Tuần :29 Ngày soạn: 14/03/2011

Tiết :58 Ngày lên lớp: 22/03/2011

**NHẢY CAO – TTTC- CHẠY BỀN**

**A-MỤC ĐÍCH-YÊU CẦU:**

**1-MỤC ĐÍCH:**

**- Nhảy cao :** Ôn kỹ thuật chạy đà ( xác định điểm giậm nhảy, hướng chạy đà, cách đo đà, chạy đà và điều chỉnh đà)

Họcgiai đoạn qua xà và tiếp đất ( nhảy cao kiểu bước qua )

- **TTTC :** Học kĩ thuật bỏ nhỏ Cầu Lông.

**- Chạy bền:** Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên

**2-YÊU CẦU:**

- Lớp thực hiện động tác tương đối tốt.

- Lớp tập luyện nghiêm túc, không đùa giởn, tích cực tập luyện, có ý thức tự giác và tính kỷ luật cao.

- Biết vận dụng các kỷ năng đã học vào các họat động chung ở trường, ngoài nhà trường.

**B-THỜI GIAN-ĐỊA ĐIỂM-PHƯƠNG TIỆN**

1- Thời gian 45 phút

2- Địa điểm : sân thể dục trường

3- Phương tiện: giáo án, còi, giây nhảy.

**C-TIẾN TRÌNH GIẢNG DẠY:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **THỜI GIAN** | **PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC** |
| **I-PHẦN MỞ ĐẦU**1-Gv ổn định tổ chức lớp2-Gv kiểm tra sĩ số3-Gv phổ biến nội dung bài học.\* Khởi động:- Khớp: cổ, vai, khuỷu tay, hông, gối, cổ tay cổ chân. - Căng cơ: tay vai, ngực, lườn, vặn mình, lưng bụng, gập thân chéo,ưỡn thân, đá chân, ép ngang-ép dọc. - Chạy: bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông. | 8-10 phút | LT tập trung lớp thành 4 hàng ngang, cho lớp điểm số báo cáo.ĐHTT 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹Từ ĐH tập trung lớp dàn hàng cách nhau 1 sải tay khởi độngĐHKĐ 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  |
| **II-PHẦN CƠ BẢN****1. Nhảy cao : Ôn kỹ thuật chạy đà** ( xác định điểm giậm nhảy, hướng chạy đà, cách đo đà, chạy đà và điều chỉnh đà)**-Xác định điểm giậm nhảy và hướng giậm nhảy.** Có nhiều cách xác định giậm nhảy và góc độ giậm nhảy.Có thể kẻ sẵn ô giậm nhảy và hướng chạy đà chung cho HS cả lớp chạy đà rồi điều chỉnh dần đỉểm giậm nhảy của tùng người cho hợp lý.**- Cách đo và điều chỉnh đà.**Sau khi đẵ xác định được điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, có thể tiến hành đo đà từ điểm giậm nhảy ngược lại và hướng chạy đà mỗi bước đà bằng 2 bước đi bình thường thông thường chạy đà theo các bước lẽ 3-5-7-9-11 bước.Do đó trước khi giậm nhảy phải đặt chân giậm nhảy phía sau nếu sau chạy đà bàn chân giậm nhảy đặt đúng điểm giậm nhảy là được. nếu bàn chân giậm nhảy dặt ở vị trí xa quá hoặc gần xà quá so với điểm giậm nhảy thì điều chỉnh đường chạy đà ngắn lại hoặc xa ra một khoảng tương đương.* Học giai đoạn qua xà và tiếp đất ( nhảy cao kiểu bước qua ) hình vẽ.
* 01012007093-001

**2. TTTC:** Học kĩ thuật bỏ nhỏ Cầu Lông.Kỹ thuật bỏ nhỏ (còn gọi là gài lưới) nhằm mục đích đưa cầu rơi sát khu vực lưới, càng sát càng tốt. Kỹ thuật bỏ nhỏ tốt có thể giành điểm trực tiếp, hoặc đẩy đối phương vào thế bị động phải di chuyển lên lưới và tạo điều kiện thuận lợi cho những cú tấn công dứt điểm tiếp theo.Tuỳ theo điểm rơi của trái cầu người ta phân biệt cầu rơi sát lưới và cầu rơi quanh vạch ngang đứng giao cầu. Tuỳ vào tư thế tay khi đánh người ta phân cú bỏ nhỏ thuận tay và cú bỏ nhỏ trái tay.**3. Chạy bền:** luyện tập chạy bền trên địa hìn tự nhiên.Nam chạy 8 vòng sân.Nữ chạy 5 vòng sân | 28-30 phút | Gv làm mẫu và phân tích động tác Hs quan sát sau đó cùng thực hiện .ĐHTL  🚹 Gv quan sát sữa sai nếu có.xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx x x x  x  x xLớp trưởng cho lớp tập luyệnGv quan sat sữa sai nếu có.ĐHTL 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹ĐHTL chạy bền |
| **III-PHẦN KẾT THÚC**Gv cho lớp hồi tĩnh, thả lõngGv nhận xét buổi họcGv dặn dò và cho bài tập về nhà  | 4-5 phút | ĐHTL 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹***GV HÔ THỂ DỤC ĐỒNG LOẠT HỌC SINH HÔ KHỎE*** |