|  |  |
| --- | --- |
| **TRƯỜNG TH&THCS CHIỀNG ƠN**  **Tổ: THCS** | **Họ tên GV:**  **Tòng Thị Hải** |

**CHỦ ĐỀ 2: CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH**

**BÀI 1: KĨ THUẬT CHẠY GIỮA QUÃNG**

**(Thời lượng: 4 tiết từ tiết 26 - 29)**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**

- Biết cách thực hiện kĩ thuật chạy trên đường thẳng và trên đường vòng trong giai đoạn chạy giữa quãng.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các hình và tranh, ảnh.

+ Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện kĩ thuật chạy trên đường thẳng và trên đường vòng trong giai đoạn chạy giữa quãng

***- Năng lực riêng:***

+ Thực hiện được kĩ thuật chạy trên đường thẳng và trên đường vòng trong giai đoạn chạy giữa quãng.

+ Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện; biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp với nội dung bài học; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện; biết vận dụng những kiến thức đã học vào hoạt động sinh hoạt, tập luyện TDTT hằng ngày.

**3. Phẩm chất**

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

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

– Tranh, ảnh, video kĩ thuật chạy trên đường thẳng và chạy trên đường vòng trong giai đoạn chạy giữa quãng (nếu có).

– Cọc mốc, giỏ đựng bóng, bóng nhỏ để chơi trò chơi “Kiến tha mồi”.

– Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

**2. Đối với học sinh**

- SGK.

- Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG**

**a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

**d. Tổ chức thực hiện:**

- GV cho HS khởi động chung (bài tập tay không, khởi động các khớp và bài tập căng cơ) và khởi động chuyên môn (chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy tăng tốc).



*- HS tiếp nhận nhiệm vụ và thực hiện khởi động.*

*- GV đặt vấn đề:* Trong đời sống hàng ngày nói chung và bộ môn Giáo dục thể chất nói riêng, chạy cư li trung bình là một chủ đề học tập phổ biến. Để nắm được các kiến thức lý thuyết và vận dụng chính xác, chúng ta cùng vào bài học **– Bài 1: Kĩ thuật chạy giữa quãng.**

**B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

**Hoạt động 1: giới thiệu chung về kĩ thuật chạy cự li trung bình**

**a. Mục tiêu:** HS biết thế nào là chạy cự li trung bình.

**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 GV - HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  – GV dạy kĩ thuật chạy giữa quãng:  + GV dạy kĩ thuật chạy trên đường thẳng.  + GV dạy kĩ thuật chạy trên đường vòng.  – GV dạy kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau  – GV dạy kĩ thuật chạy về đích  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS lắng nghe hướng dẫn của GV các kĩ thuật chạy giữa quãng.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  **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. | **1. Giới thiệu chạy kĩ thuật chạy cự li trung bình**  - Chạy cự li trung bình là nội dung chạy có đoạn đường đài từ 500 m đến 2 000 m.  - Chạy cự li trung bình được chia thành 3 giai đoạn:  + Xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.  + Chạy giữa quầng gồm:   * Chạy trên đường thẳng. * Chạy trên đường vòng.   + Chạy về đích. |

**Hoạt động 2: Kĩ thuật chạy trên đường thẳng**

**a. Mục tiêu:** HS biết thực hiện chạy trên đường thẳng

**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 GV - HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  – GV cho HS xem tranh, ảnh  kĩ thuật chạy trên đường thẳng :  https://lh5.googleusercontent.com/pcC6gf2GMAIPWB0IqyuxPO0Lae_KKNVYpnstEWya36An0j0LO30lvnIl6Qc0BtOUW5jW2AcQ9jvNpWYA0SZtGE2eo3jsCpr7CNxsvuhyGio34u9aHpck0EuPe3KNwTTvkueccEg  - GV thị phạm và phân tích kĩ thuật chạy trên đường thẳng theo trình tự:  + Thị phạm và phân tích động tác chân và thân người.  + Thị phạm và phân tích động tác tay. Chú ý góc độ của tay, bàn tay và phối ợp đánh tay với bước chân.  - GV tổ chức luyện tập:  + GV cho HS tập các bài tập bổ trợ: tại chỗ và di chuyển  + GV cho HS tập các bài tập và chơi trò chơi vận động phát triển sức bền có sử dụng kĩ thuật chạy bền trên đường thẳng.  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS lắng nghe hướng dẫn của GV các động tác.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  - GV một số lỗi sai HS thường mắc:  + Tiếp đất bằng cả bàn chân  + Đánh tay sai: đánh theo hướng từ ngoài vào trong và ngược lại; đánh tay quá cao hoặc quá thấp.  - GV hướng dẫn HS khắc phục lỗi sai thường mắc  **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. | **1. Kĩ thuật chạy giữa quãng**  a) Kĩ thuật chạy trên đường thẳng  - Động tác chân và thân người: Khi chạy, thân trên hơi ngả về trước, chân đạp sau (chân sau) duỗi thẳng đưa cơ thể về phía trước, đồng thời chân trước tích cực nâng đùi ra trước. Lúc này cẳng chân sau hơi hất lên, co gối và đưa đùi ra trước thành chân trước. Sau đó hạ đùi, cẳng chân đưa về trước, tiếp đất bằng nửa trước bàn chân.  - Động tác tay: Cánh tay và cẳng tay gần vuông góc, bàn tay để tự nhiên năm hờ. Hai tay đánh ra trước, về sau theo nhịp chạy của chân. |

**Hoạt động 3: Kĩ thuật chạy trên đường vòng**

**a. Mục tiêu:** HS biết và thực hiện kĩ thuật chạy trên đường vòng

**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 GV - HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  – GV cho HS xem tranh, ảnh kĩ thuật chạy trên đường vòng  https://lh5.googleusercontent.com/UJ-QG4Yt2yWlsRX35gNRfaORsRnqekjZ7s2Qc_Wo1kxez0UJTwORiToeEP_PPqk9mPlF72evXTKmcgz_qc-G0vZjVDuPrml7mp8ODEzNgbOFmQUcesVZklLeVbZ2ElujQnX0FWc  - GV thị phạm và phân tích kĩ thuật chạy trên đường vòng theo trình tự:  + Thị phạm và phân tích động tác chân và thân người.  + Thị phạm và phân tích động tác tay. Chú ý góc độ của cánh tay với cẳng và phối hợp đánh tay với bước chân.  – GV tổ chức tập luyện:  + GV cho HS tập chạy với tốc độ trung bình trên đường vòng có bán kính lớn, nhỏ khác nhau.  + GV cho HS tập chạy từ đường thẳng vào đường vòng và từ đường vòng đến đường thẳng.  + GV cho HS tập các bài tập bổ trợ và trò chơi vận động phát triển sức bền có sử dụng kĩ thuật chạy trên đường vòng.  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS lắng nghe hướng dẫn của GV các động tác.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  - GV lưu ý một số lỗi sai HS thường mắc:  + Khi chạy trên đường vòng hướng bàn chân chưa đúng  + Khi chạy ở đường vòng, tư thế thân người không thoái mái, không tự nhiên.  - GV hướng dẫn HS khắc phục lỗi sai thường mắc  **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. | b. Kĩ thuật chạy trên đường vòng  - Động tác chân và thân người: Khi chạy, thân trên hơi nghiêng vào phía trong, mũi bàn chân hơi xoay vào trong.  - Động tác tay: Tiếp tục duy trì động tác bàn tay, cánh tay và cẳng tay gần vuông góc, hai tay đánh theo nhịp bước chạy, tay phía ngoài vung mạnh hơn. |

**C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP**

**\* Nhiệm vụ 1: Luyện tập kĩ thuật chạy trên đường thẳng**

**Bài tập: Tại chỗ đánh tay**

**a. Mục tiêu:** Giúp HS chỉnh sửa động tác đánh tay trong chạy cự li trung bình

**b. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện

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

**d. Tổ chức thực hiện:**

- Chuẩn bị: GV cho HS xếp thành các hàng ngang, cách nhau 1,5 – 2 m. Đừng ở tư thế chân trước, chân sau, hai tay co tự nhiên.

- Thực hiện cá nhân: HS thực hiện kĩ thuật tại chỗ đánh tay. Chú ý chỉnh sửa các góc độ tay và nhịp điệu đánh tay.

**Bài tập: Chạy chậm theo đường thẳng**

**a. Mục tiêu:** Giúp HS chỉnh sửa kĩ thuật động tác trong chạy cự li trung bình.

**b. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện

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

**d. Tổ chức thực hiện:**

- Chuẩn bị: GV cho HS đứng thành các hàng dọc, song song xuất phát.

- Thực hiện theo nhóm: Lần lượt từ bạn đầu hàng thực hiện chạy chậm, tiến thẳng về phía trước theo tín hiệu của GV. Chú ý động tác đánh tay nhịp nhàng, phối hợp với nhịp bước chân.

**Bài tập: Chạy theo đường thẳng**

**a. Mục tiêu:** Giúp HS rèn luyện khả năng định hướng khi chạy, chỉnh sửa động tác bàn chân và thân người trong chạy cự li trung bình.

**b. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện

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

**d. Tổ chức thực hiện:**

– Chuẩn bị: Kẻ các đường thẳng có chiều dài từ 15 – 20 m. GV cho HS đứng thành các hàng dọc ở đầu các đường kẻ.

– Thực hiện theo nhóm: Lần lượt từ bạn đầu hàng thực hiện chạy, tiến thẳng về phía trước theo tín hiệu của GV. Chú ý khi chạy, bàn chân chạm vào đường kẻ.

- GV hướng dẫn HS một số bài tập tương tự:

+ Tại chỗ đánh tay nhanh, chậm theo nhịp vỗ tay, theo tín hiệu còi của GV.

+ Thay đổi hình thức bài tập chạy chậm theo đường thẳng: xếp thành các hàng ngang, các hàng dọc thực hiện chạy chậm theo đường thẳng; chạy thẳng theo đường chạy, ô chạy (rộng từ 1 – 1,5 m).

+ Chạy nhanh kết hợp với đi bộ trên đường thẳng trong thời gian từ 5 – 7 phút. - Chạy biến tốc (chạy nhanh kết hợp với chạy chậm) trên các đoạn ngắn trong thời gian từ 3 – 5 phút.

+ Chạy tăng dần tốc độ từ 30 – 50 m.

+ Lần lượt chạy theo đường thẳng từ 20 – 30 m, trong thời gian 3 – 5 phút.

**\* Nhiệm vụ 2: Luyện tập kĩ thuật chạy trên đường vòng.**

**Bài tập: Chạy thay đổi bán kính đường vòng**

**a. Mục tiêu:** giúp HS chạy thay đổi bán kính theo đường vòng

**b. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện

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

**d. Tổ chức thực hiện:**

- Chuẩn bị: Đường chạy có bán kính đường vòng khác nhau (đường chạy tiêu chuẩn hoặc vẽ trên địa hình thực tế). GV cho HS đứng thành hàng dọc theo các đường chạy. lớn, tới

– Thực hiện cá nhân: HS luân phiên thực hiện chạy từ đường vòng có bán kính đường vòng có bán kính nhỏ, sau đó đổi lại. HS Chú ý chỉnh sửa bước chân và tư thế thân người.

**Bài tập: Chạy từ đường thẳng vào đường vòng và ngược lại**

**a. Mục tiêu:** hs biết chạy từ đường thẳng vào đường vòng và ngược lại

**b. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện

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

**d. Tổ chức thực hiện:**

- Chuẩn bị: Đường chạy có đường nối từ đường thẳng vào đường sống và nước lại theo ngược chiều kim đồng hồ, cự li từ 30- 50m. GV cho hs đứng thành các hàng dọc theo đường chạy.

- Thực hiện cá nhân: HS lần lượt thực hiện chạy từ đường thẳng vào đường vòng tay sử dụng vòng vào đường thẳng.

**\* Nhiệm vụ 3: Bài tập bổ trợ sức bền**

**a. Mục tiêu:** giúp HS bổ trợ thêm sức bền.

**b. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện

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

**d. Tổ chức thực hiện:**

- Chuẩn bị: Đường chạy có các đoạn đường thẳng và đường vòng

- Thực hiện theo nhóm: HS chạy với tốc độ nhanh từ đường thẳng vào đầu đường vòng sau đó đi bộ tới đoạn đường thẳng tiếp theo và tiếp tục thực hiện chạy từ đường thẳng vào đầu đường vòng. Sau đó đổi lại, GV cho HS chạy nhanh từ đường vòng ra đầu đường thẳng, sau đó đi bộ tới đường vòng tiếp theo và tiếp tục thực hiện chạy từ đường vòng ra đầu đường thẳng. Thời gian tập luyện từ 5 – 7 phút.

**\* Nhiệm vụ 4: Trò chơi vận động**

**a. Mục tiêu:** Giúp HS phát triển sức bền và bổ trợ kĩ thuật chạy trên đường thẳng và trên đường vòng

**b. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện

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

**d. Tổ chức thực hiện:**

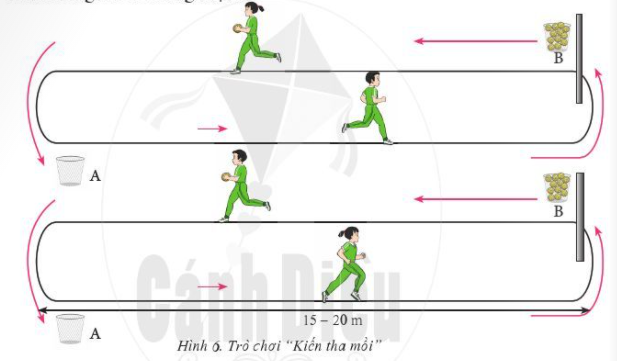
***Kiến tha mồi***

- Chuẩn bị:

+ Dụng cụ: Hai giỏ đựng bóng, xếp ở các vị trí như hình 6.

+ Chia học sinh trong lớp thành hai đội đều nhau.

- Cách chơi: Từ vị trí gió A, các thành viên của mỗi đội lần lượt chạy và chuyển bóng tử giỏ B về giỏ A trong thời gian 3 – 5 phút. Đội nào chuyển được nhiều bóng hơn sẽ thắng cuộc.



- HS tham gia trò chơi

**D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

**a. Mục tiêu:** Giúp GV đánh giá kết quả tiếp thu kiến thức mới của HS về kĩ thuật chạy giữa quãng trong chạy cự li trung bình, đồng thời định hướng vận dụng kĩ  thuật chạy cự li trung bình vào thực tiễn cuộc sống và hoạt động rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

**b. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

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

**d. Tổ chức thực hiện:**

(1) Nhận biết kĩ thuật chạy cự li trung bình trên đường thẳng dựa vào H.7, trang 32 SGK. Trong H.7c, HS chạy đúng theo đường thẳng, bàn chân đặt thắng hướng với hướng chạy.

(2) Vận dụng kĩ thuật chạy cự li trung bình trong các trò chơi vận động và rèn luyện sức khoẻ: Định hướng cho HS sử dụng kĩ thuật chạy cự li trung bình (chạy trên đường thẳng và chạy trên đường vòng) trong các trò chơi vận động để vui chơi và rèn luyện sức khoẻ hằng ngày.

**-** *HS tiếp nhận nhiệm vụ, thực hiện và vận dụng vào thực tiễn.*

- GV hướng dẫn cho hs thả lỏng, hồi tĩnh.

*-**GV nhận xét, đánh giá và chuẩn kiến thức.*