

TRƯỜNG CAO ĐẲNG LẠNG SƠN
TRƯỜNG TH&THCS LÊ QUÝ ĐÔN



BẢN MÔ TẢ SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM

*“Một số biện pháp nâng cao thành tích kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm
nghiêng cho học sinh Trường TH&THCS Lê quý đơn”*

Lĩnh vực sáng kiến: Giáo dục thể chất

Tác giả: ĐÀO ANH TUẤN

Trình độ chuyên môn: Cử nhân

Chức vụ: Giảng viên

Nơi công tác: Trường Cao đẳng Lạng Sơn

Điện thoại liên hệ: 0972848423

Địa chỉ thư điện tử: tuandaoanhls@gmail.com

Đề nghị công nhận sáng kiến cấp: Lao động tiên tiến

Lạng Sơn, tháng 4 năm 2026

MỤC LỤC

I.	MỞ ĐẦU	4
1.	Lý do chọn sáng kiến	4
2.	Mục tiêu của sáng kiến	5
3.	Phạm vi của sáng kiến	5
II.	CƠ SỞ LÝ LUẬN, CƠ SỞ THỰC TIỄN	
1.	Cơ sở lý luận	5
1.1.	Khái niệm về nhảy cao	5
1.2.	Đặc điểm kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng	6
1.3.	Cơ sở khoa học của việc nâng cao thành tích nhảy cao kiểu nằm nghiêng	7
1.4.	Ý nghĩa và tác dụng của việc học kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng	7
2.	Cơ sở thực tiễn	8
2.1.	Thực trạng kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng trong dạy học môn Giáo dục thể chất cho học sinh Trường TH&THCS Lê quý đôn.	8
2.2.	Nguyên nhân	9
III.	NỘI DUNG SÁNG KIẾN	10
1.	Nội dung và những kết quả nghiên cứu của sáng kiến	10
1.1.	Biện pháp 1: Nâng cao nhận thức cho học sinh về ý nghĩa của tập luyện thể dục thể thao đối với sức khỏe con người.	10
1.2.	Biện pháp 2: Phát huy tính tích cực của học sinh.	11
1.3.	Biện pháp 3. Sử dụng các bài tập bổ trợ nhằm phát triển sức mạnh và sức nhanh cơ chân.	13
2.	Đánh giá kết quả thu được	14
2.1.	Tính mới, sáng tạo	14
2.2.	Khả năng áp dụng và mang lại lợi ích thiết thực của sáng kiến	17
IV.	KẾT LUẬN	19
	PHỤ LỤC	21
	DANH MỤC TÀI LIỆU THAM KHẢO	26

TÓM TẮT SÁNG KIẾN

Sáng kiến được thực hiện nhằm nâng cao hiệu quả nâng cao thành tích kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng cho học sinh Trường TH&THCS Lê quý đơn. Xuất phát từ thực tiễn giảng dạy cho thấy học sinh còn gặp khó khăn trong việc tập luyện và nâng cao thành tích nhảy cao nằm nghiêng, sáng kiến đã nghiên cứu và đề xuất ba biện pháp.

Ba biện pháp gồm: Nâng cao nhận thức cho học sinh về ý nghĩa của tập luyện thể dục thể thao đối với sức khỏe con người - Phát huy tính tích cực của học sinh - Các bài tập bổ trợ. Các biện pháp được áp dụng đồng bộ trong quá trình giảng dạy và tổ chức thực nghiệm sư phạm, đồng thời so sánh kết quả học tập với năm học trước khi chưa áp dụng sáng kiến.

Kết quả cho thấy thành tích nhảy cao kiểu nằm nghiêng của học sinh được nâng cao; thái độ và hứng thú học tập được cải thiện rõ rệt; chất lượng giờ học được nâng lên. Sáng kiến có tính khoa học, khả thi, dễ áp dụng trong điều kiện thực tế của nhà trường và có thể nhân rộng trong các cơ sở giáo dục có điều kiện tương đồng.

I- MỞ ĐẦU

1. Lí do chọn sang kiến

Giáo dục thể chất là một mặt của giáo dục toàn diện con người, mục tiêu của giáo dục thể chất trong trường học là rèn luyện, nâng cao sức khỏe và các phẩm chất ý chí, lòng kiên trì, dũng cảm, tính đồng đội, các tố chất thể lực (như sức nhanh, mạnh, bền, khéo léo,...).

Chương trình môn thể dục (Giáo dục thể chất) lớp 9 trong Trường TH&THCS Lê Quý Đôn bao gồm nhiều nội dung học với mục đích chính là trang bị các kiến thức cơ bản về kỹ năng vận động cơ bản - kỹ thuật – chiến thuật – luật thi đấu các môn thể thao được học, củng cố và nâng cao thành tích và các tố chất thể lực, trong đó nhảy cao là nội dung học nhằm mục đích giúp học sinh phát triển tốt các tố chất sức mạnh, sức nhanh của chân được thể hiện tương đối rõ nét. Nhảy cao là một trong những nội dung cơ bản, giữ vai trò chủ đạo trong chương trình Giáo dục thể chất ở trường học, có tác dụng tăng cường sức khỏe cho người tập mà còn là cơ sở để phát triển các tố chất thể lực như: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền, sự mềm dẻo và khéo léo. Tuy nhiên, việc tập luyện nội dung đó như thế nào để nâng cao thành tích cũng như có được sức khỏe thì nó phụ thuộc vào nhiều yếu tố khách quan, chủ quan như trang thiết bị và dụng cụ tập luyện chưa đầy đủ và đồng bộ cộng với quỹ thời gian học ngắn nên học sinh khó nâng cao được thành tích.

Để đạt thành tích cao trong nhảy cao thì người tập phải có kỹ thuật hoàn thiện đặc biệt là sức mạnh tốt, nhưng với quỹ thời gian ngắn như trên học sinh chỉ hoàn thiện được kỹ thuật, còn sức mạnh thì các em phải tập luyện thường xuyên hàng ngày và lâu dài mới hình thành được, nhưng không phải cứ tập luyện thường xuyên mà sức mạnh cơ chân mạnh lên mà phải sử dụng các dạng bài tập khác nhau đúng phương pháp mới đem lại hiệu quả.

Để học sinh đạt kết quả thành tích cao trong học nội dung nhảy cao tôi đã đưa ra một số bài tập nhằm nâng cao sức mạnh, sức nhanh cơ chân vào trong các tiết học nhảy cao chính khóa và để học sinh tập luyện thường xuyên hàng ngày.

Qua nhiều năm giảng dạy, chúng tôi thấy việc thực hiện kỹ thuật nhảy cao nói chung và kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng nói riêng của học sinh còn nhiều hạn chế, bởi vì động tác của kiểu nhảy khó và khá phức tạp. Đây là nguyên nhân dẫn đến thực trạng nhiều học sinh không hứng thú với môn học, thành tích học

tập cũng như tập luyện của học sinh chưa cao. Xuất phát từ lý do trên đây, chúng tôi nghiên cứu “Một số biện pháp nâng cao thành tích kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng cho học sinh Trường TH&THCS Lê quý đơn”.

2. Mục tiêu của sáng kiến

Trên cơ sở nghiên cứu thực trạng kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng của học sinh học sinh Trường TH&THCS Lê quý đơn, chúng tôi đưa ra một số biện pháp tác động để nâng cao thành tích trong quá trình tập luyện cho học sinh, góp phần nâng cao chất lượng giáo dục.

3. Phạm vi của sáng kiến

Sáng kiến tập trung nghiên cứu biện pháp nhằm nâng cao thành tích kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng cho học sinh lớp 9 tại Trường TH&THCS Lê quý đơn.

II. CƠ SỞ LÝ LUẬN VÀ CƠ SỞ THỰC TIỄN

1. Cơ sở lý luận

1.1. Khái niệm về nhảy cao

Nhảy cao là một nội dung thuộc môn điền kinh, trong đó người tập sử dụng sức bật của chân kết hợp với kỹ thuật chạy đà, giậm nhảy và động tác trên không để đưa cơ thể vượt qua xà ngang ở độ cao nhất có thể. Đây là hoạt động vận động tổng hợp, đòi hỏi sự phối hợp nhịp nhàng giữa các tổ chức thể lực như sức mạnh, sức nhanh, sức bật, sự khéo léo và khả năng thăng bằng của cơ thể.

Trong chương trình Giáo dục thể chất ở trường trung học cơ sở, nhảy cao không chỉ là nội dung giúp học sinh rèn luyện thể lực mà còn góp phần hình thành kỹ năng vận động cơ bản, phát triển khả năng phối hợp vận động và nâng cao sức khỏe toàn diện cho học sinh.

Nhảy cao kiểu nằm nghiêng là một trong những kỹ thuật cơ bản được đưa vào giảng dạy ở cấp THCS. Kỹ thuật này phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý và khả năng vận động của học sinh lớp 9 vì động tác tương đối dễ tiếp cận, giúp học sinh hình thành cảm giác vận động và phát triển sức bật hiệu quả.

1.2. Đặc điểm kỹ thuật của nhảy cao kiểu nằm nghiêng

Kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng là sự phối hợp liên hoàn giữa các giai đoạn vận động gồm: chạy đà, giậm nhảy, qua xà và tiếp đất. Mỗi giai đoạn đều có vai trò quan trọng và ảnh hưởng trực tiếp đến thành tích của người tập.

1.2.1. Giai đoạn chạy đà

Chạy đà có nhiệm vụ tạo tốc độ ban đầu và chuẩn bị tư thế thuận lợi cho động tác giậm nhảy. Người tập cần chạy với tốc độ tăng dần, bước chạy ổn định, giữ cơ thể thẳng bằng để tạo điều kiện chuyển đổi hiệu quả từ chuyển động ngang sang chuyển động thẳng đứng khi giậm nhảy.

Ở học sinh THCS, chạy đà thường từ 7 đến 11 bước, phù hợp với thể lực và khả năng phối hợp vận động của các em.

1.2.2. Giai đoạn giậm nhảy

Đây là giai đoạn quan trọng nhất, quyết định trực tiếp đến độ cao của lần nhảy. Người tập sử dụng chân thuận giậm mạnh xuống mặt đất để tạo lực bật đưa cơ thể lên cao. Khi giậm nhảy cần phối hợp nhịp nhàng giữa chân giậm, chân lăng và động tác đánh tay nhằm tăng lực bật và tạo tư thế thuận lợi cho động tác qua xà.

Hiệu quả của động tác giậm nhảy phụ thuộc nhiều vào sức mạnh cơ chân, tốc độ chạy đà và khả năng phối hợp vận động của người tập.

1.2.3. Giai đoạn qua xà

Sau khi rời khỏi mặt đất, cơ thể người tập chuyển sang tư thế nằm nghiêng để vượt qua xà. Trong giai đoạn này, học sinh cần phối hợp linh hoạt giữa thân người, chân và tay nhằm hạn chế va chạm với xà và giữ thẳng bằng khi bay trên không.

Động tác qua xà đòi hỏi người tập phải có cảm giác không gian tốt, khả năng điều khiển cơ thể linh hoạt và sự tự tin khi thực hiện kỹ thuật.

1.2.4. Giai đoạn tiếp đất

Tiếp đất là giai đoạn cuối cùng của kỹ thuật nhảy cao. Người tập cần tiếp đất đúng kỹ thuật để bảo đảm an toàn, hạn chế chấn thương và ổn định cơ thể sau khi hoàn thành động tác. Khi tiếp đất cần thả lỏng cơ thể, khuỵu gối hợp lý để giảm chấn động.

1.3. Cơ sở khoa học của việc nâng cao thành tích nhảy cao kiểu nằm nghiêng

Theo lý luận giáo dục thể chất, thành tích trong nhảy cao phụ thuộc vào nhiều yếu tố như:

- + Sức mạnh và sức bật của cơ chân.
- + Tốc độ chạy đà.
- + Khả năng phối hợp vận động.
- + Sự linh hoạt và khéo léo của cơ thể.
- + Tâm lý tự tin và ý thức tập luyện của học sinh.
- + Phương pháp giảng dạy và tổ chức luyện tập của giáo viên.

Trong đó, sức mạnh tốc độ của chân giữ vai trò đặc biệt quan trọng vì đây là yếu tố trực tiếp tạo lực bật đưa cơ thể vượt qua xà. Vì vậy, việc lựa chọn các bài tập bổ trợ nhằm phát triển sức mạnh cơ chân và nâng cao khả năng phối hợp vận động là rất cần thiết trong quá trình giảng dạy kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng.

Bên cạnh đó, theo nguyên tắc dạy học vận động, học sinh chỉ có thể hình thành kỹ năng và kỹ xảo vận động khi được luyện tập thường xuyên, liên tục và đúng phương pháp. Việc kết hợp giữa giảng dạy kỹ thuật với các bài tập bổ trợ, sửa sai động tác và tổ chức luyện tập ngoài giờ sẽ giúp học sinh nâng cao thành tích một cách hiệu quả.

1.4. Ý nghĩa và tác dụng của việc học kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng

Việc học và luyện tập kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng có ý nghĩa quan trọng đối với học sinh THCS cả về thể chất lẫn tinh thần.

1.4.1. Đối với sự phát triển thể chất

Luyện tập nhảy cao giúp học sinh phát triển toàn diện các tố chất thể lực như: Sức nhanh; Sức mạnh; Sức bật; Sự khéo léo và mềm dẻo; Khả năng phối hợp vận động.

Đồng thời, quá trình luyện tập còn giúp tăng cường hoạt động của hệ tim mạch, hô hấp và hệ cơ xương, góp phần nâng cao sức khỏe cho học sinh.

1.4.2. Đối với sự phát triển tâm lý và nhân cách

Trong quá trình luyện tập nhảy cao, học sinh được rèn luyện tính kiên trì, ý chí vượt khó, tinh thần tự giác và lòng dũng cảm. Việc vượt qua độ cao của xà giúp các em hình thành sự tự tin, bản lĩnh và tinh thần quyết tâm trong học tập cũng như trong cuộc sống.

Ngoài ra, luyện tập thể dục thể thao còn giúp học sinh có tinh thần thoải mái, giảm căng thẳng và tạo hứng thú trong học tập.

1.4.3. Đối với chất lượng giáo dục thể chất trong nhà trường

Nhảy cao là nội dung có vai trò quan trọng trong chương trình Giáo dục thể chất ở trường THCS. Việc nâng cao thành tích nhảy cao kiểu nằm nghiêng không chỉ giúp học sinh đạt kết quả tốt trong học tập môn Giáo dục thể chất mà còn góp phần nâng cao chất lượng giáo dục toàn diện của nhà trường.

Từ những cơ sở lý luận trên cho thấy, việc nghiên cứu và áp dụng các biện pháp nâng cao thành tích kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng cho học sinh lớp 9 Trường TH&THCS Lê Quý Đôn là cần thiết, có ý nghĩa cả về mặt lý luận và thực tiễn.

2. Cơ sở thực tiễn

2.1. Thực trạng kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng trong dạy học môn Giáo dục thể chất cho học sinh Trường TH&THCS Lê quý đôn.

Qua thực tiễn giảng dạy nội dung nhảy cao kiểu nằm nghiêng cho học sinh Trường TH&THCS Lê quý đôn:

Một là, nhìn chung học sinh có ý thức kỷ luật và chấp hành tốt nội qui trong học tập rất ít, còn lại số đông các em chưa nhận thức được tầm quan trọng của môn giáo dục thể chất với rèn luyện thể lực, sức khỏe cũng như với hoạt động học tập của bản thân. Học sinh chú trọng học các môn học văn hóa mà xem nhẹ, học đối phó đối với môn học giáo dục thể chất.

Hai là, kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng là nội dung học có độ khó tương đối cao so với nhảy cao kiểu bước qua mà học sinh đã học nhiều năm ở trường phổ thông, cho nên mức độ tiếp thu kỹ thuật động tác chậm, động tác sai khó sửa, rất khó vận dụng tốt kỹ thuật để phát huy nâng cao thành tích kiểm tra trong học tập.

Phần lớn các em không vận dụng được kỹ thuật để thực hiện hoàn chỉnh tốt động tác.

Ba là, học sinh nữ trong trường chiếm tỷ lệ cao, các em có nhiều thay đổi về đặc điểm tâm - sinh lý, giới tính, rất ngại học những giờ học nhảy cao vì sợ chấn thương, ngại vận động mạnh cho nên các em thường có thái độ né tránh, mất tập trung đối với nội dung môn học. Các em không thể tiếp thu và vận dụng tốt kỹ thuật để phát huy nâng cao thành tích kiểm tra trong học tập.

Bốn là, trong quá trình lên lớp số học sinh trong buổi tập quá đông nên việc giảng giải, phân tích các kỹ thuật mất nhiều thời gian để điều chỉnh về khối lượng cũng như cường độ tập luyện. Từ đó học sinh có số lần luyện tập còn hạn chế và ít nên việc hình thành kỹ thuật, rèn luyện kỹ năng, thể lực khó đạt yêu cầu, làm cho sinh viên nhàm chán trong học tập, không khí lớp học căng thẳng, nặng nề; nhiều sinh viên chưa tích cực, tự giác trong học tập, thờ ơ, không hứng thú, điều này ảnh hưởng không tốt đến việc lĩnh hội tri thức, kỹ năng, kỹ xảo của bộ môn.

Với thực trạng trên đây đã ảnh hưởng đến thành tích học sinh đạt được trong dạy học nội dung nhảy cao trong môn Giáo dục thể chất, vậy nguyên nhân nào dẫn đến thực trạng đó?

2.2. Nguyên nhân

Qua nghiên cứu tìm hiểu và đàm thoại với học sinh, chúng tôi thấy thực trạng kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng trong dạy học môn Giáo dục thể chất của học sinh Trường TH&THCS Lê quý đôn trên đây có thể khái quát một số nguyên nhân chính như sau:

Thứ nhất, số học sinh trong một buổi tập nhảy cao thường là từ 30 đến 40 tương đối đông, cho nên việc hướng dẫn và sửa sai trong quá trình tập luyện chưa được đảm bảo; giáo viên khó có điều kiện quan tâm hướng dẫn chi tiết, kỹ lưỡng cho tất cả học sinh trong lớp.

Thứ hai, chúng ta biết rằng người học giữ vai trò chủ thể, tích cực của quá trình dạy học, tuy nhiên vẫn còn số ít học sinh chưa nhận thức đầy đủ về vai trò, ý nghĩa của môn học với việc rèn luyện thể lực, nâng cao sức khỏe cho bản thân.

Từ đó làm cho hứng thú học tập với nội dung môn học khó hình thành, dẫn đến thiếu tích cực, học sinh thực hiện một cách gò ép, miễn cưỡng.

Thứ ba, việc tập luyện ngoài giờ học gặp khó khăn do không có đủ trang thiết bị dụng cụ tập luyện như đệm, cột, xà nhảy cho nên thành tích nhảy cao kiểu nằm nghiêng của học sinh chưa cao.

III- NỘI DUNG SÁNG KIẾN

1. Một số biện pháp nâng cao thành tích kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng cho học sinh Trường TH&THCS Lê Quý Đôn

Xuất phát từ thực trạng học sinh còn hạn chế về kỹ thuật, thể lực và tâm lý khi học nội dung nhảy cao kiểu nằm nghiêng, chúng tôi lựa chọn và áp dụng 3 biện pháp trọng tâm nhằm nâng cao thành tích học tập và rèn luyện cho học sinh lớp 9 như sau:

1.1. Biện pháp 1: Nâng cao nhận thức và tạo hứng thú học tập cho học sinh

1.1.1. Mục đích

Biện pháp này nhằm giúp học sinh hiểu rõ vai trò, ý nghĩa của việc luyện tập thể dục thể thao nói chung và nội dung nhảy cao kiểu nằm nghiêng nói riêng đối với sự phát triển thể chất, tinh thần và học tập. Từ đó giúp các em có thái độ học tập tích cực, tự giác, yêu thích môn học và mạnh dạn tham gia luyện tập.

Bên cạnh đó, biện pháp còn góp phần khắc phục tâm lý e ngại, sợ khó, sợ ngã hoặc sợ chấn thương của học sinh khi thực hiện kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng – một nội dung tương đối khó trong chương trình Giáo dục thể chất lớp 9.

1.1.2. Nguyên tắc thực hiện

- + Giáo dục nhận thức phải phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi học sinh THCS.
- + Kết hợp giữa tuyên truyền, động viên và thực hành trải nghiệm thực tế.
- + Lấy động viên, khích lệ làm trọng tâm nhằm tạo động lực học tập cho học sinh.
- + Nội dung giáo dục phải ngắn gọn, dễ hiểu và gần gũi với thực tế học sinh.

1.1.3. Cách thức thực hiện

Trong quá trình giảng dạy, giáo viên thường xuyên phân tích cho học sinh hiểu rằng sức khỏe là vốn quý nhất của con người. Việc luyện tập thể dục thể thao thường xuyên không chỉ giúp cơ thể khỏe mạnh, dẻo dai mà còn giúp học sinh nâng cao khả năng học tập, phát triển chiều cao, tăng cường sự nhanh nhẹn và tinh thần tự tin.

Giáo viên giúp học sinh nhận thức được vai trò của nhảy cao trong việc phát triển các tổ chất thể lực như sức mạnh, sức bật, sức nhanh và khả năng phối hợp vận động. Đồng thời giải thích để học sinh hiểu rằng nhảy cao không chỉ là nội dung học bắt buộc mà còn là hoạt động giúp rèn luyện ý chí, tính kiên trì, tinh thần vượt khó và sự mạnh dạn trong học tập.

Để tạo hứng thú cho học sinh, giáo viên tổ chức các hoạt động thi đua giữa các tổ, nhóm; biểu dương những học sinh có tiến bộ trong quá trình tập luyện; động viên các em còn hạn chế để tạo tâm lý thoải mái và tự tin hơn khi học tập.

Ngoài ra, giáo viên có thể sử dụng tranh ảnh, video kỹ thuật hoặc kể những câu chuyện về các vận động viên tiêu biểu để tạo động lực cho học sinh cố gắng luyện tập. Việc đổi mới hình thức tổ chức giờ học theo hướng vui vẻ, sinh động sẽ giúp học sinh tích cực tham gia hơn, từ đó nâng cao hiệu quả học tập nội dung nhảy cao kiểu nằm nghiêng.

1.2. Biện pháp 2: Hướng dẫn học sinh nắm vững kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng

1.2.1. Mục đích

Biện pháp này nhằm giúp học sinh hiểu và thực hiện đúng các giai đoạn kỹ thuật của động tác nhảy cao kiểu nằm nghiêng; hạn chế những sai sót thường gặp trong quá trình luyện tập; tạo cơ sở để học sinh nâng cao thành tích và thực hiện động tác một cách an toàn, hiệu quả.

1.2.2. Nguyên tắc thực hiện

- Giảng dạy theo trình tự từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp.
- Kết hợp chặt chẽ giữa giảng giải, làm mẫu và luyện tập thực hành.
- Chú trọng sửa sai kịp thời cho học sinh trong từng giai đoạn kỹ thuật.
- Phù hợp với trình độ, thể lực và khả năng tiếp thu của từng học sinh.

1.2.3. Cách thức thực hiện

Trong giảng dạy, giáo viên chia kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng thành các giai đoạn riêng biệt để học sinh dễ tiếp thu, bao gồm:

(1). Hướng dẫn kỹ thuật chạy đà

Giáo viên hướng dẫn học sinh xác định chân giậm nhảy, hướng chạy đà và số bước chạy phù hợp. Học sinh được luyện tập chạy đà nhiều lần để hình thành cảm giác tốc độ và sự ổn định trong bước chạy.

Giáo viên nhấn mạnh rằng chạy đà phải có tốc độ tăng dần, các bước cuối phải nhanh và chắc để tạo điều kiện thuận lợi cho động tác giậm nhảy.

(2). Hướng dẫn kỹ thuật giậm nhảy

Đây là giai đoạn quan trọng nhất quyết định thành tích nhảy cao. Giáo viên hướng dẫn học sinh cách đặt chân giậm đúng vị trí, phối hợp nhịp nhàng giữa chân giậm, chân lăng và động tác đánh tay.

Trong quá trình luyện tập, giáo viên thường xuyên quan sát, phát hiện lỗi sai như giậm nhảy chưa mạnh, đặt chân sai vị trí hoặc phối hợp tay chân chưa nhịp nhàng để sửa chữa kịp thời cho học sinh.

(3). Hướng dẫn kỹ thuật qua xà và tiếp đất

Giáo viên cho học sinh tập luyện động tác nghiêng người, xoay vai và đưa chân qua xà đúng kỹ thuật. Ban đầu sử dụng xà thấp để học sinh làm quen, tạo tâm lý tự tin trước khi nâng dần độ cao.

Khi hướng dẫn tiếp đất, giáo viên đặc biệt chú ý kỹ thuật rơi an toàn nhằm hạn chế chấn thương. Học sinh được hướng dẫn khuỵu gối, thả lỏng cơ thể khi tiếp đất xuống đệm hoặc hố cát.

Ngoài ra, giáo viên kết hợp sử dụng tranh ảnh, video minh họa và làm mẫu động tác ở nhiều góc độ khác nhau để học sinh dễ quan sát và ghi nhớ kỹ thuật.

Thông qua việc luyện tập thường xuyên, học sinh dần hình thành kỹ năng vận động chính xác, góp phần nâng cao thành tích trong môn nhảy cao kiểu nằm nghiêng.

1.3. Biện pháp 3: Sử dụng các bài tập bổ trợ nhằm phát triển sức mạnh và sức nhanh cơ chân

1.3.1. Mục đích

Biện pháp này nhằm phát triển sức mạnh, sức bật và sức nhanh của cơ chân – yếu tố quan trọng quyết định hiệu quả giậm nhảy và thành tích nhảy cao của học sinh.

Đồng thời giúp học sinh nâng cao thể lực, tăng khả năng phối hợp vận động và hỗ trợ hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng.

1.3.2. Nguyên tắc thực hiện

- Các bài tập phải phù hợp với thể lực và đặc điểm lứa tuổi học sinh THCS.
- Tập luyện từ nhẹ đến nặng, từ đơn giản đến phức tạp.
- Đảm bảo tính thường xuyên, liên tục và vừa sức.
- Kết hợp đa dạng các bài tập để tránh nhàm chán cho học sinh.

1.3.3. Cách thức thực hiện

Trong quá trình giảng dạy, giáo viên lựa chọn và đưa vào các bài tập bổ trợ phát triển sức mạnh chân và sức bật như:

(1). Bật đôi chân tại chỗ

Bài tập này giúp phát triển sức mạnh cơ đùi và cổ chân, tăng khả năng phản xạ và sức bật khi giậm nhảy.

Giáo viên hướng dẫn học sinh đứng chân trước chân sau, dùng lực chân bật đổi vị trí liên tục. Mỗi lần thực hiện khoảng 15 nhịp, tập từ 3–4 tổ tùy thể lực học sinh.

(2) . Bật xa tại chỗ

Bài tập có tác dụng phát triển sức mạnh bật phát của chân và nâng cao khả năng phối hợp toàn thân.

Học sinh đứng chụm hai chân, khụy gối, hạ thấp trọng tâm rồi bật mạnh về phía trước. Giáo viên chú ý hướng dẫn học sinh phối hợp đánh tay đúng kỹ thuật để tăng hiệu quả bật nhảy.

(3). Bật cóc

Đây là bài tập có tác dụng tăng cường sức mạnh cơ đùi, cơ bắp chân và nâng cao sức bền vận động.

Học sinh thực hiện động tác bật liên tục theo cự ly quy định. Giáo viên cần theo dõi để điều chỉnh khối lượng vận động phù hợp, tránh quá sức.

(4) . Chạy tăng tốc và nhảy lò cò

Các bài tập này giúp phát triển sức nhanh, khả năng phối hợp vận động và tăng sức mạnh chân giậm nhảy.

Ngoài thời gian luyện tập trên lớp, giáo viên hướng dẫn học sinh tự tập luyện thêm tại nhà hoặc theo nhóm ngoài giờ học để duy trì thể lực và nâng cao thành tích.

Việc áp dụng thường xuyên, khoa học các bài tập bổ trợ đã giúp học sinh cải thiện rõ rệt sức bật, khả năng giậm nhảy và kỹ thuật thực hiện động tác, từ đó nâng cao thành tích nhảy cao kiểu nằm nghiêng trong học tập và thi đấu.

2. Đánh giá kết quả thu được

2.1. Tính mới, tính sáng tạo

Sáng kiến đã làm sáng tỏ nội dung lý thuyết về khái niệm, đặc điểm, các kiểu kỹ thuật và ý nghĩa tác dụng môn nhảy cao.

Các kỹ thuật thực hiện giúp học sinh có phương pháp học tập tốt hơn, đạt thành tích cao hơn, góp phần nâng cao hiệu quả giảng dạy học phần Giáo dục thể chất.

Để chứng minh tính hiệu quả của sáng kiến, chúng tôi lựa chọn lớp 9A2 làm thực nghiệm và lớp 9A1 làm lớp đối chứng trong quá trình nghiên cứu. Với lớp 9A1 (lớp đối chứng), chúng tôi sử dụng hình thức tổ chức dạy học truyền thống. Trong quá trình lên lớp, giáo viên thực hiện các bước một cách tuần tự, giờ học nhàm chán. Hình thức lên lớp đơn điệu, phần lớn giáo viên sử dụng phương pháp dòng chảy. Cách thức tổ chức chưa tính toán hết, nên trong giờ học mất nhiều thời gian tập hợp cũng như luân chuyển đội hình làm ảnh hưởng không nhỏ đến thời gian luyện tập của học sinh.

Vận dụng các biện pháp trên, cho thấy: Ở lớp 9A2, đa số học sinh có thái độ học tập tốt, có hứng thú hơn đối với những giờ học nhảy cao, qua những trò chơi vận động mang tính thi đua giữa các tổ, nhóm. Sự ham thích luyện tập tăng dần khi được xuống sân luyện tập không chỉ ở môn nhảy cao nằm nghiêng mà ở các nội dung học khác cũng vậy. Mức độ hoàn thiện kỹ thuật động tác của các em ngày càng được nâng cao, vận dụng tốt kỹ thuật để phát huy nâng cao thành tích trong học tập. Học Sinh hứng thú, tích cực luyện tập được nâng lên rõ rệt, tự giác

khi thực hiện nhiệm vụ được giao. Tiết học không còn căng thẳng, khô khan hay nhàm chán. Ngược lại học sinh có sự chuyển biến rõ rệt, chịu khó tìm tư liệu nhiều hơn, những điều chưa hiểu cũng được mạnh dạn trao đổi với bạn bè và giáo viên., kết quả thực hành, luyện tập được tăng lên rõ rệt.

Kết thúc chủ đề, chúng tôi tổ chức cho học sinh kiểm tra nội dung nhảy cao kiểu nằm nghiêng, cách đánh giá theo thang điểm như sau:

Bảng 1: Thang điểm đánh giá thành tích nội dung nhảy cao kiểu nằm nghiêng

Thành tích (cm)		Điểm
NAM	NỮ	
90cm	65cm	1
95cm	70cm	2
100cm	75cm	3
105cm	80cm	4
100cm	85cm	5
105cm	90cm	6
110cm	95cm	7
115cm	100cm	8
120cm	105cm	9
125cm	110cm	10

Bảng 2: Thang điểm đánh giá kỹ thuật nội dung nhảy cao kiểu nằm nghiêng

Thang điểm	Điểm 9 - 10	Điểm 7 - 8	Điểm 5 - 6	Điểm 3 - 4	Điểm 1 - 2
Tiêu chí	Nhảy qua xà và thực hiện đúng kỹ thuật (cả bốn giai đoạn).	Nhảy qua xà và thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật (cả bốn giai đoạn).	Nhảy qua xà và thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật giai đoạn trên không.	Nhảy qua xà và thực hiện kỹ thuật giai đoạn trên không có sai nhẹ.	Nhảy qua xà nhưng thực hiện sai kỹ thuật giai đoạn trên không.

Với thang điểm đánh giá như trên, kết quả học tập nội dung nhảy cao kiểu nằm nghiêng của học sinh ở lớp 9A1 và lớp 9A2 như sau:

Bảng 3. Thành tích và kết quả học tập nội dung nhảy cao kiểu nằm nghiêng của học sinh lớp 9A1 và lớp 9A2

Xếp loại	Lớp thực nghiệm (9A2: 27 học sinh)		Lớp đối chứng (9A1: 31 học sinh)		Chênh lệch (lớp thực nghiệm /lớp đối chứng
	SL	%	SL	%	
Giỏi	11	40,7	9	29,0	+ 11,0
Khá	9	33,3	8	25,8	+ 7,5
Trung bình	7	26,0	14	45,2	- 19,2
Yếu	0	0	0	0	0
Cộng		100		100	

Nhìn vào số liệu ở bảng 3 cho thấy: Thành tích và kết quả nhảy cao kiểu nằm nghiêng của học sinh lớp 9A1, 9A2 đều đạt từ Trung bình trở lên, không có học sinh nào có kết quả đánh giá xếp loại Yếu. Tuy nhiên có sự chênh lệch được thể hiện trên cả ba mức độ Giỏi, Khá, Trung bình, trong đó sự chênh lệch rõ rệt nhất được thể hiện ở xếp loại Giỏi và loại Trung bình. Sự khác biệt về các mức độ xếp loại Giỏi, Khá, Trung bình giữa hai lớp thực nghiệm (Lớp 9A2) và lớp đối chứng (Lớp 9A1) tương ứng theo các tỷ lệ là: 40,7% và 29,0%; 33,3% và 25,8%; 26,0% và 45,2%. Qua kết quả bảng 3 thì thành tích và kết quả Nhảy cao kiểu nằm nghiêng của học sinh lớp thực nghiệm cao hơn so với kết quả đạt được của học sinh lớp đối chứng. Như vậy, có thể nói ở lớp thực nghiệm (9A2) khi giáo viên sử dụng một số biện pháp, thủ thuật trong dạy học thì kết quả học tập của học sinh cao hơn so với lớp đối chứng (9A1) khi giáo viên sử dụng phương pháp truyền thống trong tổ chức tiết học. Sở dĩ có sự khác biệt như trên, theo chúng tôi là do giáo viên sử dụng phương pháp dạy học tích cực, làm cho học sinh được tập luyện nhiều hơn trong thực hiện kỹ thuật. Việc áp dụng các biện pháp trên trong quá trình giảng dạy làm cho thành tích được nâng lên. Mức độ hoàn thiện kỹ thuật động tác của các em ngày càng được nâng cao, vận dụng tốt kỹ thuật để phát huy

nâng cao thành tích trong học tập và thi đấu. Học Sinh được nâng cao thể chất và luyện tập chăm chỉ, tạo phong trào thi đua giữa các học sinh và các nhóm góp phần nâng cao chất lượng giáo dục toàn diện.

Ngoài ra, trao đổi với học sinh lớp thực nghiệm (9A2), học sinh cho biết các biện pháp có ý nghĩa rất thiết thực, sinh động giúp học sinh ghi nhớ các động tác được thuận lợi, dễ dàng, tiếp thu bài giảng đạt hiệu quả, đặc biệt việc áp dụng các thủ thuật để ghi nhớ. Qua các số liệu thu được ở trên ta thấy được kết quả học tập của học sinh được nâng cao, khi giáo viên sử dụng các phương pháp giảng dạy theo hướng tích cực. Kiến thức, kỹ thuật thực hiện động tác được thực hiện một cách dễ dàng, giờ học sôi nổi và hiệu quả hơn. Như vậy sự khác nhau về thành tích và kết quả mà nhóm thực nghiệm đạt được là rất có ý nghĩa. Điều đó cũng là minh chứng cho tính hiệu quả của việc áp dụng các biện pháp đưa ra.

2.2. Khả năng áp dụng và mang lại lợi ích thiết thực của sáng kiến

2.2.1. Khả năng áp dụng hoặc áp dụng thử, nhân rộng:

Các động tác kỹ thuật nhảy cao kiểu năm nghiêng được áp dụng trong giảng dạy ở chủ đề Nhảy cao cho học sinh lớp 9A2 học kỳ 1 năm học 2025 - 2026.

Sáng kiến có thể áp dụng trong giảng dạy kỹ thuật nhảy cao kiểu năm nghiêng cho học sinh lớp 9 ở các trường học khác.

Sáng kiến có thể là nguồn tài liệu tham khảo cho những người yêu thích trong tập luyện thể dục thể thao.

2.2.2. Khả năng mang lại lợi ích thiết thực.

Các biện pháp áp dụng không tốn kinh phí, học sinh được làm việc nhiều hơn, tích cực hơn, ghi nhớ bài học dễ dàng và tập luyện có hiệu quả hơn, có tác dụng hữu ích trong việc nâng cao sức khỏe con người và mang lại những lợi ích như đã trình bày trong phần cơ sở lý luận.

IV – KẾT LUẬN

1. Kết luận

Giáo dục thể chất có vai trò quan trọng trong việc phát triển toàn diện cho học sinh cả về thể chất, tinh thần và phẩm chất ý chí. Trong chương trình Giáo dục thể chất ở trường TH&THCS, nội dung nhảy cao kiểu năm nghiêng không

chỉ giúp học sinh nâng cao sức khỏe mà còn góp phần phát triển các tố chất vận động như sức mạnh, sức nhanh, sự khéo léo và khả năng phối hợp vận động.

Qua quá trình nghiên cứu và thực hiện sáng kiến “Một số biện pháp nâng cao thành tích kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng cho học sinh Trường TH&THCS Lê Quý Đôn”, chúng tôi nhận thấy rằng thành tích học tập của học sinh được nâng lên rõ rệt khi giáo viên áp dụng các biện pháp phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý, trình độ thể lực và điều kiện học tập của học sinh.

Các biện pháp như: Nâng cao nhận thức và hứng thú học tập cho học sinh; Đổi mới phương pháp giảng dạy theo hướng phát huy tính tích cực, chủ động của học sinh; Sử dụng các bài tập bổ trợ phát triển sức mạnh và sức bật của chân, đã góp phần giúp học sinh thực hiện kỹ thuật đúng hơn, tự tin hơn trong tập luyện, đồng thời nâng cao thành tích nhảy cao một cách rõ rệt.

Bên cạnh đó, quá trình thực hiện sáng kiến còn giúp học sinh hình thành tinh thần tự giác tập luyện, ý thức vượt khó, tính kiên trì và sự mạnh dạn trong học tập cũng như trong hoạt động thể thao.

Từ kết quả nghiên cứu cho thấy, việc lựa chọn và vận dụng hợp lý các biện pháp giảng dạy, kết hợp với các bài tập bổ trợ phù hợp là yếu tố quan trọng góp phần nâng cao hiệu quả dạy học nội dung nhảy cao kiểu nằm nghiêng cho học sinh lớp 9 Trường TH&THCS Lê Quý Đôn.

2. Kiến nghị

Để việc giảng dạy và học tập nội dung nhảy cao kiểu nằm nghiêng đạt hiệu quả cao hơn, chúng tôi xin đưa ra một số kiến nghị như sau:

2.1. Đối với nhà trường

- Quan tâm đầu tư thêm cơ sở vật chất, sân bãi và dụng cụ phục vụ giảng dạy môn Giáo dục thể chất, đặc biệt là nội dung nhảy cao.
- Tạo điều kiện cho giáo viên tham gia các lớp tập huấn, bồi dưỡng chuyên môn nhằm nâng cao năng lực giảng dạy.
- Khuyến khích tổ chức các hoạt động thể thao, hội khỏe phù đồng và các sân chơi vận động để học sinh có cơ hội rèn luyện và phát triển năng khiếu.

2.2. Đối với giáo viên

- Thường xuyên đổi mới phương pháp giảng dạy theo hướng phát huy tính tích cực, chủ động và sáng tạo của học sinh.
- Lựa chọn các bài tập phù hợp với thể lực, giới tính và trình độ của học sinh để nâng cao hiệu quả tập luyện.
- Quan tâm sửa sai kỹ thuật kịp thời cho học sinh trong quá trình học tập và luyện tập.
- Tăng cường động viên, khích lệ để tạo hứng thú học tập cho học sinh.

2.3. Đối với học sinh

- Có ý thức tự giác, tích cực tham gia luyện tập trong giờ học và ngoài giờ lên lớp.
- Chủ động rèn luyện thể lực, đặc biệt là sức mạnh và sức bật của chân.
- Thực hiện đúng kỹ thuật và nghiêm túc chấp hành hướng dẫn của giáo viên để bảo đảm an toàn trong tập luyện.
- Xây dựng tinh thần kiên trì, vượt khó và ý thức rèn luyện sức khỏe thường xuyên.

Trên đây là một số kết quả nghiên cứu và biện pháp mà chúng tôi đã áp dụng trong quá trình giảng dạy nội dung nhảy cao kiểu nằm nghiêng cho học sinh lớp 9 Trường TH&THCS Lê Quý Đôn. Do điều kiện và thời gian nghiên cứu còn hạn chế nên sáng kiến không tránh khỏi những thiếu sót. Chúng tôi rất mong nhận được sự đóng góp ý kiến của các cấp lãnh đạo, đồng nghiệp để sáng kiến được hoàn thiện và có hiệu quả cao hơn trong thực tiễn giảng dạy.

DANH MỤC TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2024), *Sách giáo khoa Giáo dục thể chất 9 – Bộ Chân trời sáng tạo*, Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2024), *Sách giáo viên Giáo dục thể chất 9 – Bộ Kết nối tri thức với cuộc sống*, Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.
3. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2018), *Chương trình Giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất*, ban hành kèm theo Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT.
4. Dương Nghiệp Chí (Chủ biên) (2004), *Điền kinh*, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
5. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2006), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
6. Nguyễn Đức Văn (2010), *Phương pháp giảng dạy môn Điền kinh trong trường phổ thông*, Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.
7. Nguyễn Văn Hiếu (2015), *Kỹ thuật và phương pháp giảng dạy nhảy cao trong trường học*, Nhà xuất bản Đại học Sư phạm.
8. Một số tài liệu, sáng kiến kinh nghiệm và bài viết nghiên cứu liên quan đến giảng dạy kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng cho học sinh THCS.

PHỤ LỤC

CHỦ ĐỀ: NHẢY CAO KIỂU NẢM NGHIÊNG

Bài 1. Kỹ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy. (ppct: tiết 2)

- Học kỹ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy. (Hướng chạy đà, điểm chậm nhảy và cách đo đà; Chạy đà kết hợp giậm nhảy)
- Trò chơi phát triển sức mạnh: Cùng bạn về đích.

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết được kỹ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy. (Hướng chạy đà, điểm chậm nhảy và cách đo đà; Chạy đà kết hợp giậm nhảy), trò chơi phát triển sức mạnh.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh biết và thực hiện đúng kỹ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy. (Hướng chạy đà, điểm chậm nhảy và cách đo đà; Chạy đà kết hợp giậm nhảy), trò chơi phát triển sức mạnh
- **Năng lực hoạt động TDDT:** Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.
- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.
- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:** Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên. Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

3. Về phẩm chất.

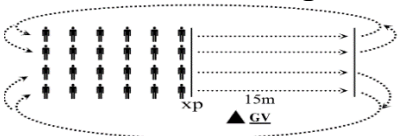
- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.
- **Nhân ái:** Học sinh giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.
- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.
- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

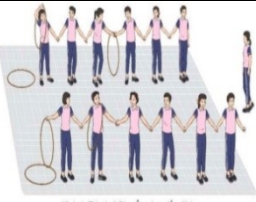
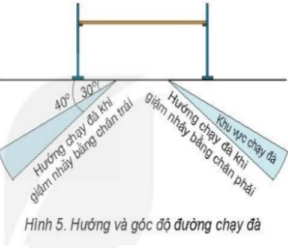
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, kế hoạch bài dạy, còi, cột xà, đệm, tranh ảnh....

+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

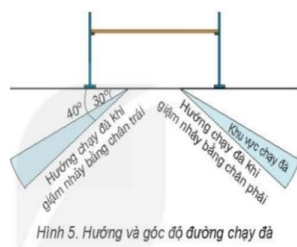
III. Tiến trình dạy và học.

Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)			
- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập. - Hoàn thành LVD khởi động.	* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. * Khởi động chung. - Xoay các khớp. - Tại chỗ đá lăng chân trước, sau. - Chạy tại chỗ. - Ép dọc, ép ngang. * Khởi động chuyên môn. - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đập sau. - Bật nhảy đổi chân trước sau - Bật nhảy tách chụm chân - Phối hợp giậm nhảy đá lăng rơi xuống bằng chân giậm, * Trò chơi: - Chuyển vòng đến đích	HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn. - Hs thực hiện được trò chơi hỗ trợ khởi động.	Bước 1: GV giao nhiệm vụ. - GV nhận lớp, hỏi han tình hình sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh. - Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ. - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Cs lớp tổ chức khởi động. Đội hình nhận lớp. <pre> XXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXX </pre>  (x) - Đội hình khởi động chung. <pre> x </pre>   - Đội hình khởi động CM.  Bước 3; Tổ chức báo cáo. - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động.

	 Hình 1. Trò chơi Chuyển vòng đến đích		Bước 4: GV kết luận, nhận định. - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá.
2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (9 phút)			
Bước đầu học sinh nhận biết kỹ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy. (Hướng chạy đà, điểm chậm nhảy và cách đo đà; Chạy đà kết hợp giậm nhảy).	- Nghiên cứu tranh và mô tả cách thức thực hiện kỹ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy. (Hướng chạy đà, điểm chậm nhảy và cách đo đà; Chạy đà kết hợp giậm nhảy)  Hình 5. Hướng và góc độ đường chạy đà  Hình 6. Xác định điểm giậm nhảy - Quan sát mẫu, nghe GV phân tích và thực hiện.	- Nhớ được kỹ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy. (Hướng chạy đà, điểm chậm nhảy và cách đo đà; Chạy đà kết hợp giậm nhảy). -Thực hiện được kỹ thuật giậm nhảy	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập. - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh ảnh cho các nhóm tự nghiên cứu và thực hiện. - GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện, kết hợp với quan sát và sửa sai. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập. - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện. - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến. - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích. Bước 3: Tổ chức báo cáo. - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét. Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận. - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức: + Đạt: Thực hiện đúng kỹ thuật động tác. + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác.
3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)			
	Luyện tập: Kỹ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy. (Hướng chạy đà, điểm chậm nhảy và		Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập. - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng

- Hs biết kĩ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy. (Hướng chạy đà, điểm chạm nhảy và cách đo đà; Chạy đà kết hợp giậm nhảy)

cách đo đà; Chạy đà kết hợp giậm nhảy)



Hình 5. Hướng và góc độ đường chạy đà



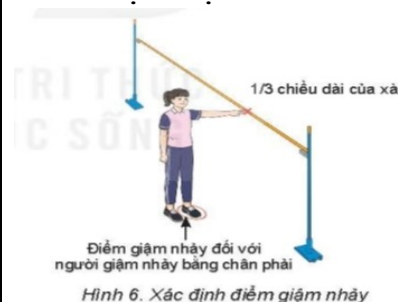
Hình 6. Xác định điểm giậm nhảy

(SP) Thực hiện đúng kĩ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy. (Hướng chạy đà, điểm chạm nhảy và cách đo đà; Chạy đà kết hợp giậm nhảy)

loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.

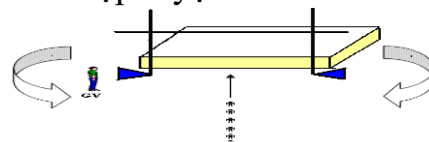
Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập..

- Tập luyện cá nhân:
+ Hs thực hiện 5 -7 lần.



Hình 6. Xác định điểm giậm nhảy

+ DH tập luyện.



- Luân phiên nhóm:
+ Học sinh luân phiên vào thực theo chỉ huy.



Hình 7. Chạy đà chéo 30° - 40° so với xà kết hợp giậm nhảy đá lăng cao ngang xà

Bước 3: Tổ chức báo cáo

- GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.

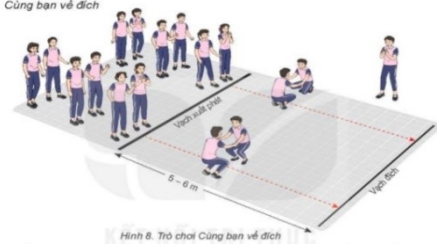
Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận

- GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.

+ Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác.

+ Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác.

4. Hoạt động 4: Vận dụng (10 phút)

- Học sinh biết cách chơi trò chơi. Biết hướng chạy đà, điểm chậm nhảy và cách đo đà	- Thực hiện; trò chơi phát triển sức mạnh; Bắt cóc tiếp sức. - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng. + Em hãy thực hiện hướng chạy đà, điểm chậm nhảy và cách đo đà?	(SP1) Hs thực hiện được trò chơi. (SP2) Thực hiện được hướng chạy đà, điểm chậm nhảy và cách đo đà.	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV chia lớp thành 03 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. - Gv đặt câu hỏi vận dụng. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi. - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. - Đội hình trò chơi.  Hình 6. Trò chơi Cùng bạn về đích - Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng. Bước 3: Tổ chức báo cáo - HS báo cáo kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.
--	--	---	---

5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

- Biết cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. - Biết sử dụng sgk và tự học, luyện tập ở nhà.	Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng sgk và tự luyện tập ở nhà.	- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh - HS chú ý lắng nghe.
--	---	--	--

			- HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.
--	--	--	---