

Xuất phát và chạy lao sau xuất phát

A - MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I – MỤC TIÊU

Làm quen với xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Kiến thức: Nhận biết được khẩu lệnh xuất phát, thứ tự thực hiện và cấu trúc động tác. 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 nhanh phản ứng (với khẩu lệnh xuất phát), sức mạnh tốc độ.
- Thái độ: Rèn luyện thói quen tập thể dục buổi sáng, thường xuyên giữ gìn vệ sinh thân thể và sức khỏe.

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 bài học.
- Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu khái quát về xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát.
- Đặt câu hỏi để thu hút, kích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS về xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát:
 - + Động tác xuất phát có tác dụng gì?
 - + Tại sao động tác có tên gọi là xuất phát cao?
- Cho HS thảo luận tìm câu trả lời. Tổng hợp ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.
- Cho HS khởi động cơ thể bằng các bài tập khởi động chung, khởi động chuyên môn và trò chơi.

2. Hoạt động của HS

- Quan sát hình ảnh, liên hệ với những hiểu biết đã có về tư thế và động tác xuất phát.
- Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.
- Thực hiện bài tập khởi động theo yêu cầu và hướng dẫn 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

Giới thiệu mục đích, tác dụng luyện tập xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát. Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu cấu trúc, yêu cầu và cách thực hiện các động tác:

Xuất phát cao

- Trong chạy cự li ngắn, động tác xuất phát giúp người chạy nhanh chóng đạt tốc độ tối đa.
- Khẩu lệnh: “Vào chỗ”, “Sẵn sàng”, “Chạy!”.
- + “Vào chỗ”: Bước đến vị trí xuất phát, bàn chân trước (chân thuận) đặt sát mép sau vạch xuất phát, bàn chân sau đặt cách gót chân trước 15 – 20 cm.
- + “Sẵn sàng”: Khụy hai gối, thân trên hơi ngả ra trước. Chân trước chạm đất bằng nửa trước bàn chân, chân sau kiễng gót. Tay khác bên với chân thuận để ở phía trước.
- + “Chạy!”: Đồng thời đạp mạnh hai chân và chuyển nhanh chân sau ra trước. Nỗ lực đưa cơ thể rời vị trí xuất phát với tốc độ cao nhất.



Hình 1. “Vào chỗ”



Hình 2. “Sẵn sàng”



Hình 3. “Chạy!”

Chạy lao sau xuất phát

Sau khi rời vị trí xuất phát, người chạy bước vào giai đoạn chạy lao:

- Duy trì độ ngả ra trước của thân trên.
- Nỗ lực đạp mạnh chân kết hợp tăng dần tốc độ và độ dài của bước chạy.
- Giảm dần độ ngả ra trước của thân trên theo mức độ tăng dần của tốc độ chạy.

Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy

- Khi chuẩn bị xuất phát:
- + Phải đứng phía sau vạch xuất phát.
- + Các bộ phận của cơ thể không được chạm vào vạch xuất phát.
- Không xuất phát trước hiệu lệnh (tiếng còi, tiếng hô,...) của trọng tài.

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

- Cho HS thực hiện thử động tác xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát theo hình ảnh đã ghi nhớ.
- Cho HS thực hiện mô phỏng động tác xuất phát cao theo hiệu lệnh và động tác mẫu của GV.

- Cho HS lần lượt thực hiện xuất phát cao hai điểm tựa và chạy lao sau xuất phát theo hiệu lệnh của GV.
- Chỉ dẫn HS một số sai sót thường gặp trong luyện tập:
- + Ở tư thế "Sẵn sàng" không chuyển trọng tâm ra chân trước, giậm vạch khi xuất phát, tư thế thân trên và tay không đúng.
- + Thực hiện động tác xuất phát: Xuất phát trước lệnh, xuất phát chậm, bước chạy đầu tiên phối hợp chuyển động của tay và chân không đúng (cùng tay, cùng chân), nhảy ra khỏi vị trí xuất phát,...
- + Chạy lao sau xuất phát: Đạp sau chưa hết lực, thiếu nỗ lực để nhanh chóng đạt tốc độ cao nhất, thân trên và đầu ngả ra sau,...

2. Hoạt động của HS

- Quan sát hình ảnh, lắng nghe GV hướng dẫn, làm mẫu động tác xuất phát cao và chạy tăng tốc sau xuất phát, cách luyện tập.
- Ghi nhớ và hình thành biểu tượng đúng về động tác.
- Thực hiện thử động tác xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát theo hình ảnh đã ghi nhớ để hình thành cảm giác ban đầu về động tác.
- Thực hiện động tác theo hiệu lệnh và động tác mẫu của GV.

III – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

(Hoạt động cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

a) Tổ chức hoạt động luyện tập

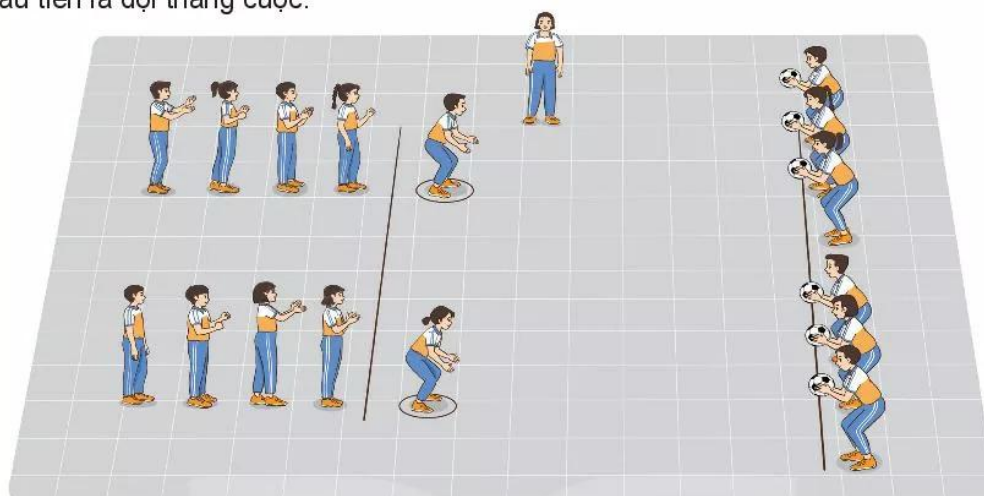
- Phổ biến nội dung, yêu cầu luyện tập xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát:
- + Ôn tập các bài tập chạy giữa quãng chạy cự li ngắn.
- + Luyện tập xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát theo thứ tự: Từ tại chỗ đến kết hợp di chuyển, từ chậm đến nhanh, từ tốc độ thấp đến tốc độ tối đa.
- Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, cặp đôi, 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.

b) Tổ chức trò chơi phát triển sức nhanh

Bắt bóng nhanh

- Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vị trí tung bóng và bắt bóng.

- Thực hiện: Lần lượt từng HS của mỗi đội bắt và tung trả bóng với HS đứng đối diện ở vị trí số 1, 2 và 3. Bắt và tung bóng theo thứ tự từ bạn số 1 đến bạn số 3, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 4. Trò chơi Bắt bóng nhanh

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

Tự hô khẩu lệnh và luyện tập động tác xuất phát cao theo thứ tự:

- Từ chậm đến nhanh.
- Từ tại chỗ đến kết hợp chạy lao sau xuất phát.

b) Luyện tập cặp đôi

- Luân phiên hô khẩu lệnh cho bạn thực hiện động tác xuất phát và chạy tăng lao sau xuất phát theo thứ tự: Từ đơn lẻ từng cử động đến phối hợp các động tác, từ chậm đến nhanh, từ tại chỗ đến phối hợp di chuyển.
- Tự đánh giá và đánh giá kết quả luyện tập của bạn.

c) Luyện tập nhóm

- Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập theo thứ tự: Xuất phát cao theo hiệu lệnh; phối hợp xuất phát và chạy lao sau xuất phát 10 – 15 m; phối hợp xuất phát, chạy lao và chạy giữa quãng 30 – 50 m.
- Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

d) 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, tốc độ, cự li thực hiện động tác xuất phát cao hai điểm tựa và chạy lao sau xuất phát theo hướng nâng cao độ khó và khả năng phát huy sức mạnh tốc độ.
- Sử dụng các bài tập xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát để rèn luyện và phát triển thể lực: Thể lực chung, sức mạnh tốc độ, sức nhanh phản ứng (đối với tín hiệu biết trước), năng lực liên kết vận động.
- Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng:
 - + Tại sao cần chú ý lắng nghe hiệu lệnh xuất phát? (Để xuất phát đúng thời điểm, đảm bảo hiệu quả thực hiện cự li chạy; không vi phạm luật thi đấu vì xuất phát trước hiệu lệnh).
 - + Nguyên nhân xuất phát chậm và chạy lao sau xuất phát thiếu hiệu quả? (Không tập trung nghe lệnh xuất phát; phản xạ chậm với lệnh xuất phát; lực đạp của hai chân không đủ mạnh khi xuất phát; tư thế xuất phát không đúng; lực đạp sau yếu, tư thế thân người không hợp lí khi chạy lao,...).
 - + Nêu những sai sót khi thực hiện động tác xuất phát (theo luật)? (Một bộ phận cơ thể chạm vạch xuất phát; xuất phát đồng thời hoặc trước lệnh xuất phát,...).
 - + Khi lựa chọn địa điểm tự luyện tập chạy cự li ngắn cần chú ý điều gì? (Đường chạy bằng phẳng, không trơn trượt; không có người và vật cản trên đường chạy; có khoảng cách an toàn sau vạch đích,...).
- Tổng hợp ý kiến HS, nêu nhận xét và phương án trả lời đúng.
- Hướng dẫn HS sử dụng bài tập xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát để tự luyện tập.

2. Hoạt động của HS

- Thực hiện các bài tập vận dụng của GV.
- Thảo luận và vận dụng kiến thức đã học để trả lời các câu hỏi của GV.
- Sử dụng trò chơi, các bài tập đã học để vui chơi cùng các bạn và tập thể dục buổi sáng khi ở nhà.
- 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)

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