

CHỦ ĐỀ: CHẠY NGẮN

(chạy cự ly ngắn)

(Thời lượng 5 tuần)

PHẦN 1: 3 tuần

MỘT SỐ ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KỸ THUẬT CHẠY

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Thực hiện các động tác khởi động và căng cơ, các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy.
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

2. Năng lực

- *Năng lực chung:*

- + Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh tại nhà.
- + Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và vận dụng được chủ đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng lực sáng tạo trong giờ học.

- *Năng lực riêng:*

- + Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.
- + Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút, hấp dẫn học sinh.
- + Năng lực hoạt động thể dục thể thao: chủ đề thể thao tự chọn được đồng đạo học sinh quan tâm và yêu thích, với các kỹ thuật cơ bản và đơn giản, dễ dàng tập luyện và tổ chức thực hiện.

3. Phẩm chất

- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

II. TIẾN TRÌNH HỌC HỌC TẬP

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

- Học sinh quan sát và thực hiện: động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gấp duỗi gối, cổ tay – cổ chân.



B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC (3 tuần)

Hoạt động 1: Các động tác căng cơ

- a. **Mục tiêu:** HS biết thực hiện các động tác căng cơ
- b. **Nội dung:** HS biết quan sát, tìm hiểu vận dụng tập theo.
- c. **Sản phẩm học tập:** Quan sát tiếp thu, vận dụng kiến thức.
- d. **Tổ chức thực hiện:**

CÁC HOẠT ĐỘNG CỦA HỌC SINH

Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập

- Học sinh quan sát tranh ảnh về các động tác căng cơ và thực hiện.



Hình 3. Căng cơ tay vai trước



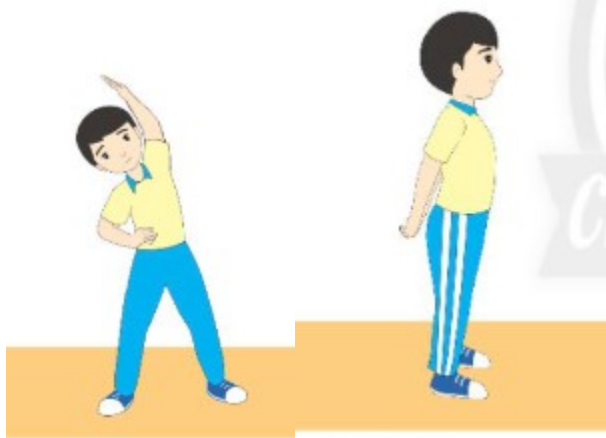
Hình 4. Căng cơ tay vai sau

+ Căng cơ tay vai trước

- Hai chân đứng rộng bằng vai, tay trái duỗi thẳng, tay phải giữ khuỷu tay trái áp sát thân trên, thân trên thẳng. Thực hiện tương tự nhưng đổi tay.

+ Căng cơ tay vai sau

Hai chân đứng rộng bằng vai, tay trái gấp ra sau, bàn tay úp đặt trên lưng, tay phải giữ khuỷu tay trái áp sát đầu, thân trên thẳng. Thực hiện tương tự nhưng đổi tay.



Hình 5. Nghiêng lườn

Hình 6. Căng cơ ngực

+ Nghiêng lườn

- Hai chân đứng rộng hơn vai, tay trái đưa lên cao, áp nhẹ vào tai, tay phải chống hông, thân trên nghiêng lườn sang phải. Thực hiện tương tự nhưng đổi bên.

+ Căng cơ ngực

- Hai chân đứng rộng bằng vai, hai bàn tay đan vào nhau ở sau lưng, kéo căng hai tay ra sau, thân trên thẳng.



Hình 7. Gập thân

Hình 8. Ép dẻo dọc

+ Gập thân

Hai chân khép, thân trên gập, hai tay hướng vào hai bàn chân, gối thẳng.

+ Ép dẻo dọc

Chân trái bước lên trước một bước dài, khuỷu gối, chân phải thẳng, hai tay đặt trên gối trái, thân và hông ép xuống. Thực hiện tương tự nhưng đổi chân.



Hình 9. Ép dẻo ngang



Hình 10. Căng cơ đùi sau

+ Ép dẻo ngang

Chân trái bước sang ngang rộng hơn vai, khuỷu gối, chân phải thẳng, hai tay đặt trên gối trái, thân và hông ép xuống. Thực hiện tương tự nhưng đổi chân.

+ Căng cơ đùi sau

Chân trái bước lên trước một bước ngắn, thẳng chân, đặt gót chân chạm đất, chân phải khuỷu gối, hai tay đặt gối trái, ép gối ra sau. Thực hiện tương tự nhưng đổi chân.



Hình 11. Căng cơ đùi trước

+ Căng cơ đùi trước

Đứng thẳng, căng chân trái gập về sau, chân phải thẳng, hai tay giữ bản chân phải, kéo lên trên, thân trên thẳng. Thực hiện tương tự nhưng đổi chân.

Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập

- HS lắng nghe hướng dẫn của GV.

Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động

- GV yêu cầu HS tự thực hiện động tác.

- Một số lưu ý về các động tác cần chú ý thực hiện đúng:

+ Căng cơ tay vai trước: Học sinh thường không duỗi thẳng tay được căng cơ, sử dụng tay còn lại giữ ở khuỷu để tay căng cơ không bị gập, đồng thời ép sát tay được căng cơ vào gần thân mình.

- + Căng cơ tay vai sau: chú ý tay được căng cơ gấp ở khuỷu, đưa lên cao sao cho lòng bàn tay chạm vào lưng, sử dụng tay còn lại đưa cao qua đầu chạm vào khuỷu tay của tay đang căng cơ và kéo ép theo hướng xuống sao cho căng cơ ở vai, bấp tay.
- + Nghiêng lườn: nghiêng lườn bên nào thì tay bên đó thẳng và ép sát vào đầu, tay còn lại chống và đẩy hông theo hướng ngược lại để căng cơ.
- + Căng cơ ngực: học sinh chú ý tay đan vào nhau ở sau lưng, kéo căng về sau sao cho ngực, vai mở rộng để căng cơ.
- + Gập thân: học sinh cố gắng chạm tay vào mũi chân, giữ chân thẳng.
- + Ép dẻo dọc: chú ý cố gắng ép thân theo hướng xuống dưới để căng cơ chân sau.
- + ép dẻo ngang: Nhắc nhở học sinh chủ ý cố gắng ép thân theo hướng xuống dưới để căng cơ chân
- + Căng cơ đùi sau: học sinh chú ý khi chân gập ở gối, chân còn lại duỗi thẳng về trước sao cho gót chân chạm đất, hai tay đặt lên đầu gối của chân duỗi và cố gắng ép chân thẳng sao cho căng cơ đùi sau.
- + Căng cơ đùi trước: học sinh cố gắng đứng thẳng bằng và kéo bàn chân theo hướng lên trên để căng đùi trước.

Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập

GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.

Hoạt động 2: Các động tác bổ trợ

- a. **Mục tiêu:** HS biết thực hiện các động tác căng cơ
- b. **Nội dung:** HS biết quan sát, tìm hiểu vận dụng tập theo.
- c. **Sản phẩm học tập:** Quan sát tiếp thu, vận dụng kiến thức.
- d. **Tổ chức thực hiện:**

CÁC HOẠT ĐỘNG CỦA HỌC SINH
Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV cho HS quan sát tranh ảnh về động tác chạy bước nhỏ và thực hiện



Hình 12. Động tác bước nhỏ

+ Động tác bước nhỏ

- Hai chân luân phiên thực hiện tiếp đất bằng nửa trước bàn chân, miết nhẹ. Sau khi kết thúc miết bàn chân, chân duỗi thẳng. động tác gần như động tác bước đi. Thân trên thẳng, hơi ngả ra trước. Hai tay hơi co, đánh phối hợp tự nhiên.



Hình 2. Động tác đá lăng trước

+ Động tác đá lăng trước

- Chân đá lăng ra trước, chú ý thẳng chân, thân trên hơi ngả ra trước. Hai tay hơi co, đánh phối hợp tự nhiên với chân.



Hình 13. Động tác nâng cao đùi

+ Động tác nâng cao đùi

- Hai chân luân phiên thực hiện nâng sao cho đầu gối cao ngang thắt lưng, đùi gần vuông góc với cẳng chân. Chân trụ thẳng, tiếp đất bằng nửa trước bàn chân. Thân trên

thẳng, hơi ngả ra trước. Hai tay hơi co, đánh phối hợp tự nhiên.



+ Động tác gót chạm mông

- Đùi và gối giữ nguyên, hai cẳng chân luân phiên thực hiện đá ra sau sao cho gót chân chạm vào mông. Chân trụ thẳng, tiếp đất bằng nửa trước bàn chân. Thân trên thẳng, hơi ngả ra trước. Hai tay hơi co, đánh phối hợp tự nhiên.



Hình 14. Động tác đạp sau

+ Động tác đạp sau

- Chân trước co, nâng gối cao ngang thắt lưng, chân sau đạp duỗi thẳng. Hai chân luân phiên thực hiện. Thân trên thẳng, hơi ngả ra trước. Hai tay co, đánh phối hợp tự nhiên.

Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập

- HS lắng nghe hướng dẫn của GV thực hiện.

Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận

- GV lưu ý một số lỗi thường gặp: chú ý mắt nhìn thẳng, không cúi đầu hay gập thân. Khi chạy cần nâng cao đầu gối gần ngang hông, thân trên khi chạy không ngả quá nhiều ra trước hay ra sau; chú ý phần hông cần nâng cao hướng về trước, chân trụ không khụy gối vì sẽ làm thấp trọng tâm cơ thể.

Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập

GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

- a. Mục tiêu:** củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về tất cả động tác
- b. Nội dung:** Quan sát, học sinh thực hiện
- c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác.

CHỦ ĐỀ: CHẠY NGẮN (tiếp theo)

(chạy cự ly ngắn)

PHẦN 2: 2 tuần

KĨ THUẬT XUẤT PHÁT

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- HS làm quen với kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát.

2. Năng lực

- Năng lực chung:

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng sẽ giúp học sinh hình thành phát triển và sáng tạo trong giờ học

- Năng lực riêng:

+ Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

3. Phẩm chất

- Tự giác, nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

- HS khởi động các động tác xoay các khớp và căng cơ theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân.

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC (2 tuần)

Hoạt động 1: Kỹ thuật xuất phát cao

a. Mục tiêu: HS biết thực hiện kỹ thuật xuất phát

b. Nội dung: GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

c. Sản phẩm học tập: HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA HỌC SINH	
Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập - HS quan sát tranh ảnh và thực hiện kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát : 	
Kỹ thuật xuất phát cao và tăng tốc độ sau xuất phát - Kỹ thuật xuất phát cao, có hai hiệu lệnh: “Vào chỗ!” và “Chạy!”. + Vào chỗ: Khi nghe hiệu lệnh, một chân bước lên sau vạch xuất phát, trọng tâm dồn trên chân trước, thân trên hơi ngả ra trước, tay co tự nhiên, tập trung nghe hiệu lệnh tiếp theo. + Chạy: Khi nghe hiệu lệnh, nhanh chóng chạy nhanh về trước và tăng tốc để chiếm vị trí thuận lợi đồng thời chạy sát mép trong của đường chạy.	
Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập - HS quan sát và thực hiện các động tác mẫu.	
Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận - Lưu ý HS khi thực hiện cần: ở tư thế chuẩn bị, trọng tâm cơ thể dồn lên chân trước,	

hai tay hơi co và tập trung nghe hiệu lệnh xuất phát. Sau khi nghe hiệu lệnh xuất phát, nhanh chóng tăng tốc để chiếm ưu thế về vị trí, cố gắng chạy sát mép trong của đường chạy.

Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập

GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.

Hoạt động 2: Kỹ thuật xuất phát thấp (nội dung này lớp 6 chỉ tham khảo)

a. Mục tiêu: HS biết thực hiện kỹ thuật xuất phát

b. Nội dung: GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

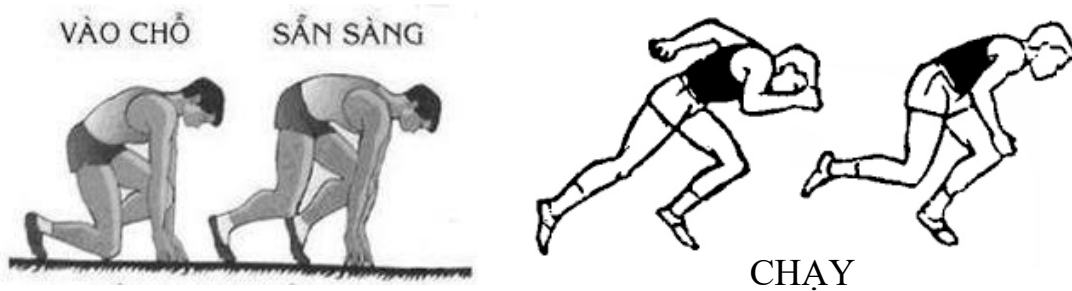
c. Sản phẩm học tập: HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA HỌC SINH

Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập

- GV cho HS quan sát tranh ảnh về kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát :



Kỹ thuật xuất phát thấp và tăng tốc độ sau xuất phát

- Kỹ thuật xuất phát thấp, có 3 hiệu lệnh: “Vào chỗ!”; “Sẵn sàng!” và “Chạy!”.

+ *Vào chỗ*: Khi nghe hiệu lệnh, chống 2 tay lên sát mép sau vạch xuất phát, 4 ngón tay khép lại hợp với ngón cái thành chữ V. Hai điểm đặt của tay bằng hoặc rộng hơn vai, cánh tay thẳng; Bàn chân thuận đặt trước cách vạch XP 1 bàn chân rưỡi. Bàn chân còn lại đặt sau sao cho khi quỳ gối xuống thì gối ngang bằng mũi chân trước; gối và bàn chân trước cách nhau khoảng 10cm. Vai hơi nhô về trước, trọng tâm cơ thể rơi vào 2 tay và đầu gối, mặt hơi cúi, mắt nhìn đường chạy khoảng 2-3m.

+ *Sẵn sàng*: Nâng mông lên bằng hoặc cao hơn vai một chút, đẩy trọng tâm dồn vào 2 tay, hai bàn chân tỳ sát vào mặt đất.

+ *Chạy*: Đạp mạnh chân sau rồi bước lên trước, đồng thời 2 tay rời khỏi mặt đất, tay cùng bên với chân sau đánh mạnh ra sau, tuần tự đến chân trước đạp mạnh bước lên trước, tay cùng bên đánh ra sau.

Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập

- HS quan sát và thực hiện theo các động tác mẫu.

Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận

- HS khi thực hiện cần: ở tư thế chuẩn bị, trọng tâm cơ thể dồn lên chân trước, hai tay hơi co và tập trung nghe hiệu lệnh xuất phát. Sau khi nghe hiệu lệnh xuất phát, nhanh chóng tăng tốc để chiếm ưu thế về vị trí, cố gắng chạy sát mép trong của đường chạy.

Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập

GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu: củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về tất cả động tác

b. Nội dung: Quan sát, học sinh thực hiện

c. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng động tác.