

LÝ THUYẾT
Chủ đề: MỘT SỐ PHƯƠNG PHÁP TẬP LUYỆN PHÁT TRIỂN SỨC BỀN
(2 tiết)

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 chủ đề của bài học; biết hợp tác trong nhóm để thực hiện các nhiệm vụ được giao.

2.2. Năng lực đặc thù:

- Biết được kiến thức cần thiết về sức bền và phương pháp tập luyện phát để triển sức 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.

II. Địa điểm – Phương tiện

- **Địa điểm:** sân tập thể dục hoặc trong phòng học.

- **Phương tiện:**

+ Giáo viên: giáo án; trang phục thể thao; tranh ảnh về các hoạt động TĐTT; máy chiếu, máy vi tính, giấy thu hoạch.

+ Học sinh: trang phục thể thao; tranh ảnh về các hoạt động TĐTT; tài liệu sưu tầm về lợi ích, tác dụng của TĐTT.

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

- Phương pháp dạy học chính: sử dụng lời nói, trò chơi và thi đấu.
- Hình thức dạy học chính: học tập đồng loạt (tập thể), hoạt động tổ (nhóm).

IV. Tiến trình dạy và học

1. Một số phương pháp tập luyện phát triển sức bền.

1.1. Một số hiểu biết cần thiết:

- Khái niệm: là khả năng của cơ thể chống lại mệt mỏi khi học tập, lao động hay tập luyện TDTT kéo dài.
- Sức bền chung: công việc nói chung.
- Sức bền chuyên môn: theo đặc thù lĩnh vực hoạt động.

1.2. Một số nguyên tắc, phương pháp và hình thức tập luyện:

a) Nguyên tắc:

- Phù hợp sức khỏe: lứa tuổi, giới tính.
- Từ nhẹ đến nặng.
- Tập thường xuyên.
- Vận dụng đúng kiến thức cơ bản về kỹ thuật và động tác hồi tĩnh sau khi chạy.

b) Một số hình thức và phương pháp tập luyện đơn giản:

- Chơi trò chơi hoặc tập bài tập phát triển sức bền.
- Tập đi bộ hoặc chạy tăng dần cự li hoặc thời gian.
- Tập một số môn thể thao.