

TUẦN 2

Thời gian: Từ ngày 13/09 đến 18/09/2021

BÀI (CHỦ ĐỀ): MỘT SỐ PHƯƠNG PHÁP TẬP LUYỆN PHÁT TRIỂN SỨC NHANH

I. Mục tiêu

- Biết một số kiến thức, kỹ năng cơ bản để tập luyện, giữ gìn sức khỏe, nâng cao thể lực.
- Góp phần thực hiện nếp sống lành mạnh, tác phong nhanh nhẹn, kỷ luật, thói quen tự giác tập luyện TDTT giữ gìn vệ sinh.
- Có sự tăng tiến về thể lực, kiểm tra đạt tiêu chuẩn RLTT và thể hiện khả năng về TDTT.
- Biết vận dụng tối đa những kiến thức, kỹ năng đã học vào các buổi hoạt động trong và ngoài nhà trường.

II. Nhiệm vụ

Một số phương pháp tập luyện phát triển sức nhanh.

III. Yêu cầu

1) Kiến thức:

- Có một số hiểu biết về sức nhanh và phương pháp tập luyện phát triển sức nhanh.
- Biết cách thực hiện một số trò chơi vận động, động tác bổ trợ kỹ thuật và bài tập phát triển thể lực
- Biết cách tự kiểm tra mạch và tự theo dõi sức khỏe.

2) Kỹ năng

- Thực hiện thành thạo trò chơi vận động, bài tập phát triển sức nhanh.
- Có hiểu biết về sức nhanh và phương pháp tập luyện đơn giản.
- Biết vận dụng tự tập hằng ngày.

IV. Nội dung và phương pháp tập luyện

1) Nội dung

a. Khái niệm sức nhanh

Sức nhanh là năng lực thực hiện nhiệm vụ vận động với thời gian ngắn nhất.

b. Biểu hiện của sức nhanh

Sức nhanh biểu hiện ở 3 hình thức cơ bản: phản ứng nhanh, tần số động tác nhanh, động tác đơn nhanh.

2) Phương pháp tập luyện

- Bài tập rèn luyện phản ứng nhanh: chạy theo tín hiệu còi...
- Bài tập rèn luyện tần số động tác nhanh: chạy nhanh tại chỗ, di chuyển trong 5s....
- Bài tập rèn luyện động tác đơn nhanh: nằm sấp chống đẩy, đứng lên – ngồi xuống.
- Bài tập rèn luyện sức mạnh tốc độ: xuất phát- chạy tốc độ 5m...
- Bài tập rèn luyện sức bền tốc độ: chạy 60m, 80m... ở mỗi cự ly trên, sau đó cố gắng chạy tốc độ nhanh nhất ở phần cuối của quãng đường còn lại, 15-20m để về đích.

V. Câu hỏi thảo luận

Nhìn vào bảng sau, em hãy cho biết, bạn nào có nhiều tố chất sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khéo léo, linh hoạt nhất.

Tên	Quãng đường	Thời gian đi xe đạp	Kết quả
Hùng	5000m (5Km)	8 phút	
Dương	5000m (5Km)	10 phút	
Minh	5000m (5Km)	7 phút	