

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. Thể 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

Bài 1

Các động tác hỗ trợ kỹ thuật chạy cự li trung bình

A - MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I – MỤC TIÊU

Luyện tập các động tác hỗ trợ kỹ thuật chạy cự li trung bình.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Kiến thức: Nhận biết được các động tác, biết cách luyện tập.
- Kỹ năng: Thực hiện được động tác.