

## II – YÊU CẦU CẢN ĐẠT

- Kiến thức: Biết cách luyện tập kĩ thuật.
- Kỹ năng: Thực hiện được kĩ thuật, đảm bảo nhịp độ các bước chạy.
- Thái độ: Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động và sức mạnh tay – ngực.
- Thái độ: Tích cực hợp tác trong học tập, tôn trọng và giúp đỡ các bạn.

## 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 chạy đà.
- Đặt câu hỏi để thu hút, kích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS về kĩ thuật chạy đà trong ném bóng:
  - + Kể tên những hoạt động của con người cần phải “lấy đà” khi thực hiện.
  - + Cần phải chạy đà để nhảy xa hơn hoặc nhảy cao hơn, vì sao?
  - + Chạy đà có tác dụng gì khi ném bóng?
- 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 động tác chạy đà.
- 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)

*Hình vẽ và nội dung của bài được trình bày theo hoạt động của người thuận tay phải (thuận tay trái thực hiện ngược lại).*

#### 1. Hoạt động của GV

##### a) Giới thiệu nội dung kiến thức mới

Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu các giai đoạn của kĩ thuật chạy đà:

### **Chuẩn bị chạy đà**

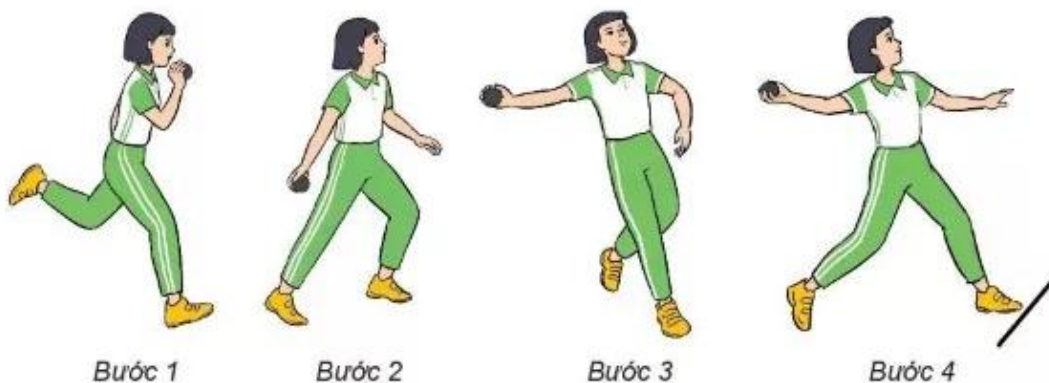
Đứng chân trước chân sau, chân khác bên với tay cầm bóng đặt ở phía trước, bàn chân thẳng với hướng ném bóng. Trọng lượng cơ thể dồn vào chân trước, chân sau chạm đất bằng nửa trước bàn chân. Tay thuận cầm bóng ngang đầu, lòng bàn tay hướng ra trước.



Hình 1.  
Chuẩn bị chạy đà

### **Chạy đà**

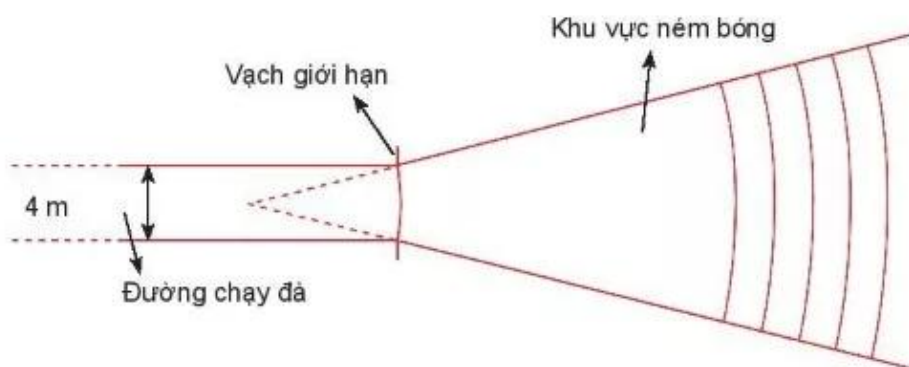
- Chạy đà: Chạy đà từ 13 – 15 bước (một bước chạy bằng hai bước thường) với tốc độ tăng dần và duy trì tốc độ đã đạt được để thực hiện các bước cuối.
- Chạy đà bốn bước cuối:
  - + Bước 1: Chân phải bước ra trước, tay phải đưa ra trước, xuống dưới.
  - + Bước 2: Chân trái bước ra trước, bàn chân xoay sang phải. Tay phải tiếp tục đưa xuống dưới, ra sau.
  - + Bước 3: Chân phải bước ra trước, bàn chân hướng sang phải. Tay phải tiếp tục đưa ra sau, lên cao, thân người ngả ra sau.
  - + Bước 4: Chân trái bước ra trước, bàn chân hướng về phía ném bóng. Thân người ngả ra sau, vai trái hướng về phía ném bóng, tay phải ở phía sau chuẩn bị ra sức cuối cùng.



Hình 2. Chạy đà bốn bước cuối

### **c) Một số điều luật cơ bản trong thi đấu ném bóng**

- Bóng hình tròn, nặng 150 g.
- Đường chạy đà rộng 4 m, dài tối thiểu 25 m.
- Sân hình chữ nhật có góc bằng 29°.
- Khi ném bóng xong, một bộ phận nào của cơ thể chạm vạch giới hạn hoặc khu vực ném bóng là phạm luật.



Hình 3. Sân ném bóng

### b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

- Cho HS thực hiện thử động tác chạy đà để có cảm nhận ban đầu về động tác.
- Cho HS luyện tập bốn bước chéo và phối hợp chạy đà theo động tác mẫu của GV (thực hiện từng bước; liên kết hai, ba, bốn bước; phối hợp chạy đà thường và bốn bước chéo từ chậm đến nhanh, từ không ra sức cuối cùng đến kết hợp ra sức cuối cùng, từ không có bóng đến có bóng).
- Chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập và cách sửa chữa:
  - + Bước chạy đà quá ngắn; xác định khoảng cách thực hiện bốn bước chéo không phù hợp với độ dài thực hiện các bước chạy.
  - + Hướng đặt bàn chân của bốn bước chéo không đúng; không chuyển trọng tâm và hướng của hông, vai không theo từng bước.
  - + Nôn nóng trong luyện tập: Cố gắng tăng tốc độ thực hiện bốn bước chéo khi chưa thuần thực động tác.

### 2. Hoạt động của HS

- Quan sát hình ảnh, lắng nghe GV hướng dẫn, làm mẫu động tác; hình thành biểu tượng đúng về động tác.
- Quan sát hình ảnh và động tác mẫu của GV; ghi nhớ tên gọi, cách thực hiện, hình thành biểu tượng đúng về động tác.
- Thực hiện thử từng động tác theo hình ảnh đã ghi nhớ.
- Tập từng bước 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

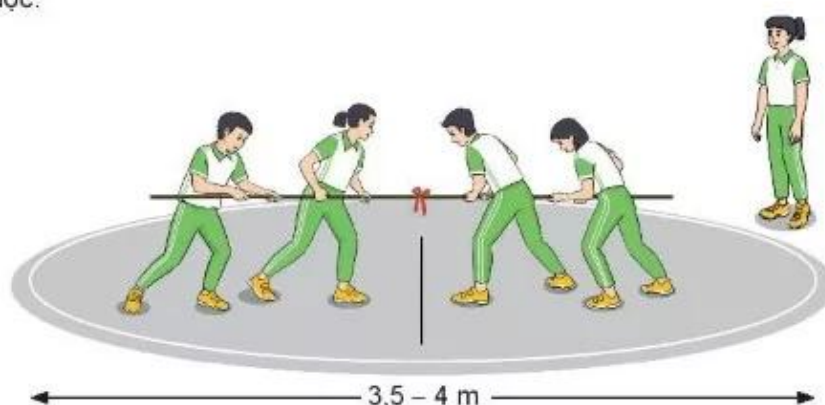
- Phổ biến thứ tự nội dung và yêu cầu luyện tập.

- 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 chạy đà.

**b) Tổ chức trò chơi phát triển sức mạnh tay – ngược**

**Đẩy gậy**

- Chuẩn bị: Hai đội có số lượng nam, nữ bằng nhau, đứng đối diện nhau trong vòng tròn. Mỗi đội cầm một nửa chiều dài của gậy, điểm giữa của gậy trùng với vạch giữa sân.
- Thực hiện: Theo hiệu lệnh bắt đầu, mỗi đội dùng sức để đẩy đội bạn ra khỏi vòng tròn, dùng đẩy gậy khi đội bạn có người bị ngã. Đội có HS bước chân ra khỏi vòng tròn là đội thua cuộc.



Hình 4. Trò chơi Đẩy gậy

**2. Hoạt động của HS**

**a) Luyện tập cá nhân**

Luyện tập chạy đà bốn bước chéo từ chậm tới nhanh, từ không bóng đến có bóng, từ ném bóng gần đến ném bóng xa theo thứ tự:

- Một bước chéo – ra sức cuối cùng.
- Phối hợp hai bước chéo cuối cùng – ra sức cuối cùng.
- Phối hợp bốn bước chéo.
- Phối hợp bốn bước chéo – ra sức cuối cùng – giữ thẳng bằng.
- Phối hợp chạy đà thường – bốn bước chéo.
- Phối hợp chạy đà thường – bốn bước chéo – ra sức cuối cùng – giữ thẳng bằng.

**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.

- Tập luyện từng bước chéo và phối hợp hai, ba, bốn bước chéo (từ chậm đến nhanh).

- Tập luyện phối hợp một, hai, ba, bốn bước chéo với ra sức cuối cùng (từ không bóng đến có bóng).
- Phối hợp chạy đà – bốn bước chéo – ra sức cuối cùng – giữ thăng bằng (từ chậm đến nhanh, từ không bóng đến có bóng).

### **c) Luyện tập chung cả lớp**

Trò chơi hỗ trợ phát triển sức mạnh tay – ngực.

## **IV – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

(Hoạt động theo nhóm, cả lớp)

### **1. Hoạt động của GV**

- Thay đổi yêu cầu luyện tập theo hướng: Tăng mức độ chính xác về tư thế thân người và góc độ đặt bàn chân; tăng tốc độ thực hiện bốn bước chéo, tăng tốc độ chạy đà, tăng sự nỗ lực ra sức cuối cùng.
- Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng kiến thức đã học:
  - + Tại sao cần cố gắng duy trì tốc độ chạy đà khi thực hiện bốn bước cuối? (Để phát huy có hiệu quả sức mạnh và tốc độ cho động tác ra sức cuối cùng)
  - + Tại sao cần quan sát hướng ném bóng khi thực hiện động tác ra sức cuối cùng? (Để đảm bảo cho hướng phát lực của tay và cơ thể trùng với hướng ném bóng; đảm bảo cho điểm bóng rơi nằm trong khu vực ném bóng,...).
  - + Tại sao đường bóng bị lệch so với hướng ném? (Tư thế ra sức cuối cùng không đúng; thời điểm bóng rời tay sớm hoặc muộn khi ra sức cuối cùng,...).
  - + Những yếu tố nào quyết định mức độ bay xa của bóng? (Tốc độ chạy đà; khả năng phát lực; hướng, tầm khi ra sức cuối cùng; sức mạnh tay, vai, ngực,...).
- Hướng dẫn HS vận dụng bài tập, trò chơi đã học để tự luyện tập và vui chơi.

### **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.

## 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 tám</li><li>– Chạy luồn cọc</li><li>– Chạy theo đường dịch 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 cơ bản trong thi đấu điền kinh</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 cơ bản trong thi đấu điền kinh</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.