Ngày soạn: …./…../………

TiÕt 41-42: Bµi ThÓ dôc- bËt nh¶y- ch¹y bÒn

**\_\_\_\_\_\_\_ 🙠 • 🙢 \_\_\_\_\_\_\_**

ĐỐI TƯỢNG: Lớp: 7 ngày dạy : Thứ 4 (15/4)

***Bài thể dục: Ôn vươn thở, tay chân, Lườn. Học 2 động tác: Bụng, phối hợp***.

***Bật nhảy : Ôn động tác Đà một bước giậm nhảy đá lăng. Đà ba bước giậm nhảy vào hố cát. Trò chơi (do GV chọn) .***

***Chạy bền : Chạy trên địa hình tự nhiên***

***I Mục tiêu, yêu cầu*** :

**1. Kiến thức:**

- Ôn 4 động tác: Vươn thở, Tay. Chân, lườn, học 2 động tác: Bụng, phối hợp.

- Ôn động tác Đà một bước giậm nhảy đá lăng. Đà ba bước giậm nhảy vào hố cát. Trò chơi (do GV chọn)

**2. Kĩ năng:**

- HS thuộc và thực hiện đúng động tác, biên độ và nhịp điệu

- HS thực hiện được trò chơi, biết vận dụng và tự tổ chức chơi.

**3. Thái độ:**

- Có ý thức tự giác tích cực trong giờ học và ý thực tập luyện tốt.

**4. Định hướng phát triển năng lực học sinh:**

- Năng lực phân tích trong quá trình tập luyện

- Năng lực phối hợp tập luyện trong nhóm

- Phát triển kĩ năng khéo léo, bền bĩ.......

**II. BẢNG MÔ TẢ CÁC MỨC ĐỘ YÊU CẦU CẦN ĐẠT :**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Nhận biết** | **Thông hiểu** | **Vận dụng cấp độ thấp** | **Vận dụng cấp độ cao** |
| **1. Bài thể dục** | - HS nắm được đầy đủ các động tác |  | - HS tập luyện đúng biên độ, nhịp điệu | HS biết vận dụng vào tập luyện |
| Câu hỏi |  |  |  |  |
| **2. Bật nhảy** | - HS nhận biết được các động tác bổ trợ . | - HS biết cách thực hiện các động tác bổ trợ . | - HS thực hiện được các động tác bổ trợ . | HS biết vận dụng vào tập luyện |
| Câu hỏi | - Động tác bổ trợ gồm những động tác nào? |  |  |  |
| ***4.* Chạy bền** | - HS nhận biết được khái niệm , hình thức tập luyện.... | - HS biết được khái niệm , hình thức tập luyện.... | - HS thực hiện được chạy bền trên địa hình tự nhiên của sân TD | - Hs biết lập ra kế hoạch luyện tập sức bền . |
| Câu hỏi |  | * + Em hãy nêu các hình thức tập luyện? |  |  |

***III./ Địa điểm, phương tiện :***

- Địa điểm : Sân trường

- Phương tiện : Cờ, còi, đồng hồ, trang phục tdtt, giày bata.

***IV Tiến trình dạy học :***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **LVĐ** | **PHÂN TÍCH KỸ THUẬT** | **PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC** |
| **I. PHẦN MỞ ĐẦU**  - Nhận lớp kiển tra sĩ số.  -Phổ biến nội dung yêu cầu bài học  - Khởi động: Xoay thứ tự các khớp, ép ngang, ép dọc,chạy bước nhỏ,nâng cao đùi,gót chạm mông  - Kiểm tra bài: Thực hiện 4 động tác đã học | 10’  PHÚT  1lần x 8nhip | GV quan sát nhắc HS khởi động tích cực.  Gvgọi 2-3 học sinh thực hiện  Lớp quan sát và nhận xét | -LT diều khiển  -ĐH 1:4 Hàng ngang cự li 1 cánh tay  -GV phố biến ngắn gọn  - ĐH 2🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 |
| **II. PHẦN CƠ BẢN**  **1.Bài thể dục.**  -Ôn vươn thở, tay chân, Lườn.  - Học 2 động tác: Bụng, phối hợp.  2**.Bật nhảy:**  - Ôn: Đà một bước giậm nhảy đá lăng. Đà ba bước giậm nhảy vào hố cát. Trò chơi (do GV chọn) .  Nhảy ô tiếp sức .  3**.Chaỵ bền:**  -Luyện tập chạy trên địa hình tự nhiên: Nam:600 m  Nữ :500 m | 70’  PHÚT  25’  2-3 lần | -Vươn thở H6  -GV làm mẩu,phân tích động tác  -Tay  H7  - Chân  8A  - Lườn  H9  -GV làm mẩu,phân tích động tác.  -:Bụng.  H10  -Phối hợp.  H11  GV làm mẩu, phân tích động tác cho HS  - Chân giậm nhảy đặt sau ván giậm nhảy một bước khi nghe tín hiệu lập tức bước tới và giậm nhảy đá lăng.  - Chân giậm nhảy đặt sau cách ván giậm nhảy ba bước đà khi nghe tín hiệu lập tức chạy tới và giậm nhảy vào hố cát  -GV phổ biến cách chơi, luật chơi cho HS và chơi thử.  -GV nhắc yêu cầu khi chạy phải nghiêm túc, chạy hết cự li quy định, hít thở sâu. | -HS quan sát lắng nghe  -GV điều khiển,quan sát sửa sai  -ĐHTL:  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹    -Chia nhóm tổ tập luyện (Kết hợp động tác vươn thở,tay)  -GV quan sát sửa sai  -HS quan sát lắng nghe  -GV điều khiển,quan sát sửa sai  -ĐHTL:  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹    -Chia nhóm tổ tập luyện (Kết hợp động tác vươn thở,tay)  -GV quan sát sửa sai  -GV điều khiển,quan sát sửa sai  -ĐHTL:  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹    -GV điều khiển,quan sát sửa sai  -ĐHTL:  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹  -GV thí phạm động tác HS quan sát để thực hiện. GV quan sát sửa sai  -ĐHTL:  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹  -HS quan sát lắng nghe  -GV điều khiển, quan sát sửa sai  -ĐHTL:  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹   🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹      -ĐHTL:  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹    🚹🚹🚹 🚹    -ĐHTC:    🚹🚹🚹🚹🚹  Ô tiếp sức  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  -Chạy quanh sân  Nam:3 vòng,1 vòng đi bộ  Nữ:2 vòng,1 vòng đi bộ  - GV quan sát nhắc nhỡ những HS chạy thiếu tích cực |
| **III. PHẦN KẾT THÚC**  - Thả lỏng  - Nhận xét:  + Nhận xét về chuyên môn  + Nhận xét về đạo đức  - Bài tập về nhà: Tập các động tác đã học va các động tác bổ trợ bật nhảy: | 5 - 7  PHÚT | Rủ các khớp: Cánh tay, gặp thân, rủ chân, toàn thân…… | -LT điều khiển  ĐH  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  (Gv)🚹 🚹 🚹 🚹 🚹    -ĐHTL:  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹   🚹 🚹 🚹 🚹  GV hệ thống lại bài  Học sinh nghiêm túc |