

Ngày soạn: 5/9/2022

Ngày dạy: 7/9/2022

## CHỦ ĐỀ 1: CHẠY CỰ LI NGẮN (60 M)

### BÀI 1: PHỐI HỢP TRONG GIAI ĐOẠN XUẤT PHÁT CAO VÀ CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT (2 tiết)

#### I. MỤC TIÊU

##### 1. Kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Luyện tập phối hợp giai đoạn xuất phát và chạy lao sau xuất phát trong cự li ngắn.

##### 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 trong lớp.

*Giao tiếp và hợp tác:* có thói quen trao đổi, giúp đỡ nhau trong học tập; biết cùng nhau hoàn thành nhiệm vụ học tập 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:* Nhận biết được nội dung, yêu cầu phối hợp các giai đoạn xuất phát, chạy lao sau xuất phát; biết cách luyện tập.

*Kỹ năng:* Thực hiện và phối hợp được giai đoạn xuất phát, chạy lao sau xuất phát.

*Thể lực:* Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, năng lực phản ánh với tín hiệu biết trước và sức mạnh tốc độ.

##### 3. Phẩm chất

- Nỗ lực hoàn thành nội dung học tập và rèn luyện thể lực.

#### II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

##### 1. Đối với giáo viên

- SGK, Giáo án. Tranh ảnh, dụng cụ tập luyện theo yêu cầu bài học

##### 2. Đối với học sinh

- SGK. Trang phục thể thao, giày thể thao, đảm bảo vệ sinh và an toàn trong tập luyện.

#### III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

##### BÀI 1; TIẾT 1

| HOẠT ĐỘNG CỦA GIÁO VIÊN - HỌC SINH  | KIẾN THỨC CẦN ĐẠT  |
|---|--|
| <b>A. MỞ ĐẦU</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Lớp trưởng kiểm tra sĩ số, tình hình lớp, báo cáo với giáo viên.</li><li>- GV nhận lớp, phổ biến nội dung bài học.</li><li>- <b>GV cho HS khởi động:</b><ul style="list-style-type: none"><li>+ Khởi động chung: Chạy tại chỗ, xoay các khớp.</li><li>+ Khởi động chuyên môn: chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau cự li ngắn 7 - 10 m; chạy tăng tốc độ cự li 10 -15 m.</li><li>- HS khởi động theo hướng dẫn của GV và trả lời câu hỏi.</li><li>- GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức</li></ul></li></ul> | <b>A. MỞ ĐẦU</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Lớp trưởng nắm bắt được sĩ số, tình hình của lớp báo cáo cho GV</li><li>- HS nắm bắt được nội dung học tập của tiết học.</li><li>Gv hướng dẫn cho học sinh thực hiện được bài tập</li><li>- HS hoàn thành bài tập theo yêu cầu của GV</li></ul> |

|   |   |
|---|---|
| <p><b>B. HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI</b></p> <p>Hoạt động 1: Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát.</p> <p>- <b>GV yêu cầu HS trả lời câu hỏi:</b></p> <p>+ <i>Xuất phát chạy cự li ngắn phải tuân thủ những quy định như thế nào?</i></p> <p>+ <i>Độ dài các bước chạy trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát có khác nhau hay không? Vì sao ?</i></p> <p>- <b>GV</b> Thị phạm cho học sinh quan sát, đồng thời giới thiệu hình ảnh qua tranh ảnh.</p> <p>- <b>GV</b> chỉ dẫn HS thực hiện thử bài tập phối hợp xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát</p> <p>- <b>GV</b> chỉ dẫn cho HS một số sai sót thường gặp trong tập luyện:</p> <p>- <b>GV</b> mời HS khác nhận xét, bổ sung.<br/>GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.</p> | <p>Hoạt động 1: Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát</p> <p>+ <i>Xuất phát chạy cự li ngắn phải đứng sau vạch xuất phát, các bộ phận của cơ thể không được chạm vạch xuất phát, không được xuất phát trước hiệu lệnh xuất phát của trọng tài; xuất phát đúng đường chạy.</i></p> <p>+ <i>Độ dài các bước chạy trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát có khác nhau vì người tập đang cố gắng tăng dần độ dài và tần số bước chạy để đạt tốc độ cao nhất.</i></p> <p>- Khi xuất phát cần đạp mạnh hai chân kết hợp đánh tay nhanh, tạo điều kiện thuận lợi cho đạp sau mạnh và giữ được độ ngã ra trước của thân trên trong những bước chạy lao đầu tiên.</p> <p>- Tốc độ giai đoạn này phụ thuộc vào lực đạp sau và độ dài bước chạy, vì vậy cần đạp sau mạnh và tăng độ dài bước trong chạy lao sau xuất phát.</p> <p>+ <i>Phối hợp giữa tay và chân khi thực hiện bước chạy đầu tiên không hợp lí.</i></p> <p>+ <i>Không chú ý hiệu lệnh xuất phát, tư thế rời vị trí xuất phát không hợp lí.</i></p> <p>+ <i>Sử dụng sức mạnh và hướng đạp sau khi chạy lao sao không phù hợp.</i></p> <p>+ <i>Kết thúc giai đoạn chạy lao quá sớm.</i></p> |
| <p><b>Hoạt động 2: Một số điểm lưu ý về kĩ thuật trong xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát</b></p> <p>- <b>GV</b> lưu ý cho HS một số điểm lưu về kĩ thuật trong xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát.</p> <p>- <b>GV</b> yêu cầu HS nhắc lại.</p> <p>- <b>HS</b> lắng nghe, thực hành luyện tập theo sự hướng dẫn của <b>GV</b>.</p> <p>- <b>GV</b> hướng dẫn, theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.</p> <p>- <b>GV</b> gọi HS thực hiện đồng loạt động tác; HS thực hiện mẫu động tác.</p> <p>- <b>GV</b> mời HS khác nhận xét, bổ sung.</p> <p>- <b>GV</b> đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức.</p>  | <p><b>Hoạt động 2: Một số điểm lưu ý về kĩ thuật trong xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát</b></p> <p>- Khi xuất phát, không thực hiện bước nhảy xa ra trước vì điều đó sẽ làm giảm tốc độ chuyển động của cơ thể, không tạo được độ ngã của thân trên.</p> <p>- Không nâng thân người lên quá cao ở bước đầu tiên khi xuất phát vì điều đó sẽ làm giảm sức mạnh đạp sau được tạo ra từ tư thế xuất phát.</p> <p>- Tăng tốc độ chạy lao sau xuất phát bằng cách nỗ lực đạp sau và tăng dần độ dài bước chạy.</p>  |
| <p><b>C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP</b></p> <p><b>1. Tổ chức hoạt động luyện tập</b></p> <p>- <b>GV</b> phổ biến nội dung, yêu cầu HS luyện tập:</p> <p>+ <i>Ôn tập các bài tập xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát.</i></p> <p>+ <i>Luyện tập các bài tập phối hợp xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát.</i></p>   | <p><b>C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP</b></p> <p><b>1. Tổ chức hoạt động luyện tập</b></p>   |

- GV hướng dẫn HS luyện tập: cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp.

### Tổ chức trò chơi phát triển sức nhanh

- GV tổ chức cho HS chơi trò chơi *Đuổi bắt theo khẩu lệnh*.

- GV hướng dẫn HS: Nêu yêu cầu, luật chơi, thưởng.

- **HS luyện tập cá nhân:**

+ *Tự hô khẩu lệnh:*

- Xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát cự li 7 – 10 m.
- Đứng vai và lưng hướng chạy, quay người xuất phát và chạy ra trước 3 - 5 bước.

+ Xuất phát cao và chạy theo quán tính.

- **HS luyện tập nhóm:** + *Xuất phát từ các tư thế khác nhau và phối hợp chạy cự li 7 – 10 m.*

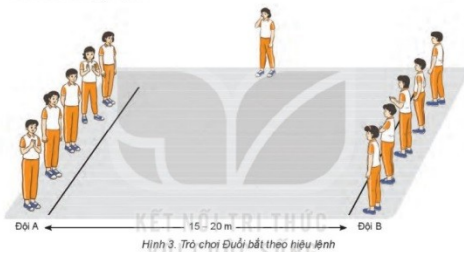
HS luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập, quan sát và đánh giá kết quả luyện tập của các bạn nhóm trong nhóm:.

- GV mời HS quan sát, nhận xét động tác luyện tập.

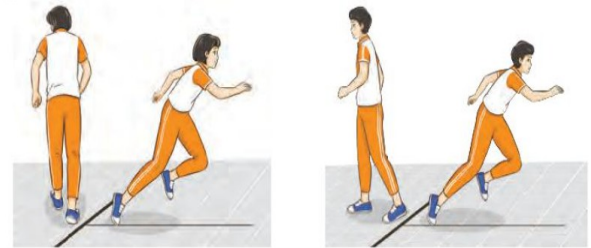
- GV đánh giá, nhận xét, sửa sai cho HS (nếu có).

### Tổ chức trò chơi phát triển sức nhanh

*Đuổi bắt theo hiệu lệnh*



- **HS luyện tập cá nhân:**



Hình 2. Xuất phát vai hướng chạy và lưng hướng chạy

### D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

- GV thay đổi yêu cầu, tốc độ, cự li thực hiện các bài tập phối hợp xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát theo hướng nâng cao năng lực phản ứng với hiệu lệnh xuất phát, khả năng phát huy sức mạnh tốc độ.

- GV yêu cầu HS trả lời câu hỏi: *Em hãy cho biết chạy cự li ngắn có những tư thế xuất phát nào?*

- GV đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng:

+ *Tốc độ xuất phát phụ thuộc vào những yếu tố nào?*

+ *Luyện tập phối hợp giữa xuất phát và chạy lao sau xuất phát có tác dụng gì?*

- GV hướng dẫn HS tự luyện tập phối hợp giai đoạn xuất phát và chạy lao sau xuất phát.

- **HS** thực hiện các bài tập vận dụng của GV.

- HS vận dụng kiến thức đã học để tự đánh giá kết quả luyện tập.

- GV mời HS quan sát, nhận xét động tác luyện tập.

GV đánh giá, nhận xét, đánh giá.

- GV HS trả lời câu hỏi:

+ *Chạy cự li ngắn có những tư thế xuất phát thấp và xuất phát cao.*

+ *Tốc độ xuất phát phụ thuộc vào tốc độ phản ứng của cơ thể đối với tín hiệu xuất phát, tốc độ và sức mạnh đạp sau, góc độ và tốc độ ngã thân ra trước khi xuất phát).*

+ *Luyện tập phối hợp giữa xuất phát và chạy lao sau xuất phát có tác dụng phát huy hiệu quả của xuất phát, từng bước hoàn thiện kỹ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát).*

### E. CŨNG CỐ, DẶN DÒ

- HS thực hành luyện tập lại động tác đã học.

- Đọc và tìm hiểu trước *Bài 2: Phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng*

Ngày soạn:.../.../...

Ngày dạy:.../.../...

## **BÀI 2: PHỐI HỢP TRONG GIAI ĐOẠN CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT VÀ CHẠY GIỮA QUĂNG**

### **I. MỤC TIÊU**

#### **1. Kiến thức**

Sau bài học này, HS sẽ:

- Luyện tập phối hợp giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quăng

#### **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 trong lớp.
- *Giao tiếp và hợp tác:* có thói quen trao đổi, giúp đỡ nhau trong học tập; biết cùng nhau hoàn thành nhiệm vụ học tập 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:* Nhận biết được nội dung, yêu cầu phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quăng; biết cách luyện tập và một số điều luật trong thi đấu điền kinh
- *Kỹ năng:* Phối hợp được giai đoạn chạy lao sau xuất phát với giai đoạn chạy giữa quăng.
- *Thể lực:* Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, năng lực nhịp điệu và sức mạnh tốc độ

#### **3. Phẩm chất**

- Chủ động, kiên trì trong học tập và rèn luyện

### **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

#### **1. Đối với giáo viên**

- SGK, Giáo án.
- Tranh ảnh, dụng cụ tập luyện theo yêu cầu bài học.

#### **2. Đối với học sinh**

- SGK.
- Trang phục thể thao, giày tập hoặc dép quai hậu, đảm bảo vệ sinh và an toàn trong tập luyện.

### **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 cho HS khởi động, nêu vấn đề; HS khởi động và trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS khởi động và trả lời câu hỏi.

**d. Tổ chức thực hiện:**

**Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**

**- GV cho HS khởi động:**

+ Khởi động chung: chạy tại chỗ, xoay các khớp.

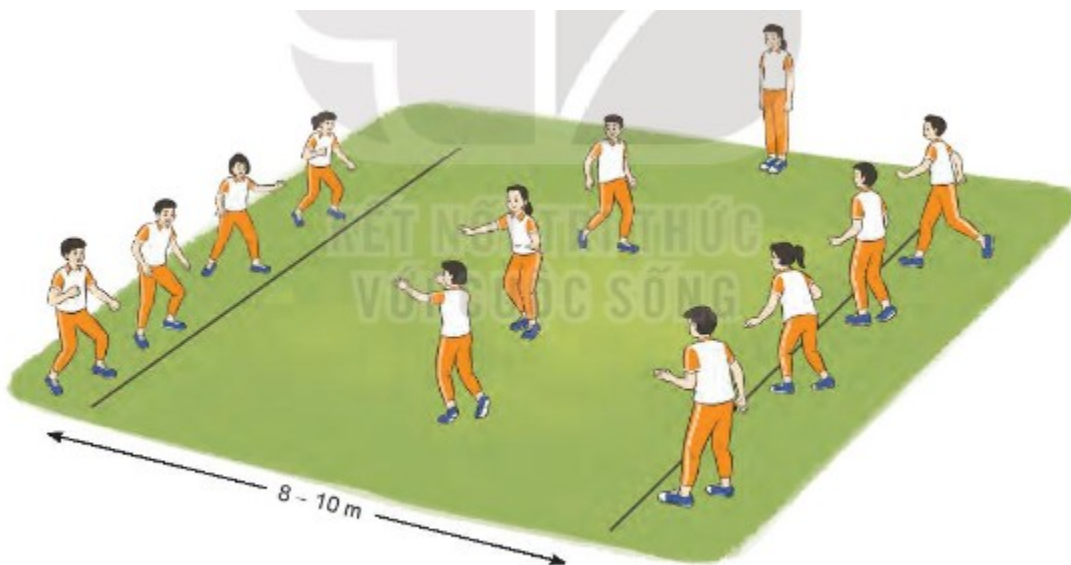
+ Khởi động chuyên môn: chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau cự li ngắn 7 - 10 m; chạy tăng tốc độ cự li 10 -15 m.

**- GV tổ chức cho HS chơi trò chơi hỗ trợ khởi động: Trò chơi vượt sông**

+ GV chuẩn bị: các bạn tham gia trò chơi đứng thành hàng ngang sau hai vạch giới hạn (hai bờ sông). Giữa hai vạch cho ba bạn làm nhiệm vụ không cho các bạn vượt sông

+ GV hướng dẫn HS cách chơi:

- Khi có hiệu lệnh, các bạn ở hai bên bờ tìm cách vượt sông, các bạn ở giữa sông tìm cách ngăn cản (vỗ nhẹ vào người).
- Khi có bạn vượt sông bị bắt (bị vỗ nhẹ vào người), hai bạn đổi vị trí cho nhau và trò chơi tiếp



Hình 1. Trò chơi Vượt sông

tục

**- GV yêu cầu HS trả lời câu hỏi:**

+ Hãy nêu những điểm khác nhau giữa giai đoạn chạy lao và giai đoạn chạy giữa quãng

+ Hãy nêu nhiệm vụ của giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng ?

**Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**

- HS quan sát, liên hệ với những hiểu

- GV hướng dẫn, theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.

**Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**

- GV mời đại diện các nhóm tập luyện trước lớp, cả lớp tập luyện.

- GV mời đại diện 1-2 HS trả lời câu hỏi:

+ Giai đoạn chạy lao và giai đoạn chạy giữa quãng khác nhau về độ ngả thân ra trước, về độ dài của bước chạy, về tốc độ đạt được

+ Chạy lao có nhiệm vụ tăng tốc độ sau xuất phát; chạy giữa quãng có nhiệm vụ duy trì và phát huy tốc độ cao nhất đã đạt được trong giai đoạn chạy lao

- GV mời HS khác quan sát, lắng nghe, nhận xét, bổ sung.

#### **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**

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

- GV dẫn dắt HS vào bài học: *Trong bài học thứ 2 của môn Giáo dục thể chất 7, chúng ta sẽ cùng nhau đi Luyện tập phối hợp giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. Chúng ta cùng vào Bài 2: Phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng*

### **B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

#### **Hoạt động 1: Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng**

**a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS nắm được kĩ thuật phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, thực hành luyện tập theo sự hướng dẫn của GV.

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực luyện tập cá nhân, luyện tập theo nhóm.

**d. Tổ chức hoạt động:**

| <b>HOẠT ĐỘNG CỦA GIÁO VIÊN - HỌC SINH</b>  | <b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>   |
|--|---|
| <p><b>Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- GV chỉ dẫn HS thực hiện thử bài tập phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng</p> <p>- GV chỉ dẫn HS đồng loạt thực hiện các bài tập theo hiệu lệnh và động tác mẫu của GV</p> <p>- GV chỉ dẫn cho HS một số sai sót thường gặp trong tập luyện:</p> <p>+ Tư thế của đầu và thân trên ngã ra sau hoặc gập ra trước quá nhiều.</p> <p>+ Hường chuyển động và góc độ đánh tay không phù hợp.</p> <p>+ Hường đạp sau không hiệu quả, bàn chân tiếp xúc đường chạy không đúng.</p> <p>+ Thực hiện bài tập chạy biến tốc, chạy lặp lại không đúng yêu cầu về tốc độ và cự li.</p> | <p><b>1. Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng</b></p> <p>- Kết thúc chạy lao là thời điểm bắt đầu giai đoạn chạy giữa quãng. Mục đích của chạy lao là tạo ra tốc độ cao nhất và chạy giữa quãng là duy trì tốc độ cao nhất trên toàn cự li.</p> <p>- Cuối giai đoạn chạy lao, độ ngã ra trước của thân trên giảm dần, độ dài bước chạy tăng dần để chuyển tiếp sang giai đoạn chạy giữa quãng.</p> <p>- Duy trì tốc độ cao nhất trong chạy giữa quãng được thực hiện bằng cách duy trì tốc độ và độ dài của từng bước chạy. Tích cực đưa đôi chân lăng ra trước và tăng tốc độ đạp sau.</p> |
| <p><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- HS lắng nghe, thực hành luyện tập theo sự hướng dẫn của GV.</p> <p>- GV hướng dẫn, theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.</p>   |   |
| <p><b>Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận</b></p> <p>- GV gọi HS thực hiện đồng loạt động tác; HS thực hiện mẫu động tác.</p> <p>- GV mời HS khác nhận xét, bổ sung.</p>  |   |
| <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.</p>  |   |

## Hoạt động 2: Một số điểm lưu ý về kỹ thuật trong phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng

**a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS nắm được một số điểm lưu ý trong phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe và nhắc lại một số điểm lưu ý về kỹ thuật trong xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát.

**c. Sản phẩm học tập:** Câu trả lời của HS về một số điểm lưu ý về trong phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng

**d. Tổ chức hoạt động:**

| HOẠT ĐỘNG CỦA GIÁO VIÊN - HỌC SINH  | DỰ KIẾN SẢN PHẨM  |
|---|---|
| <p><b>Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- GV lưu ý cho HS một số điểm lưu ý về kỹ thuật trong phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng</li><li>- GV yêu cầu HS nhắc lại.</li></ul> <p><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- HS lắng nghe, thực hành luyện tập theo sự hướng dẫn của GV.</li><li>- GV hướng dẫn, theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.</li></ul> <p><b>Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- GV gọi HS thực hiện đồng loạt động tác; HS thực hiện mẫu động tác.</li><li>- GV mời HS khác nhận xét, bổ sung.</li></ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức.</p> | <p><b>2. Một số điểm lưu ý về kỹ thuật trong phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Thân trên chuyển động nhịp nhàng theo nhịp bước chạy (độ ngả ra trước tăng khi đạp sau, giảm khi bay trên không); không tăng giảm đột ngột độ dài bước chạy.</li><li>- Khi chạy giữa quãng, bàn chân trước luôn đặt thẳng với hướng chạy để không làm ảnh hưởng đến hướng đạp sau.</li><li>- Trong chạy lao sau xuất phát cũng như chạy giữa quãng, cần đánh tay mạnh, nhịp nhàng, phù hợp với nhịp điệu của chân và thả lỏng cần thiết trong mỗi bước chạy</li></ul> |

## Hoạt động 3: Một số điều luật trong thi đấu điền kinh

**a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS nắm được một số điều luật trong thi đấu điền kinh

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe và nhắc lại một số điểm lưu ý về một số điều luật trong thi đấu điền kinh

**c. Sản phẩm học tập:** Câu trả lời của HS về một số điểm lưu ý về một số điều luật trong thi đấu điền kinh

**d. Tổ chức hoạt động:**

| HOẠT ĐỘNG CỦA GIÁO VIÊN - HỌC SINH  | DỰ KIẾN SẢN PHẨM   |
|---|--|
| <p><b>Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- GV lưu ý cho HS một số điểm lưu ý về một số điều luật trong thi đấu điền kinh</li><li>- GV yêu cầu HS nhắc lại.</li></ul> <p><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> | <p><b>3. Một số điều luật trong thi đấu, điền kinh</b></p> <p>Trong các cuộc thi đấu có cự li dưới và tới 400 m (cự li ngắn):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- VĐV phải chạy theo ô chạy riêng.</li></ul> |

|  |  |
|--|--|
| <p>- HS lắng nghe, ghi chép thông tin.</p> <p><b>Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận</b></p> <p>- GV gọi HS lên nêu lại một số lưu ý về luật trong thi đấu điền kinh</p> <p>- GV mời HS khác nhận xét, bổ sung.</p> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức.</p> | <p>- Tất cả các ô chạy phải có độ rộng bằng nhau với độ rộng tối thiểu là 1,22 m (+ 0,01 m).</p> <p>- Mỗi VĐV phải chạy đúng ô chạy của mình từ khi xuất phát cho tới khi về đích.</p> |
|--|--|

### C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

**a. Mục tiêu:** Củng cố lại kiến thức đã học.

**b. Nội dung:** HS sử dụng kiến thức đã học, GV hướng dẫn HS (nếu cần thiết) để thực hành luyện tập.

**c. Sản phẩm học tập:** Phần luyện tập, thực hành của HS.

**d. Tổ chức thực hiện:**

**Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**

**Tổ chức hoạt động luyện tập**

- GV phổ biến nội dung, yêu cầu HS luyện tập:

+ Ôn tập các bài tập phối hợp xuất phát và chạy lao sau xuất phát

+ Luyện tập các bài tập phối hợp xuất phát với chạy giữa quãng trên một số cự li

- GV hướng dẫn HS luyện tập: cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp.

**Tổ chức trò chơi phát triển sức nhanh**

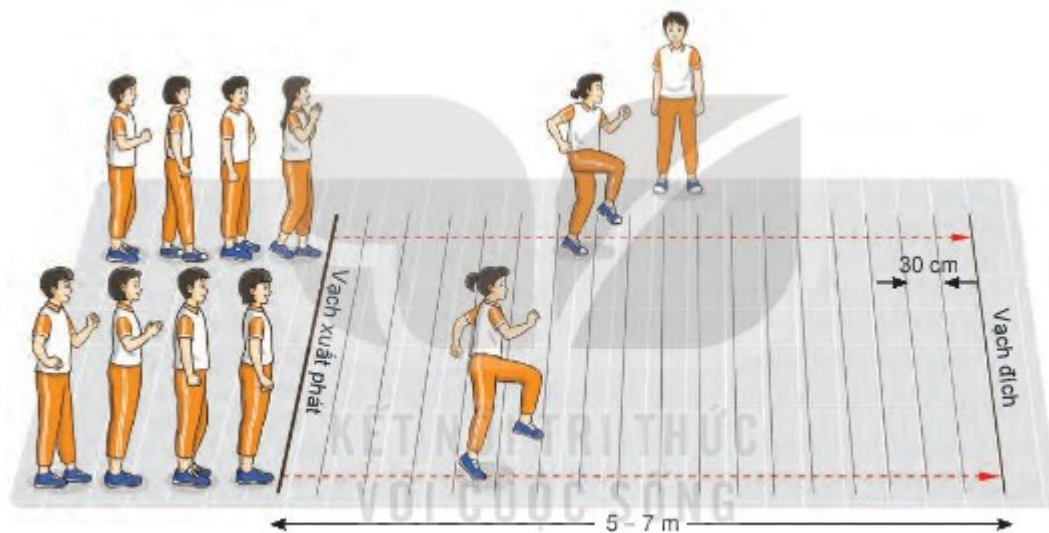
- GV tổ chức cho HS chơi trò chơi *Chạy nâng cao đùi theo vạch*

- GV hướng dẫn HS:

+ Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.

+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội chạy nâng cao đùi theo vạch để đến đích, mỗi bước chạy tương ứng với khoảng cách giữa hai vạch. Sau đó chạy chậm về cuối hàng, HS tiếp theo chỉ xuất phát khi HS phía trước đã vượt qua vạch đích. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc





Hình 3. Trò chơi Chạy nâng cao đùi theo vạch

## Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập

### - HS luyện tập cá nhân:

- + Phối hợp xuất phát và chạy lao sau xuất phát cự li 7- 10 m.
- + Chạy tăng tốc độ và duy trì tốc độ cao cự li 15 – 20 m, sau đó chạy theo quán tính.
- + Xuất phát cao chạy 30 m, sau đó chạy theo quán tính.

### - HS luyện tập nhóm:

HS luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập, quan sát và đánh giá kết quả luyện tập của các bạn nhóm trong nhóm:

- + Xuất phát cao và chạy nhanh cự li 30m
- + Xuất phát cao theo tín hiệu khác nhau và chạy nhanh cự li 10-15m
- + Chạy tăng tốc độ và duy trì tốc độ cao cự li 15-20m (hoặc 20-25m) luân phiên với chạy chậm cự li 15-20m (20-25m)

### - HS luyện tập chung cả lớp:

HS chơi trò chơi phát triển sức nhanh.

## Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận

- GV mời cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp luyện tập.
- GV mời HS quan sát, nhận xét động tác luyện tập.

## Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập

GV đánh giá, nhận xét, sửa sai cho HS (nếu có).

## D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.

b. Nội dung: HS sử dụng kiến thức đã học, GV hướng dẫn HS (nếu cần thiết) để thực hành luyện tập.

c. Sản phẩm học tập: Phần luyện tập, thực hành của HS.

d. Tổ chức thực hiện:

Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập

- Thay đổi yêu cầu thực hiện các bài tập theo hướng: Tăng tính nhịp điệu, tốc độ và cự li thực hiện.

- Gợi ý HS trả lời câu hỏi vận dụng trong SGK: Tại sao phải tiếp đất bằng nửa trước bàn chân khi chạy cự li ngắn? (Để giảm chấn động cho cơ thể khi chân tiếp đất).

- Đặt câu hỏi để HS liên hệ, vận dụng:

+ *Có thể sử dụng bài tập chạy biến tốc hoặc lặp lại để khởi động cơ thể trước khi luyện tập các môn thể thao khác được không?*

+ *Trong buổi tập chạy cự li ngắn, cần phải làm gì sau mỗi lần thực hiện bài tập?*

- Hướng dẫn HS: Vận dụng các bài tập và trò chơi đã học để tự rèn luyện và vui chơi cùng các bạn, cách sử dụng các bài phát triển thể lực chung, sức mạnh tốc độ, sức nhanh tần số, sức bền tốc độ.

### **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**

- HS thực hiện các bài tập vận dụng của GV.

- HS thảo luận và vận dụng kiến thức đã học để trả lời các câu hỏi của GV.

- HS sử dụng trò chơi, các bài tập đã học để tự luyện tập.

- HS vận dụng kiến thức đã học để tự đánh giá kết quả luyện tập.

### **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**

- GV HS trả lời câu hỏi:

+ *Được, nhưng thực hiện sau khi đã khởi động chung, quãng đường, số lần lặp lại và tốc độ cần giảm bớt*

+ *Không ngồi hoặc nằm, tích cực thả lỏng cơ thể và hít thở sâu*

- GV mời HS quan sát, nhận xét động tác luyện tập.

### **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**

GV đánh giá, nhận xét, đánh giá.

#### **\* Hướng dẫn về nhà:**

- HS thực hành luyện tập lại động tác đã học.

- Đọc và tìm hiểu trước Bài 3: *Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (60m)*

Ngày soạn: .../.../...

Ngày dạy: .../.../...

## **BÀI 3: PHỐI HỢP CÁC GIAI ĐOẠN CHẠY CỰ LI NGẮN (60m)**

### **I. MỤC TIÊU**

#### **1. Kiến thức**

Sau bài học này, HS sẽ:

- Luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn

#### **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 trong lớp.
- *Giao tiếp và hợp tác:* có thói quen trao đổi, giúp đỡ nhau trong học tập; biết cùng nhau hoàn thành nhiệm vụ học tập 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:* Nhận biết được nội dung, yêu cầu luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn; biết cách luyện tập
- *Kỹ năng:* Thực hiện và phối hợp được các giai đoạn của chạy cự li ngắn (60m)
- *Thể lực:* Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, năng lực phản ứng và sức mạnh tốc độ

#### **3. Phẩm chất**

- Tích cực hợp tác mà chia sẻ kinh nghiệm học tập với các bạn

### **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

#### **1. Đối với giáo viên**

- SGK, Giáo án.
- Tranh ảnh, dụng cụ tập luyện theo yêu cầu bài học.

#### **2. Đối với học sinh**

- SGK.
- Trang phục thể thao, giày tập hoặc dép quai hậu, đảm bảo vệ sinh và an toàn trong tập luyện.

### **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 cho HS khởi động, nêu vấn đề; HS khởi động và trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS khởi động và trả lời câu hỏi.

**d. Tổ chức thực hiện:**

**Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**

- GV cho HS khởi động:

+ Khởi động chung: chạy tại chỗ, xoay các khớp.

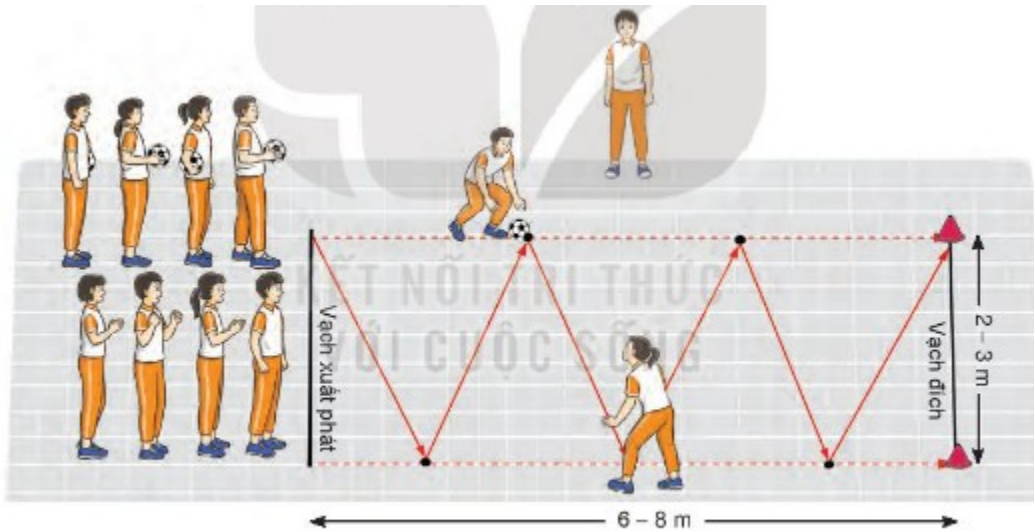
+ Khởi động chuyên môn: chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau cự li ngắn 7 - 10 m; chạy tăng tốc độ cự li 10 -15 m.

- GV tổ chức cho HS chơi trò chơi hỗ trợ khởi động: Trò chơi Phối hợp lăn bóng theo vạch

+ GV chuẩn bị: các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành hai hàng dọc sau vạch xuất phát

+ GV hướng dẫn HS cách chơi:

- Khi có hiệu lệnh, lần lượt hai bạn của mỗi đội di chuyển ngang từ vạch xuất phát đến đích, phối hợp lăn bóng cho bạn và đón bóng của bạn lăn đến bằng 1 tay theo vạch kẻ trên sân, sau khi vượt qua vạch đích đi về cuối hàng
- Hai bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi hai bạn phía trước đã lăn bóng đến đích
- Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc



Hình 1. Trò chơi Phối hợp lăn bóng theo vạch

- GV yêu cầu HS trả lời câu hỏi:

+ Xuất phát chạy cự li ngắn phải tuân thủ những quy định như thế nào?

+ Độ dài các bước chạy trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát có khác nhau hay không? Vì sao?

**Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**

- HS quan sát, liên hệ với những hiểu biết của bản thân để trả lời câu hỏi

- GV hướng dẫn, theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.

**Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**

- GV mời đại diện các nhóm tập luyện trước lớp, cả lớp tập luyện.

- GV mời đại diện 1-2 HS trả lời câu hỏi:

+ Phải đứng sau vạch xuất phát, các bộ phận của cơ thể không được chạm vạch xuất phát; không được xuất phát trước hiệu lệnh xuất phát của trọng tài; xuất phát đúng đường chạy

+ Có khác nhau, vì người tập đang cố gắng tăng dần độ dài và tần số bước chạy để đạt tốc độ cao nhất

- GV mời HS khác quan sát, lắng nghe, nhận xét, bổ sung.

**Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**

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

- GV dẫn dắt HS vào bài học: *Trong bài học thứ 3 của môn Giáo dục thể chất 7, chúng ta sẽ cùng nhau đi luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn. Chúng ta cùng vào Bài 3: Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (60m)*

## **B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

### **Hoạt động 1: Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích**

**a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS nắm được kĩ thuật chạy giữa quãng và chạy về đích

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, thực hành luyện tập theo sự hướng dẫn của GV.

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực luyện tập cá nhân, luyện tập theo nhóm.

**d. Tổ chức hoạt động:**

| <b>HOẠT ĐỘNG CỦA GIÁO VIÊN - HỌC SINH</b>  | <b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>   |
|--|---|
| <p><b>Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- GV chỉ dẫn HS thực hiện thử bài tập phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích theo hình ảnh đã ghi nhớ</li><li>- GV chỉ dẫn HS thực hiện các bài tập theo động tác mẫu và hiệu lệnh của GV</li><li>- GV chỉ dẫn cho HS một số sai sót thường gặp trong tập luyện:<ul style="list-style-type: none"><li>+ <i>Không chú ý hiệu lệnh xuất phát, tư thế rời vị trí xuất phát không hợp lí.</i></li><li>+ <i>Sử dụng sức mạnh và hướng đạp sau khi chạy lao không phù hợp</i></li><li>+ <i>Kết thúc giai đoạn chạy lao quá sớm.</i></li></ul></li></ul> <p><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- HS lắng nghe, thực hành luyện tập theo sự hướng dẫn của GV.</li><li>- GV hướng dẫn, theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.</li></ul> <p><b>Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- GV gọi HS thực hiện đồng loạt động tác; HS thực hiện mẫu động tác.</li><li>- GV mời HS khác nhận xét, bổ sung.</li></ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.</p> | <p><b>1. Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Kĩ thuật về đích tốt giúp người tập chạm dây đích sớm và giành thứ hạng cao hơn khi có hai hoặc ba đối thủ chạy ngang nhau.</li><li>+ Đánh đích được thực hiện do tăng tốc độ chuyển động của thân trên từ sau ra trước bước cuối</li></ul> |

### **Hoạt động 2: Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn**

**a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS nắm được một số điểm lưu ý trong phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe và nhắc lại một số điểm lưu ý về kĩ thuật trong phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn.

**c. Sản phẩm học tập:** Câu trả lời của HS về một số điểm lưu ý về trong phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn

**d. Tổ chức hoạt động:**

| HOẠT ĐỘNG CỦA GIÁO VIÊN - HỌC SINH  | DỰ KIẾN SẢN PHẨM  |
|---|---|
| <p><b>Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV chỉ dẫn HS thực hiện thử bài tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn theo hình ảnh đã ghi nhớ</li> <li>- GV chỉ dẫn HS thực hiện các bài tập theo động tác mẫu và hiệu lệnh của GV</li> <li>- GV chỉ dẫn cho HS một số sai sót thường gặp trong tập luyện: <ul style="list-style-type: none"> <li>+ <i>Cuối cự li thiếu nỗ lực duy trì tốc độ.</i></li> <li>+ <i>Đột ngột giảm tốc độ ở bước chạy cuối.</i></li> <li>+ <i>Đánh đích sớm hoặc muộn; nhảy qua vạch đích.</i></li> </ul> </li> </ul> <p><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS lắng nghe, thực hành luyện tập theo sự hướng dẫn của GV.</li> <li>- GV hướng dẫn, theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.</li> </ul> <p><b>Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV gọi HS thực hiện đồng loạt động tác; HS thực hiện mẫu động tác.</li> <li>- GV mời HS khác nhận xét, bổ sung.</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.</p> | <p><b>2. Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Phối hợp các giai đoạn là nhiệm vụ quan trọng để hoàn chỉnh kỹ thuật chạy cự li ngắn (60m)</li> <li>+ Để nâng cao thành tích chạy 60m, cần thường xuyên tập lặp lại các bài tập kỹ thuật, bài tập thể lực và khắc phục những sai sót trong thực hiện kỹ thuật</li> </ul> |

**Hoạt động 3: Một số điều lưu ý về kỹ thuật trong phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn**

**a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS nắm được một số điểm lưu ý về kỹ thuật trong phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe và nhắc lại một số điều lưu ý về kỹ thuật trong phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn

**c. Sản phẩm học tập:** Câu trả lời của HS về một số điểm lưu ý về kỹ thuật trong phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn

**d. Tổ chức hoạt động:**

| HOẠT ĐỘNG CỦA GIÁO VIÊN - HỌC SINH  | DỰ KIẾN SẢN PHẨM  |
|---|---|
| <p><b>Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV lưu ý cho HS một số điểm lưu ý về kỹ thuật trong phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn</li> <li>- GV yêu cầu HS nhắc lại.</li> </ul> | <p><b>3. Một số điểm lưu ý về kỹ thuật trong phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ở giai đoạn chạy về đích, duy trì tốc</li> </ul> |

|   |  |
|---|--|
| <p><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập</b><br/>- HS lắng nghe, ghi chép thông tin.</p> <p><b>Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận</b><br/>- GV gọi HS lên nêu lại một số lưu ý về kỹ thuật trong phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn<br/>- GV mời HS khác nhận xét, bổ sung.</p> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập</b><br/>GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức.</p> | <p>độ cao nhất được thực hiện bằng các nỗ lực duy trì tần số và độ dài bước chạy</p> <p>- Khi thực hiện bước cuối, không nhảy qua vạch đích, không đánh đích sớm (giảm tốc độ), không cố gắng bước dài ra trước, dễ bị ngã</p> |
|---|--|

### C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

**a. Mục tiêu:** Củng cố lại kiến thức đã học.

**b. Nội dung:** HS sử dụng kiến thức đã học, GV hướng dẫn HS (nếu cần thiết) để thực hành luyện tập.

**c. Sản phẩm học tập:** Phần luyện tập, thực hành của HS.

**d. Tổ chức thực hiện:**

**Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**

**Tổ chức hoạt động luyện tập**

- GV phổ biến nội dung, yêu cầu HS luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn:

+ Ôn tập các bài tập phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng

+ Luyện tập các bài tập phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích

+ Luyện tập bài tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn

**Tổ chức trò chơi phát triển sức nhanh**

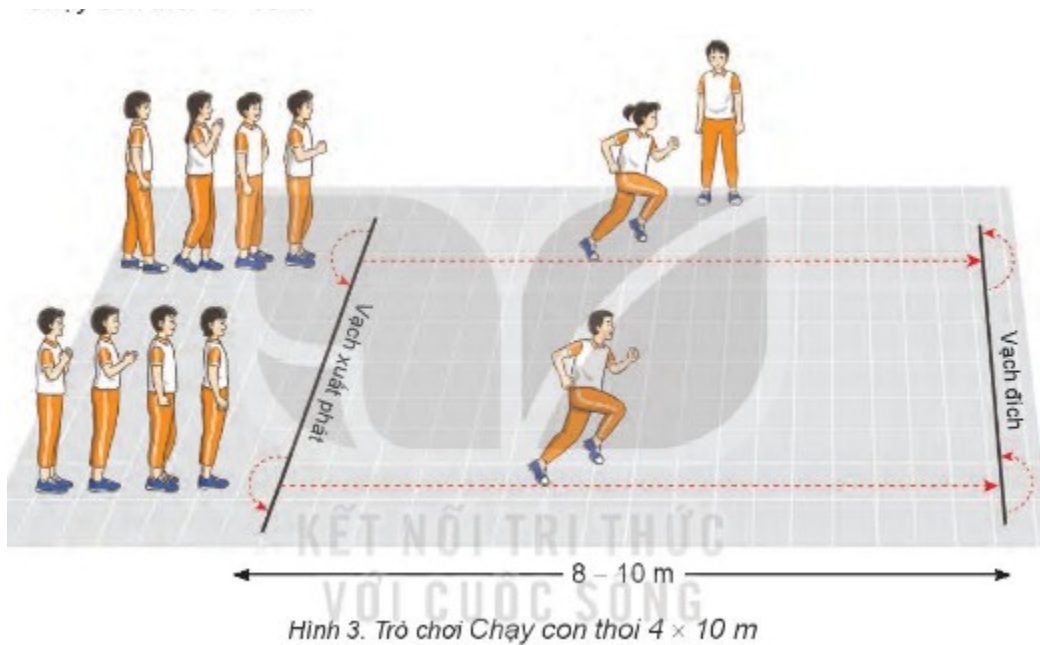
- GV tổ chức cho HS chơi trò chơi Chạy con thoi 4\*10m

- GV hướng dẫn HS:

+ Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.

+ Thực hiện:

- Khi có hiệu lệnh, lần lượt HS của mỗi đội chạy đến vạch đích chạm chân vào vạch sau đó nhanh chóng trở về chạm chân vào vạch xuất phát, tiếp tục lặp lại (lần 2) và trở về cuối hàng
- HS tiếp theo chỉ được xuất phát khi HS phía trước đã kết thúc lượt chạy và vượt qua vạch xuất phát
- Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc



## Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập

### - HS luyện tập cá nhân:

- + Đi hoặc chạy chậm cự li 15-20 m, liên tục thực hiện động tác đánh địch
- + Chạy tăng tốc độ cự li 30m phối hợp đánh địch

### - HS luyện tập nhóm:

HS luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập, quan sát và đánh giá kết quả luyện tập của các bạn nhóm trong nhóm:

- + Chạy tăng tốc độ 30m phối hợp đánh địch, xen kẽ quãng nghỉ 2-3p
- + Phối hợp các giai đoạn với tốc độ tăng dần cự li 40-60m. Thực hiện xe kẽ quãng nghỉ 3 -5p
- + Chạy 60m xuất phát cao
- + Thi đấu giữa các nhóm, mỗi lượt hai bạn chạy theo đường chạy riêng cự li 60m. Kết quả được xác định bằng đồng hồ bấm giây

### - HS luyện tập chung cả lớp:

HS chơi trò chơi phát triển sức nhanh.

## Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận

- GV mời cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp luyện tập.
- GV mời HS quan sát, nhận xét động tác luyện tập.

## Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập

GV đánh giá, nhận xét, sửa sai cho HS (nếu có).

## D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.

b. Nội dung: HS sử dụng kiến thức đã học, GV hướng dẫn HS (nếu cần thiết) để thực hành luyện tập.

c. Sản phẩm học tập: Phần luyện tập, thực hành của HS.

d. Tổ chức thực hiện:



### **Bước 1: GV chuyên giao nhiệm vụ học tập**

- Thay đổi yêu cầu, tốc độ, cự li thực hiện các bài tập phối hợp theo hướng nâng cao năng lực phản ứng với hiệu lệnh xuất phát, khả năng phát huy sức mạnh tốc độ khả năng duy trì tốc độ trên toàn cự li 60 m.

- Sử dụng các bài tập phối hợp các giai đoạn trên toàn cự li để phát triển sức bền tốc độ.

- Hướng dẫn HS trả lời câu hỏi vận dụng trong SGK: Em hãy kể tên một số bài tập phối hợp các giai đoạn của chạy cự li ngắn mà em đã được luyện tập. (Phối hợp giai đoạn xuất phát và chạy lao sau xuất phát phối hợp giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích; phối hợp các giai đoạn)

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

+ Để đạt tốc độ cao trong chạy cự li ngắn, cần chú ý rèn luyện những yếu tố nào sau đây: Sức mạnh đạp sau? Tần số bước chạy? Độ dài bước chạy?

+ Tại sao phải thực hiện các động tác thả lỏng cơ thể sau mỗi lần thực hiện bài tập vận động?

- Hướng dẫn HS tự luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn

### **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**

- HS thực hiện các bài tập vận dụng của GV.

- HS thảo luận và vận dụng kiến thức đã học để trả lời các câu hỏi của GV.

- HS sử dụng trò chơi, các bài tập đã học để tự luyện tập.

- HS vận dụng kiến thức đã học để tự đánh giá kết quả luyện tập.

### **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**

- GV HS trả lời câu hỏi:

+ Một số bài tập: Phối hợp giai đoạn xuất phát và chạy lao sau xuất phát; phối hợp giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng; phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích; phối hợp các giai đoạn)

+ Cả ba yếu tố đều có ý nghĩa quyết định đối với việc nâng cao tốc độ chạy

+ Để giúp cơ thể giảm bớt mệt mỏi sau luyện tập, nhanh chóng hồi phục và trở về trạng thái bình thường

- GV mời HS quan sát, nhận xét động tác luyện tập.

### **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**

GV đánh giá, nhận xét, đánh giá.

#### **\* Hướng dẫn về nhà:**

- HS thực hành luyện tập lại động tác đã học.

- Đọc và tìm hiểu trước Chủ đề 2 – Bài 1: Kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ

Ngày soạn:.../.../...

Ngày dạy:.../.../...

## CHỦ ĐỀ 2: NHẢY XA KIỂU NGỒI

### A. CẤU TRÚC NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC THEO CHỦ ĐỀ

#### I. CẤU TRÚC NỘI DUNG CHỦ ĐỀ

| TT | Tên bài   | Nội dung   | Số tiết |
|----|---|--|---------|
| 1  | Kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ                     | - Giậm nhảy và bước bộ<br>- Một số điều luật trong thi đấu điền kinh<br>- Trò chơi phát triển sức mạnh                     | 3       |
| 2  | Kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy                     | - Cách đo đà<br>- Chạy đà<br>- Trò chơi phát triển sức mạnh  | 3       |
| 3  | Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (60m)      | - Kỹ thuật bay trên không<br>- Kỹ thuật rơi xuống cát<br>- Trò chơi phát triển sức mạnh                                    | 4       |
| 4  | Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi | - Phối hợp các giai đoạn nhảy xa kiểu ngồi<br>- Một số điều luật trong thi đấu điền kinh<br>- Trò chơi phát triển sức mạnh | 4       |

#### II. KẾ HOẠCH DẠY HỌC

| TT | Tên bài   | Kế hoạch dạy học |          |           |            |
|----|---|------------------|----------|-----------|------------|
|    |   | Tiết 1-3         | Tiết 4-6 | Tiết 7-10 | Tiết 11-14 |
| 1  | Kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ                     | +                |          |           |            |
| 2  | Kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy                     |                  | +        |           |            |
| 3  | Kỹ thuật bay trên không và rơi xuống đất          |                  |          | +         |            |
| 4  | Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi |                  |          |           | +          |

## **B. MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT CỦA CHỦ ĐỀ**

### **I. MỤC TIÊU**

- Trang bị cho HS kiến thức, kỹ năng thực hành kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi
- Rèn luyện thể lực chung, phát triển năng lực liên kết vận động, sức mạnh tốc độ và sức mạnh bật phát
- Phát triển năng lực tự học, nhu cầu và thói quen rèn luyện thể thao
- Rèn luyện tính kỉ luật và khả năng nỗ lực ý chí

### **II. YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

Giúp HS

#### **1. Kiến thức**

Nhận biết và ghi nhớ:

- Mục đích, tác dụng luyện tập kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi.
- Hình thái, cấu trúc, cách thực hiện các giai đoạn của kỹ thuật.
- Một số điều luật trong thi đấu nhảy xa.
- Cách phát hiện một số sai sót đơn giản trong luyện tập và cách khắc phục.
- Cách vận dụng các bài tập và TCVD để tự luyện tập, vui chơi giải trí.

#### **2. Kỹ năng**

- Thực hiện được kỹ thuật các giai đoạn nhảy xa kiểu ngồi.
- Phát hiện và tự sửa chữa được một số sai sót đơn giản trong luyện tập.
- Thực hành có hiệu quả hoạt động cá nhân, tổ, nhóm trong luyện tập.
- Vận dụng được các bài tập đã học để tự luyện tập.

#### **3. Thể lực**

Có sự phát triển về:

- Năng lực liên kết vận động và năng lực nhịp điệu.
- Thể lực chung, sức mạnh tốc độ và sức mạnh bật phát

#### **4. Thái độ**

- Tích cực, tự giác và nỗ lực ý chí trong luyện tập.
- Có tinh thần hợp tác trong luyện tập.
- Có thói quen và nhu cầu tự luyện tập.

## **C. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ**

### **BÀI 1: KỸ THUẬT GIẬM NHẢY VÀ BƯỚC BỘ**

### **I. MỤC TIÊU**

#### **1. Kiến thức**

Sau bài học này, HS sẽ:

- Luyện tập kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ trong nhảy ra kiểu ngời

## 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 trong lớp.
- *Giao tiếp và hợp tác:* có thói quen trao đổi, giúp đỡ nhau trong học tập; biết cùng nhau hoàn thành nhiệm vụ học tập 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:* Nhận biết được mục đích, nội dung, yêu cầu và cách luyện tập kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ.
- *Kĩ năng:* Thực hiện được kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ
- *Thế lực:* Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, năng lực nhịp điệu và sức mạnh bật phát

## 3. Phẩm chất

- Tích cực, chủ động trong luyện tập và giúp đỡ bạn

## II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

### 1. Đối với giáo viên

- SGK, Giáo án.
- Tranh ảnh, dụng cụ tập luyện theo yêu cầu bài học.

### 2. Đối với học sinh

- SGK.
- Trang phục thể thao, giày tập hoặc dép quai hậu, đảm bảo vệ sinh và an toàn trong tập luyện.

## 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 cho HS khởi động, nêu vấn đề; HS khởi động và trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS khởi động và trả lời câu hỏi.

**d. Tổ chức thực hiện:**

**Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**

- **GV cho HS khởi động:**

+ *Khởi động chung:* chạy tại chỗ, xoay các khớp.

+ *Khởi động chuyên môn:* chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau cự li ngắn 7 - 10 m; chạy tăng tốc độ cự li 10 -15 m.

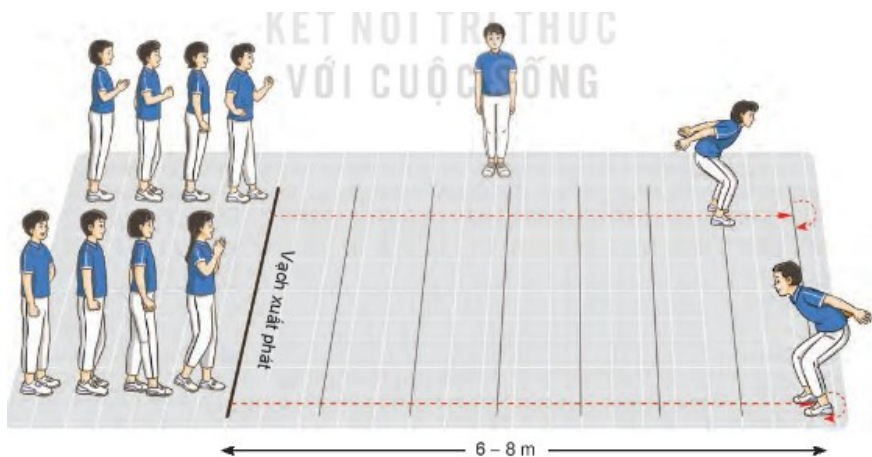
- **GV tổ chức cho HS chơi trò chơi hỗ trợ khởi động: *Bật nhảy tiếp sức theo vạch***

+ GV chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát. Trên sân kẻ các vạch song song với khoảng cách đều nhau.

+ GV hướng dẫn HS cách chơi:

- Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội bật nhảy theo vạch bằng hai chân để đến đích.

- Ở vạch cuối, bật nhảy quay 180° và tiếp tục bật nhảy theo vạch trở về vị trí xuất phát sau đó đứng vào cuối hàng.
- Bạn số 2 và các bạn tiếp theo chỉ tiếp tục trò chơi khi bạn thực hiện trước đã vượt qua vạch xuất phát. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc



Hình 1. Trò chơi Bật nhảy tiếp sức theo vạch

### - GV yêu cầu HS trả lời câu hỏi:

1. *Luyện tập nhảy xa có vai trò như thế nào đối với cuộc sống và sức khỏe của con người?*
2. *Sự khác nhau cơ bản giữa nhảy cao và nhảy xa là gì?*
3. *Yếu tố nào quyết định kết quả nhảy xa?*
4. *Nhảy xa là một trong những nội dung thi đấu của môn thể thao nào?*
5. *Giậm nhảy trong nhảy xa (thuộc hệ thống thi đấu Quốc tế) có vai trò gì và được thực hiện bằng một hay hai chân?*

### **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**

- HS khởi động, chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV và trả lời câu hỏi.
- GV hướng dẫn, theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.

### **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**

- GV mời đại diện các nhóm tập luyện trước lớp, cả lớp tập luyện.
- GV mời đại diện 1-2 HS trả lời câu hỏi:

1. *Luyện tập nhảy xa có vai trò: Phát triển và hoàn thiện kỹ năng vận động cơ bản; rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất, đặc biệt là sức nhanh và sức mạnh tốc độ*
2. *Nhảy cao là hoạt động vận động nhằm đưa cơ thể vượt qua một độ cao nào nó nhảy xa là hoạt động vận động nhằm đưa cơ thể vượt qua một khoảng cách nào đó*
3. *Tốc độ chạy đà, sức mạnh giậm nhảy và bước bộ*
4. *Điền kinh*
5. *Đưa cơ thể lên cao và bay xa ra trước; được thực hiện bằng một chân*

### **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**

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

- GV dẫn dắt HS vào bài học: Trong chương 2 – Nhảy xa kiểu ngồi môn Giáo dục thể chất 7, chúng ta sẽ cùng nhau đi luyện tập kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ trong nhảy xa kiểu ngồi. Chúng ta cùng vào **Bài 1: Kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ**

## B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

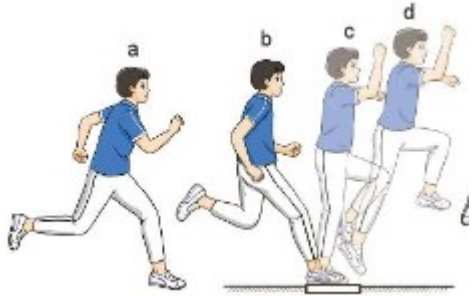
### Hoạt động 1: Giậm nhảy và bước bộ

**a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS nắm được mục đích, tác dụng của kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ trong nhảy xa kiểu ngồi

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, thực hành luyện tập theo sự hướng dẫn của GV.

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực luyện tập cá nhân, luyện tập theo nhóm.

**d. Tổ chức hoạt động:**

| HOẠT ĐỘNG CỦA GIÁO VIÊN - HỌC SINH  | DỰ KIẾN SẢN PHẨM   |
|---|--|
| <p><b>Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV chỉ dẫn HS tự thực hiện thử kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ để có cảm nhận ban đầu về cấu trúc kỹ thuật, về khả năng dùng sức và khả năng phối hợp động tác.</li> <li>- GV chỉ dẫn HS đồng loạt thực hiện các động tác bổ trợ và kỹ thuật giậm nhảy, bước bộ theo động tác mẫu và hiệu lệnh của GV.</li> <li>- GV Chỉ dẫn một số sai sót thường gặp khi luyện tập: <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Nhầm lẫn chân giậm nhảy.</li> <li>+ Đặt chân giậm nhảy không đúng hướng, chưa thể hiện yêu cầu nhanh, mạnh của động tác.</li> <li>+ Phối hợp thiếu đồng bộ giữa giậm nhảy và bước bộ.</li> <li>+ Thời điểm và góc độ thực hiện động tác bước bộ thiếu đồng bộ, thiếu nhịp điệu với giậm nhảy.</li> <li>+ Bật nhảy thiếu lực, động tác tạo đà thiếu hiệu quả.</li> <li>+ Sau khi giậm nhảy và bước bộ, tiếp đất bằng cả bàn chân, không khuya gối để hoãn xung</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ghi nhớ tên và hình ảnh biểu tượng đúng về động tác</li> <li>- HS lắng nghe, thực hành luyện tập theo sự hướng dẫn của GV.</li> <li>- GV hướng dẫn, theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.</li> </ul> <p><b>Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV gọi HS thực hiện đồng loạt động tác; HS thực hiện mẫu động tác.</li> <li>- GV mời HS khác nhận xét, bổ sung.</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học</b></p> | <p><b>1. Giậm nhảy và bước bộ</b></p> <p>Chân giậm duỗi thẳng và tiếp xúc với ván giậm nhảy bằng cả bàn chân, sau đó khớp gối hơi khuỵu (Hình 1b) và đạp nhanh, mạnh để đưa cơ thể rời đất (Hình 1c). Cùng thời điểm chân giậm nhảy duỗi thẳng, đùi chân lăng đưa nhanh ra trước, lên trên. Tay cùng bên chân giậm đưa nhanh ra trước, lên trên và dừng đột ngột khi cánh tay Song song với mặt đất. Tay cùng bên chân lăng gập ở khớp khuỷu, đánh sang bên, lên cao ngang vai. Kết thúc giậm nhảy, cơ thể rời đất ở tư thế bước bộ trên không (Hình 1d).</p>  <p style="text-align: center;">Hình 1</p> |

|   |  |
|---|--|
| <b>tập</b><br>GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới. |  |
|---|--|

**Hoạt động 2: Một số điều luật trong thi đấu điền kinh**

- a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS nắm được một số điều luật trong thi đấu điền kinh
- b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe và nhắc lại một số điều luật trong thi đấu điền kinh
- c. Sản phẩm học tập:** Câu trả lời của HS về một số điều luật trong thi đấu điền kinh
- d. Tổ chức hoạt động:**

| <b>HOẠT ĐỘNG CỦA GIÁO VIÊN - HỌC SINH</b>  | <b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>   |
|--|---|
| <p><b>Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV lưu ý cho HS một số điều luật trong thi đấu điền kinh</li> <li>- GV yêu cầu HS nhắc lại.</li> </ul> <p><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS nhắc lại một số điều luật trong thi đấu điền kinh</li> </ul> <p><b>Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV gọi HS trả lời câu hỏi</li> <li>- GV mời HS khác nhận xét, bổ sung.</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức.</p> | <p><b>2. Một số điều luật trong thi đấu điền kinh</b></p> <p>Đối với môn Nhảy xa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Đường chạy đà dài tối thiểu 45 m, rộng 1,22 m.</li> <li>- Ván giậm nhảy: <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Được làm bằng gỗ hoặc vật liệu thích hợp để giày của VĐV có thể bám vào mà không bị trơn, trượt.</li> <li>+ Có chiều dài 1,22 m, dày không quá 0,1 m, rộng 0,22 m, được sơn màu trắng.</li> <li>- Hồ cát có chiều rộng tối thiểu là 275 m, tối đa là 3,0 m, được đổ đầy cát âm và xốp, Mặt trên của hồ cát ngang bằng với mặt ván giậm nhảy. Khoảng cách giữa vạch giậm nhảy và mép xa của hồ nhảy ít nhất là 10 m.</li> </ul> </li> </ul> |

**C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP**

- a. Mục tiêu:** Củng cố lại kiến thức đã học.
- b. Nội dung:** HS sử dụng kiến thức đã học, GV hướng dẫn HS (nếu cần thiết) để thực hành luyện tập.
- c. Sản phẩm học tập:** Phần luyện tập, thực hành của HS.
- d. Tổ chức thực hiện:**

**Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**

**Tổ chức hoạt động luyện tập**

- GV phổ biến nội dung, yêu cầu HS luyện tập:
- Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, nhóm, cả lớp
- Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS
- Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện các động tác bổ trợ

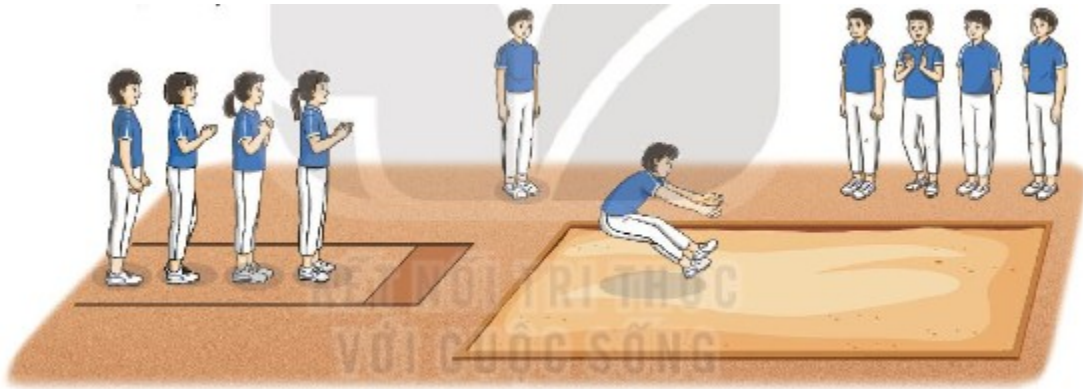
## **Tổ chức trò chơi phát triển sức mạnh**

- GV tổ chức cho HS chơi trò chơi *Thi ai bật nhảy xa hơn*

- GV hướng dẫn HS:

+ Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành hai nhóm nam nữ, mỗi nhóm đứng thành một hàng dọc sau vị trí bật nhảy

+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi nhóm vào vị trí bật nhảy và giậm nhảy bằng hai chân ra trước, tiếp đất (trong hố cát) đồng thời bằng hai gót chân, HS tiếp theo chỉ cần bật nhảy khi HS thực hiện trước đã ra khỏi hố cát. HS có khoảng cách bật nhảy xa nhất của nhóm là người thắng cuộc



## **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**

- **HS luyện tập cá nhân:**

+ Chạy 5-7 bước xác định chân giậm nhảy.

+ Đặt chân giậm nhảy: Đứng thẳng người trên chân trước (chân lãng), chân sau (chân giậm) kiễng gót. Đưa nhanh chân sau ra trước một bước, tiếp đất nhanh, mạnh bằng cả bàn chân. Kết thúc ở tư thế bước bộ trên chân giậm nhảy kiễng gót. Thực hiện 3-5 lần (Hình 3).

+ Chạy 3 – 5 bước thực hiện giậm nhảy và bước bộ liên tục trên đường thẳng với cự li 10 – 15 m.



Hình 3. Giậm nhảy và đứng trên chân giậm ở tư thế bước bộ

- **HS luyện tập nhóm:**

- Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

+ Đi bộ 3 hoặc 5 bước, giậm nhảy nhanh, mạnh đưa cơ thể bay lên cao thành tư thế bước bộ, rơi xuống đất bằng nửa trước bàn chân bằng và khuỵu gối để giảm chấn động cơ thể. Thực hiện 3 – 5 lần.



+ Chạy 5 – 7 bước thực hiện giậm nhảy bước bộ và rơi vào hố cát. Thực hiện 3 – 5 lần.

- Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

- **HS luyện tập chung cả lớp:**

HS chơi trò chơi phát triển sức mạnh

**Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**

- GV mời cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp luyện tập.

- GV mời HS quan sát, nhận xét động tác luyện tập.

**Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**

GV đánh giá, nhận xét, sửa sai cho HS (nếu có).

## **D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

**a. Mục tiêu:** Củng cố lại kiến thức đã học.

**b. Nội dung:** HS sử dụng kiến thức đã học, GV hướng dẫn HS (nếu cần thiết) để thực hành luyện tập.

**c. Sản phẩm học tập:** Phần luyện tập, thực hành của HS.

**d. Tổ chức thực hiện:**

**Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**

- GV thay đổi yêu cầu và hình thức thực hiện bài tập theo hướng: Tăng tốc độ, sức mạnh và độ chính xác thực hiện các bài tập

- GV sử dụng các bài tập giậm nhảy và bước bộ để rèn luyện và phát triển: Sức mạnh, năng lực liên kết vận động, năng lực nhịp điệu, năng lực thăng bằng.

- GV gợi ý HS trả lời câu hỏi vận dụng trong SGK: *Tại sao trong nhảy xa, giậm nhảy cần thực hiện với sản giậm nhảy?*

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

+ *Các động tác hỗ trợ kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi có những điểm giống nhau như thế nào?*

+ *Giữa giậm nhảy và bước bộ trong luyện tập kỹ thuật nhảy xa có mối quan hệ như thế nào?*

+ *Tại sao người tập thường giậm nhảy bằng chân thuận?*

- GV Hướng dẫn HS sử dụng các bài tập và trò chơi đã học để tự luyện tập, vui chơi.

**Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**

- HS thực hiện các bài tập vận dụng của GV.

- HS thảo luận và vận dụng kiến thức đã học để trả lời các câu hỏi của GV.

- HS sử dụng trò chơi, các bài tập đã học để tự luyện tập.

- HS vận dụng kiến thức đã học để tự đánh giá kết quả luyện tập.

**Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**

- HS trả lời câu hỏi vận dụng trong SGK: *Để phát huy lực giậm nhảy, giới hạn vị trí giậm nhảy (theo quy định của Luật Điền kinh).*

- HS trả lời câu hỏi để liên hệ và vận dụng:

+ *Là những động tác có liên quan trực tiếp đến hoạt động của chân, hướng tới rèn luyện khả năng phối hợp vận động và sức mạnh của hai chân, đặc biệt là sức mạnh tốc độ*

+ Có tác động qua lại, giậm nhảy là điều kiện để thực hiện động tác bước bộ bước bộ có vai trò phát huy hiệu quả của giậm nhảy

+ Chân thuận của mỗi người thường là chân có sức mạnh và sự khéo léo cao hơn so với chân không thuận

- GV mời HS quan sát, nhận xét động tác luyện tập.

#### **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**

GV đánh giá, nhận xét, đánh giá.

#### **\* Hướng dẫn về nhà:**

- HS thực hành luyện tập lại động tác đã học.

- Đọc và tìm hiểu trước *Bài 2: Kỹ thuật chạy đã và giậm nhảy*

Ngày soạn: .../.../...

Ngày dạy: .../.../...

## BÀI 2: KỸ THUẬT CHẠY ĐÀ VÀ GIẬM NHẢY

### I. MỤC TIÊU

#### 1. Kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Luyện tập kỹ thuật chạy đà, phối hợp giậm nhảy và bước bộ

#### 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 trong lớp.
- *Giao tiếp và hợp tác:* có thói quen trao đổi, giúp đỡ nhau trong học tập; biết cùng nhau hoàn thành nhiệm vụ học tập 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:* Nhận biết được kỹ thuật chạy đà và cách phối hợp với giậm nhảy, bước bộ.
- *Kỹ năng:* Thực hiện được kỹ thuật chạy đà phối hợp với giậm nhảy, bước bộ
- *Thể lực:* Có sự phát triển về sức mạnh tốc độ, sức mạnh bật phát và năng lực liên kết vận động

#### 3. Phẩm chất

- Nỗ lực hoàn thành các bài tập vận động, tích cực hợp tác trong luyện tập

### II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

#### 1. Đối với giáo viên

- SGK, Giáo án.
- Tranh ảnh, dụng cụ tập luyện theo yêu cầu bài học.

#### 2. Đối với học sinh

- SGK.
- Trang phục thể thao, giày tập hoặc dép quai hậu, đảm bảo vệ sinh và an toàn trong tập luyện.

### 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 cho HS khởi động, nêu vấn đề; HS khởi động và trả lời câu hỏi.

c. **Sản phẩm học tập:** HS khởi động và trả lời câu hỏi.

#### d. Tổ chức thực hiện:

**Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**

- **GV cho HS khởi động:**

+ *Khởi động chung: chạy tại chỗ, xoay các khớp.*

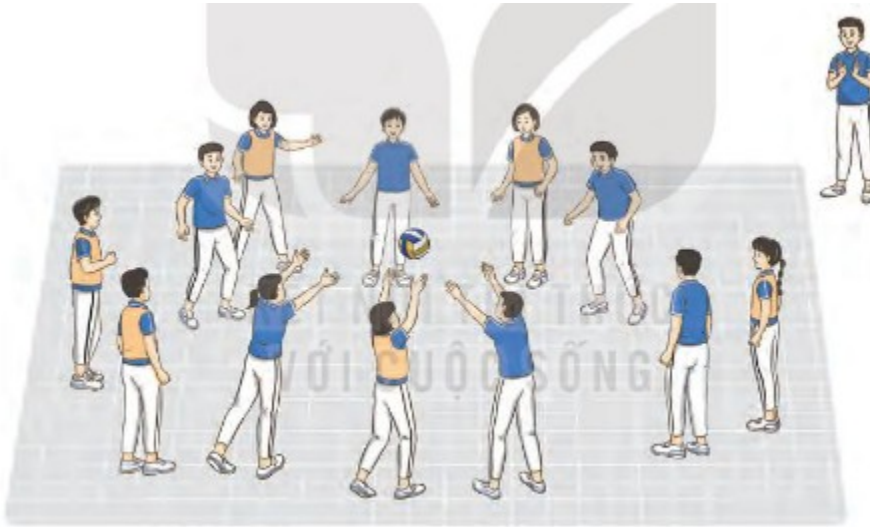
+ Khởi động chuyên môn: Đứng tại chỗ đá lăng chân trước, sau; chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau cự li 7-10m; chạy tăng tốc độ cự li 10-15m; chạy 1-3 bước giậm nhảy bước bộ trên đường thẳng, lò cò bằng chân thuận 5-7m

**- GV tổ chức cho HS chơi trò chơi hỗ trợ khởi động: Bóng chuyền 6**

+ GV chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành hai đội (đội A và đội B), đứng vòng tròn đường kính 7-8m, mỗi đội có 6-8 bạn.

+ GV hướng dẫn HS cách chơi:

- Khi có hiệu lệnh, các bạn của đội A dùng tay chuyền bóng cho nhau (không để các bạn đội B giành bóng), đội B cố gắng giành bóng của đội A.
- Đội B giành được bóng sẽ là đội chuyền bóng cho nhau. Đội nào chuyền được liên tục 6 lần (mỗi bạn trong một đội không được nhận bóng 2 lần liên tục) thì được tính 1 điểm.
- Kết thúc, đội có tổng số điểm cao hơn là đội thắng cuộc



**- GV yêu cầu HS trả lời câu hỏi:**

- Hãy nêu vai trò, tác dụng của chạy đà trong các hoạt vận động như ném bóng, nhảy xa, nhảy cao
- Kể tên những hoạt động cần phải giậm chân nhảy mà em đã thực hiện

**Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**

- HS khởi động, chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV và trả lời câu hỏi.

- GV hướng dẫn, theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.

**Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**

- GV mời đại diện các nhóm tập luyện trước lớp, cả lớp tập luyện.

- GV mời đại diện 1-2 HS trả lời câu hỏi:

- Tạo tốc độ để phát huy sức mạnh của cơ thể và hiệu quả thực hiện các kỹ thuật tiếp theo
- Bật nhảy qua vũng nước, chướng ngại vật trên đường đi, bật nhảy lên cao để với một đồ vật nào đó,...)

**Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**

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

- GV dẫn dắt HS vào bài học: Trong chương 2 – Nhảy xa kiểu ngồi môn Giáo dục thể chất 7, chúng ta sẽ cùng nhau đi luyện tập kỹ thuật chạy đà, phối hợp giậm nhảy và bước bộ. Chúng ta cùng vào **Bài 2: Kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy**

## B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

### Hoạt động 1: Cách đo đà và chạy đà

**a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS nắm được mục đích, tác dụng của chạy đà và phối hợp giậm nhảy trong nhảy xa kiểu ngồi

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, thực hành luyện tập theo sự hướng dẫn của GV.

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực luyện tập cá nhân, luyện tập theo nhóm.

**d. Tổ chức hoạt động:**

| HOẠT ĐỘNG CỦA GIÁO VIÊN - HỌC SINH  | DỰ KIẾN SẢN PHẨM  |
|---|---|
| <p><b>Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- GV chỉ dẫn HS tự thực hiện thử các động tác để có cảm nhận ban đầu chạy đà và phối hợp giậm nhảy.</p> <p>- GV chỉ dẫn HS thực hiện các bước đà từ chậm đến nhanh, từ 1 đến 3 và 5 bước, phối hợp các bước đà và mô phỏng kỹ thuật giậm nhảy theo hiệu lệnh và động tác mẫu của GV.</p> <p>- GV chỉ dẫn một số sai sót thường gặp trong luyện tập:</p> <p>+ Bước không đúng số bước đà theo yêu cầu của GV.</p> <p>+ Bước đà cuối chưa tạo điều kiện thuận lợi để giậm nhảy (bước quá dài, không hạ thấp trọng tâm).</p> <p>+ Đặt chân giậm nhảy không đúng hướng, tiếp xúc ván giậm (hoặc đất) bằng nửa trước bàn chân</p> <p><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- Ghi nhớ tên và hình ảnh biểu tượng đúng về động tác</p> <p>- HS lắng nghe, thực hành luyện tập theo sự hướng dẫn của GV.</p> <p>- GV hướng dẫn, theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.</p> <p><b>Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận</b></p> <p>- GV gọi HS thực hiện đồng loạt động tác; HS thực hiện mẫu động tác.</p> <p>- GV mời HS khác nhận xét, bổ sung.</p> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.</p> | <p>• <b>Cách đo đà</b></p> <p>Từ vị trí vắn giậm nhảy đi ngược về hướng chạy đà, một bước chạy đà tương đương hai bước đi thường (11 – 13 bước đà đối với nữ, 13 – 15 bước đà đối với nam).</p> <p>• <b>Chạy đà</b></p> <p>- Tư thế chuẩn bị chạy đà: Đứng chân trước chân sau, chân trước tiếp đất bằng cả bàn chân, chân sau tiếp đất bằng nửa trước bàn chân. Hai gối hơi khụy, thân trên thẳng hoặc hơi ngả ra trước, hai tay co tự nhiên. Trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân hoặc dồn lên chân trước.</p> <p>- Thực hiện: Chạy tăng dần tốc độ và đạt tốc độ cao nhất ở những bước đà cuối. Bước đà cuối thường ngắn hơn bước trước đó khoảng một bàn chân để chuẩn bị giậm nhảy. Tư thế thân người giảm dần độ ngả ra trước và chuyển dần thành thẳng đứng ở bước cuối.</p> |

## C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. **Mục tiêu:** Củng cố lại kiến thức đã học.

b. **Nội dung:** HS sử dụng kiến thức đã học, GV hướng dẫn HS (nếu cần thiết) để thực hành luyện tập.

c. **Sản phẩm học tập:** Phần luyện tập, thực hành của HS.

d. **Tổ chức thực hiện:**

**Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**

**Tổ chức hoạt động luyện tập**

- Phổ biến trình tự và yêu cầu luyện tập (từ bước đà đến chạy đà, từ 1 bước đà phối hợp giậm nhảy đến 3 hoặc 5 bước đà phối hợp giậm nhảy, từ chậm đến nhanh).

- Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, nhóm, cả lớp. - Chỉ dẫn và đánh giá hoạt động luyện tập của HS. - Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi luyện tập

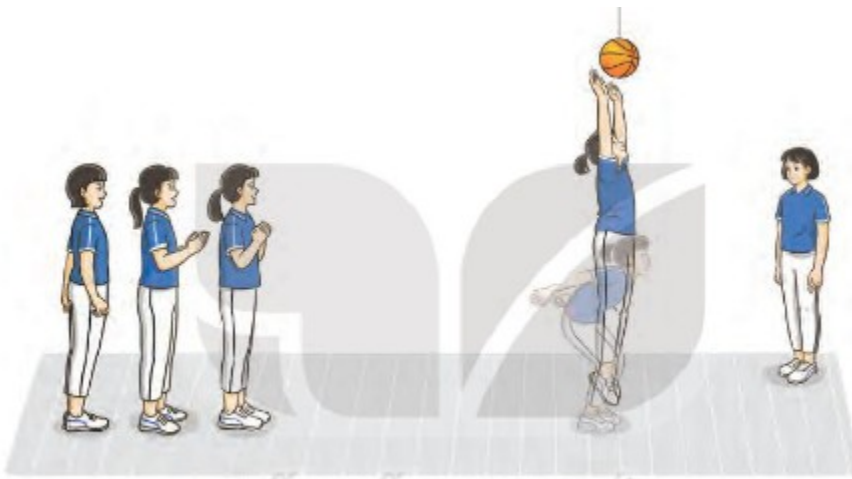
**Tổ chức trò chơi phát triển sức mạnh**

- GV tổ chức cho HS chơi trò chơi *Ai chạm bóng nhiều lần*

- GV hướng dẫn HS:

+ *Chuẩn bị:* Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội nam, nữ (gồm các bạn có chiều cao tương đương nhau), mỗi đội đứng thành một hàng dọc trước vị trí treo bóng. Bảng treo cao hơn chiều cao với tay từ 20 đến 30 cm.

+ *Thực hiện:* Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn đứng dưới bóng bật nhảy nhanh, liên tục lên cao bằng hai chân, hai tay với bóng trong 10 giây. Bạn có số lần bật nhảy chạm bóng nhiều lần nhất của nhóm là bạn thắng cuộc (Hình 1).



Hình 5. Trò chơi Ai chạm bóng nhiều lần

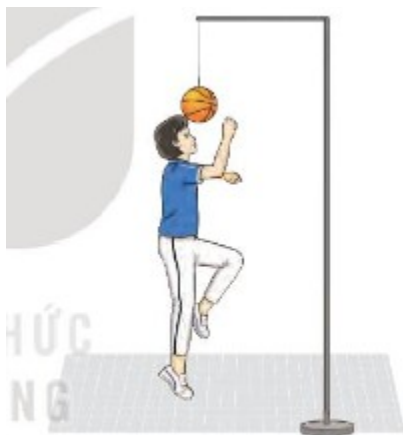
**Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**

- **HS luyện tập cá nhân:**

- GV phổ biến nội dung, yêu cầu HS luyện tập:

+ Chạy đà 3-5 bước thực hiện giậm nhảy bước bộ liên tục cự li 15-20m

+ Treo bóng cao hơn đầu 20-30 cm, chạy đà 3-5 bước phối hợp giậm nhảy, bước bộ đều chạm bóng. Thực hiện 3-5 lần



Hình 3. Chạy đà phối hợp giậm nhảy, bước bộ chạm đầu vào bóng trên cao

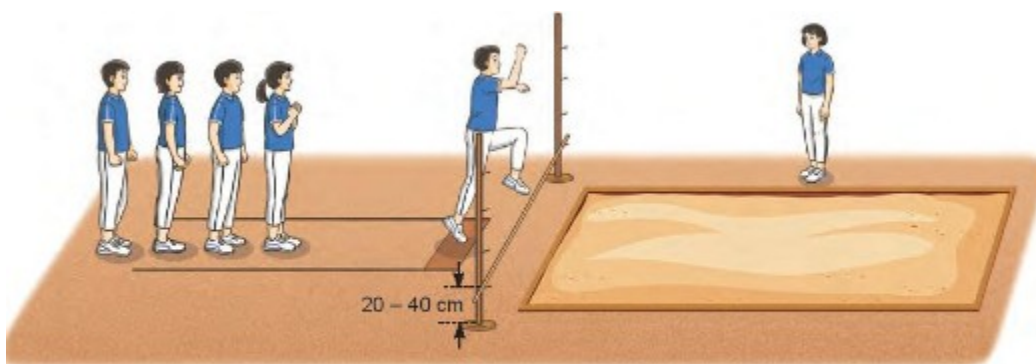
**- HS luyện tập nhóm:**

- Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

+ Chạy đà 3 – 5 bước, giậm nhảy nhanh, mạnh vượt qua xà ngang đặt trước hố nhảy tư thế bước bộ (xà đặt cao 20 – 40 cm), rơi xuống bằng chân lãng. Thực hiện 3 – 5 lần (Hình 4).

+ Chạy đà 5 – 7 bước với tốc độ nhanh dần, giậm nhảy bước bị rơi vào hồ cát bằng chân lãng. Thực hiện 3 – 5 lần

- Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.



Hình 4. Chạy đà phối hợp giậm nhảy, bước bộ qua xà ngang

**- HS luyện tập chung cả lớp:**

HS chơi trò chơi phát triển sức mạnh

**Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**

- GV mời cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp luyện tập.

- GV mời HS quan sát, nhận xét động tác luyện tập.

**Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**

GV đánh giá, nhận xét, sửa sai cho HS (nếu có).

**D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

**a. Mục tiêu:** Củng cố lại kiến thức đã học.

**b. Nội dung:** HS sử dụng kiến thức đã học, GV hướng dẫn HS (nếu cần thiết) để thực hành luyện tập.

**c. Sản phẩm học tập:** Phần luyện tập, thực hành của HS.

**d. Tổ chức thực hiện:**

**Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**

- GV sử dụng các bài tập chạy đà và giậm nhảy để rèn luyện và phát triển thể lực chung, năng lực liên kết vận động, năng lực nhịp điệu và sức mạnh bật phát của chân.

- Gợi ý HS trả lời câu hỏi vận dụng trong SGK: *Em cần phải làm gì để giảm chấn động đối với cơ thể khi thực hiện các động tác bật nhảy trên mặt đất?*

- GV đặt câu hỏi để HS liên hệ vận dụng:

+ *Luyện tập kỹ thuật nhảy xa có tác dụng phát triển loại tố chất thể lực nào?*

+ *Có thể sử dụng bài tập nào để phát triển sức mạnh của đôi chân?*

- Hướng dẫn HS vận dụng các bài tập đã học để tự luyện tập.

**Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**

- HS thực hiện các bài tập vận dụng của GV.

- HS thảo luận và vận dụng kiến thức đã học để trả lời các câu hỏi của GV.

- HS sử dụng trò chơi, các bài tập đã học để tự luyện tập.

- HS vận dụng kiến thức đã học để tự đánh giá kết quả luyện tập.

**Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**

- HS trả lời câu hỏi vận dụng trong SGK: *Khụy gối và tiếp đất bằng nửa trước hai bàn chân để giảm chấn động đối với cơ thể khi thực hiện các động tác bật nhảy trên mặt đất*

- HS trả lời câu hỏi để liên hệ và vận dụng:

+ *Phát triển đồng thời tất cả các tố chất thể lực, đặc biệt là khả năng phối hợp vận động và sức mạnh tốc độ của đôi chân.*

+ *Các bài tập chạy, nhảy, bắt cao, bật xa là các bài tập phát triển sức mạnh đôi chân*

- GV mời HS quan sát, nhận xét động tác luyện tập.

**Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**

GV đánh giá, nhận xét, đánh giá.

**\* Hướng dẫn về nhà:**

- HS thực hành luyện tập lại động tác đã học.

- Đọc và tìm hiểu trước Bài 3: *Kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát*



Ngày soạn:.../.../...

Ngày dạy:.../.../...

## **BÀI 3: KỸ THUẬT BAY TRÊN KHÔNG VÀ RƠI XUỐNG CÁT**

### **I. MỤC TIÊU**

#### **1. Kiến thức**

Sau bài học này, HS sẽ:

- Luyện tập kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát trong nhảy xa kiểu ngồi

#### **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 trong lớp.
- *Giao tiếp và hợp tác:* có thói quen trao đổi, giúp đỡ nhau trong học tập; biết cùng nhau hoàn thành nhiệm vụ học tập 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:* Nhận biết được kỹ thuật các cách luyện tập giai đoạn bay trên không và rơi xuống đất
- *Kỹ năng:* Thực hiện và phối hợp được kỹ thuật giai đoạn bay trên không và rơi xuống cát
- *Thể lực:* Có sự phát triển về sức mạnh tốc độ, sức mạnh bật phát và năng lực liên kết vận động

#### **3. Phẩm chất**

- Chủ động, nghiêm túc giữ gìn an toàn trong luyện tập cho bản thân và các bạn

### **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

#### **1. Đối với giáo viên**

- SGK, Giáo án.
- Tranh ảnh, dụng cụ tập luyện theo yêu cầu bài học.

#### **2. Đối với học sinh**

- SGK.
- Trang phục thể thao, giày tập hoặc dép quai hậu, đảm bảo vệ sinh và an toàn trong tập luyện.

### **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 cho HS khởi động, nêu vấn đề; HS khởi động và trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS khởi động và trả lời câu hỏi.

**d. Tổ chức thực hiện:**

**Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**

- **GV cho HS khởi động:**

+ Khởi động chung: chạy chậm theo địa hình tự nhiên, xoay các khớp

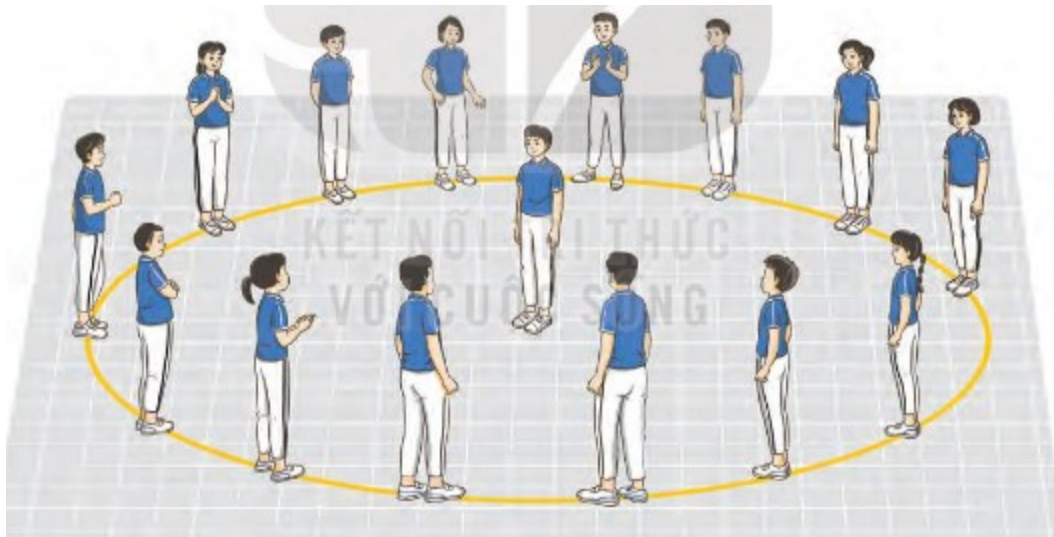
+ Khởi động chuyên môn: Đứng tại chỗ đá lăng chân trước, sau; chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau cự li 7-10m; chạy tăng tốc độ cự li 10-15m; chạy 1-3 bước, giậm nhảy bước bộ liên tục cự li 10-15m

- GV tổ chức cho HS chơi trò chơi hỗ trợ khởi động: **Thực hiện thế nào cho đúng**

+ GV chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi đứng thành một vòng tròn hướng mặt vào trong, bạn chỉ huy đứng giữa vòng tròn

+ GV hướng dẫn HS cách chơi:

- Khi có hiệu lệnh của bạn chỉ huy, các lớp thực hiện ngược lại (bạn chỉ huy hô "Đứng lên", cả lớp phải ngồi xuống; "Tay trái", cả lớp phải đưa tay phải lên cao,...)
- Bạn thực hiện không đúng yêu cầu của trò chơi là thua cuộc



Hình 1. Trò chơi Thực hiện thế nào cho đúng

- GV yêu cầu HS trả lời câu hỏi:

- Tại sao kiểu nhảy xa có tên là "Nhảy xa kiểu ngồi"?
- Kể tên những kiểu nhảy xa mà em biết
- Giai đoạn trên không là kết quả của những hoạt động nào?
- Vì sao phải luyện tập kỹ thuật rơi xuống cát?

**Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**

- HS khởi động, chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV và trả lời câu hỏi.

- GV hướng dẫn, theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.

**Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**

- GV mời đại diện các nhóm tập luyện trước lớp, cả lớp tập luyện.

- GV mời đại diện 1-2 HS trả lời câu hỏi:

- Vì tư thế trên không giống tư thế ngồi
- Những kiểu nhảy xa mà em biết: Kiểu ngồi, kiểu uốn thân, kiểu cắt kéo
- Giai đoạn trên không là kết quả được tạo ra từ tốc độ chạy đà và sức mạnh giậm nhảy
- Cần luyện tập kỹ thuật rơi xuống đất để tăng độ xa và đảm bảo an toàn khi rơi xuống

#### **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**

- GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức.
- GV dẫn dắt HS vào bài học: *Trong chương 2 – Nhảy xa kiểu ngồi môn Giáo dục thể chất 7, chúng ta sẽ cùng nhau đi luyện tập kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát trong nhảy xa kiểu ngồi. Chúng ta cùng vào **Bài 3: Kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát***

#### **B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

##### **Hoạt động 1: Kỹ thuật bay trên không và kỹ thuật rơi xuống đất**

- a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS nắm được mục đích, tác dụng của giai đoạn bay trên không và rơi xuống đất trong nhảy xa kiểu ngồi
- b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, thực hành luyện tập theo sự hướng dẫn của GV.
- c. Sản phẩm học tập:** HS thực luyện tập cá nhân, luyện tập theo nhóm.
- d. Tổ chức hoạt động:**

| <b>HOẠT ĐỘNG CỦA GIÁO VIÊN - HỌC SINH</b>   | <b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>   |
|---|---|
| <p><b>Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- GV chỉ dẫn HS thực hiện thủ động tác. Kết hợp chạy đà, giậm nhảy với thực hiện tư thế ngồi trên không và rơi xuống cát (trong hố cát) để có cảm nhận ban đầu về kỹ thuật.</li><li>- GV chỉ dẫn HS luyện tập theo động tác mẫu của GV:<ul style="list-style-type: none"><li>+ Đứng tại chỗ mô phỏng động tác giậm nhảy, nâng và duỗi chân lăng lên cao, ra trước kết hợp gập thân và với hai tay ra trước.</li><li>+ Phối hợp một bước đi giậm nhảy, đá lăng đưa cơ thể lên cao và tiếp đất bằng hai chân (tiếp đất trong hồ cát).</li></ul></li><li>- GV chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập và cách sửa chữa:<ul style="list-style-type: none"><li>+ <i>Thực hiện không đúng thứ tự luyện tập.</i></li><li>+ <i>Phối hợp các cử động thiếu đồng bộ,</i></li><li>+ <i>Giậm nhảy và đá lăng thiếu lực, giai đoạn trên không quá ngắn không đủ thời gian để gập thân ra trước.</i></li><li>+ <i>Tiếp đất bằng một chân, tiếp đất khi chưa gập thân.</i></li></ul></li></ul> <p><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ghi nhớ tên và hình ảnh biểu tượng đúng về động tác</li><li>- HS lắng nghe, thực hành luyện tập theo sự hướng dẫn của GV.</li><li>- GV hướng dẫn, theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Kỹ thuật bay trên không</b><br/>Kết thúc giậm nhảy, Cơ thể rời đất ở tư thế bước bộ, sau đó thu chân giậm về phía trước cùng với chân lăng. Trước khi rơi xuống cát, hai chân đồng thời duỗi ra trước, hai tay đánh thẳng từ trên ra trước, xuống dưới và ra sau.</li><li>• <b>Kỹ thuật rơi xuống cát</b><br/>Khi hai gót chân chạm cát, gập nhanh chân ở khớp gối để giảm chấn động cho cơ thể, thân trên gập ra trước, ngực áp sát đùi để giữ cho cơ thể không ngã ra sau, hai tay đồng thời vươn ra trước về phía hai bàn chân.</li></ul> |

**Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**

- GV gọi HS thực hiện đồng loạt động tác; HS thực hiện mẫu động tác.

- GV mời HS khác nhận xét, bổ sung.

**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.

**C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP**

**a. Mục tiêu:** Củng cố lại kiến thức đã học.

**b. Nội dung:** HS sử dụng kiến thức đã học, GV hướng dẫn HS (nếu cần thiết) để thực hành luyện tập.

**c. Sản phẩm học tập:** Phần luyện tập, thực hành của HS.

**d. Tổ chức thực hiện:**

**Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập****Tổ chức hoạt động luyện tập**

- GV phổ biến nội dung, yêu cầu HS luyện tập:

+ *Luyện tập bay trên không và rơi xuống cát*

- GV hướng dẫn HS luyện tập: cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp.

- Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi luyện tập

**Tổ chức trò chơi phát triển sức mạnh**

- GV tổ chức cho HS chơi trò chơi *Nhảy dây tiếp sức*

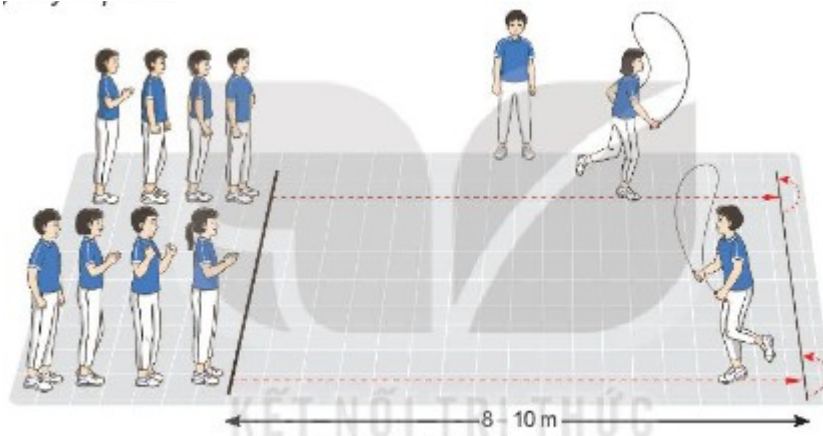
- GV hướng dẫn HS:

+ **Chuẩn bị:** Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát

+ **Thực hiện:**

- Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội nhảy dây kiểu chân trước chân sau đến đích và trở lại vạch xuất phát trao dây cho HS tiếp theo, sau đó đứng vào cuối hàng.

- Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc



Hình 1. Trò chơi Nhảy dây tiếp sức

## Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập

### - HS luyện tập cá nhân:

Nhảy lò cò 3-5 bước bằng chân giậm, ở bước cuối rơi vào hố cát đồng thời bằng hai bàn chân

### - HS luyện tập nhóm:

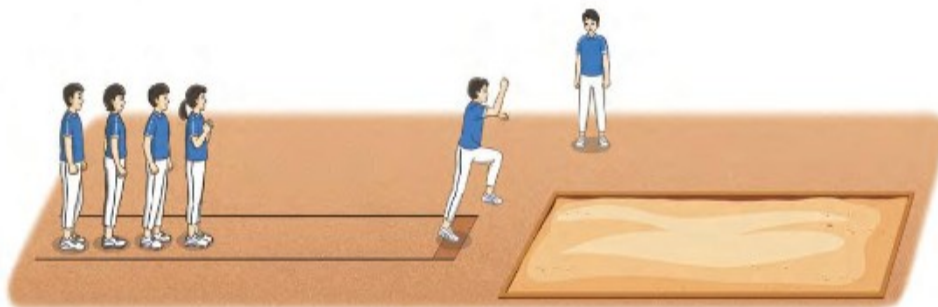
- Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm:

+ Tại chỗ bật nhào bằng hai chân ra trước, khi ở trên không gập thân và vươn hai tay về phía trước, đồng thời chạm cát bằng hai bàn chân (hình 3)

+ Chạy đà 3-5 bước, giậm nhảy và bước bộ rơi vào hố cát bằng hai chân. Sau đó tăng số bước chạy đà lên 5-7 bước 7-9 bước (hình 4)



Hình 3. Luyện tập kĩ thuật bay trên không và rơi xuống cát



Hình 4. Phối hợp giậm nhảy, bay trên không và rơi xuống cát

### - HS luyện tập chung cả lớp:

HS chơi trò chơi phát triển sức mạnh

### **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**

- GV mời cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp luyện tập.
- GV mời HS quan sát, nhận xét động tác luyện tập.

### **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**

GV đánh giá, nhận xét, sửa sai cho HS (nếu có).

## **D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

**a. Mục tiêu:** Củng cố lại kiến thức đã học.

**b. Nội dung:** HS sử dụng kiến thức đã học, GV hướng dẫn HS (nếu cần thiết) để thực hành luyện tập.

**c. Sản phẩm học tập:** Phần luyện tập, thực hành của HS.

**d. Tổ chức thực hiện:**

### **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**

- GV thay đổi yêu cầu luyện tập theo hướng: Tăng mức độ chính xác về tư thế thân người và góc độ bước bộ, trên không, tiếp đất, tăng số bước và tốc độ chạy đà.

- GV gợi ý HS trả lời câu hỏi trong SGK: *Tại sao khi “rơi xuống cát” trong luyện tập kỹ thuật nhảy xa, người tập phải gập nhanh khớp gối và thân trên ra trước?*

- GV đặt câu hỏi để HS liên hệ, vận dụng:

- + *Tại sao phải phối hợp đồng bộ giữa giậm nhảy và bước bộ?*
- + *Gập thân nhanh, mạnh ra trước ở giai đoạn trên không có ý nghĩa gì?*
- + *Tại sao giữa các lần thực hiện kỹ thuật nhảy xa, vị trí giậm nhảy không ổn định?*

- GV hướng dẫn HS vận dụng bài tập, trò chơi đã học để tự luyện tập và vui chơi.

### **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**

- HS thực hiện các bài tập vận dụng của GV.
- HS thảo luận và vận dụng kiến thức đã học để trả lời các câu hỏi của GV.
- HS sử dụng trò chơi, các bài tập đã học để tự luyện tập.
- HS vận dụng kiến thức đã học để tự đánh giá kết quả luyện tập.

### **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**

- HS trả lời câu hỏi vận dụng trong SGK: *Khi “rơi xuống cát” trong luyện tập kỹ thuật nhảy xa, người tập phải gập nhanh khớp gối và thân trên ra trước để hoãn xung và tránh ngã ra phía sau làm giảm độ xa của lần nhảy.*

- HS trả lời câu hỏi để liên hệ và vận dụng:

- + *Cần phải phối hợp đồng bộ giữa giậm nhảy và bước bộ vì bước bộ có tác dụng phát huy hiệu quả của giậm nhảy để đưa cơ thể bay lên cao hơn.*
- + *Gập thân nhanh, mạnh ra trước ở giai đoạn trên không để tận dụng và phát huy sức mạnh đã đạt được của chạy đà và giậm nhảy để đưa có thể bay xa hơn.*
- + *Giữa các lần thực hiện kỹ thuật nhảy xa, vị trí giậm nhảy không ổn định vì quãng đường chạy đà, mức độ nỗ lực về sức mạnh, độ dài và tần số bước chạy không duy trì giống nhau giữa các lần chạy đà.*

- GV mời HS quan sát, nhận xét động tác luyện tập.

#### **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**

GV đánh giá, nhận xét, đánh giá.

#### **\* Hướng dẫn về nhà:**

- HS thực hành luyện tập lại động tác đã học.
- Đọc và tìm hiểu trước *Bài 4: Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi*

Ngày soạn:.../.../...

Ngày dạy:.../.../...

## BÀI 4: PHỐI HỢP CÁC KỸ THUẬT NHẢY XA KIỂU NGỒI

### I. MỤC TIÊU

#### 1. Kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Luyện tập phối hợp các giai đoạn của kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi

#### 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 trong lớp.
- *Giao tiếp và hợp tác:* có thói quen trao đổi, giúp đỡ nhau trong học tập; biết cùng nhau hoàn thành nhiệm vụ học tập 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:* Nhận biết được nội dung, yêu cầu và cách luyện tập phối hợp các giai đoạn của kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi; biết vận dụng một số điều luật trong thi đấu điền kinh để học tập và rèn luyện.
- *Kỹ năng:* Phối hợp được các giai đoạn của kỹ thuật
- *Thể lực:* Có sự phát triển về sức mạnh tốc độ, sức mạnh bật phát và năng lực liên kết vận động

#### 3. Phẩm chất

- Tích cực tìm kiếm và chia sẻ thông tin về nội dung chủ đề với các bạn

### II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

#### 1. Đối với giáo viên

- SGK, Giáo án.
- Tranh ảnh, dụng cụ tập luyện theo yêu cầu bài học.

#### 2. Đối với học sinh

- SGK.
- Trang phục thể thao, giày tập hoặc dép quai hậu, đảm bảo vệ sinh và an toàn trong tập luyện.

### 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 cho HS khởi động, nêu vấn đề; HS khởi động và trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS khởi động và trả lời câu hỏi.

**d. Tổ chức thực hiện:**

**Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**



**- GV cho HS khởi động:**

+ Khởi động chung: chạy tại chỗ, xoay các khớp

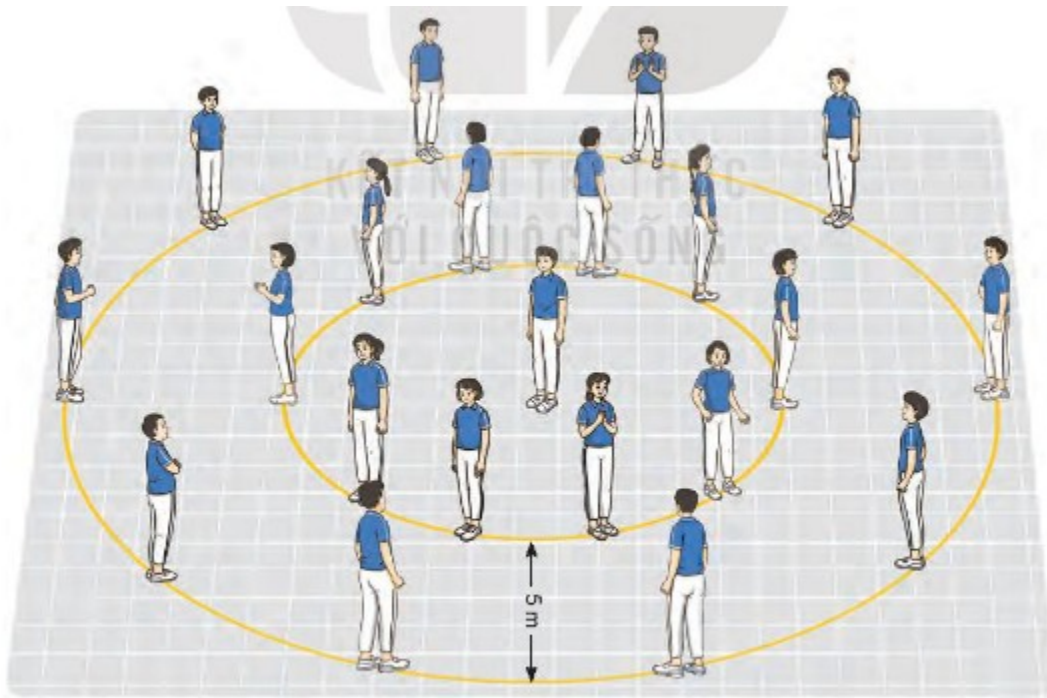
+ Khởi động chuyên môn: Đứng tại chỗ đá lẳng chân trước, sau; chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau cự li 7-10m; chạy tăng tốc độ cự li 10-15m; chạy 1-3 bước, giậm nhảy bước bộ liên tục cự li 10-15m

**- GV tổ chức cho HS chơi trò chơi hỗ trợ khởi động: Kết bạn**

- **GV chuẩn bị:** Các bạn tham gia trò chơi đứng thành hai vòng tròn có số người bằng nhau. Bạn chỉ huy đứng giữa vòng tròn (Hình 1).

- **Thực hiện:** Khi bạn chỉ huy hô “nhóm ba bạn” (hoặc năm, bảy bạn,...), các bạn

đứng ở hai vòng tròn nhanh chóng đứng thành các nhóm ba bạn cầm tay nhau hướng mặt vào trong. Mỗi nhóm phải có ít nhất một bạn của vòng tròn bên trong hoặc bên ngoài. Kết thúc, bạn nào không “kết bạn” được là thua cuộc.



Hình 1. Trò chơi Kết bạn

**- GV yêu cầu HS trả lời câu hỏi:**

- Kể tên các giai đoạn của kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi
- Tại sao giữa các lần nhảy xa của người tập thường có sự khác nhau về điểm giậm nhảy?

**Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**

- HS khởi động, chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV và trả lời câu hỏi.
- GV hướng dẫn, theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.

**Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**

- GV mời đại diện các nhóm tập luyện trước lớp, cả lớp tập luyện.
- GV mời đại diện 1-2 HS trả lời câu hỏi:

- Các giai đoạn của kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi: Chạy đà, giậm nhảy, bay trên không, rơi xuống cát

- Giữa các lần nhảy xa của người tập thường có sự khác nhau về điểm giậm nhảy do người tập chưa có sự ổn định về số bước chạy đà, tốc độ chạy đà và độ dài bước chạy đà

#### **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**

- GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức.
- GV dẫn dắt HS vào bài học: Trong chương 2 – Nhảy xa kiểu ngồi môn Giáo dục thể chất 7, chúng ta sẽ cùng nhau đi luyện phối hợp các giai đoạn của kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi. Chúng ta cùng vào **Bài 4: Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi**

#### **B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

##### **Hoạt động 1: Phối hợp các giai đoạn nhảy xa kiểu ngồi**

- Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS nắm được mục đích, tác dụng của luyện tập phối hợp các giai đoạn nhảy xa kiểu ngồi
- Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, thực hành luyện tập theo sự hướng dẫn của GV.
- Sản phẩm học tập:** HS thực luyện tập cá nhân, luyện tập theo nhóm.
- Tổ chức hoạt động:**

| HOẠT ĐỘNG CỦA GIÁO VIÊN - HỌC SINH  | DỰ KIẾN SẢN PHẨM   |
|---|--|
| <p><b>Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chỉ dẫn HS thực hiện thử: Phối hợp các giai đoạn nhảy xa kiểu ngồi (với hố cát) để có cảm nhận ban đầu về kỹ thuật. Chỉ dẫn HS luyện tập theo động tác mẫu của GV:</li> <li>+ <i>Đo đà và chạy đà theo số bước phù hợp với yêu cầu và đặc điểm cá nhân.</i></li> <li>+ <i>Phối hợp các giai đoạn nhảy xa kiểu ngồi.</i></li> <li>+ <i>Điều chỉnh số bước đà, quãng đường chạy đà và điểm giậm nhảy.</i></li> <li>+ <i>Duy trì sự ổn định về số bước đà, tốc độ và độ dài các bước chạy đà.</i></li> <li>- GV ghi dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập và cách sửa chữa:</li> <li>+ <i>Chạy đà không liên tục, bước chạy không ổn định về độ dài và tốc độ.</i></li> <li>+ <i>Bước đà cuối không hạ thấp được trọng tâm cơ thể, không tạo điều kiện để giậm nhảy có hiệu quả</i></li> <li>+ <i>Giậm nhảy không nhanh, mạnh, không đúng hướng, không đúng ván giậm.</i></li> <li>+ <i>Không giữ được thăng bằng khi bay trên không, không duỗi được hai chân ra trước khi chuẩn bị tiếp cát</i></li> <li>+ <i>Không gập được thân người ra trước khi hai chân</i></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Phối hợp các giai đoạn nhảy xa kiểu ngồi</b></li> <li>- <i>Ổn định số bước đà, tăng tốc độ chạy đà, tốc độ giậm nhảy</i></li> <li>- <i>Duy trì nhịp điệu chạy đà, phối hợp nhịp nhàng các giai đoạn nhảy xa kiểu ngồi</i></li> </ul> |

chạm cát (để môn chạm cát).

**Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**

- Ghi nhớ tên và hình ảnh biểu tượng đúng về động tác
- HS lắng nghe, thực hành luyện tập theo sự hướng dẫn của GV.
- GV hướng dẫn, theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.

**Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**

- GV gọi HS thực hiện đồng loạt động tác; HS thực hiện mẫu động tác.
- GV mời HS khác nhận xét, bổ sung.

**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.

**Hoạt động 2: Một số điều luật trong thi đấu điền kinh**

- a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS nắm được một số điều luật trong thi đấu điền kinh
- b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe và nhắc lại một số điểm lưu ý về một số điều luật trong thi đấu điền kinh
- c. Sản phẩm học tập:** Câu trả lời của HS về một số điểm lưu ý về một số điều luật trong thi đấu điền kinh
- d. Tổ chức hoạt động:**

| HOẠT ĐỘNG CỦA GIÁO VIÊN - HỌC SINH  | DỰ KIẾN SẢN PHẨM   |
|---|--|
| <p><b>Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- GV lưu ý cho HS một số điểm lưu về một số điều luật trong thi đấu điền kinh</li><li>- GV yêu cầu HS nhắc lại.</li></ul> <p><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- HS lắng nghe, ghi chép thông tin.</li></ul> <p><b>Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- GV gọi HS lên nêu lại một số lưu ý về luật trong thi đấu điền kinh</li><li>- GV mời HS khác nhận xét, bổ sung.</li></ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức.</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Một số điều luật trong thi đấu, điền kinh</b></li></ul> <p><b>- Trong thi đấu môn nhảy xa</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>+ Kết quả mỗi lần nhảy được đo từ mép trước của ván giậm nhảy đến điểm chạm gần nhất của cơ thể VĐV trên hố cát, theo đường thẳng vuông góc với ván giậm nhảy</li></ul> <p><b>- VĐV sẽ vi phạm lỗi nếu:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>+ Trong khi giậm nhảy, chạm đất phía trước ván giậm nhảy bằng bất kì bộ phận nào của cơ thể</li><li>+ Giậm nhảy đồng thời bằng hai chân</li></ul> |

**C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP**

- a. Mục tiêu:** Củng cố lại kiến thức đã học.
- b. Nội dung:** HS sử dụng kiến thức đã học, GV hướng dẫn HS (nếu cần thiết) để thực hành luyện tập.

c. Sản phẩm học tập: Phần luyện tập, thực hành của HS.

d. Tổ chức thực hiện:

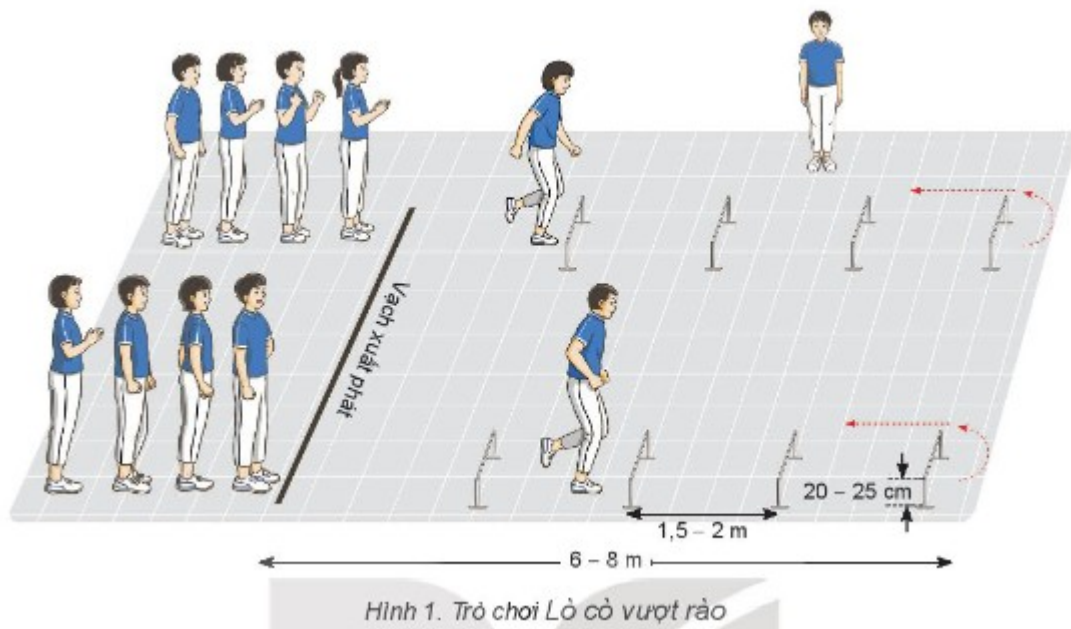
**Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**

**Tổ chức hoạt động luyện tập**

- GV phổ biến nội dung, yêu cầu HS luyện tập:
  - + *Luyện tập phối hợp các giai đoạn nhảy xa kiểu ngòi*
- GV hướng dẫn HS luyện tập: cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp.
- Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi luyện tập

**Tổ chức trò chơi phát triển sức mạnh**

- GV tổ chức cho HS chơi trò chơi *Vượt rào*
- GV hướng dẫn HS:
  - + **GV chuẩn bị:** HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.
  - + **Thực hiện:** Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội lò cò bật nhảy qua rào, sau khi vượt qua rào cuối, chạy quay về và đứng vào cuối hàng. HS tiếp theo chỉ xuất phát khi HS thực hiện trước đã vượt qua vạch xuất phát. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



**Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**

- **Luyện tập cá nhân**

- + *Đo đà và xác định số bước đà phù hợp với khả năng bản thân.*
- + *Chạy thử đà, điều chỉnh tốc độ và cự li chạy đà: Chạy đà, đặt chân giậm vào sàn giậm nhảy và chạy thẳng ra trước, (không giậm nhảy) kiểm tra số bước đà, điểm đặt chân giậm.*
- + *Nhảy xa với đà ngắn (5 – 7 bước đối với nữ, 7-9 bước đối với nam).*
- + *Nhảy xa với đà trung bình (7 – 9 bước đối với nữ, 9 – 11 bước đối với nam).*

- **Luyện tập nhóm**

- Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập, quan sát và đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm
- + Nhảy xa với đã xác định (11 – 13 bước đối với nữ, 13 – 15 bước đối với nam) và tăng dần tốc độ chạy đà
- + Thi đấu tập nhảy xa.

- **Luyện tập chung cả lớp**

- + Trò chơi bổ trợ phát triển sức mạnh.

### **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**

- GV mời cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp luyện tập.
- GV mời HS quan sát, nhận xét động tác luyện tập.

### **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**

GV đánh giá, nhận xét, sửa sai cho HS (nếu có).

## **D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

**a. Mục tiêu:** Củng cố lại kiến thức đã học.

**b. Nội dung:** HS sử dụng kiến thức đã học, GV hướng dẫn HS (nếu cần thiết) để thực hành luyện tập.

**c. Sản phẩm học tập:** Phần luyện tập, thực hành của HS.

**d. Tổ chức thực hiện:**

### **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**

- GV thay đổi yêu cầu luyện tập theo hướng: Tăng tốc độ và sức mạnh thực hiện bài tập tăng mức độ chính xác về điểm giậm nhảy và tư thế thân người khi bay trên không, rơi xuống cát tăng độ xa đạt được khi nhảy xa.

- Gọi ý HS trả lời câu hỏi trong SGK: Trong thi đấu nhảy xa, VĐV phạm lỗi trong những trường hợp nào? (Khi giậm nhảy chạm đất phía trước ván giậm nhảy bằng bất kì bộ phận nào của cơ thể, giậm nhảy đồng thời bằng hai chân; rơi ra ngoài vị trí của hố cát theo chiều ngang).

- GV đặt câu hỏi để HS liên hệ, vận dụng:

+ Chỉ được luyện tập nhảy xa ở đâu? (Ở nơi có hố nhảy xa đảm bảo an toàn về đường chạy đà, vị trí giậm nhảy và điểm tiếp đất).

+ Tại sao phải khởi động kĩ cơ thể, đặc biệt là vùng cơ, khớp của hai chân khi luyện tập nhảy xa? (Nhảy xa là hoạt động vận động đòi hỏi người tập có sự nỗ lực tối đa về sức mạnh tốc độ và sức mạnh bật phát, điều đó dễ gây ra chấn thương cho cơ thể, đặc biệt là vùng cơ, khớp của hai chân).

- Hướng dẫn HS vận dụng bài tập, trò chơi đã học để tự luyện tập và vui chơi.

### **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**

- HS thực hiện các bài tập vận dụng của GV.
- HS thảo luận và vận dụng kiến thức đã học để trả lời các câu hỏi của GV.
- HS sử dụng trò chơi, các bài tập đã học để tự luyện tập.
- HS vận dụng kiến thức đã học để tự đánh giá kết quả luyện tập.

### **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**

- HS trả lời câu hỏi vận dụng trong SGK: , VĐV phạm lỗi trong

*những trường hợp : Khi giậm nhảy chạm đất phía trước ván giậm nhảy bằng bất kì bộ phận nào của cơ thể, giậm nhảy đồng thời bằng hai chân; rơi ra ngoài vị trí của hố cát theo chiều ngang*

- HS trả lời câu hỏi để liên hệ và vận dụng:

+ *Chỉ được luyện tập nhảy xa ở nơi có hố nhảy xa đảm bảo an toàn về đường chạy đà, vị trí giậm nhảy và điểm tiếp đất.*

+ *Phải khởi động kĩ cơ thể, đặc biệt là vùng cơ, khớp của hai chân khi luyện tập nhảy xa vì nhảy xa là hoạt động vận động đòi hỏi người tập có sự nỗ lực tối đa về sức mạnh tốc độ và sức mạnh bật phát, điều đó dễ gây ra chấn thương cho cơ thể, đặc biệt là vùng cơ, khớp của hai chân.*

- GV mời HS quan sát, nhận xét động tác luyện tập.

#### **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**

GV đánh giá, nhận xét, đánh giá.

##### **\* Hướng dẫn về nhà:**

- HS thực hành luyện tập lại động tác đã học.

- Đọc và tìm hiểu trước *Chủ đề 3: Chạy cự li trung bình – Bài 1: Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng*