

Chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng

A - MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I – MỤC TIÊU

Làm quen kĩ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Kiến thức: Có nhận biết ban đầu về hình thái, cách thực hiện kĩ thuật chạy giữa quãng.
- Kỹ năng: Bước đầu thực hiện được kĩ thuật theo hướng dẫn và yêu cầu của GV.
- Thể lực: Bước đầu có sự phát triển về sức bền chung và năng lực liên kết vận động.
- Thái độ: Chủ động sử dụng bài tập phù hợp với bản thân 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, động tác mẫu giới thiệu khái quát về chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng.
- Đặt câu hỏi để thu hút, kích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS về chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng từ những hiểu biết về chạy cự li ngắn đã học:
 - + Hãy kể tên các giai đoạn trong chạy cự li ngắn.
 - + Hãy nêu đặc điểm của giai đoạn chạy giữa quãng (giai đoạn thứ mấy, đặc điểm về tốc độ, cự li).
 - + Nêu sự khác biệt giữa giai đoạn chạy giữa quãng với các giai đoạn khác.
- Tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.

- Khởi động cơ thể: Tổ chức, hướng dẫn HS thực hiện các bài tập vận động đơn giản, quen thuộc để khởi động cơ thể.

2. Hoạt động của HS

- Quan sát hình ảnh, liên hệ với những điều đã biết về chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng.
- Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.
- Thực hiện các bài tập khởi động theo yêu cầu của GV.

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

Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu khái quát về:

Kĩ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng

- Thân người hơi ngả ra trước, đầu thẳng, mắt nhìn phía trước.
- Hoạt động của tay: Chéch vào trong khi ra trước, chéch ra ngoài khi ra sau.
- Hoạt động của chân:
 - + Khi ra trước: Tích cực đưa đùi lên trên, ra trước và chạm đất bằng nửa trước bàn chân.
 - + Khi ở phía sau: Kết hợp duỗi và đạp mạnh lên đường chạy để đưa cơ thể tiến ra trước.
- Phối hợp hoạt động của tay và chân: Luân phiên đánh tay theo hướng trước, sau ngược với chiều chuyển động của chân cùng bên.



Hình 1. Kĩ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng

Kĩ thuật chạy giữa quãng trên đường vòng

- Chạy trên đường vòng được thực hiện theo hướng ngược chiều kim đồng hồ.
- Tư thế thân người: Thân trên hơi nghiêng sang trái, hướng về tâm của đường vòng.
- Động tác tay: Tay phải luôn chuyển động với biên độ rộng hơn tay trái.
- Động tác chân: Khi tiếp đất, bàn chân phải hơi xoay vào trong.

Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy

- Thi đấu chạy cự li trung bình, vận động viên không chạy theo đường chạy riêng.
- Chạy cự li trung bình từ 500 m đến dưới 2000 m (trong đó môn chạy 800 m và 1500 m là nội dung thi trong Thể vận hội).

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

- Cho HS tự thực hiện thử chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng theo hình ảnh đã ghi nhớ để có cảm nhận ban đầu về yêu cầu thực hiện động tác.

- Cho HS đứng tại chỗ thực hiện tư thế thân người, động tác đánh tay trên đường thẳng, đường vòng.

- Cho HS làm quen với các yêu cầu của chạy giữa quãng theo hiệu lệnh của GV.

- Chỉ dẫn một số sai sót đơn giản cần chú ý khi luyện tập:

- + Thân trên và đầu ngửa ra sau khi chạy.
- + Hướng chạy không thẳng; thân trên bị lắc khi chạy.
- + Cố gắng nhịn thở khi chạy.
- + Bước chạy quá ngắn (so với chiều cao của thân người và độ dài của chân).
- + Bước chân thấp sát mặt đường chạy.
- + Khớp gối cơ bản thẳng khi chạy (lê chân trên đường chạy).
- + Thiếu nỗ lực khi thực hiện động tác đạp sau.
- + Chân tiếp đất bằng cả bàn chân.



Hình 2. Chạy giữa quãng trên đường vòng

2. Hoạt động của HS

- Quan sát, lắng nghe GV giới thiệu về kĩ thuật và cách luyện tập; ghi nhớ, hình thành biểu tượng đúng về các động tác.
- Thực hiện thử chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng theo hình ảnh và yêu cầu đã ghi nhớ.
- Luyện tập chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng theo hiệu lệnh 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

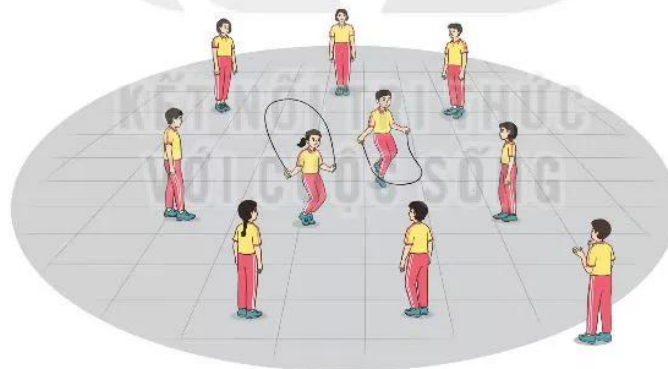
- Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng.

- Hướng dẫn trình tự luyện tập:
- + Chạy lặp lại cự li 60 m, 80 m, 100 m trên đường thẳng, đường vòng với tốc độ trung bình (số lần lặp lại theo hướng dẫn của GV).
- + Nâng dần cự li chạy sau các buổi tập theo hướng dẫn của GV.
- Tổ chức các hình thức luyện tập: 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 kĩ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng kết hợp với nhịp thở.

b) Tổ chức trò chơi phát triển sức bền

Ai nhảy dây được nhiều lần

- Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm, mỗi nhóm đứng thành một vòng tròn.
- Thực hiện: Lần lượt từ hai đến ba HS nhảy dây kiểu chụm chân hoặc chân trước chân sau liên tục trong 1 phút. Kết thúc, HS có số lần nhảy nhiều nhất của nhóm là người thắng cuộc.



Hình 3. Trò chơi Ai nhảy dây được nhiều lần

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

- Luyện tập các nội dung: Tư thế thân người, cách đánh tay, cách đặt bàn chân; nhịp thở đơn, kép.
- Trình tự luyện tập: Từ tại chỗ đến di chuyển, từ chậm đến nhanh.

b) Luyện tập nhóm

- Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập trên đường thẳng, đường vòng:

- + Tập tư thế thân người, động tác tay, chân với cự li, số lần theo hướng dẫn của GV.
- + Phối hợp tập thở sâu theo nhịp đơn, nhịp kép trong khi chạy.
- Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

c) Luyện tập chung cả lớp

Trò chơi phát triển sức bền.

IV – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

(Hoạt động theo nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

- Thay đổi nội dung, yêu cầu thực hiện các bài tập chạy giữa quãng theo hướng: Thay đổi đường chạy, tăng tốc độ và cự li chạy.
- Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng kiến thức đã học:
 - + Nêu những điểm khác biệt giữa chạy giữa quãng trên đường thẳng và đường vòng. (Tư thế thân người; hướng tiếp đất của hai bàn chân; hướng chuyển động và biên độ chuyển động của hai tay).
 - + Nêu những biểu hiện về tốc độ, mức độ dùng sức và hoạt động hô hấp khi chạy giữa quãng trên cự li trung bình. (Tuy tốc độ và mức độ dùng sức không lớn như chạy cự li ngắn, nhưng mức độ “nợ” ôxi của cơ thể lớn hơn nhiều so với chạy cự li ngắn, vì vậy hoạt động của cơ quan hô hấp đạt công suất lớn).
 - + So sánh mức độ mệt mỏi trong chạy cự li trung bình với chạy cự li ngắn. (Do mức độ “nợ” ôxi lớn hơn so với chạy cự li ngắn, nên sự mệt mỏi trong chạy cự li trung bình lớn hơn, lâu hơn,...).
- Hướng dẫn HS vận dụng chạy giữa quãng theo địa hình tự nhiên để rèn luyện thân thể.
- Hướng dẫn HS cùng các bạn chơi nhày dây để rèn luyện sức bền chung khi ở nhà, trong giờ ra chơi khi ở trường.

2. Hoạt động của HS

- Thực hiện bài tập vận dụng theo yêu cầu của GV.
- Vận dụng kiến thức đã học để trả lời câu hỏi của GV.
- Tự luyện tập chạy giữa quãng theo địa hình tự nhiên để rèn luyện sức bền chung.
- Sử dụng trò chơi đã học để cùng các bạn vui chơi và rèn luyện thân thể.

C - TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC TIẾT HỌC

(Hoạt động chung cả lớp)

Thực hiện tương tự như ở Bài 1, Chủ đề - Chạy cự li ngắn (Mục c, trang 32).