

Lớp	7A1	7A2	7A9
Ngày dạy			

TIẾT 11
CHỦ ĐỀ 2: NHẢY XA KIỂU NGỒI
BÀI 1: KỸ THUẬT GIẬM NHẢY VÀ BƯỚC BỘ

- Giới thiệu kỹ thuật nhảy xa
- Bài tập bổ trợ: Lò cò bằng chân giậm nhảy
- Xác định chân giậm nhảy, kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ;
- Một bước thực hiện động tác giậm nhảy và bước bộ;
- Đi chậm thực hiện động tác giậm nhảy và bước bộ.

I. Mục tiêu toàn chủ đề nhảy xa:

1. Kiến thức

- Thực hiện được các động tác bổ trợ, kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ trong nhảy xa.
 - Thực hiện được các giai đoạn kỹ thuật và cách phối hợp các giai đoạn kỹ thuật trong nhảy xa.
 - Thực hiện được các động tác bổ trợ kỹ thuật nhảy xa và thực hiện được các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa.
- Biết 1 số điều luật cơ bản của nội dung nhảy xa
- Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực.
- Biết lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên có lợi cho sức khỏe để tập luyện.

2. Năng lực

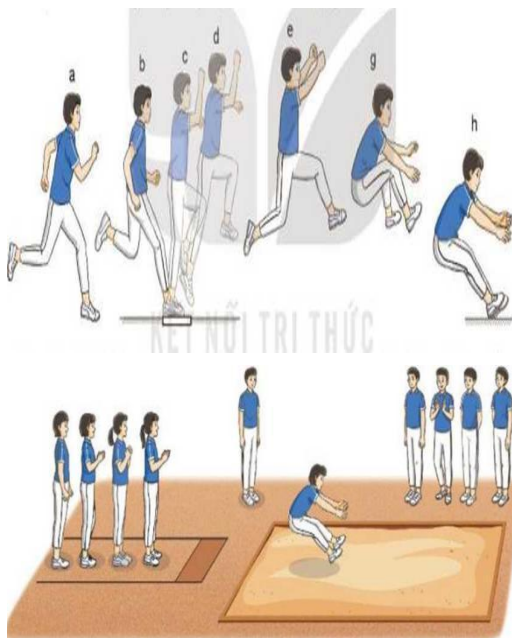
- Năng lực chung

- + Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các hình và tranh, ảnh.
- + Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện các động tác, bài tập bổ trợ

- Năng lực đặc thù

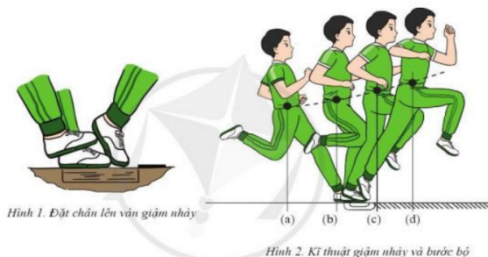
- Biết lựa chọn các bài tập bổ trợ, lựa chọn và tham gia trò chơi vận động phát triển sức mạnh.
- + Thực hiện cơ bản đúng các động tác, bài tập bổ trợ, các giai đoạn kỹ thuật của nhảy xa

- Kỹ thuật nhảy xa chia làm 4 giai đoạn: Giai đoạn chạy đà, Giai đoạn giậm nhảy, giai đoạn trên không, giai đoạn tiếp xúc đất.



- Bài tập bổ trợ: Lò cò bằng chân giậm nhảy

- Xác định chân giậm nhảy, kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ



- GV giới thiệu các giai đoạn của kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi
Nhảy xa kiểu ngồi gồm mấy giai đoạn?

- HS cả lớp nghe, trả lời câu hỏi GV nhận xét và đưa ra 4 giai đoạn kỹ thuật nhảy xa.

-HS quan sát lắng nghe và tiếp thu.

1-21

-GV giới thiệu động tác.

-HS quan sát và thực hiện dưới sự ĐK của GV.

-GV Quan sát HS tập, sửa sai nếu có

1-2L

+ GV cho HS quan sát toàn bộ tranh, phân tích, thị phạm toàn bộ động tác 1- 2 lần, tạo cảm giác trực quan cho HS về động tác

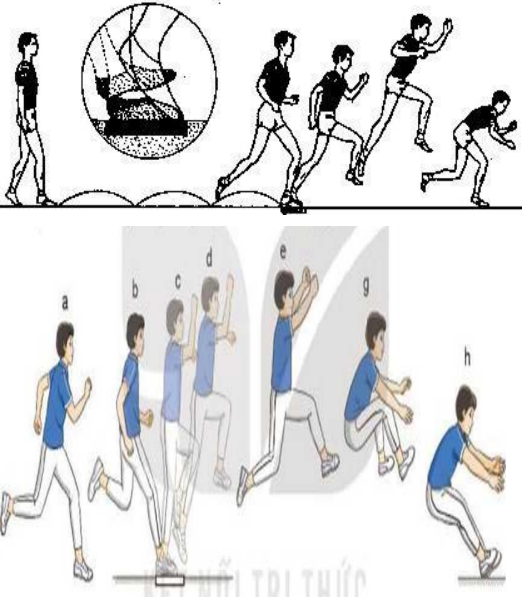
+ Thị phạm và phân tích tư thế tiếp xúc bàn chân.

+ Phân tích giai đoạn kiễng gót, vươn người, hạ thấp trọng tâm.

+ HS quan sát, lắng nghe.

- GV yêu cầu 1-2 học sinh lên thực hiện, GV sửa sai, sau đó cho các em HS thực hành theo lớp các động tác kỹ thuật trên.

1-2L

- Một bước thực hiện động tác giậm nhảy và bước bộ  Hình 3. Một bước giậm nhảy và bước bộ - Đi chậm thực hiện động tác giậm nhảy và bước bộ 	1-2L Đà 1 bước GV thị phạm 1-2 lần. * * * * * * * * * * * * * * * Δ GV - GV hướng dẫn cách xác định chân giậm nhảy và kĩ thuật giậm nhảy bước bộ nhảy xa kiểu ngồi. HS quan sát HS cả lớp thực hiện theo hàng - GV hướng dẫn cách thực hiện động tác giậm nhảy và bước bộ HS quan sát HS cả lớp thực hiện theo hàng * * * * * * * * * * * * * * * Δ GV - GV hướng dẫn cách quan sát hình, phân tích, GV thị phạm thực hiện đi chậm giậm nhảy và bước bộ vào hố cát. HS quan sát, HS cả lớp thực hiện theo hàng. Dưới sự hướng dẫn của GV GV quan sát và sửa sai.
3. Hoạt động 3: Luyện tập (15 phút) a. Mục tiêu: Giúp HS thực hiện được bài học tiết 11 theo nhóm, tổ..	

- Bài tập bổ trợ: Lò cò bằng chân giậm nhảy -Xác định chân giậm nhảy, kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ. -Một bước thực hiện động tác giậm nhảy và bước bộ. -Đi chậm thực hiện động tác giậm nhảy và bước bộ. -Thể hiện sự tăng tiến về kỹ thuật, độ chính xác khi thực hiện động tác. - Biết điều chỉnh sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. b. Nội dung: HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập kỹ thuật nhảy xa và động tác bổ trợ c. Sản phẩm: Bài luyện tập của HS d. Tổ chức thực hiện:		
. Nội dung 1: Luyện tập + Bài tập bổ trợ: Lò cò bằng chân giậm nhảy	2-3L	GV cho cả lớp đồng loạt tập -HS thực hiện động tác trên sân * * * * * * * * * * * * * * * Δ GV GV phân lớp thành 2 nhóm, sử dụng hồ nhảy, đệm mỏng Cử 2 nhóm trưởng điều khiển 2 nhóm 2 nhóm tiến hành song song - HS thực hiện tập luyện theo nhóm, yêu cầu các nhóm HS thực hành các động tác kỹ thuật theo yêu cầu của GV * * * * * * * * * * * * * Δ GV - GV quan sát sửa chữa động tác sai cho HS. - HS đi chậm thực hiện động tác giậm nhảy và bước bộ. * * * *
- Xác định chân giậm nhảy, kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ.	2-3L	
- Một bước thực hiện động tác giậm nhảy và bước bộ	2-3L	
- Đi chậm thực hiện động tác giậm nhảy và bước bộ	2-3L	

* GV xuống lớp.	2p	- GV hô lớp “Giải tán” - cả lớp đồng thanh hô “khỏe”
------------------------	----	---