

Ngày 10 tháng 9 năm 2024

Họ và tên giáo viên: Nguyễn Đăng Toàn
Tổ chuyên môn: tự nhiên

TÊN BÀI DẠY: PHỐI HỢP CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT VÀ CHẠY GIỮA QUÃNG

Môn học: Giáo dục thể chất lớp 8

Thời gian thực hiện: 3 tiết

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ

- Tổ chức và hướng dẫn tập luyện tập phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.

2. Năng lực

Năng lực chung

- *Tự chủ và tự học*: biết lắng nghe và chia sẻ ý kiến cá nhân với bạn, nhóm và GV. Tích cực tham gia các hoạt động tập luyện.
- *Giao tiếp và hợp tác*: có thói quen trao đổi, giúp đỡ nhau trong học tập; biết cùng nhau hoàn thành nhiệm vụ theo sự hướng dẫn của thầy cô.
- *Giải quyết vấn đề và sáng tạo*: biết phối hợp với bạn bè khi làm việc nhóm, có sáng tạo khi tham gia các hoạt động giáo dục thể chất.

Năng lực giáo dục thể chất

- Kiến thức: Biết cách luyện tập phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng biết một số điều luật trong thi đấu chạy cự li ngắn.
- Kỹ năng: Phối hợp được giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.
- Thể lực. Có sự phát triển về sức mạnh tốc độ và năng lực phối hợp vận động.

3. Phẩm chất

- Luôn nỗ lực hoàn thành LVD của bài tập.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Đối với GV

- KHBD, SHS, SGK Giáo dục thể chất 8.
- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ; không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, phấn viết, đồng hồ bấm giờ.

2. Đối với HS

- SGK Giáo dục thể chất 8.
- Giày thể thao, quần áo thể dục.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG (6-8 phút) x3 tiết

a) Mục tiêu

- Tạo sự hứng thú, tâm thế sẵn sàng cho HS bước vào bài học mới.
- Thu hút sự tập trung chú ý của HS đối với nội dung bài học.

b) Nội dung

- GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.
- GV sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu khái quát về giai đoạn trên không và rơi xuống cát đệm, đặt câu hỏi cho HS.

c) Sản phẩm:

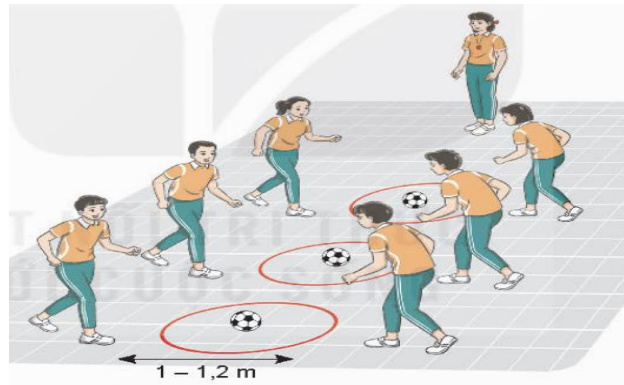
- HS thực hiện bài tập khởi động, trò chơi theo yêu cầu và hướng dẫn của GV.
- HS liên hệ với những hiểu biết đã có về nhảy cao để trả lời câu hỏi của GV.

d) Tổ chức thực hiện

Nhiệm vụ 1: Khởi động

Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ

- GV tổ chức cho HS thực hiện các hoạt động:
 - + Khởi động chung. Chạy chậm theo vòng tròn, xoay các khớp.
 - + Khởi động chuyên môn: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc độ cự li 10 – 15 m
 - + Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Bạn nào nhanh hơn*



- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều cặp đôi, mỗi cặp đôi đứng đối diện nhau và ở tư thế chuẩn bị chạy nâng cao đùi tại chỗ. Trên mặt sân giữa hai bạn, vẽ một vòng tròn có đường kính 1 – 1,2 m, giữa vòng tròn đặt một quả bóng (Hình 1)
- Thực hiện: Khi có tiếng còi thứ nhất của người chỉ huy, các cặp đôi đồng thời chạy nâng cao đùi tại chỗ. Khi có tiếng còi thứ hai, dừng chạy và đưa nhanh một tay ra trước để chạm vào quả bóng, sau đó nhanh chóng thu tay về tư thế ban đầu, quá trình chơi không được bước chân vào vòng tròn. Trong ba lượt chơi của mỗi cặp, bạn chạm tay vào quả bóng trước nhiều lần hơn là bạn thắng cuộc.

Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ học tập

- HS vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học để khởi động chung, khởi động chuyên môn.
- HS lắng nghe GV hướng dẫn, phổ biến luật chơi trò chơi *Bạn nào nhanh hơn*, vận dụng kỹ năng đã học để chơi trò chơi.
- GV quan sát, hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).

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

- HS thực hiện bài tập khởi động, chơi trò chơi theo yêu cầu và hướng dẫn của GV.
- GV quan sát thái độ, tác phong, động tác của HS trong quá trình khởi động, chơi trò chơi.

Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ

- GV nhận xét, đánh giá, chỉnh sửa động tác cho HS (nếu có).

Nhiệm vụ 2: Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập

Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập

- GV sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu khái quát về đặc điểm của kỹ thuật chạy lao sau xuất phát thấp; đặc điểm trong phối hợp giữa chạy lao sau xuất phát thấp và chạy giữa quãng.

- GV đặt câu hỏi để thu hút sự tập trung chú ý của HS đối với nội dung bài học:
- + Chạy lao sau xuất phát thấp có sự khác nhau như thế nào so với chạy lao sau xuất phát cao?
- + Cần phải làm gì để đạt tốc độ cao nhất ở những bước đầu của giai đoạn chạy giữa quãng?

Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ học tập

- HS lắng nghe GV giới thiệu, suy nghĩ câu trả lời.
- GV hướng dẫn, gợi ý HS (nếu cần thiết).

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

- HS liên hệ với những hiểu biết của bản thân về nhảy cao để trả lời câu hỏi:
- + *Góc độ ngã thân ra trước nhiều hơn; sức mạnh đạp sau ở những bước chạy đầu tiên được phát huy cao hơn, độ dài quãng đường chạy lao lớn hơn...*
- + *Nỗ lực tăng tốc độ trong giai đoạn chạy lao*

Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ

- GV nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án đúng.
- GV động viên, khích lệ những tiên bộ HS so với các giờ học trước.
- GV dẫn dắt HS vào bài học: ***Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.***

B. HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI (8-10 phút) x 3 tiết

Hoạt động: Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.

a) Mục tiêu:

- Giúp HS hiểu được mục đích, tác dụng của luyện tập kỹ thuật phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.
- HS làm quen kỹ thuật phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.

b) Nội dung: GV giới thiệu nội dung kiến thức về kỹ thuật phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng, sau đó hướng dẫn HS làm quen động tác mới.

c) Sản phẩm: HS thực hiện từng động tác theo hiệu lệnh và động tác mẫu của GV.

Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng

- Nỗ lực tăng tốc độ trong giai đoạn chạy lao là điều kiện để đạt tốc độ cao nhất ở những bước đầu của giai đoạn chạy giữa quãng. Quãng đường chạy lao thường có cự li 25 – 30 m

- Khoảng cách đặt hai bàn chân trên đường chạy (theo chiều phải, trái) trong những bước chạy lao đầu tiên hơi rộng hơn so với chạy giữa quãng (H2). Cách đặt chân như vậy giúp cơ thể giữ thăng bằng và có bước chạy lao ổn định.

- Tốc độ chạy lao tăng lên do nỗ lực tăng dần độ dài bước chạy và một phần do tăng tần số bước chạy. Khi độ dài và tần số bước chạy ổn định ở mức cao nhất là thời điểm chuyển từ chạy lao sang chạy giữa quãng. Trong chạy cự li ngắn, dù ở đẳng cấp và lứa tuổi nào, giây đầu tiên sau xuất phát tốc độ cần đạt khoảng 55% tốc độ tối đa; giây thứ hai cần đạt khoảng 75% và giây thứ năm khoảng 99%.

- Khi chuyển tiếp từ chạy lao sang chạy giữa quãng cần chú ý:

+ Thay đổi cấu trúc nhịp điệu từ chạy lao sang chạy giữa quãng.

+ 15 m đầu tiên sau xuất phát chủ yếu là đạp sau, sau đó chú ý đưa chân lăng ra trước – lên trên.

+ Khi chuyển sang chạy giữa quãng, cần hạn chế sự nhấp nhô của trọng tâm cơ thể, gây ảnh hưởng đến tốc độ bay

+ Cần duy trì các bước chạy tự nhiên, có độ dài phù hợp. Không có tình kéo dài độ dài của các bước chạy

Một số điều luật thi đấu chạy cự li ngắn

- Bàn đạp xuất phát:

+ Tất cả các cuộc thi có cự li dưới và tới 400 m phải sử dụng bàn đạp xuất phát (ở các cự li khác không được sử dụng bàn đạp xuất phát).

+ Bàn đạp xuất phát phải phù hợp với các yêu cầu sau:

- Có cấu trúc hoàn toàn cứng và không được tạo cho vận động viên lợi thế không chính đáng
- Phải được cố định vào đường chạy bằng ghim hoặc đinh (trong điều kiện ít gây tổn hại nhất cho đường chạy).

- Xuất phát

+ Nơi xuất phát của một cuộc đua phải được thể hiện bởi một vạch trắng rộng 5 cm (đối với các cuộc thi ngoài sân vận động, vạch xuất phát có thể rộng 30 cm và có màu sắc tương phản với bề mặt của khu vực xuất phát).

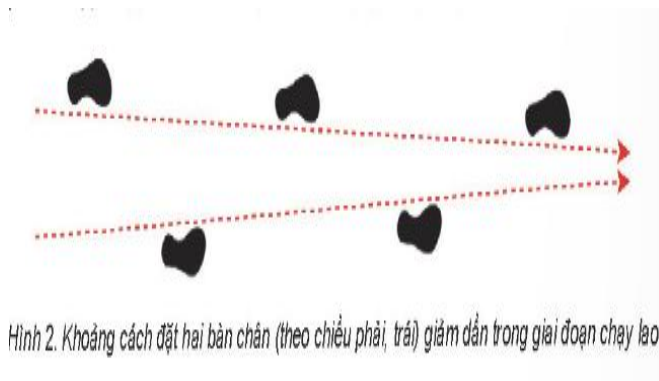
- + Vị trí xuất phát ở tất cả các cự li thi đấu đều phải được đánh số từ trái sang phải, định của số quay về hướng chạy
- + Khi ở tư thế "Vào chỗ", vận động viên không được chạm tay hoặc chân vào vạch xuất phát hoặc mặt đường chạy phía trước vạch xuất phát
- + Cả hai bàn tay và ít nhất một đầu gối phải tiếp xúc với mặt đất và hai bàn chân phải tiếp xúc với bàn đạp xuất phát.
- + Khi có hiệu lệnh "Sẵn sàng", vận động viên phải lập tức nâng trọng tâm cơ thể lên ở tư thế xuất phát trong khi hai tay vẫn tiếp xúc với đất và hai bàn chân vẫn tiếp xúc với bàn đạp

d) Tổ chức thực hiện: HOẠT ĐỘNG CỦA GV VÀ HS

Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ

a) Giới thiệu nội dung kiến thức mới

- Giới thiệu mục đích, tác dụng luyện tập phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.
- GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu nội dung, yêu cầu và cách luyện tập. phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng; giới thiệu một số điều luật trong thi đấu chạy cự li ngắn.



- GV hướng dẫn một số điều luật thi đấu chạy cự li ngắn.

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

- Chỉ dẫn HS thực hiện thử phối hợp chạy lao sau xuất phát thấp với chạy giữa quãng để có cảm nhận ban đầu về kỹ thuật
- Chỉ dẫn HS thực hiện các bài tập xuất phát thấp và phối hợp chạy lao sau xuất phát với chạy giữa quãng theo động tác mẫu và hiệu lệnh của GV.

- Chỉ dẫn HS tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của bạn qua các nội dung sau.

Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập

- HS quan sát động tác mẫu, hình thành biểu tượng đúng về kỹ thuật phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.

- HS thực hiện từng động tác theo hình ảnh đã ghi nhớ.

- HS luyện tập kỹ thuật theo hiệu lệnh và động tác mẫu của GV.

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

- HS tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của mình và các bạn qua các nội dung sau:

+ Mức độ phối hợp được giữa kỹ thuật chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.

+ Nhịp điệu các bước chạy khi chuyển từ chạy lao sang chạy giữa quãng.

+ Tốc độ và cự li thực hiện các bài tập

Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện

- GV nhận xét và chỉnh sửa động tác cho HS (nếu cần).

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP (18-23 phút) x 3 tiết

a) Mục tiêu: HS tham gia các hoạt động nhằm củng cố kỹ thuật được học, hình thành thói quen tập luyện và tự chủ trong việc chăm sóc sức khỏe, nâng cao tinh thần thể thao.

b) Nội dung:

- GV phổ biến nội dung, yêu cầu luyện tập kỹ thuật phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.

- GV tổ chức các hình thức tập luyện: cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp.

- GV chỉ dẫn, đánh giá hoạt động luyện tập của HS; hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót trong luyện tập.

c) Sản phẩm học tập:

- HS luyện tập cá nhân, theo nhóm các bài tập mô phỏng chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng:

+ Tăng dần độ dài và tốc độ các bước chạy lao sau xuất phát; duy trì và giảm dần độ ngả thân trên trong chạy lao.

- + Quãng đường cần thiết duy trì chạy lao, thời điểm và tốc độ khi chuyển sang chạy giữa quãng.
- + Tư thế thân người, tính nhịp điệu khi chuyển sang chạy giữa quãng.
- + Luyện tập phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng
- Tổ chức các hình thức luyện tập: cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp.
- Chỉ dẫn, đánh giá hoạt động luyện tập của HS hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện các bài tập
- HS rèn luyện thể lực qua trò chơi phát triển sức mạnh *Xuất phát nhanh theo hiệu lệnh*

d) Tổ chức thực hiện:

Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân, theo nhóm

Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập

(1) Luyện tập cá nhân

- GV tổ chức luyện tập cho từng HS nội dung:
 - + Luyện tập bài tập bổ trợ: Tại chỗ chạy nâng cao đùi, bật nhảy đổi chân trước, sau bật nhảy nâng cao hai đùi. Mỗi bài tập thực hiện 2 lần với tốc độ tối đa, mỗi lần 5 – 7 giây xen kẽ quãng nghỉ 3 – 4 phút.
 - + Phối hợp xuất phát thấp và chạy lao theo khẩu lệnh tự hô, cự li 20 – 30 m, thực hiện 1 - 2 lần.
 - + Phối hợp xuất phát thấp, chạy lao và chạy giữa quãng theo khẩu lệnh tự hô, cự li 30 - 50m , thực hiện 1 – 2 lần.

(2) Luyện tập theo nhóm

- GV tổ chức luyện tập cho nhóm theo đội hình tùy thuộc vào đặc điểm của sân tập.
- GV chia lớp thành các nhóm nhỏ từ 5 - 8 HS, phân công nội dung để tự luyện tập và kiểm tra lẫn nhau. Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:
 - + Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: Xuất phát thấp với các tín hiệu khác nhau và chạy nhanh cự li 20 – 30 m, thực hiện 1-2 lần .
 - + Xuất phát thấp, chạy lao sau xuất phát và chạy nhanh cự li 30 – 40 m, sau đó chạy theo quán tính, thực hiện 1 – 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 3-4 phút.
 - + Chạy tăng tốc độ và duy trì tốc độ tối đa cự li 30 – 40 m, thực hiện 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 – 5 phút.

+ Phối hợp xuất phát thấp, chạy lao và chạy giữa quãng với tốc độ tối đa cự li 60 – 80m, thực hiện 1 – 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 5 - 6 phút.

Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ học tập

- HS lắng nghe GV phổ biến các nội dung tập luyện.
- HS tập luyện theo cá nhân, theo nhóm, người chỉ huy điều khiển tập luyện và các bạn trong nhóm góp ý, sửa chữa cho nhau. Các thành viên thay nhau điều khiển nhóm. Cả nhóm cùng thực hiện các động tác theo hiệu lệnh của người điều khiển.
- GV quan sát và kịp thời điều chỉnh, giúp đỡ HS trong suốt quá trình thực hiện.
- GV chỉ ra những sai lầm và sửa chữa cho HS ngay ở giai đoạn dạy học ban đầu.

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

- GV mời đại diện theo cá nhân, cặp đôi, nhóm luyện tập trước lớp các bài tập mô phỏng kĩ thuật phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.
- GV yêu cầu các HS khác quan sát, nhận xét, góp ý cho bạn.

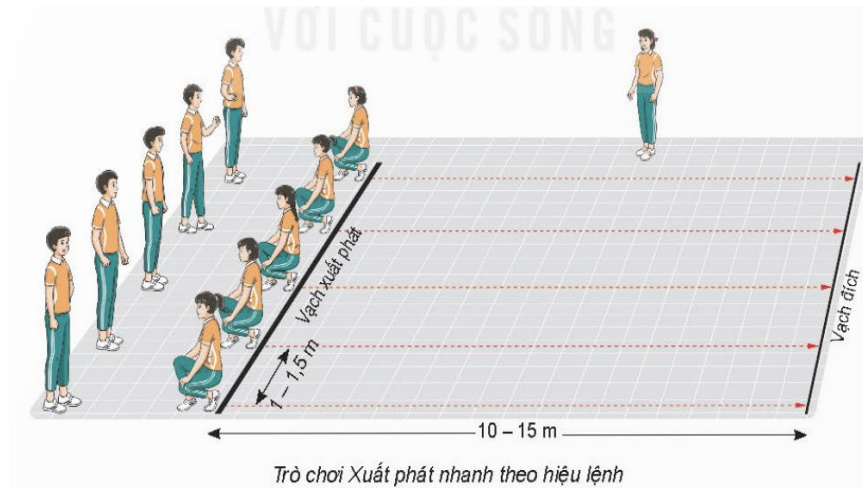
Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ

- GV quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của HS qua các nội dung sau:
 - + Mức độ phối hợp được giữa kĩ thuật chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng
 - + Nhịp điệu các bước chạy khi chuyển từ chạy lao sang chạy giữa quãng.
 - + Tốc độ và cự li thực hiện các bài tập.
- GV khích lệ, động viên HS và chuyển sang nhiệm vụ mới.

Nhiệm vụ 2: Luyện tập chung cả lớp - Trò chơi phát triển sức mạnh

Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập

- GV nêu nhiệm vụ, hướng dẫn và tổ chức trò chơi
 - + Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành các nhóm nam, nữ, mỗi nhóm đứng thành một hàng ngang sau vạch xuất phát với khoảng cách 1 - 1,5m
 - + Thực hiện: Khi có hiệu lệnh "Vào chỗ", từng nhóm tiến đến vị trí xuất phát và ngồi quay lưng về hướng chạy (Hình 3). Khi có hiệu lệnh "Chạy" (tiếng hô hoặc tiếng vỗ tay của chỉ huy), các bạn nhanh chóng quay người và xuất phát chạy đến vạch đích. Trong mỗi lượt chơi, bạn vượt qua vạch đích đầu tiên là bạn thắng cuộc.



Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ học tập

- HS lắng nghe GV phổ biến các nội dung trò chơi.
- HS chơi trò chơi dưới sự điều khiển và hướng dẫn của GV.
- GV quan sát và kịp thời điều chỉnh, giúp đỡ HS trong suốt quá trình thực hiện.

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

- GV mời các đội phối hợp trong cách chơi và động viên cổ vũ đồng đội khi tham gia trò chơi.
- GV quan sát, hỗ trợ.

Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ

- GV công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng đội.

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG (3-5 phút) x 3 tiết

a) Mục tiêu: HS củng cố, mở rộng kiến thức, kỹ thuật đã học theo hướng: Tăng tốc độ và sức mạnh giậm nhảy đá lăng, tăng thời gian và điều kiện luyện với xà, tăng dần độ cao của xà; tăng yêu cầu về độ chính xác khi qua xà và rơi xuống cát.

b) Nội dung: GV yêu cầu HS trả lời câu hỏi phần **Vận dụng** SGK và một số câu hỏi liên hệ thực tiễn.

c) Sản phẩm học tập: HS vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học để thực hiện nhiệm vụ, trả lời câu hỏi.

d) Tổ chức thực hiện:

Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập

GV yêu cầu HS thực hiện nhiệm vụ:

- Thay đổi yêu cầu trong phối hợp giữa chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng theo hướng: Tăng dần cự li, tốc độ và yêu cầu về tính nhịp điệu trong phối hợp.

- Sử dụng các bài tập phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng để rèn luyện, phát triển sức mạnh tốc độ, sức bền tốc độ, tính nhịp điệu

- Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.

+ Kỹ thuật chạy cự li 100 m có những khác biệt như thế nào so với chạy cự li 60 m?

+ Tại sao phải luyện tập phối hợp giữa chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng?

+ Thời điểm nào được coi là kết thúc giai đoạn chạy lao sau xuất phát?

- Hướng dẫn HS tự luyện tập phối hợp chạy lao sau xuất phát với chạy giữa quãng

Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ học tập

- HS vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học về kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm) để thực hiện nhiệm vụ học tập.

- GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).

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

- HS thực hiện các yêu cầu phần **Vận dụng** trong SGK:

+ Quãng đường chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng dài hơn, yêu cầu về sức bền tốc độ lớn hơn,...

- HS trả lời các câu hỏi liên hệ đến thực tế:

+ Để duy trì được tốc độ cao nhất đã đạt được trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát hình thành và duy trì tính nhịp điệu trong quá trình chuyển tiếp giữa hai giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng,....

+ Khi tốc độ đã đạt mức gần tối đa hoặc tối đa; khi thân trên đã gần như thẳng đứng so với đường chạy, khi độ dài bước chạy đã đạt mức cao nhất và bắt đầu ổn định,...

Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ

- GV nhận xét, đánh giá, chuẩn kiến thức và kết thúc tiết học.

- Hỏi phục sau luyện tập: GV cho HS thực hiện các động tác thả lỏng cơ thể, hít thở sâu.

*** HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ**

- GV nhận xét hoạt động học tập và giao nhiệm vụ về nhà: Ôn lại kiến thức đã học và tự luyện tập, thực hiện tại nhà