

KẾ HOẠCH BÀI DẠY

Chủ đề: CHẠY NHANH - CHẠY BỀN

Tiết 2 (tuần 3)

I. Nội dung kiến thức:

- Hiểu và nắm rõ những kỹ thuật trong chạy nhanh và chạy bền.
- Các bài tập trò chơi vận động nhằm hỗ trợ phát triển trong chạy nhanh và chạy bền.

Chạy nhanh :

- Ôn: Đứng tại chỗ đánh tay.
- Học: Chạy xuất phát cao

Chạy bền : Chạy trên địa hình tự nhiên (600m)

II. Mục tiêu bài học

1. Về phẩm chất:

Bài học góp phần bồi dưỡng tinh thần trách nhiệm và nâng cao nhận thức của học sinh trong suốt quá trình tập luyện, học tập:

- Tự giác, tích cực trong hoạt động tập thể.
- Luôn cố gắng vươn lên để đạt kết quả tốt nhất trong học tập cũng như trong tập luyện.
- Đoàn kết và luôn hỗ trợ giúp đỡ bạn trong mọi tình huống.

2. Về năng lực:

Bài học góp phần hình thành, phát triển cho HS các năng lực sau đây:

2.1. Năng lực chung:

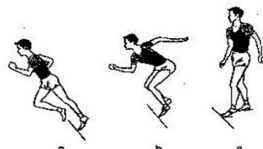
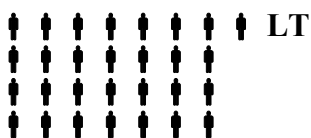
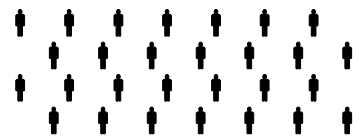
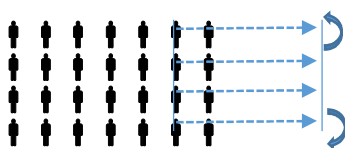
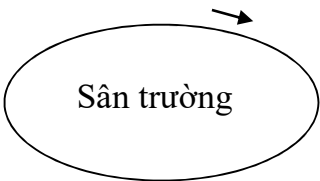
- Năng lực tự chủ và tự học: HS chủ động thực hiện việc sưu tầm tranh, ảnh phục vụ bài học.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: HS biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về các kỹ thuật, kỹ năng Chạy nhanh, Chạy bền; biết hợp tác trong nhóm để thực hiện các nhiệm vụ được giao.

2.2. Năng lực đặc thù:

- Nhận biết và thực hiện được các kỹ thuật, kỹ năng Chạy nhanh, Chạy bền.
- Biết quan sát tranh ảnh và điều khiển nhóm hoạt động.
- Biết hợp tác, giúp đỡ cùng bạn thực hiện các nhiệm vụ học tập.
- Tự tin đứng trước đám đông để thuyết trình, nêu ý kiến đánh giá.
- Vận dụng được trong các giờ học Thể dục và tự tập hàng ngày.

III. Địa điểm – Phương tiện

- **Địa điểm:** sân tập thể dục trong nhà trường
- **Phương tiện:**

 Tư thế chuẩn bị: Đứng chân trước, chân sau hoặc hai chân song song cách nhau một khoảng nhỏ hơn vai. Hai đầu gối hơi khuỵu, hai tay co (một tay trước, một tay sau) góc độ lớn. Thân trên thẳng, trọng tâm dồn đều lên hai chân. - Động tác: Đánh tay theo nhịp độ tăng dần, góc độ giữa cánh tay và cẳng tay nhỏ dần đến mức độ hợp lý. Khi đánh tay chủ yếu đánh mạnh khuỷu tay ra phía sau, phối hợp nhịp nhàng. 2.1 Học mới: Xuất phát cao KỸ THUẬT XUẤT PHÁT CAO  + Chạy lặp lại 30m XPC → Củng cố: cho 2 HS (1 thực hiện tốt, 1 thực hiện chưa tốt) 2. Chạy bền: - Chạy vòng quanh sân trường 600m. → Củng cố: hít thở trong giai đoạn chạy, biết cách thả lỏng trong giai đoạn chạy	15ph 30mx2L 7ph	, lần lượt từng hàng thực hiện động tác. - GV quan sát và sửa sai Giáo viên thị phạm và hướng dẫn cách vào tư thế xuất phát cao. -Chân thuận đặt ngay vạch quy định, mũi chân nghịch đặt dưới gót chân thuận cách một chân. Giáo viên hướng dẫn cho hs nhịp thở trong quá trình chạy bền, chạy nhịp nhàng từ chậm tăng dần theo quãng đường chạy quy định, không được chạy nhanh đột ngột dễ làm các cơ và nhịp tim tăng nhanh làm đuối sức. Phải chia sức chạy theo nhịp tay đánh và bước chân chạy.	HS đứng thành những hàng ngang 2 hàng trước ngồi trên gót xem GV làm mẫu động tác. ↑ GV  LT Đội hình tập luyện: ↑ GV  - Học sinh làm theo hướng dẫn của giáo viên. - Tích cực tập luyện ↑ GV  Hướng HS chạy XPC theo hàng ngang 4 HS thực hiện một lần. Các nhóm chạy theo từng hàng quy định ↑ ↑ ↑ Hướng chạy  Sân trường
III. Phần Kết thúc:	5ph		

