KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

Bài 1

Các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy cự li ngắn

A - MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I – MỤC TIÊU

Trang bị cho HS một số kiến thức và kĩ năng ban đầu về chạy cự li ngắn.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Kiến thức: Nhận biết được các động tác bổ trợ và biết cách luyện tập.

– Kĩ năng: Thực hiện được các động tác theo cấu trúc và nhịp điệu.

– Thể lực: Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động.

– Thái độ: Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

B - HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

I – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

– Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu khái quát về các động tác bổ trợ chạy cự li ngắn.

– Đặt câu hỏi để thu hút, khích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS về chạy cự li ngắn:

+ Hãy nêu những điểm khác nhau giữa chạy và đi bộ?

+ Con người có thể chạy với tốc độ cao nhất trên cự li ngắn hay dài?

– Tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.

– Khởi động cơ thể: Tổ chức và hướng dẫn HS khởi động cơ thể bằng các hoạt động đơn giản, quen thuộc (chạy tại chỗ, xoay các khớp, trò chơi hỗ trợ khởi động).

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, liên hệ với những hiểu biết đã có về các động tác bổ trợ chạy cự li ngắn.

– Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.

– Thực hiện bài tập khởi động cơ thể.

II – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

a) Giới thiệu nội dung kiến thức mới

Giới thiệu mục đích, tác dụng luyện tập các động tác bổ trợ chạy cự li ngắn.

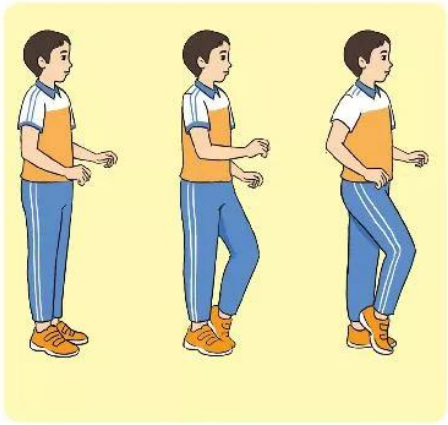
Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu cấu trúc, yêu cầu và cách thực hiện các động tác:

Động tác bước nhỏ

– TTCB: Đứng hai chân hẹp hơn vai, hai tay co tự nhiên.

– Thực hiện: Đứng thẳng trên chân phải, chạm đất bằng cả bàn chân, chân trái nâng cao gót, nửa trước bàn chân chạm đất.

Luân phiên đổi chân và lặp lại động tác, kết hợp di chuyển ra trước thành động tác chạy bước nhỏ. Bàn chân tiếp đất nhẹ nhàng theo thứ tự từ nửa trước bàn chân đến gót.

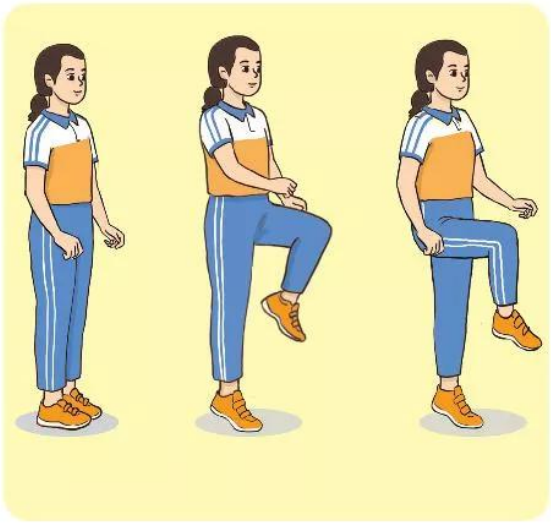


Hình 1. Chạy bước nhỏ

Động tác nâng cao đùi

– TTCB: Đứng hai chân hẹp hơn vai, hai tay co tự nhiên.

– Thực hiện: Đứng thẳng trên chân phải, chạm đất bằng nửa trước bàn chân, đùi chân trái nâng gần như vuông góc với thân người (cẳng chân hướng đất). Luân phiên đổi chân và lặp lại động tác, kết hợp di chuyển ra trước thành chạy nâng cao đùi.



Hình 2. Chạy nâng cao đùi

Động tác đạp sau

Hình 3. Chạy đạp sau

– TTCB: Đứng thẳng trên hai chân, chân trái đặt trước, chân phải đặt sau, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân.

– Thực hiện nhanh chóng ngả thân trên ra trước, đồng thời:

+ Chân phải đưa ra trước, đùi nâng gần song song với mặt đất, cẳng chân hướng đất và chếch ra sau. Sau đó tiếp đất bằng nửa trước bàn chân.

+ Chân trái đạp mạnh, duỗi thẳng khớp gối và cổ chân, nỗ lực đưa cơ thể rời mặt đất (giữa thân trên và chân tạo thành một đường thẳng). Hai tay chuyển động ngược hướng chuyển động của chân cùng bên. Hai chân luân phiên lặp lại động tác, kết hợp tăng tốc độ thành chạy đạp sau.

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– HS tự thực hiện thử các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy cự li ngắn để có cảm nhận ban đầu về động tác.

– HS đồng loạt thực hiện các động tác bổ trợ theo động tác mẫu của GV (thực hiện từng động tác bổ trợ từ tại chỗ đến di chuyển).

– Chỉ dẫn một số sai sót đơn giản thường gặp trong luyện tập:

+ Chạy bước nhỏ: Tiếp xúc đường chạy đồng thời bằng cả bàn chân.

+ Chạy nâng cao đùi: Tiếp xúc đường chạy bằng gót chân, đùi chưa nâng gần vuông góc với thân trên.

+ Chạy đạp sau: Lực đạp sau chưa đủ mạnh, chưa duỗi được chân khi đạp sau, đùi chân trước chưa gần song song với đường chạy.

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, lắng nghe GV giới thiệu các động tác bổ trợ và cách thực hiện.

– Ghi nhớ tên gọi, hình thành biểu tượng đúng về động tác.

– Thực hiện thử từng động tác theo hình ảnh đã ghi nhớ để hình thành cảm giác ban đầu về động tác.

– Tập từng động tác theo hiệu lệnh và động tác mẫu của GV.

III – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

(Hoạt động cá nhân, nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

a) Tổ chức hoạt động luyện tập

– Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập: Tập từng động tác từ chậm đến nhanh, từ tại chỗ đến di chuyển.

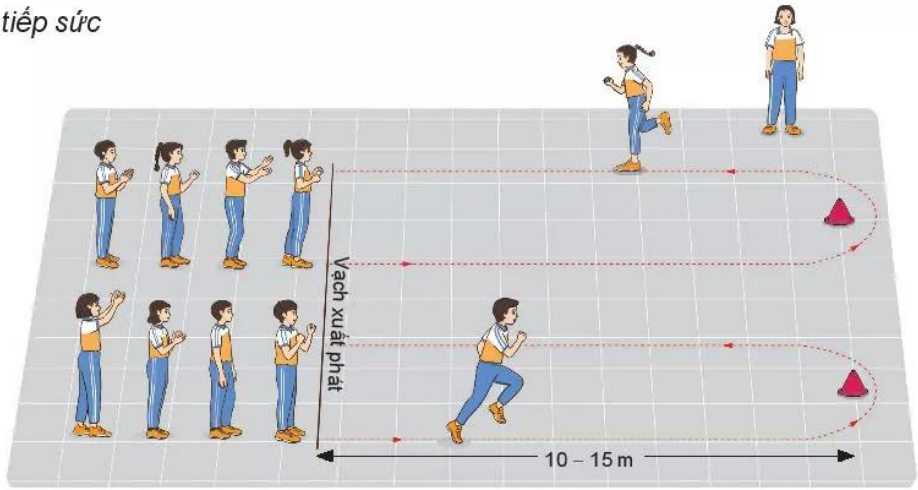
– Tổ chức hoạt động luyện tập đối với từng nội dung (cá nhân, nhóm, cả lớp).

– Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS.

– Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện các động tác.

b) Tổ chức trò chơi phát triển sức nhanh

Chạy tiếp sức



Hình 4. Trò chơi Chạy tiếp sức

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.

– Thực hiện: Lần lượt từng HS của mỗi đội chạy vòng qua nấm trở về vạch xuất phát. HS tiếp theo chỉ xuất phát khi HS phía trước đã về đến vạch xuất phát, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

Cá nhân tự luyện tập các động tác theo thứ tự:

– Từ từng nhịp đến phối hợp nhiều nhịp.

– Từ chậm đến nhanh.

– Từ tại chỗ đến di chuyển.

b) Luyện tập nhóm

– Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập từng động tác theo thứ tự: Từ chậm đến nhanh, từ tại chỗ đến di chuyển.

– Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

c) Luyện tập chung cả lớp

Trò chơi phát triển sức nhanh.

IV – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

(Hoạt động theo nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

– Thay đổi yêu cầu thực hiện các động tác theo hướng: Tăng tốc độ và cự li thực hiện.

– Sử dụng các động tác bổ trợ chạy cự li ngắn để rèn luyện và phát triển thể lực: Thể lực chung, sức mạnh tốc độ, sức nhanh tần số, năng lực liên kết vận động.

– Đặt câu hỏi để HS liên hệ, vận dụng nội dung luyện tập:

+ Luyện tập các động tác bổ trợ nhằm mục đích gì? (Bổ sung vốn kĩ năng vận động; bước đầu tiếp cận với kĩ thuật chạy cự li ngắn; tăng hiệu quả quá trình luyện tập chạy cự li ngắn,…).

+ Có thể sử dụng các động tác bổ trợ đã học để khởi động cơ thể trước khi luyện tập các môn thể thao được hay không? (Có thể sử dụng các động tác bổ trợ đã học với lượng vận động tương đối thấp để khởi động cơ thể trước khi luyện tập các môn thể thao,…).

– Hướng dẫn HS sử dụng các động tác và trò chơi đã học để:

+ Tự luyện tập và vui chơi cùng các bạn khi ở nhà, trong giờ ra chơi ở trường.

+ Khởi động cơ thể trước khi luyện tập các môn thể thao.

2. Hoạt động của HS

– Thực hiện yêu cầu vận dụng tại lớp, ở nhà của GV.

– Thảo luận, trả lời câu hỏi vận dụng của GV.

– Vận dụng kiến thức đã học để tự đánh giá kết quả luyện tập.

C - TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC TIẾT HỌC

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động hồi phục sau tập luyện

Cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng cơ thể (có vận động nhẹ nhàng, vui tươi).

2. Nhận xét hoạt động học tập và giao nhiệm vụ về nhà

– Nhận xét về thái độ, kết quả học tập và vận dụng của HS.

– Giao nhiệm vụ và yêu cầu tự luyện tập.

– Hướng dẫn sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị bài học mới.