

Chạy giữa quãng

A - MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẨN ĐẠT

I – MỤC TIÊU

Làm quen với nội dung và yêu cầu của giai đoạn chạy giữa quãng trên đường thẳng.

II – YÊU CẦU CẨN ĐẠT

- Kiến thức: Nhận biết được động tác và bước đầu biết cách luyện tập.
- Kỹ năng: Bước đầu thực hiện được động tác theo hướng dẫn của GV.
- Thể lực: Bước đầu có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, sức mạnh tốc độ và sức nhanh tần số.
- Thái độ: Luôn nỗ lực hoàn thành các bài tập vận động; mạnh dạn, chủ động trong luyện tập nhóm.

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 chạy giữa quãng trên đường thẳng.
- Đặt câu hỏi để thu hút, khích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS về chạy giữa quãng trên đường thẳng:

- + Nêu thứ tự các giai đoạn trong hoạt động chạy của con người.
- + Trong hoạt động chạy của con người, hướng chuyển động của tay phải và chân phải (hoặc tay trái và chân trái) cùng chiều hay ngược chiều? Tại sao?
- 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 chậm theo vòng tròn, xoay các khớp, khởi động chuyên môn, thực hiện trò chơi hỗ trợ khởi động).

2. Hoạt động của HS

- Quan sát hình ảnh, liên hệ với những hiểu biết đã có về động tác chạy giữa quãng trên đường thẳng.
- Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.
- Thực hiện các hoạt động khởi động cơ thể.

II – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

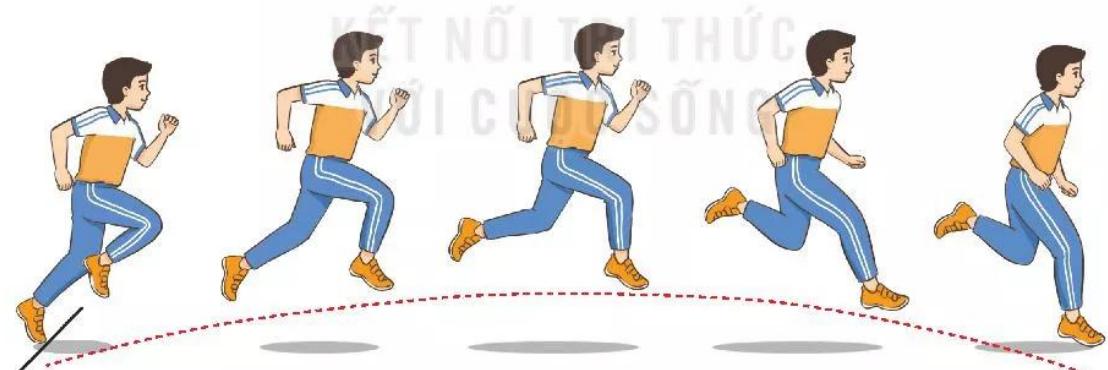
(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

a) Giới thiệu nội dung kiến thức mới

Giới thiệu mục đích, tác dụng luyện tập chạy giữa quãng. Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu về cấu trúc, yêu cầu cách thực hiện:

Chạy giữa quãng



Hình 1. Chạy giữa quãng

Chạy giữa quãng là một trong bốn giai đoạn của chạy cự li ngắn (xuất phát, chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng, chạy về đích); là giai đoạn duy trì tốc độ cao nhất đã đạt được sau khi xuất phát và chạy lao.

- Tư thế thân người và hoạt động của tay khi chạy giữa quãng:
- + Thân trên hơi ngả ra trước, đầu thẳng, mắt nhìn phía trước.
- + Hai tay luân phiên chuyển động: Chéch vào trong khi ra trước, chéch ra ngoài khi ra sau.

- Luân phiên hoạt động của chân trong mỗi bước chạy:
- + Khi ở phía 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 mặt đường chạy để đưa cơ thể tiến nhanh về phía trước.

Thở trong tập luyện chạy cự li ngắn

- Trong khi chạy: Hít vào, thở ra nhanh, mạnh bằng cả mũi và miệng.
- Sau khi chạy: Hít thở sâu, kết hợp thả lỏng tay, chân và thân mình.

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

- Cho HS thực hiện thử động tác theo yêu cầu về tư thế, cấu trúc và hướng chuyển động của tay, chân khi chạy giữa quãng.
- Chỉ dẫn HS cách nhận biết một số sai sót đơn giản thường gặp trong luyện tập:
 - + Tư thế của đầu và thân trên không phù hợp: Quá ngửa hoặc cúi.
 - + Hướng chuyển động của tay và góc độ đánh tay không phù hợp.
 - + Bàn chân tiếp xúc đường chạy bằng gót hoặc đồng thời bằng cả bàn chân.
 - + Đạp sau không hiệu quả.

2. Hoạt động của HS

- Nhận biết về động tác, yêu cầu và cách thực hiện thông qua hình ảnh trực quan, lời giới thiệu của GV.
- Ghi nhớ cấu trúc động tác, hình thành biểu tượng đúng về chạy giữa quãng.
- Thực hiện thử động tác theo hình ảnh đã ghi nhớ để hình thành cảm giác ban đầu về động tác.
- Thực hiện động tác 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

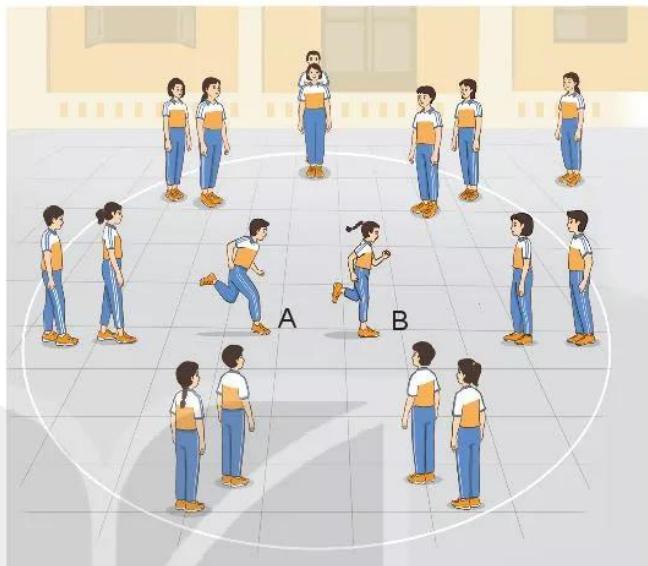
- Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập:
- + Ôn tập các động tác hỗ trợ chạy cự li ngắn.
- + Luyện tập chạy giữa quãng trên đường thẳng theo thứ tự: Từ tại chỗ đến di chuyển, từ chậm đến nhanh, từ tốc độ thấp đến tốc độ tối đa.
- Hướng dẫn HS trình tự luyện tập động tác.
- Tổ chức các hình thức luyện 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 động tác chạy giữa quãng trên đường thẳng.

b) Tổ chức trò chơi phát triển sức nhanh

Người thừa thứ ba

- Chuẩn bị: HS đứng thành vòng tròn, mỗi nhóm hai HS đứng thành hàng dọc hướng vào tâm vòng tròn. Giữa vòng tròn, hai HS chơi đầu tiên đứng quay lưng vào nhau (HS A là người đuổi bắt, HS B là người bị đuổi bắt).
- Thực hiện: Khi bắt đầu, HS A đuổi bắt HS B. Nếu HS A vỗ được vào người HS B, HS B sẽ phải đuổi bắt HS A. Nếu HS B dừng lại trước nhóm nào thì HS đứng sau cùng của nhóm đó sẽ trở thành người đuổi bắt HS A. Khi thực hiện trò chơi không được chạy ra ngoài vòng tròn.



Hình 2. Trò chơi Người thừa thứ ba

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

- Tại chỗ, luyện tập tư thế thân người và động tác đánh tay từ chậm đến nhanh.
- Chạy trên đường thẳng với cự li 30 – 50 m, từ chậm đến nhanh luyện tập tư thế thân người và hoạt động của tay, chân.

b) Luyện tập nhóm

- Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập chạy giữa quãng trên cự li 30 – 50 m.
- 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

- Hướng dẫn HS biết vận dụng các bài tập và trò chơi đã học để tập thể dục buổi sáng và vui chơi cùng các bạn.
- Sử dụng các bài tập chạy giữa quãng để rèn luyện và phát triển thể lực: Thể lực chung, sức mạnh tốc độ, sức nhanh tần số, sức bền tốc độ, năng lực liên kết vận động.

- Hướng dẫn HS biết vận dụng kiến thức bài học để trả lời các câu hỏi:
- + Vì sao cần khởi động cơ thể trước khi luyện tập các môn thể thao? (Khởi động là quá trình chuẩn bị cho cơ thể bước vào trạng thái vận động có hiệu quả cao và an toàn; là giai đoạn chuyển trạng thái cơ thể từ "tĩnh" sang "động"; là giai đoạn nâng dần khả năng hoạt động của các cơ quan chức năng trong cơ thể để đáp ứng yêu cầu của hoạt động thể lực,...).
- + Đặc điểm cơ bản của của chạy giữa quãng là gì? (Nỗ lực duy trì tốc độ cao nhất đã đạt được trên cơ sở duy trì độ dài bước chạy và tần số số bước chạy).
- + Để giữ thăng bằng cho cơ thể trong khi đi hoặc chạy, tay và chân cùng bên chuyển động theo hướng như thế nào? (Chuyển động ngược chiều nhau trong mỗi bước đi hoặc chạy).
- + Tự nhận thấy những sai sót nào sau đây của bản thân khi luyện tập chạy giữa quãng: Nhịn thở, không duy trì được nhịp thở, ngả đầu và thân ra sau, chạy lệch hướng,...

2. Hoạt động của HS

- Thực hiện yêu cầu vận dụng của GV.
- Sử dụng các bài tập, trò chơi đã học để tập thể dục buổi sáng và vui chơi cùng các bạn.
- Vận dụng kiến thức đã học để trả lời các câu hỏi của GV và tự đánh giá kết quả luyện tập.

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).