

CHỦ ĐỀ 1

CHẠY CỤ LI NGẮN (60 m)

A - NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

I – NỘI DUNG CHỦ ĐỀ

Bài	Tên bài	Nội dung	Số tiết
1	Các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy cự li ngắn	<ul style="list-style-type: none">– Chạy bước nhỏ– Chạy nâng cao đùi– Chạy đạp sau– Trò chơi phát triển sức nhanh	2

25

- Bước đầu biết cách tự luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập.
- Biết vận dụng các bài tập để tự rèn luyện thân thể.

2. Kỹ năng

- Thực hiện đúng cấu trúc và yêu cầu của các động tác bổ trợ chạy cự li ngắn.
- Bước đầu thực hiện được các giai đoạn chạy cự li ngắn theo động tác mẫu và yêu cầu của GV.
- Phát hiện và tự sửa chữa được một số sai sót đơn giản trong luyện tập.
- Vận dụng được các bài tập đã học để tự luyện tập.

3. Thể lực

Bước đầu có sự phát triển về:

- Năng lực liên kết vận động, năng lực nhịp điệu.
- Thể lực chung, sức mạnh tốc độ và sức nhanh tần số động tác.

4. Thái độ

- Tích cực, tự giác và nỗ lực ý chí trong luyện tập.
- Bước đầu thể hiện tinh thần hợp tác trong luyện tập theo nhóm.
- Bước đầu hình thành thói quen và nhu cầu tự luyện tập.

C - NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

2	Chạy giữa quãng	<ul style="list-style-type: none"> – Chạy giữa quãng – Thở trong luyện tập chạy cự li ngắn – Trò chơi phát triển sức nhanh 	2
3	Xuất phát và chạy lao sau xuất phát	<ul style="list-style-type: none"> – Xuất phát cao – Chạy lao sau xuất phát – Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy – Trò chơi phát triển sức nhanh 	3
4	Chạy về đích	<ul style="list-style-type: none"> – Chạy về đích (chạy băng qua đích) – Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn – Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy – Trò chơi phát triển sức nhanh 	3

II – KẾ HOẠCH DẠY HỌC

TT	Tên bài	Kế hoạch dạy học			
		Tiết 1 – 2	Tiết 3 – 4	Tiết 5 – 7	Tiết 8 – 10
1	Các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy cự li ngắn	+			
2	Chạy giữa quãng		+		
3	Xuất phát và chạy lao sau xuất phát			+	
4	Chạy về đích				+

B - MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT CỦA CHỦ ĐỀ

I – MỤC TIÊU

- Trang bị cho HS một số kiến thức, kĩ năng ban đầu về chạy cự li ngắn.
- Rèn luyện thể lực chung và một số tố chất thể lực đặc trưng của chạy cự li ngắn.
- Hình thành và phát triển năng lực tự học, nhu cầu và thói quen rèn luyện thân thể.
- Rèn luyện tính kỉ luật và khả năng nỗ lực ý chí.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Kiến thức

- Nhận biết được mục đích, tác dụng của luyện tập chạy cự li ngắn.
- Nhận biết được cấu trúc và hoạt động của các giai đoạn chạy cự li ngắn.
- Nhận biết được một số sai sót đơn giản và cách khắc phục trong luyện tập chạy cự li ngắn.