

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 cách thực hiện nhảy dây bền, tăng cầu bền, một số động tác hồi tĩnh.
- *Kĩ năng* : Thực hiện được nhảy dây bền, tăng cầu bền, một số động tác hồi tĩnh.

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. Nhảy dây bền + <i>Chuẩn bị:</i> Mỗi học sinh một sợi dây ngắn. Tập hợp lớp thành 2 – 4 hàng ngang hoặc 1 – 2 vòng tròn đồng tâm hay chia ra làm nhiều nhóm nhỏ để học sinh tự tập, người này cách người kia khoảng 1 đến 2 m. + <i>Cách chơi</i> : Sau lệnh của chỉ huy, tất cả hs cùng bắt đầu nhảy và nhảy liên tục với nhịp chậm trong 2 - 5 phút. Nếu để dây vướng chân thì nhanh chóng điều chỉnh dây để tiếp tục nhảy sao cho liên tục như hoạt động bền. 2. Tăng cầu bền. + <i>Chuẩn bị:</i> Mỗi học sinh một quả cầu. Đội hình tập luyện như khi nhảy dây cá nhân, nhưng khoảng cách giữa người này đến người kia cần	60 – 65 phút 2 - 5 phút/ hs 2 - 5 phút/ hs	 Nhảy dây cá nhân

rộng hơn vì phải di chuyển đón cầu.

+ *Cách chơi* : Sau lệnh của chỉ huy, tất cả học sinh đồng loạt bắt đầu tâng cầu có thể tâng cầu bằng đùi, má trong, má ngoài hoặc mu bàn chân, nhưng tâng liên tục trong 2 -5 phút. Nếu để cầu rơi, nhanh chóng nhặt cầu để tiếp tục tâng cho liên tục.

3. Một số động tác hồi tĩnh.

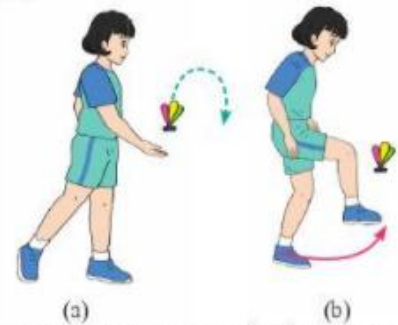
- Vừa đi, vừa dang tay hoặc đưa tay lên cao: Hít vào bằng mũi; khi buông tay xuống: Thở ra bằng miệng
- Lắc bắp đùi
- Rung bắp cẳng chân
- Nhún, nhảy thả lỏng.

👉 **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.



Hình 4. Kỹ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân

- 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

- Hs chủ động và tích cực tập luyện
- Trong quá trình hs tập luyện gv quan sát sửa động tác sai cho các em
- GV gọi 2 – 4 hs lên thực hiện phần cầu lông, hs quan sát nhận xét cho các bạn. GV nhận xét chung.



GV

5 phút

8 – 10 phút