

Chủ đề I: Chạy cự li ngắn (60 m)

Số tiết học tập: 10 tiết

Tuần 8: từ 25/10 đến 30/10

Bài 3

KĨ THUẬT VỀ ĐÍCH



MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Làm quen với kĩ thuật về đích.
- Biết được một số điều luật cơ bản trong chạy cự li ngắn.
- Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn bè trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động các khớp:



1. Xoay cổ



2. Xoay khuỷu tay



3. Xoay vai



4. Xoay cánh tay



5. Xoay hông



6. Xoay cổ tay –
cổ chân

2. Các động tác căng cơ:



Hình 3. Căng cơ tay vai trước



Hình 4. Căng cơ tay vai sau



Hình 5. Nghiêng lườn



Hình 6. Căng cơ ngực



Hình 7. Gập thân



Hình 8. Ép dẻo dọc



Hình 9. Ép dẻo ngang



Hình 10. Căng cơ đùi sau



Hình 11. Căng cơ đùi trước

3. Khởi động chuyên môn:



1. Kỹ thuật về đích

Khi cách đích khoảng 15 – 20 m cần tập trung hết sức lực để duy trì tốc độ. Ở bước chạy cuối cùng, chủ động gập thân trên ra trước hoặc kết hợp vừa gập thân trên ra trước và xoay vai để chạm đích. Khi chạy qua đích giảm dần tốc độ, không dừng lại đột ngột.



Hình 2. Kỹ thuật về đích

2. Một số điều luật cơ bản trong chạy cự li ngắn

- Vận động viên xuất phát trước khi có hiệu lệnh "Chạy!" sẽ bị phạm quy.
- Ở các nội dung chạy ngắn (từ 400 m trở xuống), vận động viên phải chạy theo ô và không được lấn sang ô của vận động viên khác.
- Thời gian chạy được tính bắt đầu từ lúc có hiệu lệnh của trọng tài cho đến khi vượt qua vạch đích.



1. Luyện tập cá nhân

Thực hiện các động tác tại chỗ, di chuyển chậm và nhanh dần. Cự li thực hiện 5 – 10 m.

- Luyện tập kĩ thuật về đích.
- Phối hợp luyện tập kĩ thuật xuất phát và về đích.



Em hãy nêu một số điều luật cơ bản trong chạy cự li ngắn

Chúc các em tập luyện vui khỏe