

## CHỦ ĐỀ 3

# CHẠY CỤ LI TRUNG BÌNH

### A - NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

#### I – NỘI DUNG CHỦ ĐỀ

TT	Tên bài	Nội dung	Số tiết
1	Các động tác hỗ trợ kĩ thuật chạy cự li trung bình	<ul style="list-style-type: none"><li>– Đi, chạy thở sâu theo nhịp đơn</li><li>– Đi, chạy thở sâu theo nhịp kép</li><li>– Chạy theo đường hình số 8</li><li>– Chạy luân cọc</li><li>– Chạy theo đường đích dắc</li><li>– Trò chơi phát triển sức bền</li></ul>	2
2	Chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng	<ul style="list-style-type: none"><li>– Kĩ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng</li><li>– Kĩ thuật chạy giữa quãng trên đường vòng</li><li>– Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy</li><li>– Trò chơi phát triển sức bền</li></ul>	3
3	Xuất phát, tăng tốc độ sau xuất phát và chạy về đích	<ul style="list-style-type: none"><li>– Xuất phát cao và chạy tăng tốc độ sau xuất phát</li><li>– Chạy về đích</li><li>– Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy</li><li>– Trò chơi phát triển sức bền</li></ul>	3

#### II – KẾ HOẠCH DẠY HỌC

TT	Tên bài	Kế hoạch dạy học		
		Tiết 1 – 2	Tiết 3 – 5	Tiết 6 – 8
1	Các động tác hỗ trợ kĩ thuật chạy cự li trung bình	+		
2	Chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng		+	
3	Xuất phát, tăng tốc độ sau xuất phát và 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 trung bình.
- Hình thành và phát triển năng lực tự học, nhu cầu và thói quen rèn luyện thân thể.
- Rèn luyện sức bền chung, tinh 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 trung bình.
- Nhận biết được cấu trúc và hoạt động của các giai đoạn chạy cự li trung bình.
- Bước đầu biết cách tự luyện tập và sửa chữa một số sai sót đơn giản trong luyện tập.
- Biết vận dụng các bài tập để tự rèn luyện thân thể.

### 2. Kỹ năng

- Thực hiện được các động tác hỗ trợ chạy cự li trung bình.
- Bước đầu thực hiện được các giai đoạn chạy cự li trung bình 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.
- Bước đầu thực hành được các hình thức luyện tập cá nhân, tổ, nhóm.
- Vận dụng được các bài tập đã học để tự luyện tập.

### 3. Thái lực

Bước đầu có sự phát triển về sức bền chung và năng lực liên kết vận động.

### 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.
- Bước đầu có thói quen và nhu cầu tự luyện tập.

## **C - NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ**

KẾT NỐI TRI THỨC  
VỚI CUỘC SỐNG