

KHTN-Chủ đề 4- bài 11+12 -TUẦN 7 (Từ ngày 18-10 đến 22-10)ỦY BAN
NHÂN DÂN QUẬN 10
TRƯỜNG THCS HÒA HƯNG

Tài liệu học tập môn: Giáo dục thể chất.

Chủ đề I: Chạy cự li ngắn (60 m)

Số tiết học tập: 10 tiết

Tuần 7: từ 18/10 đến 23/10

Bài 2

KĨ THUẬT XUẤT PHÁT VÀ CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT



**MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

- Làm quen với kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát.
- Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn bè trong tập luyện.



1. Khởi động các khớp:



2. Các động tác căng cơ:



Hình 3. Căng cơ tay vai trước



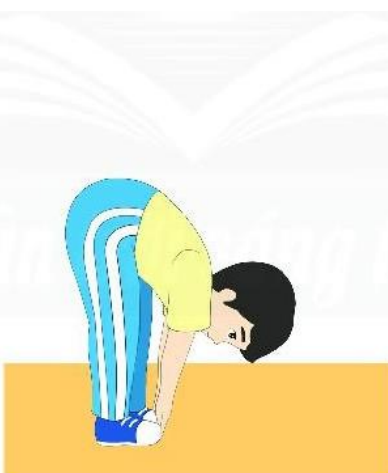
Hình 4. Căng cơ tay vai sau



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 xuất phát

Xuất phát là giai đoạn đầu tiên trong kỹ thuật chạy cự li ngắn. Trong đó, xuất phát cao là hình thức xuất phát đơn giản và phù hợp với mọi đối tượng tham gia tập luyện các môn chạy. Có ba hiệu lệnh khi xuất phát cao: "Vào chỗ!", "Sẵn sàng!" và "Chạy!".



VÀO CHỖ

Khi nghe hiệu lệnh, chân thuận bước lên đặt sau vạch xuất phát, trọng tâm dồn đều trên hai chân. Thân trên thẳng. Hai tay buông tự nhiên. Mắt nhìn phía trước.



SẴN SÀNG

Khi nghe hiệu lệnh, hai gối khụy, trọng tâm dồn vào chân trước. Thân trên ngả ra trước. Hai tay hơi co tự nhiên.



CHẠY (Trong tập luyện thì tín hiệu chạy là còi, vỗ tay,... Trong thi đấu thì trọng tài Xuất phát sử dụng: Súng, tín hiệu âm thanh điện tử.....)

Khi nghe hiệu lệnh, chân trước đạp mạnh duỗi thẳng, chân sau nhanh chóng đưa đùi ra trước, hai tay đánh mạnh.

2. Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát

Tay ra trước đánh cao ngang mặt, tay ra sau đánh rộng, giữ thẳng bằng cho cơ thể. Chân đưa ra trước tích cực nâng đùi và tiếp xúc đất bằng nửa trước bàn chân, chân sau đạp mạnh duỗi thẳng, thân trên từ từ nâng cao lên và chuyển dần sang chạy giữa quãng.



1. Luyện tập cá nhân

Thực hiện các động tác tại chỗ, di chuyển chậm và nhanh dần. Cự li thực hiện 10 – 15 m.

- Luyện tập các động tác căng cơ.
- Luyện tập động tác bước nhỏ, nâng cao đùi, đạp sau, đánh tay.



Kể tên 3 khẩu lệnh trong kỹ thuật xuất phát chạy cự li ngắn

Chúc các em tập luyện vui khỏe