Tuần :31 Ngày soạn: 03/04/2011

Tiết 62 Ngày lên lớp: 05/04/2011

**NHẢY CAO –CHẠY BỀN**

**A-MỤC ĐÍCH-YÊU CẦU:**

**1-MỤC ĐÍCH:**

**-Nhảy cao :** Tiếp tục hoàn thiện các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua và nâng cao thành tích

**- 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 lớp  2-Gv kiểm tra sĩ số  3-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 động  ĐHKĐ  🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 |
| **II-PHẦN CƠ BẢN**  **1. Nhảy cao : Tiếp tục hoàn thiện các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua và nâng cao thành tích**   * 01012007093-001   **2. 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  x  ĐHTL chạy bền |
| **III-PHẦN KẾT THÚC**  Gv cho lớp hồi tĩnh, thả lõng  Gv nhận xét buổi học  Gv dặn dò và cho bài tập về nhà | 4-5 phút | ĐHTL  🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  ***GV HÔ THỂ DỤC ĐỒNG LOẠT HỌC SINH HÔ KHỎE*** |