**HỌC KỲ II**

Tuần :19 Ngày soạn: 01/01/2011

Tiết :37 Ngày lên lớp: 03/01/2011

**NHẢY XA – THỂ THAO TỰ CHỌN**

**A-MỤC ĐÍCH-YÊU CẦU:**

**1-MỤC ĐÍCH:**

- Nhảy xa : Ôn một số động tác bổ trợ nhảy xa : xác định chân giậm nhảy, đo và điều chỉnh đà.

- TTTC : Cầu lông- làm quen với bộ môn Cầu lông.

**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 .

**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 xa :** ôn một số động tác bổ trợnhảy xa : xác định chân giậm nhảy, đo đà và điều chỉnh đà.**2. TTTC :**  Học cách cầm vợt,cầm cầu, biết các tư thế chuẩn bị (TTCB).\**Giới thiệu dụng cụ sân bãi:**- Cầu: cấu tạo 16 cánh, đế li-e bọc da,…- Vợt: không dài quá 0,68m, rộng không quá 0,23m, cấu tạo bằng hợp kim như: Graphin, vônfram…- Lưới: cao 1,55m (giữa sân 1,524m)- Sân: dài 13,4m và rộng 6,1m….**Giới thiệu cách cầm vợt – cầu:*** + Cách cầm vợt:
		- Vợt cầm trên phần cán, cầm tay thuận.
		- Tay không thuận cầm vợt trước mặt, tay thuận vuốt từ trên mặt vợt xuống cán vợt cách cuối cán vợt 1cm, sao cho ngón trái nằm giữa ngón trỏ và 3 ngón còn lại, mặt vợt nằm trùng vớ cạnh bên của tay.
		- Tay cầm vợt thoải mái, linh hoạt, điều khiển dễ dàng.
			* **Các lỗi sai thường mắc phải :** cứng cổ tay, cứng bắp tay ngón cái nằm trên cạnh bên của vợt ngón trỏ nằm trên cạnh bên của vợt, mặt vợt lệch so với cạnh bên của tay ngón cái nằm trên cùng….
			* **Cách cầm cầu:**

- Cách 1: Dùng ngón trỏ và ngón cái của tay không cầm vợt cầm vào phần của cánh cầu 3 ngón còn lại hướng vuông góc lưới.- Cách 2: dùng ngón trỏ và ngón cái cầm vào để cầu**.*** HS tập luyện, GV hướng dẫn và sửa sai.
* Cho HS làm quen với cảm giác cầu bằng cách tâng cầu lên cao 1 mặt vợt, 2 mặt vợt.

- Đánh cầu qua lại thoải mái để tạo cảm giác làm quen với vợt, cầu, sân, lưới.**3-Giới thiệu các TTCB:*****- TTCB trung bình***: chân trước chân sau khoảng cách nửa bàn chân, chân cùng tay cầm vợt lên trước, khoảng cách 2 chân rộng bằng vai, gối khuỵu tự nhiên, bụng hóp, trọng tâm dồn vào 2 nửa bàn chân trên, lưng cong, mắt nhìn theo cầu tay thuận cầm vợt, mặt vợt để trước thân người ngang tầm bụng, tay kia thả lỏng không làm vương khi đánh cầu. TTCB này thường phòng thủ trong thi đấu.***- TTCB cao*:** chân trước chân sau, chân trước hơi khuỵu, bụng hóp tự nhiên , khoảng cách rộng bằng vai, lưng cong tay cầm vợt ngang trán, tay kia thả lỏng. TTCB này thường được sử dụng trong thi đấu, đở cầu, chặt cầu, bỏ nhỏ, tấn công. | 28-30 phút | LT cho lớp thực hiện gv quan sát và sửa sai nếu có.Gv nhắc lại một số nội dung của môn nhảy xa đã học ở lớp 6-7 cho các em biết , sau đó LT cho HS tập. ĐHTL 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹Gv quan sát và sữa sai cho hs nếu có.Gv hướng dẫn cho HS quan sát sau đó hs thực hiện gv quan sát và sưa sai nếu cóĐHTL  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 |
| **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*** |