

2. Hoạt động của HS

- Quan sát hình ảnh, liên hệ những điều đã biết về động tác chạy về đích.
- Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.
- Thực hiện các bài tập và trò chơi khởi động.

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

Giới thiệu mục đích, tác dụng luyện tập giai đoạn chạy về đích. Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu yêu cầu và cách thực hiện các hoạt động:

Chạy về đích (chạy băng qua đích)

- Chạy về đích là giai đoạn cuối của cự li chạy, người chạy phải nỗ lực duy trì tốc độ cao nhất. Ở bước cuối cùng gập thân nhanh ra trước khi vượt qua vạch đích.
- Hoạt động sau khi về đích: Không dừng lại đột ngột, chạy chậm dần chuyển thành đi bộ và kết hợp thả lỏng.



Hình 1. Chạy về đích

Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn

Thực hiện kĩ thuật chạy cự li ngắn trên các cự li: 40 m, 50 m, 60 m.

Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy

- Đích là một vạch màu trắng rộng 5 cm, được kẻ vuông góc với đường chạy.
- Vận động viên được coi là đã về đích khi thân người của họ (trừ đầu, cổ, tay, chân, bàn tay, bàn chân) chạm tới mặt phẳng thẳng đứng của vạch đích.

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

- Cho HS tự thực hiện thử động tác chạy về đích theo hình ảnh đã ghi nhớ để hình thành cảm nhận ban đầu về động tác.
- Cho HS phối hợp bốn giai đoạn của chạy cự li ngắn trên các cự li 40 m, 50 m, 60 m với tốc độ gần tối đa và tối đa.
- Chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập:
 - + Gần đến đích giảm tốc độ.
 - + Nhảy qua vạch đích.
 - + Dừng lại đột ngột ngay sau vạch đích.

2. Hoạt động của HS

- Quan sát hình ảnh, lắng nghe GV hướng dẫn, làm mẫu về chạy băng qua đích và cách luyện tập.
- Ghi nhớ, hình thành biểu tượng đúng về động tác.
- Ghi nhớ một số điều luật cơ bản của chạy cự li ngắn.
- Thực hiện thử động tác theo hình ảnh đã ghi nhớ.
- Từng nhóm chạy băng qua đích theo hiệu lệnh của GV.

III – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

(Hoạt động nhóm, cả lớp)

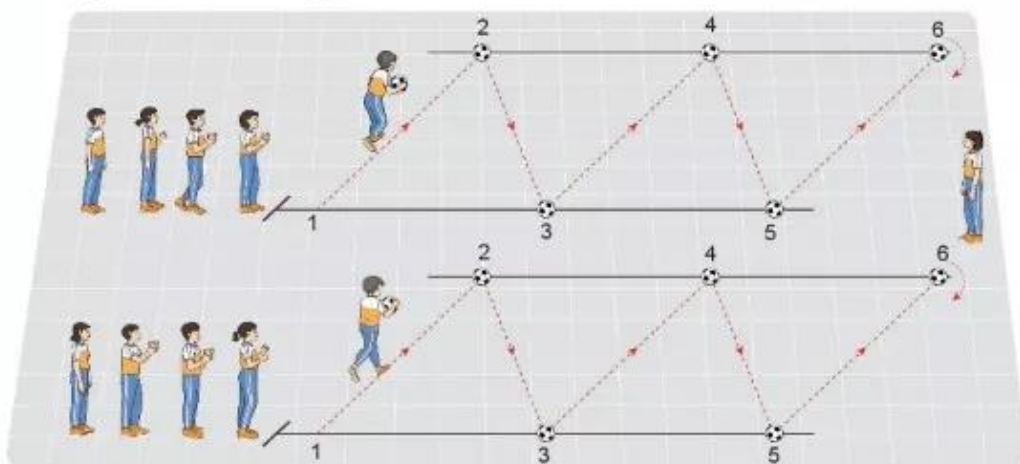
1. Hoạt động của GV

a) Tổ chức hoạt động luyện tập

- Phổ biến nội dung, yêu cầu luyện tập: Chạy băng qua đích, phối hợp xuất phát – chạy tăng tốc độ – chạy giữa quãng – chạy về đích trên các cự li:
 - + 40 m với tốc độ gần tối đa và tối đa.
 - + 50 m với tốc độ gần tối đa và tối đa.
 - + 60 m với tốc độ gần tối đa và tối đa.
- Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, cặp đôi, 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 chạy về đích.

b) Tổ chức trò chơi phát triển sức nhanh

Đổi bóng nhanh trên đường đích dắc



Hình 2. Trò chơi Đổi bóng nhanh trên đường đích dắc

- Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vị trí xuất phát.

- Thực hiện: Lần lượt từng HS của mỗi đội đổi bóng từ vị trí 1 sang vị trí 2, đổi bóng từ vị trí 2 sang vị trí 3,... Ở vị trí 6, sau khi đổi bóng, ôm bóng chạy trở về đặt vào vị trí 1. HS tiếp theo chỉ xuất phát khi HS thực hiện trước đã đặt bóng về vị trí số 1, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập nhóm

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

b) Luyện tập chung cả lớp

Trò chơi hỗ trợ phát triển sức nhanh.

IV – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

(Hoạt động theo nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

- Thay đổi hình thức tổ chức tập luyện theo hướng cho HS thi đấu theo các các nhóm có trình độ thể lực và tốc độ chạy tương đương nhau.
- Sử dụng bài tập phối hợp bốn giai đoạn để rèn luyện thể lực: Thể lực chung, sức bền tốc độ, sức mạnh tốc độ, sức nhanh tần số.
- Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng:
 - + Tại sao không được dừng lại đột ngột sau khi về đích? (Để bị ngã hoặc chấn thương cơ, khớp; gây khó khăn cho quá trình hồi tĩnh,...).
 - + Ngay sau khi về đích, tại sao phải tiếp tục đi hoặc chạy chậm kết hợp thả lỏng cơ thể và hít thở sâu? (Để giúp cơ thể nhanh chóng trả nợ ô xi và hồi tĩnh; giảm thiểu trạng thái mệt mỏi của cơ thể trước khi lặp lại bài tập hoặc sau khi kết thúc buổi tập,...).
- Tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS và đưa ra phương án trả lời đúng.
- Hướng dẫn HS sử dụng các bài tập chạy cự li ngắn để rèn luyện thân thể hằng ngày.

2. Hoạt động của HS

- Thực hiện các bài tập vận dụng theo yêu cầu của GV.
- Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.
- Sử dụng bài tập chạy cự li ngắn để tự luyện tập và tập thể dục buổi sáng.
- 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 2

NÉM BÓNG

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 ném bóng	<ul style="list-style-type: none"> – Cách cầm bóng – Tung và bắt bóng bằng hai tay, một tay – Hai tay phối hợp tung và bắt bóng – Ném bóng bằng một tay trên cao – Trò chơi phát triển sức mạnh tay - ngực 	3
2	Ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng	<ul style="list-style-type: none"> – Kĩ thuật ra sức cuối cùng – Giữ thăng bằng – Trò chơi phát triển sức mạnh tay - ngực 	5
3	Chuẩn bị chạy đà và chạy đà	<ul style="list-style-type: none"> – Chuẩn bị chạy đà – Chạy đà – Một số điều luật cơ bản trong thi đấu bóng ném – Trò chơi phát triển sức mạnh tay - ngực 	6

II – KẾ HOẠCH DẠY HỌC

TT	Tên bài	Kế hoạch dạy học		
		Tiết 1 - 3	Tiết 4 - 8	Tiết 9 - 14
1	Các động tác hỗ trợ kĩ thuật ném bóng	+		
2	Ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng		+	
3	Chuẩn bị chạy đà và chạy đà			+

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

I – MỤC TIÊU

- Trang bị cho HS kiến thức, kĩ năng thực hành kĩ thuật ném bóng.
- Rèn luyện thể lực chung, phát triển năng lực liên kết vận động và sức mạnh tay – ngực.
- Hình thành và phát triển năng lực tự học, nhu cầu và thói quen rèn luyện thân thể.
- Rèn luyện tinh kỉ luật và khả năng nỗ lực ý chí.