

CHỦ ĐỀ: NHẢY CAO KIỂU NẢM NGHIÊNG 11 - MÔN: THỂ DỤC

PHẦN I: MA TRẬN CÔNG CỤ ĐÁNH GIÁ NĂNG LỰC THEO CHỦ ĐỀ.

NỘI DUNG	CÂU HỎI/BÀI TẬP	NHẬN BIẾT	THÔNG HIỂU	VẬN DỤNG THẤP	VẬN DỤNG CAO
<p>1. Chuẩn kiến thức, kỹ năng</p> <ul style="list-style-type: none"> - Biết cách thực hiện các giai đoạn nhảy cao nả nghiêng, một số trò chơi, động tác bổ trợ kỹ thuật và phát triển sức mạnh của chân. - Hiểu một số điều luật trong nhảy cao. - Thực hiện cơ bản đúng 4 giai đoạn kỹ thuật. - Vận dụng những hiểu biết về luật để áp dụng trong tập luyện và thi đấu. 	Trắc nghiệm, tự luận	<ul style="list-style-type: none"> - HS nêu được 4 giai đoạn nhảy cao nả nghiêng. - HS nêu được một số bài tập bổ trợ kỹ thuật và phát triển sức mạnh của chân. - HS nêu được một số điểm trong luật điền kinh (nhảy cao). 	<ul style="list-style-type: none"> - HS trình bày được tên từng giai đoạn kỹ thuật động tác và nêu được tác dụng của từng bước. - HS nêu được tác dụng của một số bài tập bổ trợ kỹ thuật và phát triển sức mạnh của chân. - HS hiểu được một số điểm trong luật điền kinh (nhảy cao). 	<ul style="list-style-type: none"> - HS nhận xét được tên các giai đoạn trong kỹ thuật nhảy cao nả nghiêng và giải thích tương đối đầy đủ. - HS nêu được một số bài tập và giải thích khá đầy đủ tác dụng của từng giai đoạn kỹ thuật. - HS giải thích khá đầy đủ một số điểm luật thông qua thi đấu. 	<ul style="list-style-type: none"> - HS phân tích kỹ thuật 4 giai đoạn nhảy cao nả nghiêng một cách hoàn chỉnh. - HS nắm chắc tên một số bài tập và nêu được tác dụng của từng bài tập. - HS giải thích được những sai lầm thường gặp cũng như vi phạm luật khi tham gia thi đấu.
2. Năng lực có thể hình thành thông qua chủ đề	Thực hành			<ul style="list-style-type: none"> HS thực hiện cơ bản đúng các giai đoạn trong kỹ thuật nhảy cao nả nghiêng, một số trò chơi, động tác bổ trợ kỹ thuật và phát triển sức mạnh của chân. - HS tổ chức được nhóm tập luyện do giáo viên phân công. 	<ul style="list-style-type: none"> - HS thực hiện hoàn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao nả nghiêng. - Tự giác tập luyện và biết lựa chọn bài tập, động tác kỹ thuật phù hợp.
3. Năng lực hướng tới				Vận dụng kiến thức để tập luyện hàng ngày nâng cao sức khỏe	Tham gia thi đấu

PHẦN II: CÂU HỎI

1. Câu hỏi Nhận biết

Câu 1: Có bao nhiêu kỹ thuật nhảy cao đã học ở THCS?

a.1 b.2 c.3 d.4

Đáp án: a (Nhảy cao kiểu bước qua)

Câu 2: Kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng có mấy giai đoạn?

a.5 b. 4 c. 3 d. 2

Đáp án: b (có 4 giai đoạn)

Câu 3: Hãy kể tên các giai đoạn nhảy cao?

Đáp án: Chạy đà, giậm nhảy, trên không và tiếp đất

Câu 4: Có mấy tư thế chuẩn bị trước khi chạy đà?

Đáp án: 2 tư thế: Tư thế chân trước chân sau, hoặc hai chân song song

Câu 5: Khi bước chạy đà lẻ thì đứng chân nào trước?

Đáp án: Chân lăng trước, chân giậm nhảy sau.

2. Câu hỏi Thông hiểu

Câu 1: Trình bày cách đo đà trong nhảy cao?

Đáp án: Đặt chân giậm nhảy vào điểm giậm nhảy và đi ngược hướng đà, cứ 2 bước thường tính 1 bước chạy đà. Bước chạy đà lẻ thì đặt chân lăng trước, bước chạy đà chẵn thì đặt chân giậm nhảy trước.

Câu 2: Chạy đà chệch với xà một góc khoảng bao nhiêu độ?

Đáp án: Khoảng $30 - 40^{\circ}$.

Câu 3: Kỹ thuật chạy đà trong nhảy cao gồm mấy phần?

Đáp án: Gồm hai phần.

Câu 4: Góc độ giậm nhảy tốt nhất là bao nhiêu để đạt được góc bay của trọng tâm cơ thể trong không gian khoảng $70 - 80^{\circ}$?

Đáp án: $90 - 94^{\circ}$

3. Câu hỏi Vận dụng thấp

Câu 1: : Kỹ thuật nhảy cao “ kiểu nằm nghiêng” khác với kỹ thuật nhảy cao “Kiểu bước qua” ở giai đoạn nào ?

Đáp án: Giai đoạn trên không

Câu 2: Trong kỹ thuật nhảy cao giai đoạn nào là quan trọng nhất? vì sao?

- giậm nhảy là giai đoạn quan trọng nhất quyết định thành tích của người nhảy do đó phải thực hiện hết sức chủ động, chính xác.

Câu 3: Theo em trong hai kiểu nhảy cao kiểu bước qua và nằm nghiêng thì kiểu nào thành tích tốt hơn? Vì sao?

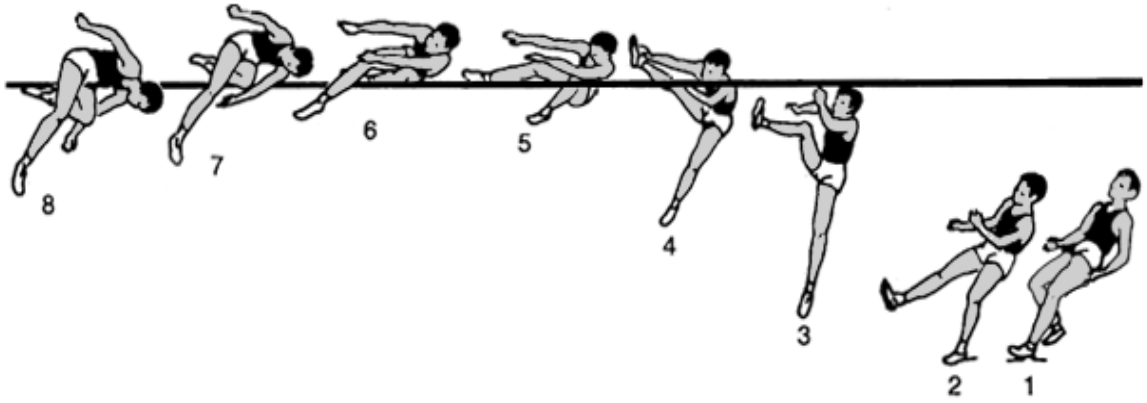
Câu 4: Thực hiện cách đo đà trong nhảy cao với bước đà là 9 bước đà, 11 bước đà?

Câu 5: Đà 3 bước, 5 bước, 7 bước giậm nhảy thực hiện tư thế bước bộ?

Đáp án: Tư thế bước bộ là tư thế khi chân giậm nhảy rời khỏi ván giậm nhảy giữ tư thế thẳng, còn chân lăng cơ vuông góc với đầu gối.

4. Câu hỏi Vận dụng cao

Câu 1: Nhóm xem tranh giai đoạn trên không của nhảy cao nằm nghiêng và thực hành nhảy cao nằm nghiêng với bước đà 3, 5, 7 bước?



Câu 2: Động tác cơ bản nào phải thực hiện ở giai đoạn trên không trong nhảy cao kiểu “nằm nghiêng”?

Đáp án: Động tác cơ bản nào phải thực hiện ở giai đoạn trên không trong nhảy cao kiểu “nằm nghiêng” là động tác xoay gót chân lạng và hướng mũi chân về phía xà.

Câu 3: Hãy sửa sai cho bạn khi bạn thực hiện sai kĩ thuật trên không, tiếp đất (bằng lời nói hoặc thực hiện động tác đúng để bạn bắt chước)?

Câu 4: Hãy tổ chức một số động bổ trợ cho kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng?

Câu 5: Lựa chọn một số bài tập để nâng cao thành tích và phát triển thể lực trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng?

PHẦN III: KẾ HOẠCH GIẢNG DẠY CHỦ ĐỀ NHẢY CAO NẪM NGHIÊNG

Tiết 1	+ giới thiệu kĩ thuật nhảy cao. + Học kĩ thuật chạy đà - giậm nhảy. + Học một số động tác bổ trợ (do GV chọn).
Tiết 2	+ Ôn kĩ thuật chạy đà - giậm nhảy – Học giai đoạn trên không nhảy cao kiểu ưỡn thân
Tiết 3	+ Ôn : Chạy đà - giậm nhảy. + Học giai đoạn trên không hoặc một số động tác bổ trợ kĩ thuật.
Tiết 4	+ Ôn : Hoàn chỉnh 4 giai đoạn kĩ thuật . + Học : Một số động tác bổ trợ kt và bài tập phát triển thể lực(do GV chọn)
Tiết 5	+ Ôn : Hoàn chỉnh 4 giai đoạn kĩ thuật . + Học : Một số động tác bổ trợ kt và bài tập phát triển thể lực(do GV chọn)
Tiết 6	+ Hoàn chỉnh kĩ thuật một số bài tập nâng cao thành tích (do GV chọn)
Tiết 7	+ Hoàn chỉnh kĩ thuật một số bài tập nâng cao thành tích (do GV chọn) + Một số điểm trong luật điền kinh phần (nhảy cao) .
Tiết 8	+ Hoàn chỉnh kĩ thuật một số bài tập nâng cao thành tích hoặc kiểm tra thử (do GV chọn)
Tiết 9	+ Kiểm tra đánh giá kết quả.

PHẦN IV: BÀI SOẠN CHỦ ĐỀ NHẢY CAO LỚP 11

I. MỤC TIÊU

- Biết cách thực hiện một số động tác bổ trợ kỹ thuật; các giai đoạn kỹ thuật trong Nhảy cao kiểu nằm nghiêng; Bài tập bổ trợ nâng cao thành tích và một số điều luật trong Luật Điền kinh (phần Nhảy cao).

- Biết phối hợp các giai đoạn kỹ thuật để tổ chức tập luyện và thi đấu
- Nắm và vận dụng những hiểu biết về luật vào luyện tập, thi đấu

II. NỘI DUNG

Một số động tác bổ trợ kỹ thuật; các giai đoạn kỹ thuật trong Nhảy cao kiểu “nằm nghiêng”; Bài tập bổ trợ nâng cao thành tích và một số điều luật trong Luật Điền kinh (phần Nhảy cao).

III. CHUẨN BỊ

GV: Tranh ảnh Nhảy cao, hồ nhảy, thước đo, vét xới cát.

HS: Đồng phục đầy đủ theo quy định, phân công vệ sinh khu vực tập luyện, hồ nhảy.

IV. TIỀN TRÌNH HOẠT ĐỘNG

Tiết 1

- Giới thiệu kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng.
- Học kỹ thuật chạy đà - giậm nhảy.
- Học một số động tác bổ trợ thể lực.

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

* Hoạt động lớp:

- Cán sự tập trung lớp thành 4 hàng ngang
- Giáo viên nhận lớp và giới thiệu mục tiêu và yêu cầu của giờ học; kiểm tra sức khỏe, sĩ số

+ Đội hình nhận lớp:

△ GV



- Hướng dẫn học sinh khởi động:
+ Chia lớp thành 4 nhóm: Mỗi nhóm tổ chức 1- 2 bài tập bổ trợ kỹ thuật.
+ Sau đó các nhóm khởi động chuyên môn: Xoay các khớp, ép dây chằng dọc, ngang. Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông.

- Kiểm tra bài cũ:

+Tập trung 4 nhóm theo đội hình hướng vào giáo viên để kiểm tra bài cũ:



△



+ Giáo viên đặt câu hỏi cho các nhóm, các nhóm cử đại diện trả lời
Câu 1: Ở THCS em đã học những kiểu nhảy cao gì?

Đáp án: Nhảy cao kiểu bước qua.

Câu 2: Kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua có mấy giai đoạn? Hãy kể tên các giai đoạn nhảy cao?

Đáp án: Có 4 giai đoạn, gồm: Chạy đà, giậm nhảy, trên không và tiếp đất.

Câu 3: Có mấy tư thế chuẩn bị trước khi chạy đà?

Đáp án: 2 tư thế: Tư thế chân trước chân sau, hoặc hai chân song.

Câu 4: kỹ thuật chạy đà trong nhảy cao như thế nào?

Đáp án: chạy nhịp nhàng và tăng dần tốc độ.

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

* Hoạt động lớp:

- **Đội hình:** +Tập trung 4 nhóm theo đội hình hướng vào giáo viên như đội hình kiểm tra bài cũ:

- Cho học sinh xem tranh mô phỏng động tác chân lăng và chân giậm và dành 2 phút để học sinh nghiên cứu và thảo luận theo các nhóm. Sau đó mỗi nhóm cử 1 học sinh thực hiện 2 động tác đó.

- Cả lớp cùng giáo viên quan sát. Giáo viên cho các nhóm nhận xét lẫn nhau; giáo viên nhận xét, kết luận và thực hiện nhảy thị phạm để tất cả học sinh cùng xem.

- Cho học sinh xem tư liệu về thời kỳ bước bộ trong nhảy cao và dành 2 phút để học sinh nghiên cứu và thảo luận theo các nhóm. Sau đó mỗi nhóm cử 1 học sinh thực hiện tư thế bước bộ.

- Cả lớp cùng giáo viên quan sát. Giáo viên cho các nhóm nhận xét lẫn nhau; giáo viên nhận xét, kết luận và thực hiện nhảy thị phạm để tất cả học sinh cùng xem.

C. HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

* Hoạt động nhóm:

- Nhóm trưởng điều hành tập:

+Một bước thực hiện động tác giậm nhảy lăng chân và đánh tay: 3 –4 lần

+Ba bước giậm ,nhảy thực hiện động tác lăng chân kết hợp với đánh tay.

* Sau đó vào thực hiện ở hố nhảy cao:

- Nhóm 1, 2: Thực hiện ở hố nhảy 1

- Nhóm 3, 4: Thực hiện ở hố nhảy 2

Thực hiện luyện tập theo các nội dung sau:

+ Chạy đà tự do xác định chân giậm nhảy

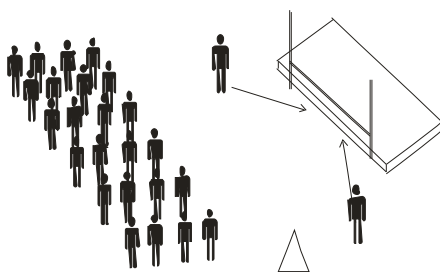
+ Thực hiện cách đo đà: 7 đến 9 bước đà

+ Chạy đà 3 bước, 5 bước, 7 bước thực hiện đặt chân giậm vào điểm giậm nhảy (không giậm nhảy)

+ Chạy đà 5 bước, 7 bước giậm nhảy, thực hiện động tác lăng chân kết hợp đánh tay.

- GV quan sát, nhắc nhở, sửa sai

DH tập luyện nhảy cao



D. HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG

* Hoạt động lớp

- GV yêu cầu mỗi nhóm cử 1HS thực hiện động tác lặn chân kết hợp đánh tay.

- Giáo viên và học sinh cùng nhận xét và đánh giá

- Trò chơi: Giao cho 4 nhóm tổ chức các trò chơi thư giãn như: Kết đoàn; Chim bay, cò bay – Đội hình chơi: Vòng tròn

E. HOẠT ĐỘNG MỞ RỘNG

- Học sinh thả lỏng tích cực theo sự điều khiển của các nhóm trưởng

- Giáo viên nhận xét và giao cho học sinh về nhà sưu tầm tư liệu về Nhảy cao.

- Tự tập luyện các kỹ thuật: chạy đà, giậm nhảy, trên không ở nhà

+ Đội hình xuống lớp cụ li hẹp.

Tiết 2

- Ôn kỹ thuật chạy đà - giậm nhảy – Học giai đoạn trên không nhảy cao kiểu nằm nghiêng.

- Học giai đoạn trên không hoặc một số động tác hỗ trợ kỹ thuật .

II. TIẾN TRÌNH HOẠT ĐỘNG

A. Hoạt động khởi động

* Hoạt động lớp:

- Cán sự tập trung lớp thành 4 hàng ngang

- Giáo viên nhận lớp và giới thiệu mục tiêu và yêu cầu của giờ học; kiểm tra sức khỏe ,sĩ số

+ Đội hình nhận lớp:

GV



- Hướng dẫn học sinh khởi động:

+ Chia lớp thành 4 nhóm: Mỗi nhóm tổ chức 1- 2 trò chơi vận động đã học: thời gian: 4 – 5 phút.

+ Sau đó các nhóm khởi động chuyên môn: Xoay các khớp, ép dây chằng dọc, ngang. Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông. Thời gian: 2- 3 phút

- Kiểm tra bài cũ:

+Tập trung 4 nhóm theo đội hình hướng vào giáo viên để kiểm tra bài cũ:



+ Giáo viên đặt câu hỏi cho các nhóm, các nhóm cử đại diện trả lời

Câu 1: Trong chạy đà nhảy cao Bước đà lẻ thì đặt chân nào trước?

Đáp án: Bước chạy đà lẻ thì đặt chân lăng trước, bước chạy đà chẵn thì đặt chân giậm nhảy trước.

Câu 2: Chạy đà chéo với xà một góc bao nhiêu độ?

Đáp án: $30 - 40^{\circ}$

Câu 3: Khi đặt chân giậm nhảy vào điểm giậm nhảy thì đặt bằng nửa bàn chân hay cả bàn chân?

Đáp án: Đặt bằng gót chân sau đó chuyển thành cả bàn chân.

Câu 4: Góc độ giậm nhảy tốt nhất trong nhảy cao là bao nhiêu độ?

Đáp án: $90 - 94^{\circ}$

Câu 5: Em hãy thực hiện cách đo đà trong nhảy cao nằm nghiêng?

B. Hoạt động hình thành kiến thức mới

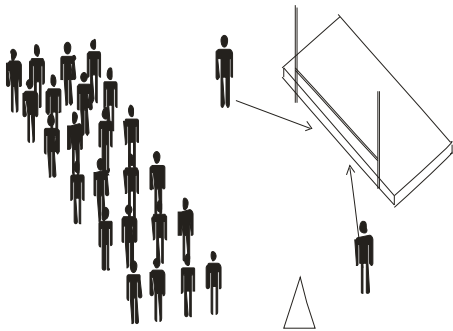
* Hoạt động lớp:

Đội hình như kiểm tra bài cũ:

- Cho học sinh xem tranh giai đoạn trên không kiểu nằm nghiêng và dành 2 phút để học sinh nghiên cứu và thảo luận theo 4 nhóm. Sau đó 4 nhóm mỗi nhóm cử ra 1 học sinh thực hiện giai đoạn trên không kiểu nằm nghiêng. Cả lớp cùng giáo viên quan sát.

- Giáo viên cho các nhóm nhận xét lẫn nhau; giáo viên nhận xét, kết luận và thực hiện nhảy thị phạm.

ĐH tập luyện nhảy cao



C. Hoạt động thực hành

* Hoạt động nhóm:

Chia lớp thành 4 nhóm:

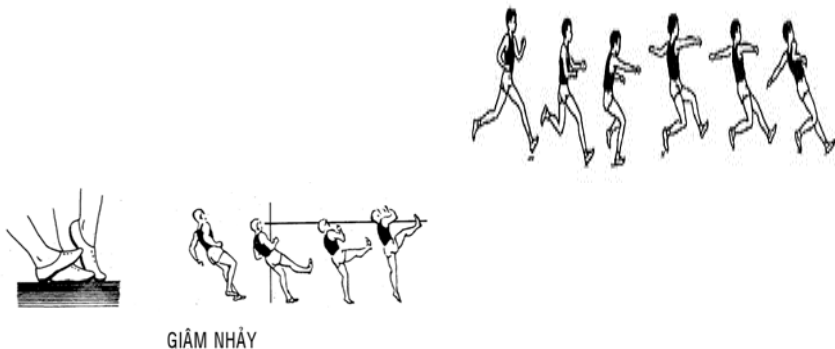
- Nhóm 1, 2: Thực hiện ở hố nhảy 1

- Nhóm 3, 4: Thực hiện ở hố nhảy 2

Nhóm trưởng điều hành tập luyện các nội dung sau:

+ Chạy đà 3 bước, 5 bước, 7 bước thực hiện động tác lăng chân kết hợp đánh tay: 2 - 3 lần mỗi mức đà.

- + Chạy vuông góc với xà nhảy một chân qua xà : 2 – 3 lần.
- + Đà tăng dần (7 bước đà trở lên) thực hiện cả ba giai đoạn chạy đà, giậm nhảy, trên không kiểu nằm nghiêng.
- GV quan sát, sửa sai cả



D. Hoạt động ứng dụng

* Hoạt động lớp

- Giáo viên yêu cầu 4 học sinh của 4 nhóm thực hiện các kỹ thuật chạy đà, giậm nhảy, trên không kiểu nằm nghiêng.
- Giáo viên cùng học sinh quan sát và nhận xét.
- Bài tập phát triển thể lực: Giao cho 4 nhóm tập luyện theo nội dung sau:
 - + Bật cóc tiến lùi: 1- 2 lần (20 cái – 30 cái mỗi lần)
 - + Đứng lên ngồi xuống trên hai chân: 1 – 2 lần (60 cái – 80 cái mỗi lần)

E. Hoạt động mở rộng

- Học sinh thả lỏng tích cực theo sự điều khiển của các nhóm trưởng
- GV nhận xét và giao cho học sinh về nhà sưu tầm tư liệu về Nhảy cao.
- Tự tập luyện các kỹ thuật: chạy đà, giậm nhảy, trên không.
- + ĐH xuống lớp cự li hẹp.

Tiết 3

- Ôn kỹ thuật chạy đà - giậm nhảy – Học giai đoạn trên không nhảy cao kiểu nằm nghiêng hoặc một số bài tập bổ trợ kỹ thuật.

II. TIẾN TRÌNH HOẠT ĐỘNG

A. Hoạt động khởi động

* Hoạt động lớp:

- Cán sự tập trung lớp thành 4 hàng ngang
- Giáo viên nhận lớp và giới thiệu mục tiêu và yêu cầu của giờ học; kiểm tra sức khỏe ,sỉ số
- + Đội hình nhận lớp:

GV



- Hướng dẫn học sinh khởi động:
 + Chia lớp thành 4 nhóm: Mỗi nhóm tổ chức 1- 2 trò chơi vận động đã học: thời gian: 4 – 5 phút.

+ Sau đó các nhóm khởi động chuyên môn: Xoay các khớp, ép dây chằng dọc, ngang. Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông. Thời gian: 2- 3 phút

- Kiểm tra bài cũ:

+Tập trung 4 nhóm theo đội hình hướng vào giáo viên để kiểm tra bài cũ:



+ Giáo viên đặt câu hỏi cho các nhóm, các nhóm cử đại diện trả lời

Câu 1: Đường di chuyển của chân giậm khi qua xà như thế nào?

Đáp án: Chân giậm nhảy co gối hơi ép vào thân một cách khéo léo để qua xà.

Câu 2: Tại sao khi tiếp đất cần khụy gối?

Đáp án: Để giảm chấn động.

Câu 3: Khi đặt chân giậm nhảy vào điểm giậm nhảy thì đặt bằng nửa bàn chân hay cả bàn chân?

Đáp án: Đặt bằng gót chân sau đó chuyển thành cả bàn chân.

Câu 4: Góc độ giậm nhảy tốt nhất trong nhảy cao là bao nhiêu độ?

Đáp án: $90 - 94^{\circ}$

B. Hoạt động hình thành kiến thức mới

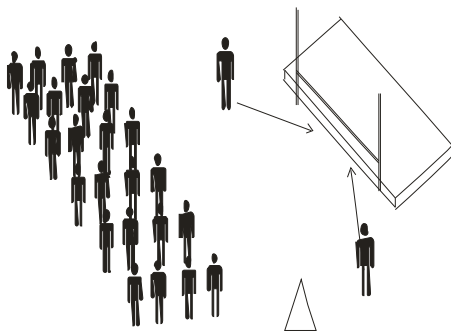
* Hoạt động lớp:

Đội hình như kiểm tra bài cũ:

- Cho học sinh xem tranh giai đoạn trên không kiểu nằm nghiêng và dành 2 phút để học sinh nghiên cứu và thảo luận theo 4 nhóm. Sau đó 4 nhóm mỗi nhóm cử ra 1 học sinh thực hiện giai đoạn trên không kiểu nằm nghiêng. Cả lớp cùng giáo viên quan sát.

- Giáo viên cho các nhóm nhận xét lẫn nhau; giáo viên nhận xét, kết luận và thực hiện nhảy thị phạm.

ĐH tập luyện nhảy cao



C. Hoạt động thực hành

* Hoạt động nhóm:

Chia lớp thành 4 nhóm:

- Nhóm 1, 2: Thực hiện ở hồ nhảy 1

- Nhóm 3,4 : Thực hiện ở hồ nhảy 2

Nhóm trưởng điều hành tập luyện các nội dung sau:

+ Chạy đà 3 bước, 5 bước, 7 bước thực hiện động tác lạng chân kết hợp đánh tay: 2 – 3 lần mỗi mức đà.

+ Chạy vuông góc với xà nhảy một chân qua xà : 2 – 3 lần.

+ Đà tăng dần (7 bước đà trở lên) thực hiện cả ba giai đoạn chạy đà, giậm nhảy, trên không kiểu nằm nghiêng.

- GV quan sát, sửa sai cả



GIẬM NHẢY

D. Hoạt động ứng dụng

* Hoạt động lớp

- Giáo viên yêu cầu 4 học sinh của 4 nhóm thực hiện các kỹ thuật chạy đà, giậm nhảy, trên không kiểu nằm nghiêng.

- Giáo viên cùng học sinh quan sát và nhận xét.

- Bài tập phát triển thể lực: Giao cho 4 nhóm tập luyện theo nội dung sau:

+ Bật cóc tiến lùi: 1- 2 lần (20 cái – 30 cái mỗi lần)

+ Đứng lên ngồi xuống trên hai chân: 1 – 2 lần (60 cái – 80 cái mỗi lần)

E. Hoạt động mở rộng

- Học sinh thả lỏng tích cực theo sự điều khiển của các nhóm trưởng

- GV nhận xét và giao cho học sinh về nhà sưu tầm tư liệu về Nhảy cao.

- Tự tập luyện các kỹ thuật: chạy đà, giậm nhảy, trên không.

+ ĐH xuống lớp cự li hẹp.

Tiết 4

- Ôn hoàn chỉnh 4 giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng.

- Học một số động tác bổ trợ kỹ thuật và bài tập phát triển thể lực .

II. TIẾN TRÌNH HOẠT ĐỘNG

A. Hoạt động khởi động

* Hoạt động lớp:

- Cán sự tập trung lớp thành 4 hàng ngang

- Giáo viên nhận lớp và giới thiệu mục tiêu và yêu cầu của giờ học; kiểm tra sức khỏe , sĩ số

+ Đội hình nhận lớp:

GV



- Hướng dẫn học sinh khởi động:

+ Chia lớp thành 4 nhóm: Mỗi nhóm tổ chức 1- 2 trò chơi vận động đã học: thời gian: 4 – 5 phút.

+ Sau đó các nhóm khởi động chuyên môn: Xoay các khớp, ép dây chằng dọc, ngang. Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông. Thời gian: 2- 3 phút

- Kiểm tra bài cũ:

+Tập trung 4 nhóm theo đội hình hướng vào giáo viên để kiểm tra bài cũ:



+ Giáo viên đặt câu hỏi cho các nhóm, các nhóm cử đại diện trả lời

Câu 1: Trong tại sao khi tiếp đất cần khụy gối?

Đáp án: Để giảm chấn động .

Câu 2: Chạy đà chệch với xà một góc bao nhiêu độ?

Đáp án: 30 – 40⁰

Câu 3: Khi đặt chân giậm nhảy vào điểm giậm nhảy thì đặt bằng nửa bàn chân hay cả bàn chân?

Đáp án: Đặt bằng gót chân sau đó chuyển thành cả bàn chân.

Câu 4: Góc độ giậm nhảy tốt nhất trong nhảy cao là bao nhiêu độ?

Đáp án: 90 – 94⁰

Câu 5: Em hãy thực hiện cách đo đà trong nhảy cao nằm nghiêng?

B. Hoạt động hình thành kiến thức mới

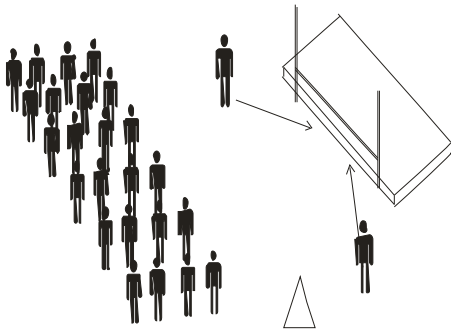
* Hoạt động lớp:

Đội hình như kiểm tra bài cũ:

- Cho học sinh xem tranh giai đoạn trên không kiểu uốn kiểu nằm nghiêng và dành 2 phút để học sinh nghiên cứu và thảo luận theo 4 nhóm. Sau đó 4 nhóm mỗi nhóm cử ra 1 học sinh thực hiện giai đoạn trên không kiểu nằm nghiêng. Cả lớp cùng giáo viên quan sát.

- Giáo viên cho các nhóm nhận xét lẫn nhau; giáo viên nhận xét, kết luận và thực hiện nhảy thị phạm.

ĐH tập luyện nhảy cao



C. Hoạt động thực hành

* Hoạt động nhóm:

Chia lớp thành 4 nhóm:

- Nhóm 1, 2: Thực hiện ở hố nhảy 1

- Nhóm 3,4 : Thực hiện ở hố nhảy 2

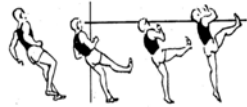
Nhóm trưởng điều hành tập luyện các nội dung sau:

+ Chạy đà 3 bước, 5 bước, 7 bước thực hiện động tác lặn chân kết hợp đánh tay: 2 – 3 lần mỗi mức đà.

+ Chạy vuông góc với xà nhảy một chân qua xà : 2 – 3 lần.

+ Đà tăng dần (7 bước đà trở lên) thực hiện cả ba giai đoạn chạy đà, giậm nhảy, trên không kiểu nằm nghiêng.

- GV quan sát, sửa sai cả



GIẬM NHẢY

D. Hoạt động ứng dụng

* Hoạt động lớp

- Giáo viên yêu cầu 4 học sinh của 4 nhóm thực hiện các kỹ thuật chạy đà, giậm nhảy, trên không kiểu nằm nghiêng.

- Giáo viên cùng học sinh quan sát và nhận xét.

- Bài tập phát triển thể lực: Giao cho 4 nhóm tập luyện theo nội dung sau:

+ Nằm sấp chống đẩy: 1 - 2 lần (20 cái – 30 cái mỗi lần)

+ Đứng lên ngồi xuống trên hai chân: 1 – 2 lần (60 cái – 80 cái mỗi lần)

E. Hoạt động mở rộng

- Học sinh thả lỏng tích cực theo sự điều khiển của các nhóm trưởng

- GV nhận xét và giao cho học sinh về nhà sưu tầm tư liệu về Nhảy cao.

- Tự tập luyện các kỹ thuật: chạy đà, giậm nhảy, trên không tiếp đất.

+ ĐH xuống lớp cụ li hẹp.

Tiết 5

- Ôn hoàn chỉnh 4 giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng.
- Học một số động tác hỗ trợ kỹ thuật và bài tập phát triển thể lực .

II. TIẾN TRÌNH HOẠT ĐỘNG

A. Hoạt động khởi động

* Hoạt động lớp:

- Cán sự tập trung lớp thành 4 hàng ngang
- Giáo viên nhận lớp và giới thiệu mục tiêu và yêu cầu của giờ học; kiểm tra sức khỏe , sĩ số
- + Đội hình nhận lớp:

GV



- Hướng dẫn học sinh khởi động:
- + Chia lớp thành 4 nhóm: Mỗi nhóm tổ chức 1- 2 trò chơi vận động đã học: thời gian: 4 – 5 phút.
- + Sau đó các nhóm khởi động chuyên môn: Xoay các khớp, ép dây chằng dọc, ngang. Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông. Thời gian: 2- 3 phút
- Kiểm tra bài cũ:
- +Tập trung 4 nhóm theo đội hình hướng vào giáo viên để kiểm tra bài cũ:



△



- + Giáo viên đặt câu hỏi cho các nhóm, các nhóm cử đại diện trả lời
- Câu 1: Động tác cơ bản nào phải thực hiện ở giai đoạn trên không trong nhảy cao kiểu “nằm nghiêng”?
- Đáp án: Động tác cơ bản nào phải thực hiện ở giai đoạn trên không trong nhảy cao kiểu “nằm nghiêng” là động tác xoay gót chân lạng và hướng mũi chân về phía xà.
- Câu 2: Hãy sửa sai cho bạn khi bạn thực hiện sai kỹ thuật trên không, tiếp đất (bằng lời nói hoặc thực hiện động tác đúng để bạn bắt chước)?
- Câu 3: Hãy tổ chức một số động hỗ trợ cho kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng?
- Câu 4: Em hãy thực hiện cách đo đà trong nhảy cao nằm nghiêng?

B. Hoạt động hình thành kiến thức mới

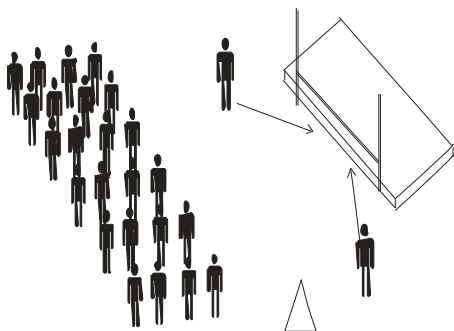
* Hoạt động lớp:

Đội hình như kiểm tra bài cũ:

- Cho học sinh xem tranh giai đoạn trên không kiểu ưỡn kiểu nằm nghiêng và dành 2 phút để học sinh nghiên cứu và thảo luận theo 4 nhóm. Sau đó 4 nhóm mỗi nhóm cử ra 1 học sinh thực hiện giai đoạn trên không kiểu nằm nghiêng. Cả lớp cùng giáo viên quan sát.

- Giáo viên cho các nhóm nhận xét lẫn nhau; giáo viên nhận xét, kết luận và thực hiện nhảy thị phạm.

ĐH tập luyện nhảy cao



C. Hoạt động thực hành

* Hoạt động nhóm:

Chia lớp thành 4 nhóm:

- Nhóm 1, 2: Thực hiện ở hồ nhảy 1

- Nhóm 3,4 : Thực hiện ở hồ nhảy 2

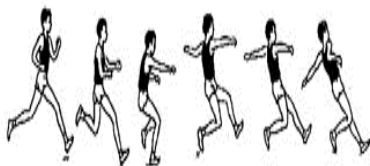
Nhóm trưởng điều hành tập luyện các nội dung sau:

+ Chạy đà 3 bước, 5 bước, 7 bước thực hiện động tác lạng chân kết hợp đánh tay: 2 – 3 lần mỗi mức đà.

+ Chạy vuông góc với xà nhảy một chân qua xà : 2 – 3 lần.

+ Đà tăng dần (7 bước đà trở lên) thực hiện cả ba giai đoạn chạy đà, giậm nhảy, trên không kiểu nằm nghiêng.

- GV quan sát, sửa sai cả



GIẬM NHẢY

D. Hoạt động ứng dụng

* Hoạt động lớp

- Giáo viên yêu cầu 4 học sinh của 4 nhóm thực hiện các kỹ thuật chạy đà, giậm nhảy, trên không kiểu nằm nghiêng.

- Giáo viên cùng học sinh quan sát và nhận xét.

- Bài tập phát triển thể lực: Giao cho 4 nhóm tập luyện theo nội dung sau:

+ Nằm sấp chống đẩy: 1 - 2 lần (20 cái – 30 cái mỗi lần)

+ Đứng lên ngồi xuống trên hai chân: 1 – 2 lần (60 cái – 80 cái mỗi lần)

E. Hoạt động mở rộng

- Học sinh thả lỏng tích cực theo sự điều khiển của các nhóm trưởng
- GV nhận xét và giao cho học sinh về nhà sưu tầm tư liệu về Nhảy cao.
- Tự tập luyện các kỹ thuật: chạy đà, giậm nhảy, trên không tiếp đất.
- + ĐH xuống lớp cụ li hẹp.

Tiết 6

- Ôn hoàn chỉnh 4 giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng.
- Một số bài tập nâng cao thành tích .

II. TIẾN TRÌNH HOẠT ĐỘNG

A. Hoạt động khởi động

* Hoạt động lớp:

- Cán sự tập trung lớp thành 4 hàng ngang
- Giáo viên nhận lớp và giới thiệu mục tiêu và yêu cầu của giờ học; kiểm tra sức khỏe , sĩ số
- + Đội hình nhận lớp:

GV



- Hướng dẫn học sinh khởi động:
- + Chia lớp thành 4 nhóm: Mỗi nhóm tổ chức 1- 2 trò chơi vận động đã học: thời gian: 4 – 5 phút.
- + Sau đó các nhóm khởi động chuyên môn: Xoay các khớp, ép dây chằng dọc, ngang. Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông. Thời gian: 2- 3 phút
- Kiểm tra bài cũ:
- +Tập trung 4 nhóm theo đội hình hướng vào giáo viên để kiểm tra bài cũ:



△



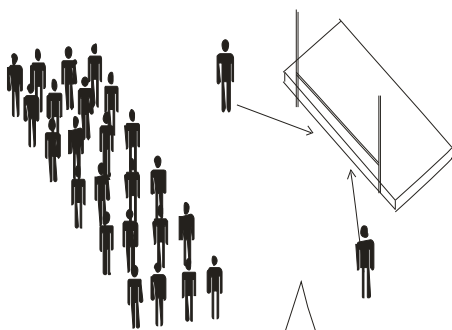
- + Giáo viên đặt câu hỏi cho các nhóm, các nhóm cử đại diện trả lời
- Câu 1: Trong các kiểu nhảy cao thì kiểu nhảy cao nào đạt thành tích tốt nhất?
Đáp án: Kiểu lưng qua xà.
- Câu 2: khi còn một vđv thi đấu mỗi mức xà được nâng bao nhiêu ? không bao giờ được nâng dưới 2cm.
- Câu 3: Trình tự quy định thực hiện lần nhảy của vđv như thế nào ?
Đáp án: Được rút thăm.
- Câu 4: Các vđv giậm nhảy bằng mấy chân?
Đáp án : bằng một chân.
- B. Hoạt động hình thành kiến thức mới
- * Hoạt động lớp:

Đội hình như kiểm tra bài cũ:

- Cho học sinh xem tranh giai đoạn trên không kiểu nằm nghiêng và dành 2 phút để học sinh nghiên cứu và thảo luận theo 4 nhóm. Sau đó 4 nhóm mỗi nhóm cử ra 1 học sinh thực hiện hoàn chỉnh 4 giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng. Cả lớp cùng giáo viên quan sát.

- Giáo viên cho các nhóm nhận xét lẫn nhau; giáo viên nhận xét, kết luận và thực hiện nhảy thị phạm.

ĐH tập luyện nhảy cao



C. Hoạt động thực hành

* Hoạt động nhóm:

Chia lớp thành 4 nhóm:

- Nhóm 1, 2: Thực hiện ở hồ nhảy 1

- Nhóm 3,4 : Thực hiện ở hồ nhảy 2

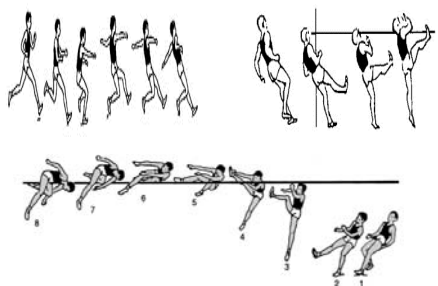
Nhóm trưởng điều hành tập luyện các nội dung sau:

+ Chạy đà- giậm nhảy – trên không –tiếp đất.

+ Tại chỗ bật cóc tiến lùi , 1- 2 lần(20-30)

+ đứng lên ngồi xuống bằng một chân, 1-2 lần (60-80).

- GV quan sát, sửa sai cả



D. Hoạt động ứng dụng

* Hoạt động lớp

- Giáo viên yêu cầu 4 học sinh của 4 nhóm thực hiện các kỹ thuật chạy đà, giậm nhảy, trên không kiểu nằm nghiêng.

- Giáo viên cùng học sinh quan sát và nhận xét.
- Bài tập phát triển thể lực: Giao cho 4 nhóm tập luyện theo nội dung sau:
 - + Bật cóc tiến lùi : 1 - 2 lần (20 cái – 30 cái mỗi lần)
 - + Đứng lên ngồi xuống trên 1 chân: 1 – 2 lần (10 cái – 15 cái mỗi lần)

E. Hoạt động mở rộng

- Học sinh thả lỏng tích cực theo sự điều khiển của các nhóm trưởng
- GV nhận xét và giao cho học sinh về nhà sưu tầm tư liệu về Nhảy cao.
- Tự tập luyện các kỹ thuật: chạy đà, giậm nhảy, trên không tiếp đất.
- + ĐH xuống lớp cụ li hẹp.

Tiết 7

- Ôn hoàn chỉnh 4 giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng, một số động tác hỗ trợ kỹ thuật và bài tập phát triển thể lực, một số điểm trong luật điền kinh (phần nhảy cao).

II. TIẾN TRÌNH HOẠT ĐỘNG

A. Hoạt động khởi động

* Hoạt động lớp:

- Cán sự tập trung lớp thành 4 hàng ngang
- Giáo viên nhận lớp và giới thiệu mục tiêu và yêu cầu của giờ học; kiểm tra sức khỏe , sĩ số
- + Đội hình nhận lớp:

GV



- Hướng dẫn học sinh khởi động:

+ Chia lớp thành 4 nhóm: Mỗi nhóm tổ chức 1- 2 trò chơi vận động đã học: thời gian: 4 – 5 phút.

+ Sau đó các nhóm khởi động chuyên môn: Xoay các khớp, ép dây chằng dọc, ngang. Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông. Thời gian: 2- 3 phút

- Kiểm tra bài cũ:

+Tập trung 4 nhóm theo đội hình hướng vào giáo viên để kiểm tra bài cũ:



△



+ Giáo viên đặt câu hỏi cho các nhóm, các nhóm cử đại diện trả lời

Câu 1: Ở mỗi mức xà vđv được nhảy tối đa mấy lần ?

Đáp án: tối đa 3 lần .

Câu 2: Chạy đà chéo với xà một góc bao nhiêu độ?

Đáp án: 30 – 40⁰

Câu 3: Khi đặt chân giậm nhảy vào điểm giậm nhảy thì đặt bằng nửa bàn chân hay cả bàn chân?

Đáp án: Đặt bằng gót chân sau đó chuyển thành cả bàn chân.

Câu 4: Góc độ giậm nhảy tốt nhất trong nhảy cao là bao nhiêu độ?

Đáp án: $90 - 94^{\circ}$

Câu 5: Em hãy thực hiện cách đo đà trong nhảy cao nằm nghiêng?

B. Hoạt động hình thành kiến thức mới

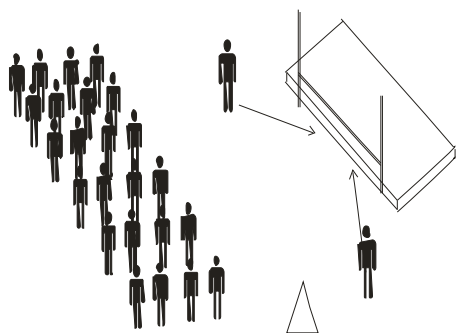
* Hoạt động lớp:

Đội hình như kiểm tra bài cũ:

- Cho học sinh xem tranh toàn bộ kĩ thuật kiểu nằm nghiêng và dành 2 phút để học sinh nghiên cứu và thảo luận theo 4 nhóm. Sau đó 4 nhóm mỗi nhóm cử ra 1 học sinh thực hiện 4 giai đoạn kĩ thuật kiểu nằm nghiêng. Cả lớp cùng giáo viên quan sát.

- Giáo viên cho các nhóm nhận xét lẫn nhau; giáo viên nhận xét, kết luận và thực hiện nhảy thị phạm.

ĐH tập luyện nhảy cao



C. Hoạt động thực hành

* Hoạt động nhóm:

Chia lớp thành 4 nhóm:

- Nhóm 1, 2: Thực hiện ở hố nhảy 1

- Nhóm 3, 4: Thực hiện ở hố nhảy 2

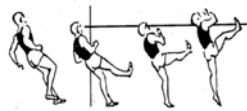
Nhóm trưởng điều hành tập luyện các nội dung sau:

+ Một bước, 3 bước giậm nhảy lăng chân kết hợp đánh tay : 3 lần.

+ Chạy vuông góc với xà nhảy một chân qua xà : 2 – 3 lần.

+ Hoàn thiện 4 giai đoạn kĩ thuật.

- GV quan sát, sửa sai cả



GIẬM NHẢY

D. Hoạt động ứng dụng

* Hoạt động lớp

- Giáo viên yêu cầu 4 học sinh của 4 nhóm thực hiện các kỹ thuật chạy đà, giậm nhảy, trên không và tiếp đất.

- Giáo viên cùng học sinh quan sát và nhận xét.

- Bài tập phát triển thể lực: Giao cho 4 nhóm tập luyện theo nội dung sau:

+ Nằm sấp chống đẩy: 1 - 2 lần (20 cái – 30 cái mỗi lần)

+ Đứng lên ngồi xuống trên hai chân: 1 – 2 lần (60 cái – 80 cái mỗi lần)

E. Hoạt động mở rộng

- Học sinh thả lỏng tích cực theo sự điều khiển của các nhóm trưởng

- GV nhận xét và giao cho học sinh về nhà sưu tầm tư liệu về Nhảy cao.

- Tự tập luyện các kỹ thuật: chạy đà, giậm nhảy, trên không, tiếp đất.

+ ĐH xuống lớp cụ li hẹp.

Tiết 8

- Ôn hoàn chỉnh 4 giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng, một số bài tập nâng cao thành tích, kiểm tra thử.

II. TIẾN TRÌNH HOẠT ĐỘNG

A. Hoạt động khởi động

* Hoạt động lớp:

- Cán sự tập trung lớp thành 4 hàng ngang

- Giáo viên nhận lớp và giới thiệu mục tiêu và yêu cầu của giờ học; kiểm tra sức khỏe , sĩ số

+ Đội hình nhận lớp:

GV



- Hướng dẫn học sinh khởi động:

+ Chia lớp thành 4 nhóm: Mỗi nhóm tổ chức 1- 2 trò chơi vận động đã học: thời gian: 4 – 5 phút.

+ Sau đó các nhóm khởi động chuyên môn: Xoay các khớp, ép dây chằng dọc, ngang. Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông. Thời gian: 2- 3 phút

- Kiểm tra bài cũ:

+Tập trung 4 nhóm theo đội hình hướng vào giáo viên để kiểm tra bài cũ:



+ Giáo viên đặt câu hỏi cho các nhóm, các nhóm cử đại diện trả lời

Câu 1: Động tác cơ bản nào phải thực hiện ở giai đoạn trên không trong nhảy cao kiểu “nằm nghiêng”?

Đáp án: Động tác cơ bản nào phải thực hiện ở giai đoạn trên không trong nhảy cao kiểu “nằm nghiêng” là động tác xoay gót chân lằng và hướng mũi chân về phía xà.

Câu 2: Hãy sửa sai cho bạn khi bạn thực hiện sai kĩ thuật trên không, tiếp đất (bằng lời nói hoặc thực hiện động tác đúng để bạn bắt chước)?

Câu 3: Hãy tổ chức một số động bổ trợ cho kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng?

Câu 4: Lựa chọn một số bài tập để nâng cao thành tích và phát triển thể lực trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng?

B. Hoạt động hình thành kiến thức mới

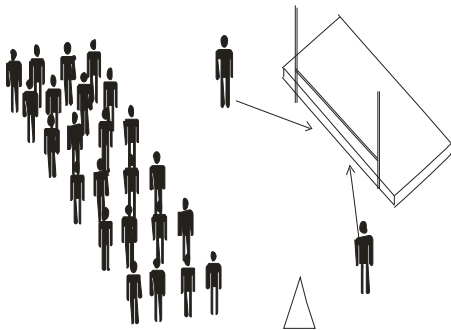
* Hoạt động lớp:

Đội hình như kiểm tra bài cũ:

- Cho học sinh xem tranh 4 giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng và dành 2 phút để học sinh nghiên cứu và thảo luận theo 4 nhóm. Sau đó 4 nhóm mỗi nhóm cử ra 1 học sinh thực hiện hoàn thiện 4 giai đoạn kĩ thuật kiểu nằm nghiêng. Cả lớp cùng giáo viên quan sát.

- Giáo viên cho các nhóm nhận xét lẫn nhau; giáo viên nhận xét, kết luận và thực hiện nhảy thị phạm.

ĐH tập luyện nhảy cao



C. Hoạt động thực hành

* Hoạt động nhóm:

Chia lớp thành 4 nhóm:

- Nhóm 1, 2: Thực hiện ở hố nhảy 1

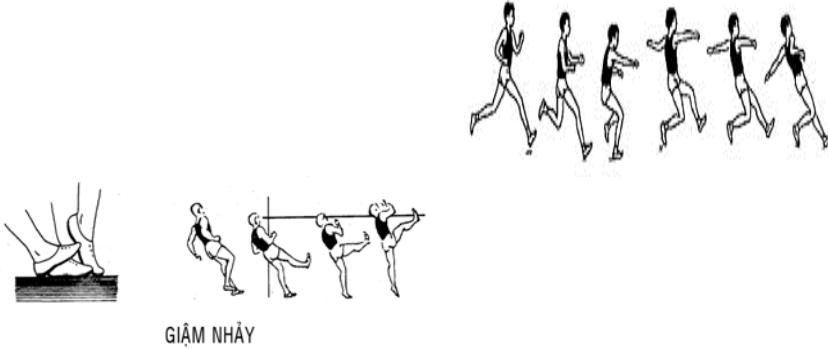
- Nhóm 3,4 : Thực hiện ở hố nhảy 2

Nhóm trưởng điều hành tập luyện các nội dung sau:

+ Chạy đà – giậm nhảy- trên không – tiếp đất.

+ bài tập phát triển thể lực: bật cóc tiến lùi, đứng lên ngồi xuống bằng 1 chân .

- GV quan sát, sửa sai.



D. Hoạt động ứng dụng

* Hoạt động lớp

- Giáo viên yêu cầu 4 học sinh của 4 nhóm thực hiện các kỹ thuật chạy đà, giậm nhảy, trên không và tiếp đất kiểu nằm nghiêng.
- Giáo viên cùng học sinh quan sát và nhận xét.
- Bài tập phát triển thể lực: Giao cho 4 nhóm tập luyện theo nội dung sau:
 - + Bật cóc tiến lùi : 1 - 2 lần (25 cái – 30 cái mỗi lần)
 - + Đứng lên ngồi xuống trên một chân: 1 – 2 lần (10 cái – 15 cái mỗi lần)

E. Hoạt động mở rộng

- Học sinh thả lỏng tích cực theo sự điều khiển của các nhóm trưởng
- GV nhận xét và giao cho học sinh về nhà sưu tầm tư liệu về Nhảy cao.
- Tự tập luyện các kỹ thuật: chạy đà, giậm nhảy, trên không tiếp đất.
- + ĐH xuống lớp cụ li hẹp.

Tiết 9

- Kiểm tra đánh giá kết quả.

II. TIẾN TRÌNH HOẠT ĐỘNG

A. Hoạt động khởi động

* Hoạt động lớp:

- Cán sự tập trung lớp thành 4 hàng ngang
- Giáo viên nhận lớp và giới thiệu mục tiêu và yêu cầu của giờ học; kiểm tra sức khỏe , sĩ số
- + Đội hình nhận lớp:

GV



- Hướng dẫn học sinh khởi động:

+ Chia lớp thành 4 nhóm: Mỗi nhóm tổ chức 1- 2 trò chơi vận động đã học: thời gian: 4 – 5 phút.

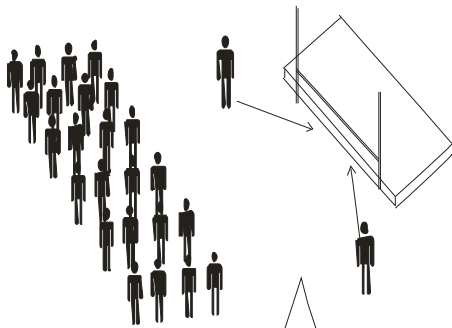
+ Sau đó các nhóm khởi động chuyên môn: Xoay các khớp, ép dây chằng dọc, ngang. Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông. Thời gian: 2- 3 phút

B. Hoạt động hình thành kiến thức mới

* Hoạt động lớp:

Đội hình kiểm tra:

ĐH kiểm tra nhảy cao



C. Hoạt động thực hành

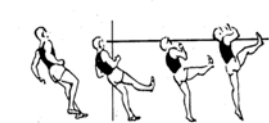
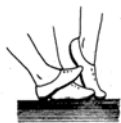
* Hoạt động kiểm tra.

- Phổ biến nội dung yêu cầu kiểm tra.

Kiểm tra KT và thành tích nhảy cao kiểu nằm nghiêng. Trọng tâm KT : Giai đoạn chạy đà - Giậm nhảy – trên không.

- Hình thức kiểm tra.

Đặt xà ở ba mức khác nhau, từ thấp đến cao cho nam riêng nữ riêng. ở mỗi mức xà học sinh được nhảy hai lần. Nếu sau ba lần nhảy mà không qua thì không được nhảy mức xà cao hơn



GIẬM NHẢY

* Cách cho điểm.

- Điểm 9-10 Thực hiện tốt KT ba giai đoạn: chạy đà giậm nhảy, trên không và thành tích đạt 1,15m(nam) 1m (nữ).

- Điểm 7-8 Thực hiện tốt KT giai đoạn qua xà, các giai đoạn khác còn có sai sót nhỏ thành tích 1,10 (nam) 0,90 (nữ).
- Điểm 5-6 Thực hiện được cơ bản KT giai đoạn qua xà các giai đoạn khác có sai sót nhỏ, thành tích đạt 1m (nam) 0,80m (nữ)
- Điểm 3-4 Không thực hiện được giai đoạn qua xà, thành tích dưới 1m (nam) 0,80m (nữ).
- Điểm 1-2 Không thực hiện được giai đoạn qua xà thành tích dưới 0,80m (nam) 0,60m (nữ).
- Điểm từ 5 đến 10 xếp loại đạt, từ 1 đến 4 xếp không đạt.

Việc đánh giá cho điểm còn căn cứ vào quá trình học tập và rèn luyện của HS.

D. Hoạt động ứng dụng

* Hoạt động lớp

E. Hoạt động mở rộng

- Học sinh thả lỏng tích cực theo sự điều khiển của các nhóm trưởng
- GV nhận xét và giao cho học sinh về nhà sưu tầm tư liệu về Nhảy cao.
- Tự tập luyện các kỹ thuật: chạy đà, giậm nhảy, trên không, tiếp đất.
- + ĐH xuống lớp cụ li hẹp.

△ GV



Người thực hiện: Trần Văn Dương

