

TRƯỜNG THCS BẠCH ĐẰNG
GIÁO ÁN TD LỚP 8

BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN - CHẠY NGẮN

I/ MỤC TIÊU, YÊU CẦU:

1/ Mục tiêu:

- **Bài TD:** Ôn và hoàn thiện bài TD từ nhịp 1 – 35. Ghép nhạc bài “ con cào cào”.
- **Chạy ngắn:** Một số động tác bổ trợ kỹ thuật, Xuất phát thấp - Chạy lao. Trò chơi “ chuyên bóng tiếp sức”.

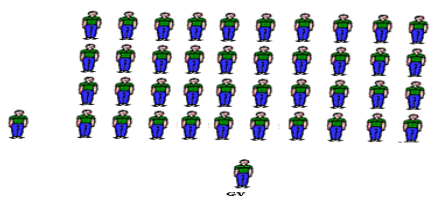
2/ Yêu cầu:

- **Bài TD:** HS thuộc bài TD, Ôn hoàn thiện từ nhịp 1 – 35 chuẩn bị kiểm tra.
- **Chạy ngắn:** HS thực hiện tương đối đúng kỹ thuật xuất phát thấp- chạy lao.
- HS có ý thức kỷ luật tốt, tích cực, tự giác tập luyện, biết vận dụng bài tập vào thực tế để tập luyện nâng cao sức khỏe.

II/ ĐỊA ĐIỂM VÀ THIẾT BỊ DẠY HỌC:

- + Sân trường sạch sẽ, an toàn.
- + Tranh ảnh kỹ thuật, còi lệnh,.....
- + Quả bóng chuyên 4 quả (trò chơi), mắc cơ,.....

III/ HOẠT ĐỘNG CỦA GIÁO VIÊN VÀ HỌC SINH:

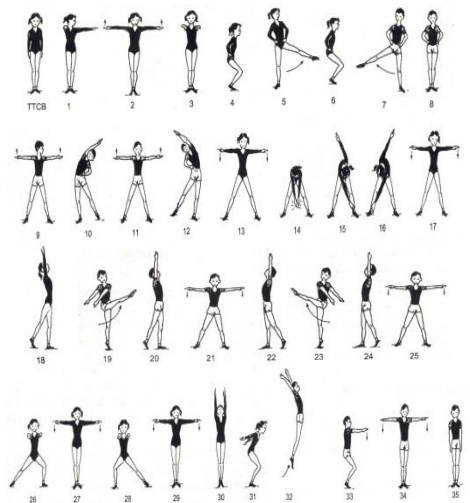
NỘI DUNG BÀI DẠY	ĐỊNH LƯỢNG	PHƯƠNG PHÁP-TỔ CHỨC
<u>A/ PHẦN MỞ ĐẦU:</u> 1. Nhận lớp: -Lớp trưởng tập trung lớp, điểm số báo cáo - Giáo viên nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu buổi tập, kiểm tra trang phục, sức khỏe HS. 2. Khởi động: - Khởi động chung: + HS chạy nhẹ nhàng 2 vòng sân. + Xoay các khớp: cổ, vai, khuỷu tay, hông, đầu gối, cổ tay cổ chân. Ép dọc, ép ngang.	8- 10P	 <i>Đội hình nhận lớp</i>  <i>Đội hình khởi</i>

-Khởi động chuyên môn:
+ Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông .

B/ PHẦN CƠ BẢN:

1. Bài TD:

- Ôn và hoàn thiện bài TD từ nhịp 1 – 35.
- Ghép nhạc bài hát “ con cào cào”.
- HS thực hiện theo hướng dẫn của GV

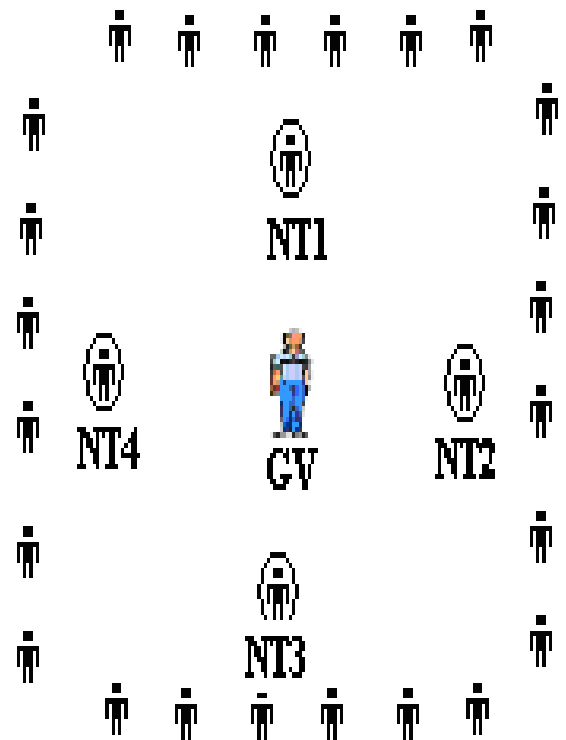


2. Chạy ngắn:

- Một số động tác bổ trợ kĩ thuật.
- + Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông di chuyển.
- + Vai hướng chạy- xuất phát
- + Lưng hướng chạy- xuất phát.

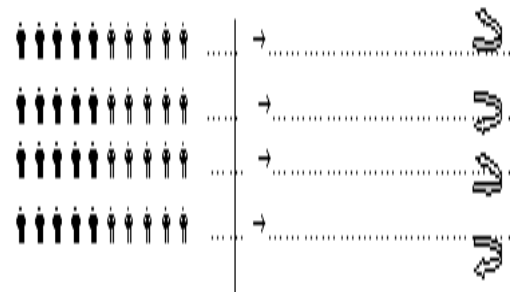
30-33P

8-10P



Đội hình tập luyện

8-10P



Đội hình tập luyện

- Xuất phát thấp - Chạy lao.



3/ Củng cố:

- Gọi 1 nhóm thực hiện bài TD
 - Gọi 2 HS thực hiện kỹ thuật xuất phát thấp- chạy lao.
 →GV gọi Hs nhận xét → Gv nhận xét, sửa sai (nếu có).

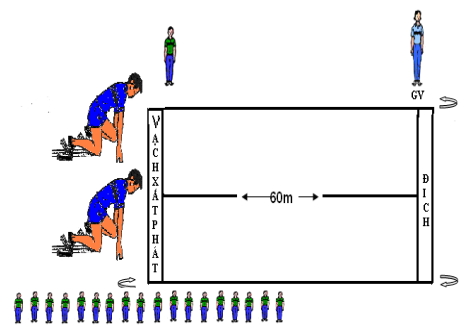
4/ Trò chơi:

-Trò chơi “ chuyển bóng tiếp sức”.
 - Hs thực hiện theo hướng dẫn của GV.
 → Mục đích nhằm phát triển sự phản xạ, sức nhanh, sự khéo léo cho hs.

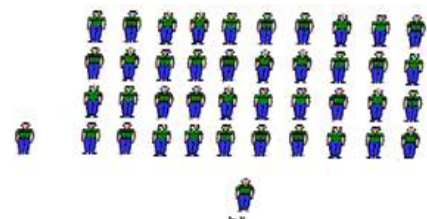
C/PHẦN KẾT THÚC:

- Thả lỏng .
 - GV nhận xét buổi tập.
 -Dặn dò.
 - Xuống lớp.

5-7P

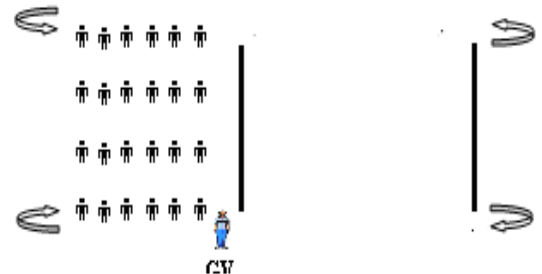


Đội hình tập luyện



Đội hình củng cố

5-7P



Đội hình trò chơi

5-7P



Đội hình xuống lớp