Tuần :27 Ngày soạn: 06/03/2011

Tiết 54 Ngày lên lớp: 08/03/2011

**NHẢY CAO – THỂ THAO TỰ CHỌN**

**A-MỤC ĐÍCH-YÊU CẦU:**

**1-MỤC ĐÍCH:**

**- Nhảy cao :** Ôn một số động tác bổ trợ nhảy cao .

Chạy đà chính diện nhảy co chân qua xà

Chạy đà chính diện đá chân duỗi thẳng qua xà.

- **TTTC :**  Luyện tập nâng cao kỹ thuật đánh cầu.

**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:**- chạy đà chính diện nhảy co chân qua xà.01012007126-001- chạy đà chính diện đá chân lăng qua xà.01012007127-001**2. TTTC:** Luyện tập nâng cao kỹ thuật đánh cầu. | 28-30 phút | LT cho lớp thực hiện gv quan sát và sửa sai nếu có.ĐHTL 🚹 🚹xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx x x x  x  x x🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹Lớp trưởng cho lớp tập luyệnGv quan sat sữa sai nếu có.ĐHTL 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 |
| **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*** |