

Bài 4 CHẠY THAY ĐỔI HƯỚNG

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Phẩm chất: Trung thực, tích cực, tự giác khi tham gia tập luyện và trò chơi vận động trên lớp.
- Năng lực chung: Có ý thức thường xuyên vận động và tập luyện các bài tập để phát triển thể lực và phân xạ. Tự giác thực hiện các động tác khi tập luyện cá nhân. Phối hợp với bạn để giải quyết các nhiệm vụ giáo viên đưa trên lớp.
- Năng lực thể chất: Biết và thực hiện được các động tác chạy, phối hợp di chuyển theo các hướng từ đó vận dụng trong sinh hoạt hằng ngày.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Đồng hồ bấm giờ, còi, vật làm chuẩn, phấn, quả bóng.

3. Khởi động

– **Xoay các khớp:** Giáo viên cho học sinh xếp thành các hàng ngang thực hiện động tác xoay các khớp (xoay cổ, xoay vai, xoay cánh tay, xoay khuỷu tay, xoay cổ tay, xoay hông, xoay gối, xoay cổ chân) theo nhịp đếm.

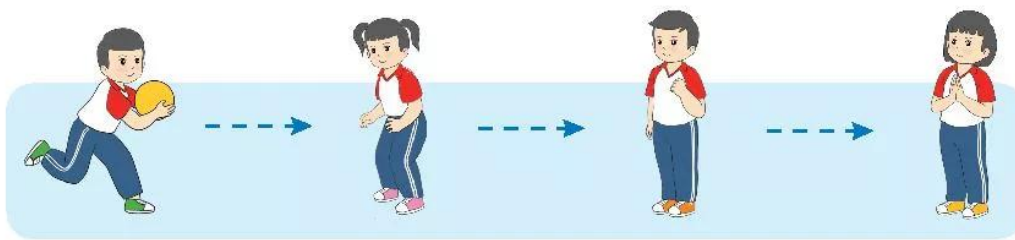
– **Ép dẻo dọc; ép dẻo ngang; gập, duỗi gối:** Giáo viên cho học sinh xếp thành các hàng ngang thực hiện động tác ép dẻo dọc, ép dẻo ngang và gập, duỗi gối.

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Chuyển bóng tiếp sức”

– *Chuẩn bị:* Sân bãi rộng rãi, còi, quả bóng.

– *Cách chơi:* Giáo viên chia lớp thành các nhóm nhỏ từ 6 – 8 học sinh, các nhóm đứng thành hàng dọc hoặc vòng tròn sao cho mỗi học sinh cách đều nhau một khoảng 3 – 5 m. Học sinh đầu hàng cầm bóng, các bạn còn lại đứng tự nhiên. Khi có hiệu lệnh, bạn đầu hàng nhanh chóng chạy tới vị trí bạn tiếp theo để chuyển bóng. Cứ thực hiện như thế cho tới khi thành viên cuối cùng của nhóm nhận được bóng. Nhóm nào thực hiện nhanh nhất là nhóm thắng cuộc.



Trò chơi "Chuyển bóng tiếp sức"

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Chạy trên đường ngoằn ngoèo

– Chuẩn bị: Đoạn đường ngoằn ngoèo dài 10 – 15 m, rộng 20 cm.

– TTCB: Học sinh xếp thành hàng dọc đứng sau vạch xuất phát, đứng chân trước – chân sau, thân người hơi ngả về trước, hai tay buông tự nhiên hoặc hơi co, mắt nhìn về phía trước.

– Động tác: Khi có hiệu lệnh "Xuất phát!", học sinh thực hiện động tác chạy trên đoạn đường ngoằn ngoèo từ vạch xuất phát tới vạch đích. Sau khi qua vạch đích thì giảm dần tốc độ và tùy theo yêu cầu của giáo viên mà học sinh có thể đứng tại đích hoặc di chuyển về tập hợp ở cuối hàng dọc.

Chú ý: Giáo viên nên cho học sinh chạy chậm ban đầu để làm quen với đường chạy.



Chạy trên đường ngoằn ngoèo

2. Chạy đổi hướng trái

– Chuẩn bị: Bốn vật làm chuẩn đặt cách nhau 4 – 5 m thành hình thoi.

– TTCB: Học sinh xếp thành hàng dọc đứng sau vạch xuất phát, đứng chân trước – chân sau, thân người hơi ngả về trước, hai tay buông tự nhiên hoặc hơi co, mắt nhìn về phía trước.

– Động tác: Khi có hiệu lệnh "Xuất phát!", học sinh chạy thường đến các vật chuẩn thì chuyển hướng chạy sang trái và cứ tiếp tục như vậy cho đến khi quay lại vật chuẩn đầu tiên. Sau khi quay lại vạch xuất phát thì giảm dần tốc độ và tùy theo yêu cầu của giáo viên mà học sinh có thể di chuyển về tập hợp ở cuối hàng dọc.



Chạy đổi hướng trái

3. Chạy đổi hướng phải – trái

– Chuẩn bị: Đoạn đường dài 10 – 15 m, 5 – 7 vật để làm chuẩn đặt so le cách nhau từ 1,5 – 2 m.

– TTCB: Học sinh xếp thành hàng dọc đứng sau vạch xuất phát, đứng chân trước – chân sau, thân người hơi ngả về trước, hai tay buông tự nhiên hoặc hơi co, mắt nhìn về phía trước.

– Động tác: Khi có hiệu lệnh “Xuất phát!”, học sinh chạy thường đến các vật chuẩn thì chuyển hướng chạy, luân phiên chuyển hướng phải – trái cho đến đích. Sau khi qua vạch đích thì giảm dần tốc độ và tùy theo yêu cầu của giáo viên mà học sinh có thể đứng tại đích hoặc di chuyển về tập hợp ở cuối hàng dọc.



Chạy đổi hướng phải – trái

4. Chạy luồn vật chuẩn

– Chuẩn bị: Đoạn đường dài 10 – 15 m, 5 – 7 vật để làm chuẩn đặt thẳng hàng cách nhau từ 1,5 – 2 m.

– TTCB: Học sinh xếp thành hàng dọc đứng sau vạch xuất phát, đứng chân trước – chân sau, thân người hơi ngả về trước, hai tay buông tự nhiên hoặc hơi co, mắt nhìn về phía trước.

– **Động tác:** Khi có hiệu lệnh “Xuất phát!”, học sinh thực hiện động tác chạy lướt qua các vật chuẩn từ vạch xuất phát tới vạch đích. Khi chạy tới vật chuẩn, học sinh lướt qua vật chuẩn mà không đụng hoặc làm đổ vật chuẩn. Sau khi qua vạch đích thì giảm dần tốc độ và tùy theo yêu cầu của giáo viên mà học sinh có thể đứng tại đích hoặc di chuyển về tập hợp ở cuối hàng dọc.



Chạy lướt vật chuẩn

5. Chạy vòng vật chuẩn

– **Chuẩn bị:** Đoạn đường dài 10 – 15 m, vật làm chuẩn.

– **TTCB:** Học sinh xếp thành hàng dọc đứng sau vạch xuất phát, đứng chân trước – chân sau, thân người hơi ngả về trước, hai tay buông tự nhiên hoặc hơi co, mắt nhìn về phía trước.

– **Động tác:** Khi có hiệu lệnh “Xuất phát!”, học sinh thực hiện động tác chạy thẳng hướng đến vật làm chuẩn, sau đó thực hiện chạy vòng qua vật chuẩn mà không chạm hoặc làm đổ vật chuẩn, rồi chạy về vạch xuất phát. Sau khi qua vạch thì giảm dần tốc độ.



Chạy vòng vật chuẩn

❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

+ **Làm mẫu động tác:** Giáo viên làm mẫu động tác 2 – 3 lần.

Lần 1: Thực hiện mẫu toàn động tác để học sinh có thể quan sát, nắm được biểu tượng khái quát ban đầu của động tác.

Lần 2: Thực hiện động tác kết hợp miêu tả, giải thích các bước tiến hành. Chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà học sinh có thể mắc phải khi thực hiện động tác.

Lần 3: Thực hiện lại để học sinh có thể nắm vững toàn bộ động tác. Giáo viên có thể mời một học sinh bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát và nhận xét.

+ Một số lưu ý khi thực hiện:

Vận động chạy theo các hướng: Học sinh thường bị mất phương hướng, không giữ được tư thế thẳng khi đổi hướng (luồn qua các vật chuẩn hoặc chuyển hướng khi gặp vật chuẩn). Giáo viên có thể tổ chức cho học sinh thực hành với 1 – 2 vật chuẩn trước, sau đó nhận xét và điều chỉnh tư thế cho học sinh rồi mới tăng dần số lượng vật chuẩn lên. Ngoài ra, giáo viên nên cho học sinh thực hiện chậm sau đó mới tăng dần tốc độ.

III. LUYỆN TẬP

1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *Luyện tập đồng loạt:*

+ Giáo viên đóng vai trò người điều khiển và thực hiện các hiệu lệnh để học sinh thực hiện theo ở các bài tập (giáo viên nên cho cả lớp ôn lại một số động tác cơ bản đã học trước đó 1 – 2 lần trước khi tiến hành thực hiện động tác mới).

+ Ban đầu, giáo viên thực hiện động tác để học sinh thực hiện theo (chú ý nhắc nhở học sinh các lỗi sai).

+ Sau khi học sinh nắm sơ bộ động tác, giáo viên có thể để cả lớp tự thực hiện. Sau mỗi lần thực hiện, giáo viên nhận xét, có thể giải thích thêm rồi cho học sinh tiếp tục thực hiện.

+ Giáo viên chú ý quan sát và sửa sai cho từng học sinh.

– *Luyện tập theo nhóm:*

+ Giáo viên chia lớp thành các nhóm từ 8 – 10 học sinh, lần lượt học sinh thay phiên điều khiển nhóm thực hiện các động tác được học.

+ Giáo viên quan sát, hướng dẫn và điều chỉnh động tác cho từng nhóm khi cần thiết.

+ Giáo viên có thể cho các nhóm thi đua, thực hiện động tác cho các nhóm khác quan sát, nhận xét và đề xuất phương án sửa lỗi sai.

2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh nhóm thành cặp đôi với nhau và tiến hành thực hiện các bài tập: một học sinh hô, học sinh còn lại thực hiện động tác hoặc cả hai cùng thực hiện xem ai thực hiện nhanh hơn.

+ Trong quá trình tập luyện, học sinh có thể quan sát và sửa sai cho bạn cùng tập, giúp phát triển năng lực giao tiếp và tập cho học sinh biết giúp đỡ nhau trong quá trình học.

❖ Trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động và phản xạ

Trò chơi: “Chạy theo ô số”

– *Mục đích:* Nâng cao khả năng phản xạ, sự nhanh nhẹn, khả năng phối hợp trong hoạt động nhóm.

– *Chuẩn bị:* Sân bãi phù hợp, phấn, vòng tròn đánh số (giáo viên có thể dùng phấn vẽ trên sân).

– *Cách chơi:* Giáo viên chia học sinh thành các nhóm từ 6 – 8 học sinh xếp thành hàng dọc đứng sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh, học sinh đầu hàng chạy lần lượt theo thứ tự vào các ô từ số 1 đến ô số cao nhất rồi về đích. Học sinh đầu hàng về tới đích thì học sinh tiếp theo mới được thực hiện. Nhóm nào hoàn thành xong trước là đội chiến thắng. Giáo viên có thể tăng hoặc giảm số lượng ô số và thay đổi vị trí đặt các ô số tùy theo khả năng của học sinh.



Trò chơi “Chạy theo ô số”

IV. VẬN DỤNG

Giáo viên động viên học sinh tham gia hội thi chạy để tăng cường sức khỏe.