

Tên bài : CHẠY BỀN

I. Mục tiêu:

- Tiếp tục trang bị cho các em một số hiểu biết và kĩ thuật cần thiết để các em vận dụng trong quá trình tập luyện và phát triển sức bền.
- **Kiến thức** : Biết các hiện tượng thở “đốc”, đau “sốc” và cách khắc phục. Biết cách phân phối sức khi chạy. Biết cách thực hiện chạy theo địa hình qui định, nhảy dây bền, tăng cầu bền.
- **Kĩ năng** : Khắc phục được các hiện tượng thở “đốc”, đau “sốc” Thực hiện được nhảy dây bền, tăng cầu bền, và phân phối sức khi chạy.

II. Địa điểm - phương tiện:

- Sân trường vệ sinh sạch sẽ đảm bảo an toàn.
- Còi, dây nhảy, tranh minh họa.

III. Nội dung và phương pháp lên lớp :

Nội dung	Định lượng	Phương pháp - tổ chức
<u>1. Phần mở đầu :</u> 1. Nhận lớp: - GV nhận lớp, điểm danh, kiểm tra tác phong. - Giới thiệu bài mới: Phổ biến nhiệm vụ, nội dung yêu cầu bài dạy. 2. Khởi động: - Khởi động chung : Xoay các khớp vai, cánh tay, hông, gối, cổ tay, cổ chân, ép ngang , ép dọc. - Khởi động chuyên môn : + Chạy nâng cao đùi + Chạy gót chạm mông + Chạy tăng tốc	12 - 15' 2' 2lần x 8nhịp 2 lần x 15m	Đội hình nhận lớp  Đội hình khởi động 4 hàng ngang so le 
<u>2. Phần cơ bản:</u> 1: Thở “đốc” và cách khắc phục. -Thở đốc là thở nhanh, nhưng nông, chủ yếu thở bằng miệng. Sau khi chạy vài trăm mét, thậm chí ít hơn, ta thấy hiện tượng tức ngực, khó thở, chân tay thấy khó vận động và không muốn chạy nữa và thở đốc. Chính vì vậy để khắc phục cần giảm tốc độ một chút, đồng thời thực hiện động tác hít thở sâu khoảng 5 – 10 lần là cơ thể có thể vượt qua giai đoạn đó về trạng thái bình thường. 2: Đau “sốc” và cách khắc phục - Đau sốc là hiện tượng đau ở vùng thượng vị hoặc mạng sườn. Đau sốc có thể xuất hiện khi bắt đầu tập luyện hoặc trong khi chạy. Nguyên nhân	60 – 65 phút	- Giáo viên giới thiệu các hiện tượng thở “đốc”, đau “sốc” và cách khắc phục. - HS chú ý lắng nghe.

xảy ra đau sốc có thể do trình độ tập luyện kém, do không biết thở khi chạy hoặc do ăn uống quá nhiều sát lúc tập hay do lúc xuất phát chạy quá nhanh v v ... Để khắc phục hiện tượng trên cần chạy chậm lại, hít thở sâu và đặc biệt khởi động kĩ trước khi chạy, kiên trì tập luyện từ nhẹ đến nặng.

3: Cách phân phối sức khi chạy.

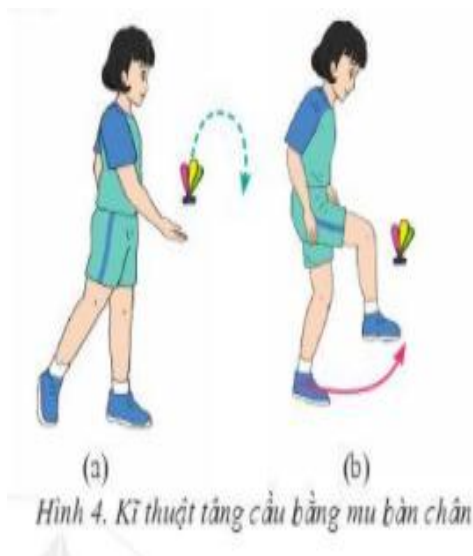
- Do cự ly chạy dài, nên ntrong chạy bền không thể chạy với tốc độ nhanh tối đa như khi chạy 60m. Tùy theo cự ly mà người chạy cần phân phối sức của mình sao cho chạy hết cự ly một cách hiệu quả nhất. THông thường khi mới xuất phát nên chạy chậm, nhẹ nhàng cho cơ thể thích nghi dần, sau đó nâng dần và giữ ổn định tốc độ đến khi về đích.

4. Nhảy dây bền



Nhảy dây cá nhân

5. Tăng cầu bền.



2 - 5 phút/ hs

- GV phân tích và làm mẫu động tác.
- Hướng dẫn cả lớp thực hiện, sau đó mời 2 - 4 học sinh thực hiện để phân tích và sửa sai động tác cho cả lớp xem trước khi tổ chức tập luyện.
- HS quan sát lắng nghe và nhận nhiệm vụ.
- Phân nhóm thực hiện theo đội hình vòng tròn theo sự điều khiển của cán sự.



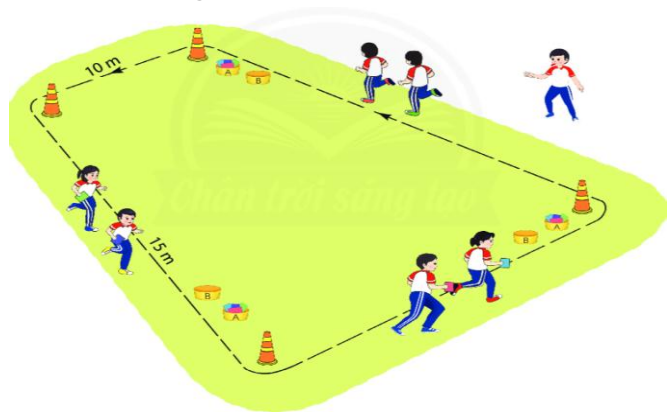
Hình 10. Ứng dụng đá cầu trong các hoạt động tập luyện nâng cao sức khỏe

2 - 5 phút/ hs

- Hs chủ động và tích cực tập luyện
- Trong quá trình hs tập luyện gv quan sát sửa động tác sai cho các em

6. Chạy bền theo địa hình qui định.

- Nam : 8 vòng
- Nữ : 7 vòng



👉 **Củng cố :**

- Chạy bền: (Các bài tập)

3. Phân kết thúc.

- + Thả lỏng tay, chân, toàn thân, phối hợp hít thở.
- + Nhận xét, đánh giá buổi học.
- + Giao bài tập về nhà.
- + Xuống lớp.

- HS quan sát tranh và lắng nghe hướng dẫn của GV.
- GV chia nhóm Nam – Nữ chạy riêng, mỗi nhóm khoảng 6 – 8 hs.

5 phút

8 – 10 phút

- GV gọi 2 – 4 hs lên thực hiện phần chạy bền, hs quan sát nhận xét cho các bạn. GV nhận xét chung.



GV