm nhảy đá lăng.</p> <p>+ Bật quay 180 độ trên không tiếp đất.</p> <p>+ Chạy 30m tốc độ cao.</p> <p>+ Bật cóc 15m.</p> | | <p>- GV làm mẫu giảng giải.</p> <p>- Nhắc lại 1 số yếu lĩnh kỹ thuật đã học cho hs nắm</p> <p>- Hướng dẫn phổ biến yêu cầu tập luyện.</p> <p>- Quan sát, nhắc nhở, sửa sai (nếu có)</p> | <p>- Lắng nghe, quan sát giáo viên</p> <p>- HS luyện tập theo đội hình 4 hàng dọc, từng hàng ngang 4 hs thực hiện theo sự điều khiển của cán sự, sau khi chạy xong về tập hợp ở cuối hàng.</p> <div style="text-align: center;">  <p>HÌNH 1: ĐÀ 1 BƯỚC GIẬM NHẢY ĐÁ LĂNG</p>  <p>Đội hình tập luyện</p> </div> |
|---|--|---|---|

4. Hoạt động 4: Vận dụng (Trò chơi phát triển sức nhanh) (6-8 phút)

a). Mục tiêu: Hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi Chạy tiếp sức con thoi, tạo hứng thú tập luyện, phát triển thể lực, xây dựng tinh thần đoàn kết.

b). Nội dung: Trò chơi lò cò tiếp sức.

c). Sản phẩm: Hoàn thành lượng vận động, phát triển sức nhanh, linh hoạt, nhanh nhẹn tham gia trò chơi.

c). Tổ chức hoạt động:

- Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

+ Giáo viên sử dụng phương pháp lời nói để giới thiệu trò chơi, mục tiêu, cách chơi, luật chơi; hướng dẫn một đội thực hiện mẫu trò chơi, những lưu ý.

+ Giáo viên sử dụng phương pháp trò chơi, thi đấu để tổ chức, tổng kết, khen thưởng các đội thực hiện trò chơi (chọn học sinh làm trọng tài).

-Thực hiện nhiệm vụ học tập:

+ Giáo viên chia lớp thành 2 đội chơi, mỗi đội có số lượng học sinh bằng nhau.

+ Học sinh thực hiện trò chơi dưới sự điều khiển của giáo viên.

- Phương án đánh giá: Về lượng vận động và mức độ hoàn thành trò chơi thông qua kết quả và thành tích của các đội chơi.

5. Hoạt động 5: Hội tĩnh – Nhận xét tiết học, giao nhiệm vụ về nhà (5-7 phút)

- Học sinh tự tập luyện, tìm kiếm tài liệu liên quan đến chủ đề tiết học.

- Hình thành thói quen tập luyện thể thao tại nhà, tập luyện thường xuyên.