– Thể lực: Bước đầu có sự phát triển về năng lực liên kết vận động.

– Thái độ: Kiên trì và nỗ lực khắc phục mệt mỏi trong luyện tập.

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 cự li trung bình.

– Đặt câu hỏi để thu hút, khích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS về chạy cự li trung bình:

+ Nêu những điểm khác nhau giữa chạy cự li trung bình và chạy cự li ngắn.

+ Biểu hiện của tốc độ chạy cự li trung bình như thế nào (nhanh hơn hay chậm hơn so với chạy cự li ngắn)?

– 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 tại chỗ, xoay các khớp, trò chơi hỗ trợ khởi động).

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, liên hệ với những hiểu biết đã có về chạy cự li trung bình.

– Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.

– Thực hiện các bài tập 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

Sử dụng hình ảnh trực quan (tranh ảnh, video), động tác mẫu giới thiệu các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy:

Đi, chạy thở sâu theo nhịp đơn

Hai bước đi hoặc chạy chậm, thực hiện một lần hít vào sâu bằng mũi.

Hai bước tiếp theo, thực hiện một lần thở ra bằng mũi và miệng.

Luân phiên hít vào, thở ra theo nhịp đơn trong khi đi hoặc chạy chậm.

Đi, chạy thở sâu theo nhịp kép

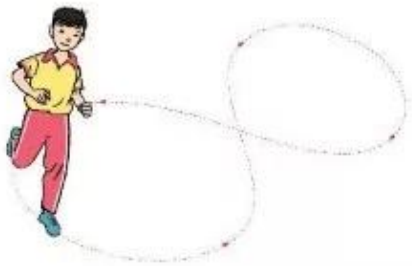
Hai bước đi hoặc chạy chậm, thực hiện hai lần hít vào liên tục bằng mũi.

Hai bước tiếp theo, thực hiện hai lần thở ra liên tục bằng mũi và miệng.

Luân phiên hít vào, thở ra theo nhịp kép trong khi đi hoặc chạy chậm.

Chạy theo đường hình số tám

Khi chạy, thân người hơi nghiêng vào phía trong của đường vòng, tay ở phía bên ngoài đường vòng đánh rộng hơn tay phía trong. Luôn duy trì đều nhịp thở.



Hình 1. Chạy theo đường hình số 8

Chạy luồn cọc

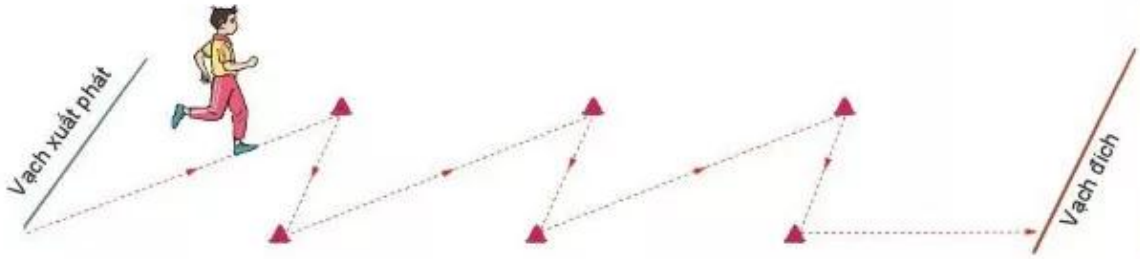
Khi chạy vòng qua cọc, thực hiện nghiêng thân người và đánh tay như chạy theo hình số 8. Luôn duy trì đều nhịp thở trong quá trình chạy.

Hình 2. Chạy luồn cọc

Chạy theo đường dích dắc

– Giảm tốc độ khi chuyển hướng tại các điểm gấp khúc.

– Luôn duy trì đều nhịp thở trong quá trình chạy.



Hình 3. Chạy theo đường dích dắc

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Cho HS tự thực hiện thử các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy để có cảm nhận ban đầu về động tác.

– Cho HS đồng loạt thực hiện các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy theo động tác mẫu của GV.

– Chỉ dẫn một số sai sót thường gặp khi luyện tập:

+ Duy trì nhịp thở không đều, nhịn thở.

+ Không chuyển tư thế thân trên khi chạy trên đường vòng.

2. Hoạt động của HS

– Quan sát hình ảnh, ghi nhớ tên gọi, cấu trúc và cách thực hiện; hình thành biểu tượng đúng về các động tác.

– Thực hiện thử từng động tác theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– Tập từng động tác 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 động tác bổ trợ.

– Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, nhóm, cả lớp.

– Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS.

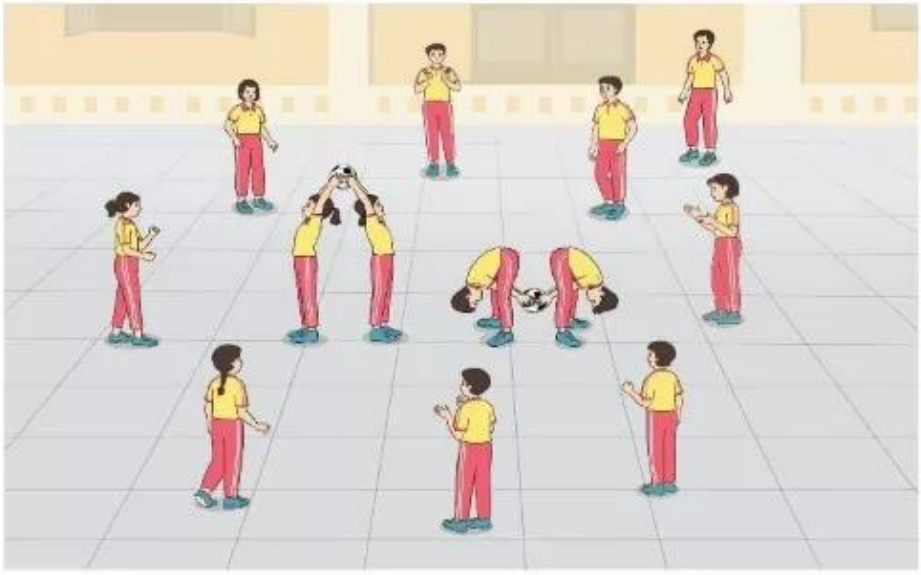
– Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót trong luyện tập.

b) Tổ chức trò chơi phát triển sức bền

Chuyền bóng nhanh qua hai chân và trên đầu

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một vòng tròn hướng mặt vào trong. Trong vòng tròn có hai nhóm, mỗi nhóm hai HS đứng quay lưng vào nhau với khoảng cách 0,5 m, một HS cầm bóng (bóng đá hoặc bóng rổ).

– Thực hiện: Hai HS chuyền bóng cho nhau qua giữa hai chân và trên đầu bằng hai tay. Chuyền bóng nhanh, liên tục trong 1 phút, nhóm có số lần chuyền bóng nhiều nhất của đội là thắng cuộc.



Hình 4. Trò chơi Chuyền bóng nhanh qua hai chân và trên đầu

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

– Đứng tại chỗ và chạy chậm tập thở theo nhịp đơn, nhịp kép.

– Luyện tập các động tác bổ trợ theo thứ tự từ chậm đến nhanh, phối hợp thở theo nhịp đơn, nhịp kép.

b) Luyện tập nhóm

– Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

+ Chạy chậm, chạy nhanh tập tư thế thân người và đánh tay khi chuyển hướng.

+ Phối hợp tập thở theo nhịp đơn, nhịp kép.

– Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

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 và yêu cầu luyện tập theo hướng: Tăng tốc độ, số lần, quãng đường thực hiện bài tập.

– Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng kiến thức đã học:

+ Có thể vận dụng thở sâu theo nhịp đơn, nhịp kép trong những hoạt động nào? (Trong các hoạt động có liên quan đến vận động thể lực,...).

+ Tại sao khi chạy trên đường vòng phải nghiêng người vào tâm của đường vòng? (Để khắc phục lực li tâm, giữ thăng bằng cho cơ thể).

+ Tại sao phải giảm tốc độ và hạ thấp trọng tâm khi chuyển hướng chạy? (Để khắc phục trạng thái mất thăng bằng khi chuyển hướng chạy).

– Hướng dẫn HS vận dụng luyện tập nhảy dây kết hợp tập thở theo nhịp đơn, nhịp kép.

– Hướng dẫn HS sử dụng các động tác và trò chơi đã học để tự luyện tập và vui chơi hằng ngày.

2. Hoạt động của HS

– Luyện tập các bài tập vận dụng theo yêu cầu của GV.

– Vận dụng kiến thức của bài học để trả lời câu hỏi của GV.

– Sử dụng các bài tập và trò chơi đã học để tự luyện tập và vui chơi.

– 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 trang 32.

Bài 2

Chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng

A - MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I – MỤC TIÊU

Làm quen kĩ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Kiến thức: Có nhận biết ban đầu về hình thái, cách thực hiện kĩ thuật chạy giữa quãng.

– Kĩ năng: Bước đầu thực hiện được kĩ thuật theo hướng dẫn và yêu cầu của GV.

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

– Thái độ: Chủ động sử dụng bài tập phù hợp với bản thân để 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, động tác mẫu giới thiệu khái quát về chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng.

– 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, đường vòng từ những hiểu biết về chạy cự li ngắn đã học:

+ Hãy kể tên các giai đoạn trong chạy cự li ngắn.

+ Hãy nêu đặc điểm của giai đoạn chạy giữa quãng (giai đoạn thứ mấy, đặc điểm về tốc độ, cự li).

+ Nêu sự khác biệt giữa giai đoạn chạy giữa quãng với các giai đoạn khác.

– Tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.