

TÊN BÀI DẠY: CHẠY CỤ LY NGẮN – CHẠY BỀN

(Tiết 3 tuần 3)

I. Mục tiêu bài học:

1. Về kiến thức:

- Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật các giai đoạn Chạy cự ly ngắn và Chạy bền.
- Chơi trò chơi vận động bổ trợ sức nhanh và sức bền.

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung:

- Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh chủ động thực hiện việc sưu tầm tranh, ảnh phục vụ bài học.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Học sinh biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về các kỹ thuật, kỹ năng động tác của Chạy cự ly ngắn và kỹ năng Chạy bền; 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 Chạy cự ly ngắn và kỹ thuật, kỹ năng Chạy bền.

- 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.

3. Về phẩm chất:

- 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.

II. Thiết bị dạy học và học liệu

1. Đường chạy 60m và cự ly chạy bền

2. Bàn đạp, dây đích, còi, cờ, đồng hồ, marker

3. Tranh ảnh minh họa.

III. Tiến trình dạy học

1 Hoạt động 1: Hoạt động mở đầu

a. Mục tiêu:

- Nắm bắt tình hình lớp và sức khỏe của học sinh.

- Triển khai nội dung, mục tiêu học tập.

- Tổ chức hoạt động khởi động nhằm đưa cơ thể từ trạng thái tĩnh sang trạng thái động, tạo hứng thú và tâm thế sẵn sàng với nhiệm vụ học tập của học sinh.

b. Nội dung:

- Nhận lớp
- Phổ biến nội dung học, yêu cầu bài học
- Khởi động chung: chạy nhẹ nhàng; xoay các khớp; ép dọc, ép ngang...
- Khởi động chuyên môn: chạy tại chỗ (bước nhỏ, nâng cao đùi, đập sau. Căng cơ...)
- Kiểm tra bài cũ: nội dung cần nhớ đã học tiết trước.

c. Sản phẩm:

- Giáo viên nắm bắt tình hình sức khỏe học sinh
- Học sinh thực hiện theo sự hướng dẫn của giáo viên, nắm được nội dung bài học và kế hoạch tổ chức bài tập.

d. Tổ chức hoạt động: 7-10 phút

| Nội dung | Định lượng | Hoạt động của giáo viên | Hoạt động của học sinh |
|------------|------------|--|--|
| Nhận lớp | 1-2 phút | - Nắm bắt tình hình lớp và sức khỏe của học sinh. - Phổ biến nhiệm vụ, nội dung, yêu cầu bài học. | - Lớp trưởng tập trung lớp, báo cáo sĩ số theo đội hình quy định. - Học sinh kiểm tra và sửa trang phục, quan sát và hiểu rõ nhiệm vụ giờ học |
| Khởi động. | 4-5 phút | Nêu và yêu cầu tình tự điều khiển học sinh thực hiện các nội dung khởi động | - Thực hiện các động tác khởi động dưới sự điều khiển của cán sự lớp. - Yêu cầu cả lớp thực hiện nghiêm túc. |
| Bài cũ | 2-3 phút | - Giáo viên nêu câu hỏi kỹ thuật chạy cự li ngắn đã học. - Nhận xét đánh giá kết quả. | - Yêu cầu 2-3 học sinh trả lời câu hỏi hoặc thực hiện kỹ thuật. - Quan sát nhận xét bạn thực hiện |

2 Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới

a. Mục tiêu:

- Củng cố lại kiến thức, kỹ năng các các giai đoạn của kỹ thuật Chạy cự li ngắn..
- Giới thiệu một số điều luật cơ bản trong Chạy cự li ngắn.
- Hoàn thiện kỹ thuật Chạy bền để duy trì thể lực.

b. Nội dung hoạt động:

- Một số bài tập bổ trợ, trò chơi phát triển sức nhanh, sức bền.
- Kỹ thuật các giai đoạn Chạy cự li ngắn 60m : Xuất phát thấp, chạy lao và chạy giữa quãng.
- Một số điều luật trong Chạy cự li ngắn (SGK).
- Kỹ thuật chạy bền duy trì nhịp thở.

c. Sản phẩm:

- Học sinh nhận biết được các bài tập, kỹ thuật, các giai đoạn Chạy cự li ngắn thông qua tranh ảnh hoặc làm mẫu (Thị phạm).

- Học sinh biết thêm một số điều luật Chạy cự li ngắn.

- Thực hiện chạy bền 450m (nữ), 500m (Nam).

d. Tổ chức hoạt động: 7-10 phút

| Nội dung | Định lượng | Hoạt động của giáo viên | Hoạt động của học sinh |
|---|------------|---|--|
| Một số bài tập hỗ trợ trò chơi phát triển sức nhanh, sức bền | 2-3 phút | - Hướng dẫn học sinh quan sát tranh ảnh theo nhóm và phân tích theo các câu hỏi được gợi ý. - Giới thiệu làm mẫu các bài tập hỗ trợ | Quan sát tranh ảnh làm mẫu và phân tích nội dung theo câu hỏi gợi ý |
| Kỹ thuật các giai đoạn Chạy cự li ngắn (Xuất phát thấp, chạy lao, chạy giữa quãng); | 3-5 phút | - Hướng dẫn học sinh quan sát tranh ảnh theo nhóm và chỉ ra các giai đoạn kỹ thuật chạy ngắn. - Làm mẫu kỹ thuật các giai đoạn: Xuất phát thấp, chạy lao và chạy giữa quãng. | Quan sát tranh ảnh làm mẫu và nhận biết được kỹ thuật các giai đoạn Chạy cự li ngắn. |
| Chạy bền | | Hướng dẫn chia nhóm học sinh Nam riêng, Nữ riêng, phân công nhiệm vụ | Nhận nhiệm vụ theo nhóm. Tích cực tập luyện. |
| Một số điều luật Chạy cự ly ngắn | 2 phút | Giáo viên hướng dẫn một số điều luật khi chạy | Học sinh quan sát tập trung lắng nghe |

3 Hoạt động 3: Luyện tập

a. Mục tiêu

- Học sinh thực hiện được kỹ thuật Chạy cự li ngắn đúng luật.
- Phát triển thể lực chung.
- Thực hiện cơ bản đúng các kỹ thuật động tác.

b. Nội dung hoạt động

- Một số bài tập hỗ trợ, trò chơi phát triển sức nhanh.
- Luyện tập kỹ thuật xuất phát thấp, chạy lao sau xuất phát (10-15m);
- Luyện tập kỹ thuật chạy giữa quãng (30m);
- Luyện tập kỹ thuật xuất phát thấp, chạy lao, chạy giữa quãng (50m);

- Một số điều luật trong Chạy cự li ngắn (SGK).

c. Sản phẩm học tập

- Nâng cao thể lực và phát triển sức nhanh, sức bền cho học sinh.

- Học sinh chạy (60m) đúng luật và có tiến bộ về thành tích

d. Tổ chức hoạt động: 15 phút

| Nội dung | Định lượng | Hoạt động của giáo viên | Hoạt động của học sinh |
|--|------------|--|--|
| Một số bài tập hỗ trợ trò chơi phát triển sức nhanh, sức bền | 5 phút | - Làm mẫu hướng dẫn hoặc nêu tên các bài tập hỗ trợ. - Quan sát, nhắc nhở, sửa sai. | -Quan sát giáo viên làm mẫu, phổ biến yêu cầu bài tập. -Tổ chức tập luyện theo nhóm, cá nhân. |
| Luyện tập kỹ thuật các giai đoạn Chạy cự li ngắn (Xuất phát thấp, chạy lao, chạy giữa quãng) | 10 phút | - Hướng dẫn, phổ biến yêu cầu tập luyện. - Quan sát, nhắc nhở, sửa sai (nếu có) | - Sử dụng dụng cụ tập luyện: Bàn đạp, vạch xuất phát, vạch đích... - Quan sát giáo viên hướng dẫn. Tổ chức tập theo nhóm, quan sát, theo dõi, nhận xét các bạn tự điều chỉnh sai sót nếu có. |
| Chạy bền | | Phân công tự quản theo nhóm học sinh Nam riêng, Nữ riêng chạy đúng cự li quy định | Nhận nhiệm vụ theo nhóm. Tích cực tập luyện. Quan sát nhận xét và củng cố để hoàn thiện thể chất bản thân. |

4 Hoạt động 4: Vận dụng

a. Mục tiêu:

- Sử dụng được kỹ thuật Chạy cự li ngắn trong học tập, vui chơi và các tình huống trong cuộc sống.

- Vận dụng kỹ thuật chạy bền trong tập luyện thể dục, thể thao hàng ngày.

b. Nội dung hoạt động;

- Tổ chức thi đấu chạy cự li ngắn 60m tại trường.

- Nêu các tình huống trong cuộc sống hàng ngày để học sinh lựa chọn cách xử lý tình huống như: Chạy trú mưa, chạy khi bị kẻ xấu tấn công...

- Vận dụng kỹ thuật chạy bền trong tập luyện thể dục, thể thao hàng ngày: Chạy bộ, chạy trên địa hình tự nhiên, rèn luyện sức bền...

c. Sản phẩm học tập:

- Học sinh có thể tham gia tập luyện thi đấu tích cực và đúng luật.
- Hiểu và vận dụng ứng xử tình huống trong cuộc sống.
- Học sinh tập luyện thường xuyên chạy bền rèn luyện thể lực và sức bền.

d. Tổ chức hoạt động: 5 phút

| Nội dung | Định lượng | Hoạt động của giáo viên | Hoạt động của học sinh |
|--|------------|---|--|
| Tổ chức thi đấu tập chạy cự li ngắn 60m. | 5 phút | <ul style="list-style-type: none"> - Hướng dẫn lớp tổ chức thi đấu tập giữa các nhóm. - Giáo viên quan sát nhận xét nhắc nhở khi cần thiết. | <ul style="list-style-type: none"> - HS chuẩn bị tâm thế sẵn sàng để thi đấu. - Tham gia đấu tập tích cực, quan sát nhắc nhở thành viên nhóm tham gia thi đấu - Làm trọng tài khi thi đấu |
| Chạy bền | | <ul style="list-style-type: none"> - Hướng dẫn lớp tổ chức chạy giữa các nhóm. - Giáo viên quan sát động viên, nhắc nhở khi cần thiết | <ul style="list-style-type: none"> - Tham gia chạy tích cực duy trì thể lực, quan sát động viên các thành viên nhóm tham gia rèn luyện |
| Xử lý các tình huống trong cuộc sống | | Gợi ý các tình huống liên quan để vận dụng kỹ thuật chạy nhanh | <ul style="list-style-type: none"> - Quan sát lắng nghe và phân tích tình huống. - Chia sẻ tình huống học sinh vận dụng để các bạn được biết. - Quan sát, lắng nghe và nhận xét. |

5. Hoạt động 5: Kết thúc

a. Mục tiêu:

- Giúp học sinh hồi phục thể lực nhanh sau vận động.
- Đánh giá mức độ thực hiện của học sinh so với mục tiêu của tiết học.

b. Nội dung hoạt động;

- Tập các bài tập hồi tĩnh, thả lỏng.
- Nhận xét, đánh giá ý thức học tập, kết quả tập luyện.
- Hướng dẫn các bài tập và phương pháp tự tập luyện ở nhà.

c. Sản phẩm học tập:

- Học sinh hồi phục thể lực nhanh sau vận động.
- Rút kinh nghiệm trong giảng dạy và học tập cho các bài tập tiếp theo.
- Tạo thói quen tập luyện TDTT thường xuyên, tích cực.

d. Tổ chức hoạt động: 5 phút

| Nội dung | Định lượng | Hoạt động của giáo viên | Hoạt động của học sinh |
|--|-------------------|---|------------------------------------|
| Các bài tập thả lỏng, hồi tĩnh | 5 phút | Làm mẫu, hướng dẫn thực hiện | Quan sát, tập luyện theo hướng dẫn |
| Nhận xét, đánh giá | | -Nhận xét ý thức, thái độ, kết quả tập luyện của lớp | Quan sát, chú ý lắng nghe |
| - Hướng dẫn các bài tập và phương pháp tự tập luyện ở nhà. | | -Giới thiệu, hướng dẫn các bài tập và phương pháp tự tập luyện bài thể dục ở nhà. | Quan sát, chú ý lắng nghe |