

## PHẦN HAI

# GỢI Ý, HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC DẠY HỌC MỘT SỐ DẠNG BÀI/TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG

## Bài 3: KĨ THUẬT XUẤT PHÁT VÀ CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT (4 tiết) Thuộc chủ đề I: CHẠY CỰ LI NGẮN (60 M)

### 1. MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẨN ĐẠT

#### a) Mục tiêu

– Rèn luyện kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát.

#### b) Yêu cầu cẩn đạt

– Kiến thức: Biết kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát.

– Kĩ năng: Thực hiện được kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát.

– Thể lực: Phát triển sức nhanh.

– Thái độ: Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn bè trong tập luyện.

### 2. TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

#### a) Hoạt động của giáo viên

– Khởi động cơ thể: Tổ chức và hướng dẫn các hoạt động khởi động, vận dụng kiến thức đã học của bài học trước như các động tác khởi động tại chỗ xoay khớp, căng cơ.

– Khởi động chuyên môn: Tổ chức cho học sinh ôn tập và rèn luyện các động tác bổ trợ bước nhô, nâng cao đùi, đạp sau đã học ở bài trước.

– Tổ chức trò chơi bổ trợ khởi động: Phân nhóm, có thể sử dụng các dụng cụ thay thế gậy tiếp sức như vòng nhựa, khăn tay, quả bóng nhựa,... hoặc các dụng cụ tái chế như chai nhựa, hộp phẩn,... Giáo viên nhấn mạnh việc sử dụng các dụng cụ thay thế để bảo vệ môi trường.

#### b) Hoạt động của học sinh

– Thực hiện khởi động theo hướng dẫn của giáo viên.

– Tham gia chơi trò chơi theo phân công của giáo viên.

**Bài 2****KĨ THUẬT XUẤT PHÁT  
VÀ CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT**

**MỤC TIÊU,  
YÊU CẦU CẨN ĐẠT**

- Làm quen với kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát.
- Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn bè trong tập luyện.

**MỞ ĐẦU****1. Khởi động**

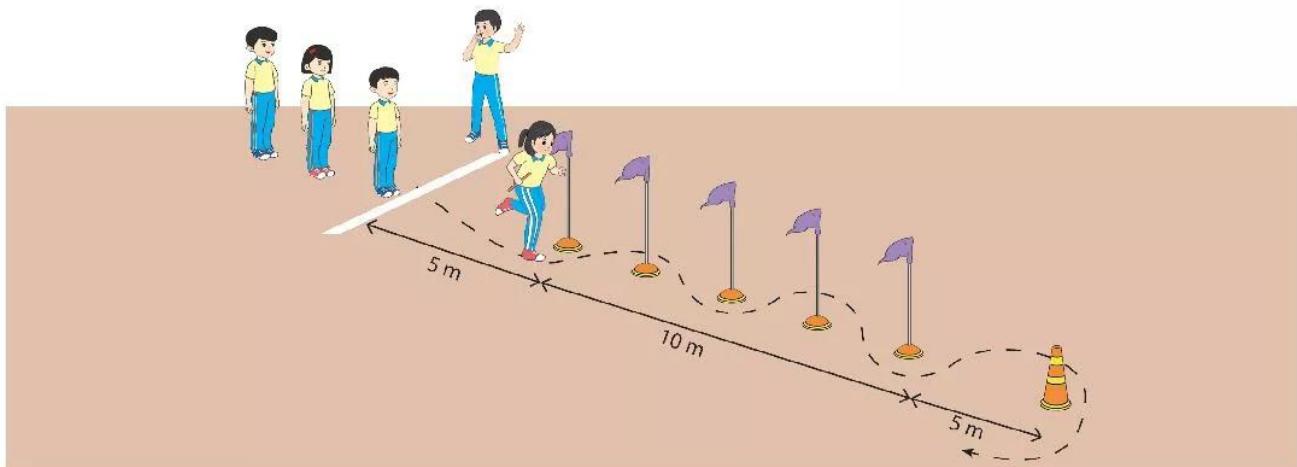
**Khởi động chung:** Thực hiện chạy chậm, xoay các khớp và căng cơ. Chú ý khởi động kĩ các động tác xoay hông, gập duỗi gối, xoay cổ chân, ép dẻo dọc, căng cơ đùi sau.

**Khởi động chuyên môn:** Thực hiện chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.

**2. Trò chơi hỗ trợ khởi động****CHẠY LƯỢN VÒNG TIẾP SỨC**

**Dụng cụ:** Cờ hiệu, phấn viết, gậy tiếp sức hoặc vòng nhựa, vật chuẩn, đồng hồ bấm giờ, còi.

**Cách thực hiện:** Người chơi chia thành các nhóm. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đầu tiên cầm gậy tiếp sức (hoặc vòng nhựa) chạy lượn vòng qua các cột cờ hiệu, vòng qua vật chuẩn, chạy nhanh về vạch xuất phát trao gậy tiếp sức (hoặc vòng nhựa) cho bạn tiếp theo và về đứng ở cuối hàng. Lần lượt mỗi bạn thực hiện cho đến hết nhóm. Nhóm nào hoàn thành nhanh nhất là chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi *Chạy lượn vòng tiếp sức*

### 3. TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

#### a) *Hoạt động của giáo viên*

- Nhắc lại kiến thức cũ ở bài trước và đặt câu hỏi kiểm tra sự chuẩn bị bài của học sinh.
- Sử dụng hình ảnh trực quan, thị phạm cho học sinh kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát:
  - + Các hiệu lệnh “Vào chỗ”; “Sẵn sàng” và “Chạy!”.
  - + Các động tác khi thực hiện các hiệu lệnh.
  - Cho học sinh tiêu biểu lên thực hiện theo hiệu lệnh của giáo viên.
  - Giới thiệu nội dung bài học. Sử dụng phương pháp trực quan giúp học sinh nhận biết về kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát.
  - Đặt câu hỏi cho học sinh về các hình thức xuất phát mà các em biết:
  - + Xuất phát trong các nội dung chạy ngắn.
  - + Xuất phát trong các nội dung chạy trung bình và dài.
  - + Các hình thức xuất phát đặc biệt khác.
  - Tổng hợp ý kiến của học sinh và đưa ra kết luận về tầm quan trọng và mục đích của kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát.
  - Giáo viên điều chỉnh và nhấn mạnh các yếu tố kĩ thuật chính trong kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát cho học sinh nắm rõ.
  - Cho học sinh thực hiện thử theo hiệu lệnh của giáo viên.
  - Cho học sinh tập hô các hiệu lệnh.
  - Chỉ dẫn một số lỗi sai thường gặp khi tập luyện.

#### b) *Hoạt động của học sinh*

- Quan sát, ghi nhớ cách thức giáo viên thực hiện động tác xuất phát và chạy lao sau xuất phát. Trả lời câu hỏi của giáo viên.
- Ghi nhớ tên các hiệu lệnh và cách thực hiện trong từng hiệu lệnh.
- Thực hiện theo các hiệu lệnh.
- Thực hiện hô các hiệu lệnh.
- Thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của giáo viên.



### 1. Kĩ thuật xuất phát

Xuất phát là giai đoạn đầu tiên trong kĩ thuật chạy cự li ngắn. Trong đó, xuất phát cao là hình thức xuất phát đơn giản và phù hợp với mọi đối tượng tham gia tập luyện các môn chạy. Có ba hiệu lệnh khi xuất phát cao: "Vào chỗ", "Sẵn sàng" và "Chạy!".



Hình 2. Kĩ thuật xuất phát

### 2. Kĩ thuật chạy lao sau xuất phát

Tay ra trước đánh cao ngang mặt, tay ra sau đánh rộng, giữ thăng bằng cho cơ thể. Chân đưa ra trước tích cực nâng đùi và tiếp xúc đất bằng nửa trước bàn chân, chân sau đạp mạnh duỗi thẳng, thân trên từ từ nâng cao lên và chuyển dần sang chạy giữa quãng.



Hình 3. Kĩ thuật chạy lao sau xuất phát

15

## 4. TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

(Hoạt động cá nhân, theo nhóm hoặc lớp)

### a) Hoạt động của giáo viên

- Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập kĩ thuật xuất phát theo hiệu lệnh: "Vào chỗ"; "Sẵn sàng" và "Chạy!".
- Tổ chức các hình thức luyện tập cho cá nhân, nhóm hoặc lớp.
- Phân công 1 học sinh làm người chỉ huy hô hiệu lệnh và góp ý cho các bạn. Sau đó luân phiên thay đổi người chỉ huy để giúp học sinh hình thành năng lực tự học và giao tiếp.
- Phân chia lớp thành các nhóm nhỏ, phát huy năng lực tự học và sáng tạo của học sinh.
- Quan sát và chỉnh sửa kĩ thuật cho học sinh.
- Tổ chức trò chơi rèn luyện tố chất vận động.

### b) Hoạt động của học sinh

- Hoạt động cá nhân: Tập hô các hiệu lệnh, tập xuất phát và chạy lao sau xuất phát các đoạn chạy từ 15 – 20 m.
- Hoạt động theo nhóm hoặc theo lớp: Luân phiên chỉ huy hô hiệu lệnh cho cả nhóm thực hiện.
- Hoạt động chung cả lớp: Chơi trò chơi do giáo viên hướng dẫn.



#### 1. Luyện tập cá nhân

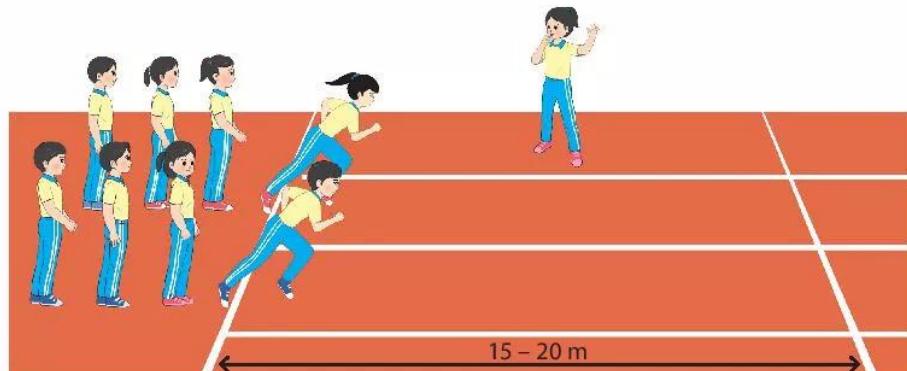
Thực hiện các động tác tại chỗ, di chuyển chậm và nhanh dần theo các hiệu lệnh. Cự li thực hiện 15 – 20 m.

- Luyện tập kĩ thuật xuất phát.
- Phối hợp luyện tập kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát.

#### 2. Luyện tập theo nhóm hoặc theo lớp

Thực hiện các động tác chậm và nhanh dần theo các hiệu lệnh. Cự li thực hiện 15 – 20 m và 40 – 50 m. Người chỉ huy điều khiển tập luyện và các bạn trong nhóm góp ý cho nhau.

- Luyện tập kĩ thuật xuất phát, chạy lao sau xuất phát.
- Phối hợp luyện tập kĩ thuật xuất phát, chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.



Hình 4. Đội hình luyện tập kĩ thuật xuất phát

#### ♦ Trò chơi phát triển sức nhanh

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 20 – 22.



1. Chạy cự li ngắn có bao nhiêu giai đoạn? Kể tên các giai đoạn đó.
2. Em luyện tập chạy cự li ngắn để giúp cơ thể hoạt động nhanh nhẹn, chạy thoát các nguy hiểm một cách nhanh chóng.

## 5. TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

(Hoạt động theo nhóm hoặc cả lớp)

### a) Hoạt động của giáo viên

- Đặt câu hỏi để học sinh ôn lại kiến thức đã học:
- + Các giai đoạn của chạy cự li ngắn và kể tên các giai đoạn.
- Hướng dẫn học sinh thực hiện các kĩ thuật chạy ngắn để phát triển tính nhanh nhẹn và thoát khỏi các tình huống nguy hiểm:
- + Đặt câu hỏi về các tình huống học sinh nhận định là nguy hiểm.
- + Cách thoát khỏi các tình huống đó bằng cách chạy thật nhanh.
- Hướng dẫn học sinh tự tập trong các điều kiện sân bãi khác nhau và sáng tạo các dụng cụ tập luyện cho giờ học kế tiếp.
- Hướng dẫn học sinh vận dụng nội dung học qua các hoạt động thường ngày.

### b) Hoạt động của học sinh

- Trả lời câu hỏi của giáo viên.
- Hiểu và ghi nhớ các hoạt động vận dụng trong các tình huống nguy hiểm.
- Suy nghĩ tìm tòi sáng tạo các dụng cụ phù hợp cho hoạt động luyện tập.
- Vận dụng chạy cự li ngắn mỗi lúc rảnh rỗi để giúp cơ thể nhanh nhẹn hơn.

## 6. TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC TIẾT HỌC

(Hoạt động chung cả lớp)

### a) Hoạt động thả lỏng, hồi phục sau tập luyện

- Hướng dẫn học sinh thực hiện đi bộ thả lỏng và các động tác thả lỏng cơ bắp tại chỗ.

### b) Nhận xét và giao nhiệm vụ

- Nhận xét về thái độ, kết quả, khả năng vận dụng bài học của học sinh.
- Giao nhiệm vụ về nhà cho học sinh: tập luyện các giai đoạn đã học, tìm hiểu về các nhóm thực phẩm chính.
- Hướng dẫn học sinh sử dụng sách giáo khoa để chuẩn bị bài mới.