

CHỦ ĐỀ 2: CHẠY NHANH

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Biết cách thực hiện chạy đạp sau, xuất phát cao-chạy nhanh 50-60m.
- Thực hiện cơ bản đúng chạy đạp sau, xuất phát cao-chạy nhanh 50-60m.

2. Năng lực

- Năng lực tự giác, tích cực.
- Chủ động hợp tác với bạn học và giáo viên

3. Phẩm chất

- Rèn cho HS thói quen tập luyện thể dục thể thao, tác phong nhanh nhẹn và thái độ nghiêm túc trong giờ học.
- Trung thực, cao thượng, tự chủ, có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. **Giáo viên:** Giáo án, còi, tranh động tác hỗ trợ

2. **Học sinh:** Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC A. KHỞI ĐỘNG

Các động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân, ép dọc, ép ngang.... chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, gập chạm mông.



Hình 1. Khởi động các khớp



B. HOẠT ĐỘNG 2: HỌC CHẠY GIỮA QUÃNG.



-Trong giai đoạn này, thân trên hơi ngả ra phía trước, phối hợp đánh tay trước sau tự nhiên, mắt nhìn thẳng và nâng đùi vừa phải chân tiếp xúc đường chạy bằng nửa trước bàn chân, chân sau duỗi thẳng. Cố gắng hoàn thành cự li chạy với tốc độ cao.

C. HOẠT ĐỘNG 3: HỌC CHẠY VỀ ĐÍCH.

- Khi cách đích khoảng 15 - 20 m cần tập trung hết sức lực để duy trì tốc độ. Ở bước chạy cuối cùng, chủ động gập thân trên ra trước hoặc kết hợp vừa gập thân trên ra trước và xoay vai để chạm đích. Khi chạy qua đích giảm dần tốc độ, không

dừng lại đột ngột.



IV. KẾT THÚC

- GV nhận xét, đánh giá và chuẩn kiểm thức
- GV hướng dẫn cho HS thả lỏng, hồi tỉnh

