

Ngày soạn: Ngày dạy:	Tiết 1	LÍ THUYẾT NGUYÊN NHÂN VÀ CÁCH PHÒNG TRÁNH CHẤN THƯƠNG KHI HOẠT ĐỘNG TDTT
-------------------------	--------	--

A. MỤC TIÊU:

- Kiến Thức:

+ Cung cấp cho học sinh một số hiểu biết cần thiết để chủ động phòng tránh không để chấn thương xảy ra trong hoạt động TDTT

+ Biết vận dụng khi học giờ TD và tự tập hằng ngày.

- Kỹ Năng:

Tạo tính linh hoạt, nhanh nhẹn.

- Thái Độ:

Học tập nghiêm túc, chú ý nghe giáo viên hướng dẫn nội dung bài học.

B. CHUẨN BỊ:

I. Chuẩn bị của giáo viên:

- Giáo viên chuẩn bị giáo án, phòng học, học sinh chuẩn bị vở ghi bài.

II. Chuẩn bị của học sinh:

- Học sinh chuẩn bị giấy, trang phục gọn gàng.

C. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP:

I/ Phần mở đầu

- Ổn định tổ chức lớp
- Kiểm tra sĩ số
- Giới thiệu nội dung, yêu cầu bài học.

II/ Phần cơ bản:

1. Cách phòng tránh chấn thương khi hoạt động TDTT:

* Ý nghĩa của việc phòng tránh chấn thương trong hoạt động TDTT

Mục đích cơ bản và quan trọng nhất khi tham gia tập luyện TDTT là nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực của mỗi người thể nhưng chúng ta biết hoặc không biết coi thường phương pháp khoa học trong hoạt động TDTT sẽ xảy ra chấn thương như xây sát nhẹ chưa hoặc có chảy máu ít ra ngoài, choáng, ngất, tổn thương cơ, bong gân, tổn thương khớp và sai khớp, giập hoặc gãy xương, chấn động não và cột sống.

2. Một số nguyên nhân cơ bản để xảy ra chấn thương và cách phòng tránh.

a) Một số nguyên nhân.

* Không tập luyện đúng một số nguyên tắc cơ bản trong tập luyện và thi đấu TDTT

- Nguyên tắc hệ thống: cần tập luyện TDTT thường xuyên, kiên trì có hệ thống

- Nguyên tắc tăng tiến: cần tập từ nhẹ đến nặng; từ đơn giản đến phức tạp dần theo kế hoạch nhất định, không nóng vội, ngẫu hứng, tùy tiện.

- Nguyên tắc vừa sức: tập phải phù hợp với khả năng và sức khỏe của mỗi người.

* Không đảm bảo các nguyên tắc vệ sinh trong TL TDDT.

- Địa điểm, phương tiện TL không bảo đảm an toàn, vệ sinh

- Trang phục tập luyện không phù hợp

- Môi trường tập luyện như ánh sáng, không khí, nhiệt độ, tiếng ồn

- Ăn uống nhiều trước và sau khi tập.

* Không tuân thủ nội quy, kỷ luật trong TL và thi đấu TDDT.

- Tập luyện TDDT là hoạt động tập thể nếu không tuân thủ theo quy định dẫn đến xảy ra chấn thương.

b) Cách phòng tránh:

- Khi bắt đầu buổi tập phải khởi động để đưa cơ thể từ trạng thái tĩnh sang trạng thái vận động, trong phần nội dung học cần tập từ đơn giản đến phức tạp, từ nhẹ đến nặng. Trước khi nghỉ nhất thiết phải hồi tĩnh để đưa cơ thể từ trạng thái vận động sang trạng thái bình thường.

- Trong quá trình tập nếu học sinh sức khỏe không tốt phải báo cáo với giáo viên, không tham gia thi đấu khi chưa có một quá trình tập luyện nhất định.

- Giáo viên và học sinh cần phải vệ sinh sân tập và kiểm tra phương tiện, nên mặc đồng phục thể thao, giày tập, không ăn, uống nhiều trước và sau khi tập, khi tập xong không nên ngồi trước gió và tắm ngay.

- Mỗi học sinh cần tạo cho mình một nếp sống lành mạnh, TL TDDT thường xuyên, không uống rượu bia, hút thuốc lá và dùng các chất ma túy....

3. Củng cố:

- Giáo viên nhắc lại toàn bộ nội dung của bài ngắn gọn, nhắc nhở trước khi tập luyện.

D. RÚT KINH NGHIỆM:

.....

.....

.....

.....

Ngày soạn:	Tiết 2	ĐHĐN – CHẠY NHANH – CHẠY BỀN
Ngày dạy:		

A. MỤC TIÊU:

- **Kiến Thức:** ĐHĐN; Ôn tập hợp hàng dọc, dóng hàng, Đứng nghiêm, đứng nghỉ, Quay phải, quay trái, quay đằng sau; Chạy nhanh: Chạy bước nhỏ, Chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông; Chạy bền : Chạy trên địa hình tự nhiên, giới thiệu hiện tượng “ thở dốc ” và cách khắc phục ; Một số động tác th giãn thả lỏng.

- **Kỹ Năng:** Tạo tính linh hoạt, nhanh nhẹn cao trong từng động tác và các hoạt động trong các nội dung học.

- **Thái Độ:** Tự giác, tích cực tập luyện, có ý thức cao trong hoạt động tập thể.

B. CHUẨN BỊ:

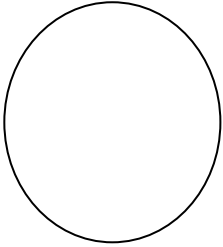
I. Chuẩn bị của giáo viên:

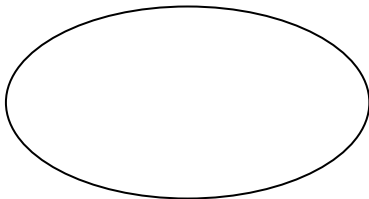
- Giáo án, đồng hồ bấm giờ, kiểm tra sân bãi trước khi học tập.

II. Chuẩn bị của học sinh:

- Học sinh chuẩn bị giày, trang phục gọn gàng.

C. TIẾN TRÌNH GIỜ DẠY

NỘI DUNG	TG	HOẠT ĐỘNG CỦA GV VÀ HS
I. TỔ CHỨC LỚP: 1. Nhận lớp - GV nhận lớp nhận lớp kiểm tra sĩ số - Phổ biến nội dung và yêu cầu giờ học. 2. Khởi động - Chạy nhẹ nhàng 2 vòng quanh sân sau đó xếp thành vòng tròn tập bài thể dục tay không, xoay kỹ các khớp cổ tay, chân, khớp hông, khớp gối, ép dọc, ép ngang. - Chạy bước nhỏ tại chỗ và di chuyển. - Chạy nâng cao đùi di chuyển. - Chạy đạp sau di chuyển.	7' 2' 5' 2Lx8N 2Lx8N 2Lx8N 2Lx15m	Lớp trưởng tập hợp lớp thành 4 hàng ngang ,báo cáo sĩ số. đội hình khởi động  Gv - GV phổ biến nội dung yêu cầu bài học ngắn gọn.Chia nhóm tập luyện nam riêng, nữ riêng Đội hình tập luyện GV nêu nội dung và y/c của giờ học, Giáo viên quan sát và sửa sai theo nhóm tập luyện
II. KIỂM TRA BÀI CŨ III. BÀI MỚI. 1. ĐHĐN : Ôn tập hợp hàng dọc , dóng hàng, Đứng nghiêm, đứng nghỉ, Quay phải, quay trái, quay đằng sau.	30' 12'	ĐH X X X X X X X X

2. Chạy nhanh : Ôn: - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy gót chạm mông. 3. Chạy bền : - Chạy trên địa hình tự nhiên + Giới thiệu hiện tượng “ Thở dốc ” và cách khắc phục ; Một số động tác hồi tĩnh, thư giãn thả lỏng . IV. Củng cố bài: 2 em thực hiện ba động tác bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông. V. KẾT THÚC, HƯỚNG DẪN HỌC Ở NHÀ: - Thả lỏng hồi tĩnh: Tập động tác điều hoà, hít thở sâu , dũ chân- tay. - Nhận xét. - đánh giá giờ học. - Bài tập ôn luyện về nhà.	13' x GV x x x GV : Làm mẫu và phân tích kỹ thuật động tác 1 lần - Hô cho hs thực hiện - H/s chia nhóm ra tập luyện ĐH x x x x x x x x x x x x 15m GV x ĐH  x x x x x x x x x x x x x GV  GV: Giới thiệu hiện tượng “ thở dốc ” và cách khắc phục. GV : Quan sát và nhận xét h/s thực hiện 5' 3' 5' -Lớp chú ý quan sát bạn làm .Gv sửa sai chung. - Một số động tác thả lỏng đưa trạng thái vận động trở về trạng thái hoạt động bình thường. - Cán sự lớp tập trung lớp thành 4 hàng ngang để GV nhận xét giờ học. - HS chú ý nghe nhận xét để sửa sai và nghe nội dung bài tập về nhà
--	---

D. RÚT KINH NGHIỆM.

.....

.....

Ngày tháng năm 20
Ký Duyệt

