

Xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát Chạy về đích

A - MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I – MỤC TIÊU

Làm quen với giai đoạn xuất phát và chạy về đích.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Kiến thức: Có nhận biết ban đầu về hình thái, cách thực hiện kĩ thuật xuất phát trên đường thẳng, đường vòng, chạy tăng tốc độ sau xuất phát và chạy về đích.
- Kỹ năng: Bước đầu thực hiện được kĩ thuật theo hướng dẫn và yêu cầu của GV.
- Thái độ: Tích cực, chủ động tự 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 kĩ thuật xuất phát cao trên đường thẳng, đường vòng, chạy tăng tốc độ sau xuất phát và chạy về đích.
- Đặt câu hỏi để thu hút, kích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS về xuất phát và chạy về đích trong chạy cự li trung bình:
 - + Trên cơ sở kiến thức của kĩ thuật chạy cự li ngắn đã học, hãy nêu vấn đề nhiệm vụ của bốn giai đoạn: Xuất phát, chạy tăng tốc độ sau xuất phát, chạy giữa quãng và chạy về đích.
 - + Có thể vận dụng kĩ thuật chạy cự li trung bình để chạy trong điều kiện tự nhiên, và chạy vượt chướng ngại vật được hay không?
 - + Chạy về đích thường được thực hiện trong hoàn cảnh nào?
- Tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.
- Khởi động cơ thể: Tổ chức, hướng dẫn HS khởi động cơ thể bằng các hoạt động đơn giản, quen thuộc (chạy nhẹ nhàng theo địa hình tự nhiên, xoay các khớp, khởi động chuyên môn, trò chơi hỗ trợ khởi động).

2. Hoạt động của HS

- Quan sát hình ảnh, liên hệ với những điều đã biết về xuất phát và chạy về đích.
- Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.
- Thực hiện các hoạt động khởi động cơ thể 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

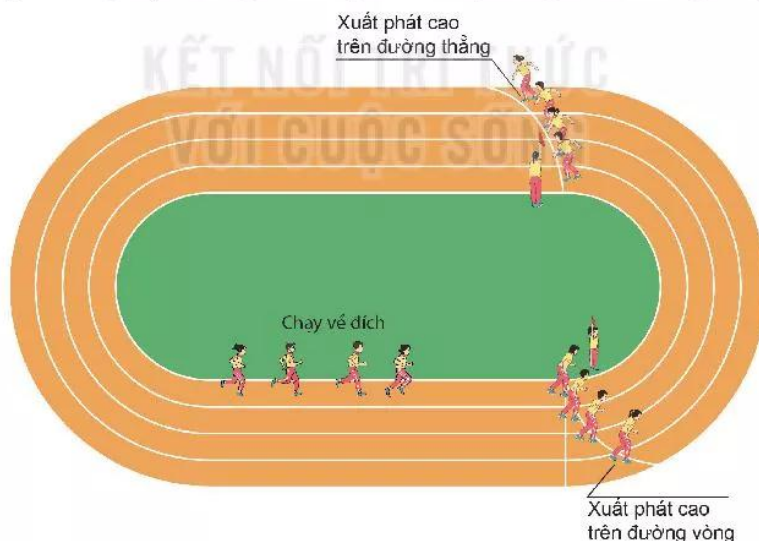
Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu, giới thiệu về kĩ thuật xuất phát cao hai điểm tựa, chạy tăng tốc sau xuất phát và chạy về đích:

Xuất phát cao và chạy tăng tốc độ sau xuất phát

Xuất phát trong cự li trung bình gồm có: Xuất phát cao trên đường thẳng, xuất phát cao trên đường vòng.

Khi có khẩu lệnh:

- “Vào chỗ”: Nhanh chóng bước đến sau vạch xuất phát và đứng ở tư thế sẵn sàng như chạy cự li ngắn.
- “Chạy!”: Nhanh chóng rời vị trí xuất phát và tăng tốc độ (không nỗ lực để đạt tốc độ tối đa như chạy cự li ngắn) hướng tới chạy theo mép trong của đường chạy.



Hình 1. Vị trí xuất phát cao trên đường thẳng, đường vòng và chạy về đích

Chạy về đích

- Khi về đích cố gắng duy trì hoặc tăng tốc độ để chạy qua đích.
- Khi qua vạch đích chuyển dần sang chạy chậm rồi đi bộ kết hợp hít thở sâu và thả lỏng cơ thể. Tuyệt đối không ngồi hoặc nằm.

Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy

Trong thi đấu chạy cự li trung bình:

- Xuất phát được thực hiện ở tư thế xuất phát cao.
- Vạch xuất phát là một đường vòng cung để tất cả các vận động viên có cự li thi đấu bằng nhau.
- Khi chạy trong sân vận động, muốn vượt lên người phía trước phải vượt về phía bên phải.

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

- Cho HS tự thực hiện thử kĩ thuật xuất phát cao hai điểm tựa trên đường thẳng, đường vòng và chạy về đích.
- Cho HS xuất phát cao trên đường thẳng, đường vòng, chạy tăng tốc độ sau xuất phát và chạy về đích theo hiệu lệnh, động tác mẫu của GV.
- Chỉ dẫn một số sai sót thường gặp khi luyện tập:
 - + Xuất phát: Khi có lệnh “Sẵn sàng!” không chuyển trọng tâm cơ thể ra chân trước, bàn chân giậm vạch xuất phát hoặc không đặt sát mép sau của vạch xuất phát.
 - + Chạy tăng tốc độ sau xuất phát: Cố gắng đạt tốc độ cao nhất, không hướng tới mép trong của đường chạy.
 - + Chạy về đích: Nhảy qua vạch đích, nằm, ngồi sau khi về đích.

2. Hoạt động của HS

- Quan sát hình ảnh, lắng nghe GV hướng dẫn, làm mẫu; hình thành biểu tượng đúng về kĩ thuật; ghi nhớ cách luyện tập và một số điều cơ bản của Luật thi đấu điền kinh.
- Thực hiện thử kĩ thuật theo hình ảnh đã ghi nhớ.
- Làm quen với các kĩ thuật 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

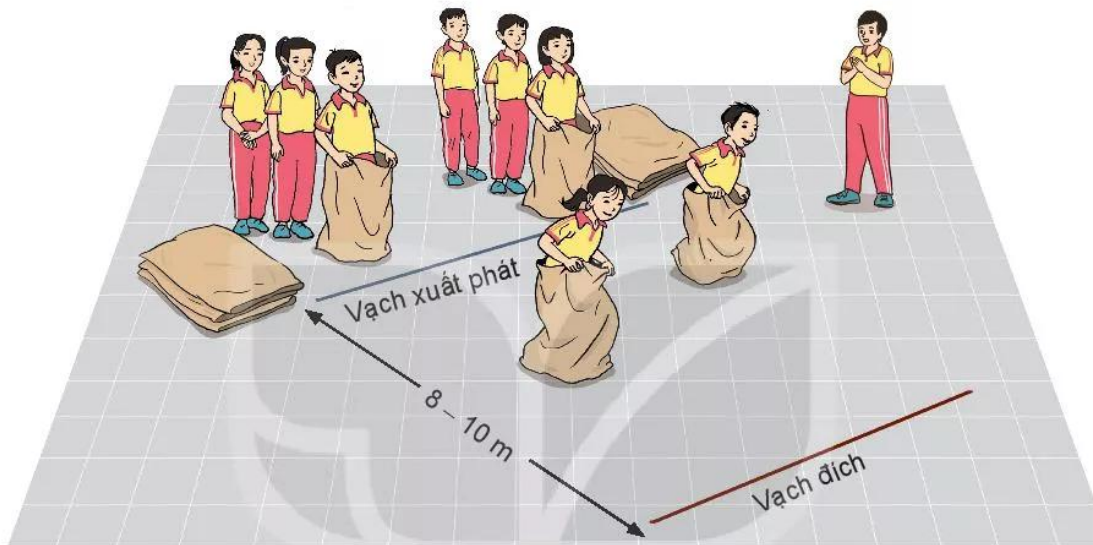
a) Tổ chức hoạt động luyện tập

- Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập các kĩ thuật.
- 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 xuất phát cao trên đường thẳng, đường vòng và kĩ thuật chạy về đích.

b) Tổ chức trò chơi phát triển sức bền

Nhảy bao bố

- 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 đứng trong bao bố (hai tay giữ miệng bao) và bật nhảy đến đích. HS tiếp theo chỉ xuất phát khi HS phía trước đã vượt qua vạch đích, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 2. Trò chơi Nhảy bao bố

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

Tập xuất phát cao trên trường thẳng, đường vòng và chạy băng qua đích theo thứ tự:

- Tập hô khẩu lệnh và xuất phát theo khẩu lệnh từ chậm đến nhanh.
- Tập xuất phát trên đường thẳng trước, đường vòng sau.
- Phối hợp chạy giữa quãng và chạy băng qua đích.

b) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm tập luyện và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

- Xuất phát cao trên đường thẳng, đầu đường vòng.
- Phối hợp xuất phát và chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng.
- Phối hợp chạy giữa quãng, chạy về đích trên cự li 60 m, 80 m.

- Phối hợp xuất phát – chạy giữa quãng – chạy về đích (cự li tối đa trong một lần chạy: 200 m – 300 m đối với nữ; 250 m – 350 m đối với nam).

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 luyện tập theo hướng: Tăng độ chính xác khi thực hiện kĩ thuật xuất phát, tăng dần cự li và tốc độ khi phối hợp các giai đoạn, tập luyện trong điều kiện HS đã xuất hiện mệt mỏi (để phát triển sức bền).
- Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng:
 - + Vì sao phải nỗ lực ý chí cao để duy trì tốc độ khi về đích? (Vì cơ thể đã xuất hiện mệt mỏi).
 - + Làm gì để duy trì tốc độ hoặc tăng tốc độ khi về đích? (Nỗ lực duy trì hoặc tăng độ dài và tần số bước chạy).
 - + Tại sao vạch xuất phát trong chạy cự li trung bình phải là một đường vòng cung? (Để tất cả vận động viên trong cùng một đợt chạy đều có cự li chạy bằng nhau).
- Hướng dẫn HS sử dụng các bài tập chạy cự li trung bình để tự rèn luyện thân thể.

2. Hoạt động của HS

- Thực hiện bài tập vận dụng của GV.
- Thảo luận, trả lời câu hỏi vận dụng của GV.
- Sử dụng TCVD, bài tập chạy cự li trung bình để vui chơi cùng các bạn và tập thể dục buổi sáng ở nhà.

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).