

Tuần 2 – Khối 8

Bài TD – Chạy Ngắn

I. Mục tiêu bài học

1. Về phẩm chất:

Bài học góp phần bồi dưỡng tinh thần trách nhiệm, cụ thể đã khơi dậy ở HS:

- Tự giác, tích cực trong hoạt động tập thể.
- Luôn cố gắng vươn lên để đạt kết quả tốt trong học tập.
- Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong học tập.

2. Về năng lực:

Bài học góp phần hình thành, phát triển cho HS các năng lực sau đây:

2.1. Năng lực chung:

- Năng lực tự chủ và tự học: HS chủ động thực hiện việc sưu tầm tranh, ảnh phục vụ bài học.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: HS biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về các kỹ năng động tác của Bài TD; kỹ năng Chạy Ngắn ;biết hợp tác trong nhóm để thực hiện các nhiệm vụ được giao.

2.2. Năng lực đặc thù:

- Nhận biết và thực hiện được các kỹ thuật, kỹ năng động tác của Bài TD; kỹ năng Chạy ngắn
- Biết quan sát tranh ảnh và điều khiển nhóm hoạt động.
- Biết hợp tác, giúp đỡ cùng bạn thực hiện các nhiệm vụ học tập.
- Tự tin đứng trước đám đông để thuyết trình, nêu ý kiến đánh giá.
- Vận dụng được trong các giờ học Thể dục và tự tập hàng ngày.

II. Địa điểm – Phương tiện

- **Địa điểm:** K12online

- **Phương tiện:**

- + Giáo viên: giáo án; trang phục thể thao, bài giảng
- + Học sinh: trang phục thể thao.

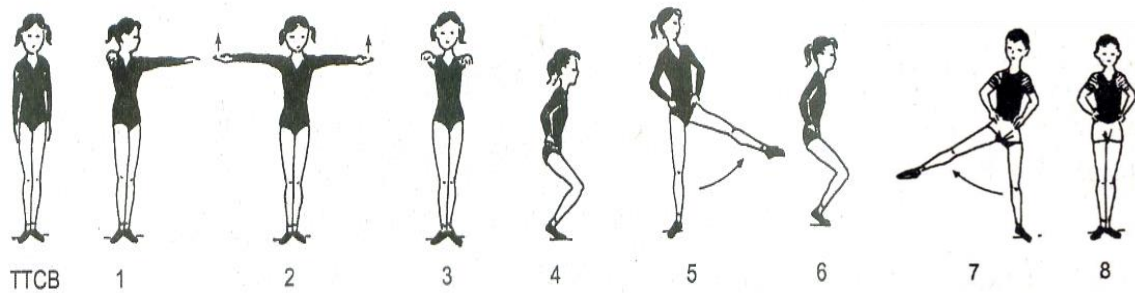
III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học:

- Phương pháp dạy học chính: sử dụng lời nói
- Hình thức dạy học chính: học tập đồng loạt (tập thể), K12online

IV. Tiến trình dạy và học

1) Bài TD

- Học và luyện tập từ nhịp 1 đến 8



2) Chạy bền

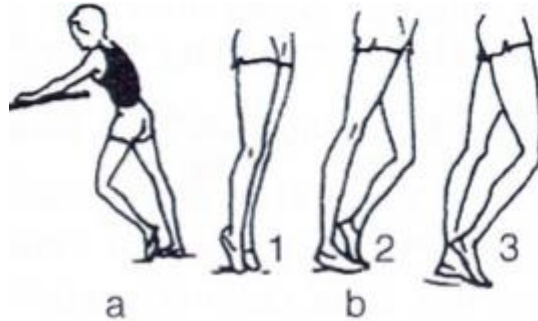
Một số động tác bổ trợ: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau .

a) Chạy bước nhỏ:

Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, mắt hướng về phía trước.

Tiếp đất: Bước 1 chân bất kỳ lên phía trước và tiếp đất bằng các đầu ngón chân.

Tạo đà, sức bật: Dùng các ngón chân để đẩy bản thân về phía trước, tiếp tục đưa chân còn lại lên phía trước.



b) Chạy nâng cao đùi:

Bắt đầu với tư thế 2 chân đứng rộng bằng hông. Thực hiện động tác chạy bộ tại chỗ, Khi nâng một chân lên sao cho đầu gối tạo thành một góc 90 độ, đùi vuông góc với thân người. Giữ lưng thẳng. Mắt nhìn thẳng.

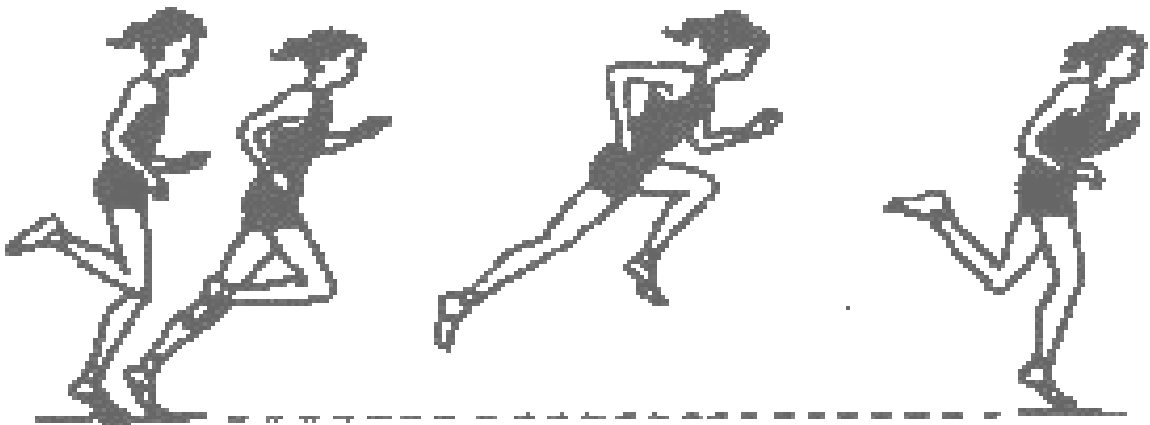
Chân trụ và hông tạo thành một đường thẳng.



c) Chạy đạp sau:

Tư thế chuẩn bị: Có thể đứng chân trước chân sau, chạy nhẹ nhàng vài bước.

Động tác: Dùng sức của chân sau đạp mạnh xuống đất ở phía sau sao cho hông, đầu gối, cẳng chân và thân trên tạo thành một đường thẳng chéo với mặt đất. Đồng thời phối hợp với chân trước co gối ở phía trước. Tay khác với chân trước đánh mạnh khủy tay ra sau. Tay cùng bên với chân sau đánh về phía trước để giữ thăng bằng và giữ yên tư thế như vậy để bay trên không trong một khoảng thời gian nhất định. Tiếp theo vươn cẳng chân trước ra trước bằng nửa trước bàn chân, đồng thời co cẳng chân sau để đưa ra trước phối hợp với hai tay để chuẩn bị bước tiếp theo.



3) Dặn dò

- Ôn lại bài đã học. Xem bài trên hệ thống K12 online.

- Câu hỏi: Học sinh về tìm hiểu trên internet, sách,...

Khái niệm chạy ngắn? Chạy ngắn có mấy giai đoạn? Kể tên các giai đoạn?