

## KẾ HOẠCH BÀI DẠY

**TÊN BÀI DẠY: NHẢY CAO KIỂU “NÀM NGHIÊNG”**

**KĨ THUẬT CHẠY ĐÀ VÀ GIẬM NHẢY.**


Môn học/Hoạt động giáo dục: Thể dục; lớp: 9 ( tiết 33 - 34 )

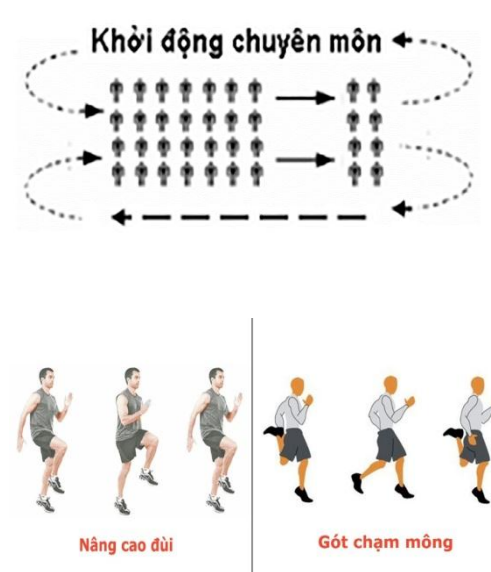
-----

### 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"><li>Nhận lớp, nắm bắt tình hình sân bãi và sức khỏe học sinh.</li><li>Phổ biến nội dung, yêu cầu bài học.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Cá nhân kiểm tra và sửa trang phục</li><li>Báo cáo tình hình sức khỏe của mình khi GV hỏi.</li><li>Học sinh phải hiểu rõ nhiệm vụ giờ học</li></ul> <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"><li>Thực hiện làm mẫu các động tác bổ trợ : Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông.</li><li>Tổ chức đội hình thực hiện.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Thực hiện các động tác khởi động dưới sự điều khiển của cán sự lớp.</li></ul>

			 <p>- Yêu cầu cả lớp thực hiện nghiêm túc.</p>
Bài cũ	2 phút	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nêu câu hỏi hoặc nội dung kỹ thuật trên không - tiếp đất nhảy cao kiểu “<i>nằm nghiêng</i>”</li> <li>- Nhận xét, đánh giá kết quả.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gọi 2-3 em lên thực hiện trả lời câu hỏi hoặc thực hiện kỹ thuật động tác.</li> <li>- Những HS khác quan sát và nhận xét bạn thực hiện</li> </ul>

+ 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: Kỹ thuật chạy đà – giậm nhảy. (25-30 phút)

a). Mục tiêu:

- Củng cố lại kiến thức, kỹ năng các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu “*nằm nghiêng*”.

- Biết một số động tác bổ trợ trong kỹ thuật nhảy cao kiểu “*nằm nghiêng*”.

- Nắm được kỹ thuật chạy đà – giậm nhảy - Nhảy cao kiểu “*nằm nghiêng*”.

b). Nội dung:

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

+ -Thực hiện các bài tập bổ trợ chạy đà một bước kết hợp đá chân lăng



+ Chạy đà 3 bước kết hợp đá chân lăng.



+ Thực hiện chạy đà vuông góc với xà, bật nhảy đá chân lăng rơi vào nệm



- Học: Kỹ thuật chạy đà – giậm nhảy - Nhảy cao kiểu “ nằm nghiêng ”.

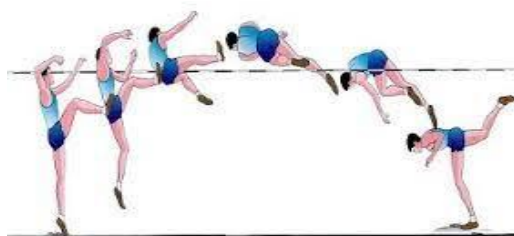
+ Chạy đà :

Giai đoạn chạy đà HS cần phải chạy đúng góc độ, đúng kỹ thuật chạy đà đặc thù môn nhảy cao kiểu nằm nghiêng để phát huy thành tích khi kết hợp với giai đoạn giậm nhảy. Phương của xà ngang và phương chạy đà phải hợp với nhau một góc khoảng từ  $30^0$  đến  $40^0$ .

+ Giậm nhảy :

- Khi chân đã đặt đúng vào điểm giậm nhảy thì đặt chân giậm nhảy chùng xuống để tạo thế co cơ. Sau đó bạn nên dồn hết sức lực về chân để giậm nhảy tốt nhất.

- Khi đá chân lăng ra trước học sinh cần chủ động dùng sức của phần đùi và độ linh hoạt của khớp hông. Lúc này, hai tay cũng phải phối hợp với chân lăng, đánh từ dưới lên cao đến khi khuỷu tay cao bằng vai thì dừng lại. Điều này sẽ giúp chân đá lên cao và tạo thế để nâng cao người lên.



c). Sản phẩm: Học sinh thực hiện được kỹ thuật chạy đà – giậm nhảy - 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>+ Chạy đà 3 bước kết hợp đá chân lăng</p> <p>+ Thực hiện chạy đà vuông góc với xà, bật nhảy đá chân lăng rơi vào nệm</p>		<p>- Thị phạm nhắc lại 1 số yếu lĩnh kỹ thuật đã học cho hs nắm.</p> <p>- Đà một bước, ba bước giậm nhảy đá lăng.</p> <p>+ Thực hiện chạy đà vuông góc với xà, bật nhảy đá chân lăng rơi vào nệm</p> <p>- GV làm mẫu các động tác bổ trợ, kỹ thuật trên không và tiếp đất nhảy cao kiểu “ <i>nằm nghiêng</i> ”.</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>

- Phương án đánh giá:

+ Đáp ứng được khả năng tiếp nhận kiến thức về nhảy cao.

+ Chưa đáp ứng được khả năng tiếp nhận kiến thức về nhảy cao.

### 3. Hoạt động 3: Luyện tập - Kỹ thuật chạy đà – giậm nhảy. ( 25 - 30 phút )

a). Mục tiêu:


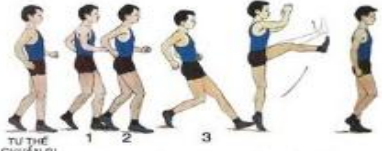

- Học sinh thực hiện đúng kỹ thuật chạy đà, giậm nhảy đá lăng nhảy cao kiểu “ *nằm nghiêng* ”.

b). Nội dung:

- Tập luyện đà một,ba bước giậm nhảy đá lăng, Thực hiện chạy đà vuông góc với xà, bật nhảy đá chân lăng qua xà rơi vào nệm.

c). Sản phẩm: Hs thực hiện được kỹ thuật chạy đà – giậm nhảy - 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>+ Đạp một bước, ba bước giậm nhảy đá lăng.</p> <p>+ Chạy đà 3 bước kết hợp đá chân lăng</p> <p>+ Thực hiện chạy đà vuông góc với xà, bật nhảy đá chân lăng rơi vào nệm</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> </div> <div style="text-align: center;">  <p>TỰ THỂ CHUẨN S1 HÌNH 2 : ĐÀ 3 BƯỚC GIẬM NHẢY ĐÁ LĂNG</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Chạy đà vuông góc với xà, bật nhảy đá chân lăng</p>

- Phương án đánh giá: Mức độ thực hiện được đà-bước giậm nhảy đá lăng, qua xà, tiếp đất (Nam 0,6m, Nữ 0,5m).

#### 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: Hồi 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.