|  |  |
| --- | --- |
| **TRƯỜNG TH&THCS HIỀN HÀO**  **TỔ: THCS** | **HỌ VÀ TÊN**  **PHẠM DUY THANH** |

**KIỂM TRA RÈN LUYỆN THÂN THỂ**

**MÔN HỌC/ HOẠT ĐỘNG GIÁO DỤC: GDTC 8**

**( 1 TIẾT )**

**I. Mục tiêu bài học**

**1.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi kiểm tra.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-**Tự chủ và tự học: **Nội dung kiểm tra: chạy cự li trung bình (700 - 1000m )**

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện. Đồng thời cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho buổi tập cũng như quá trình phát triển thể chất của bản thân.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hoàn thành chạy cự li trung bình (700 - 1000m **)**

**2.3. Sán phẩm cần đạt được ở các hoạt động:**

- MĐ: Học sinh mong chờ, háo hức, cơ thể được chuẩn bị tốt nhất để bước vào hđ của giờ học.

- HTKT: Biết quan sát được hình ảnh trực quan, và mô tả đượckhai quát được kĩ thuật đt.

- LT: Nắm bắt được khả năng tập luyện, phương pháp tập luyện, có sự tăng trưởng về thể lực.

- VD: Kiến thức được khắc sâu, biết tự tập và có thể tự đánh giá bản thân và người khác.

- TT: Ứng dụng vào tham gia các trò chơi, sử lí các tình huống hợp lí hiệu quả.

**II. Phương tiện:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phụ thể thao, đồng hồ, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | LVĐ | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1.Hoạt động mở đầu**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  **-** Chạy khởi động 2 vòng sân  - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc… | 5– 7’  2 x 8N | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.  ep deo |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức**  - Giới thiệu nội dung nôi bài học .  - **kiểm tra:**  **chạy cự li trung bình (700-1000m)** | 18-20’ | GV giới thiệu về nội dung kiểm tra  - Kiểm tra làm nhiều đợt, mỗi đợt 5-7 học sinh (xác định thời gian bằng 1 đồng hồ)  - GV theo dõi để đánh giá  - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập | GV quan sát sữa sai cho từng hs.  🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹  - Mỗi hs được quyền tham gia kiểm tra 1 lần trường hợp đặc biệt cho kiểm tra lần 2 |
| **3 Hoạt động tập luyện**  - **chạy cự li trung bình (700 -1000m)** | 10’ | - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập kiểm tra  **C:\Users\MyPC\Downloads\Screenshot_2021-07-17-14-50-55-24.jpg** | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo nhóm  🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  - Đội hình tập luyện  - HS thực hiện kiểm tra theo đội hình trên. |
| **4. Hoạt động vận dụng**  Luyện tập hàng ngày ở nhà | 3’ | - Nhận xét kết quả kiểm tra công bố điểm và dặn dò HS bài tập về nhà: Ôn các động tác đã học của bài dây liên hoàn và chạy bền  - Hướng dẫn HS vận dung các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và . | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.  Đội hình tập luyện theo nhóm  - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập. |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Phục hồi sau tập luyện  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàGiao nhiệm vụ học tập về nhà  - Xuống lớp | 4' | - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân  - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động.  - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK  .xuống lớp:Gv hô giải tán. | - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện  - HS đáp khỏe |