



PHÒNG GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO Q7

TRƯỜNG THCS PHẠM HỮU LẦU
BỘ MÔN: GIÁO DỤC THỂ CHẤT 7
CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY NGẮN
TUẦN 17





I. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

- ❖ SGK Thể dục 7.
- ❖ Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.
- ❖ Trang phục thể thao gọn gàng.





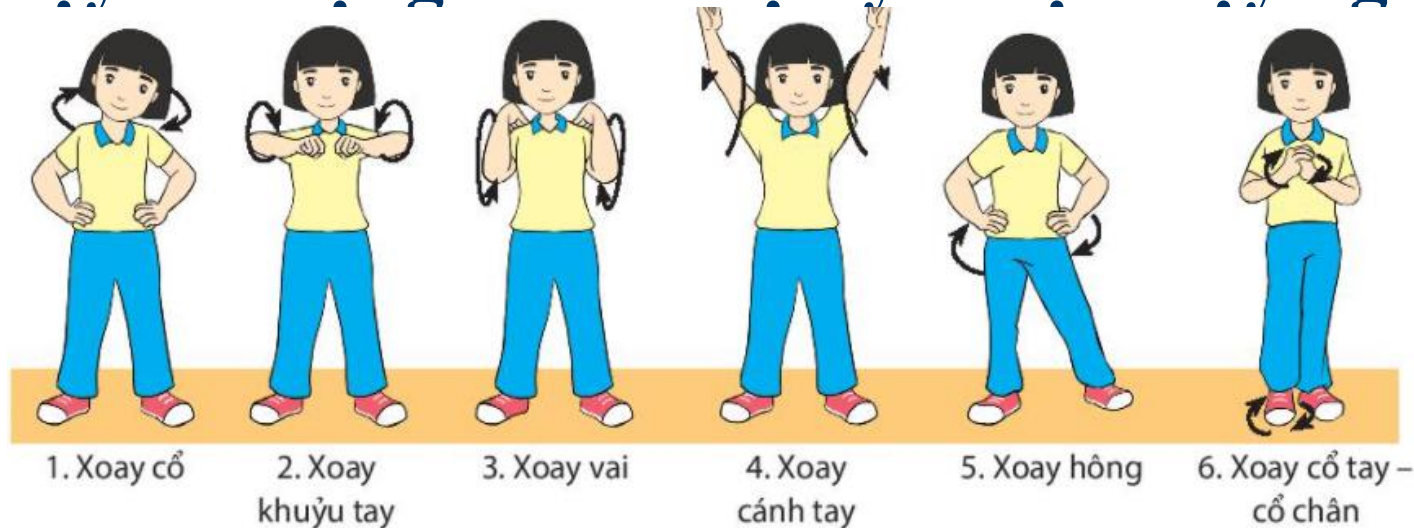
A. Mở đầu:

1. Nhận lớp:

2. Động tác khởi động: mỗi động tác 2x8 nhịp, thực hiện nhịp nhàng.

3. Thực hiện các động tác căng cơ.

4. Chạy các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy ngắn.



Hình 1. Khởi động các khớp





Khởi động các động tác căng cơ

- ❖ Thực hiện nhẹ nhàng, mỗi động tác 2x8 nhịp.
- ❖ Căng cơ tay vai trước, sau.
- ❖ Nghiêng lườn.
- ❖ Căng cơ ngực.
- ❖ Gập thân.
- ❖ Ép dẻo dọc, ngang.
- ❖ Căng cơ đùi trước, sau.





Khởi động các động tác bổ trợ:

Yêu cầu: Chạy nhẹ nhàng tại chỗ 8 - 10 giây hoặc chạy 10 - 15m.

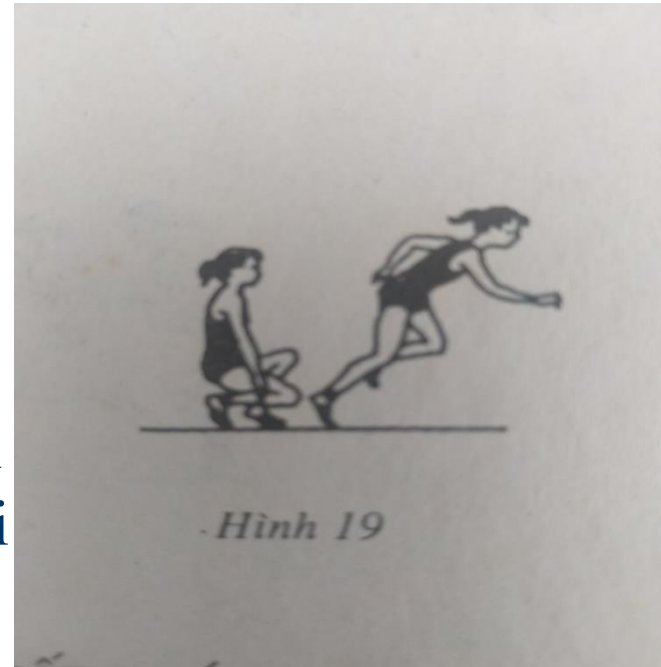
- ❖ **Chạy bước nhỏ.**
- ❖ **Chạy nâng cao đùi.**
- ❖ **Chạy đá gót chạm hông.**
- ❖ **Chạy đập sau.**
- ❖ **Chạy tăng tốc.**





B. Ôn Các tư thế xuất phát:

- ❖ **Tư thế ngồi - xuất phát:**
- ❖ **Yêu cầu cần đạt:** Biết và thực hiện được chính xác tư thế “ngồi – xuất phát” và “sẵn sàng – xuất phát”.
- **Chuẩn bị:** Ngồi, mũi bàn chân trước sát vạch xuất phát, mũi bàn chân sau cách gót chân trước khoảng 5-10cm. Hai bàn chân chạm đất bằng nửa bàn chân trên, thân hơi ngả ra trước, hai tay chạm đất hoặc duỗi tự nhiên.
- **Động tác:** Khi có lệnh xuất phát, nhanh chóng nhô người lên, xuất phát và chạy nhanh về trước, hai tay phối hợp tự nhiên.

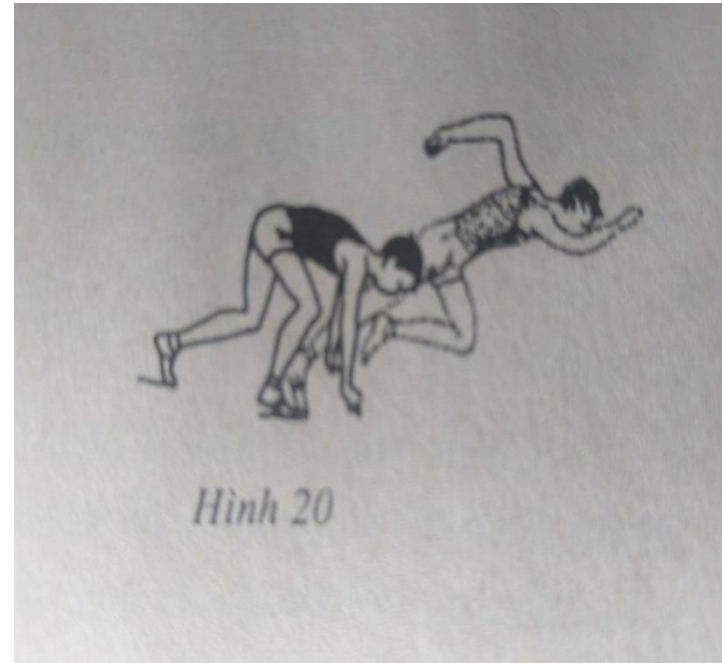




Các tư thế xuất phát (tt):

❖ Tư thế “Sẵn sàng – xuất phát”:

- **Chuẩn bị:** Hai bàn tay chống đất rộng bằng vai sát (mép sau) vạch xuất phát. Hai chân co, mũi bàn chân trước cách vạch xuất phát 1,5 bàn chân, bàn chân sau cách 3 bàn chân. Hai chân chạm đất bằng nửa bàn chân trước, hông nhô cao bằng vai, mắt nhìn trước cách vạch xuất phát 1- 2m.
- **Động tác:** Khi có lệnh, đạp chân sau rồi đưa ra trước, sau đó đạp mạnh chân trước phối hợp với đánh tay tích cực (chân này, tay kia) để xuất phát và chạy lao.

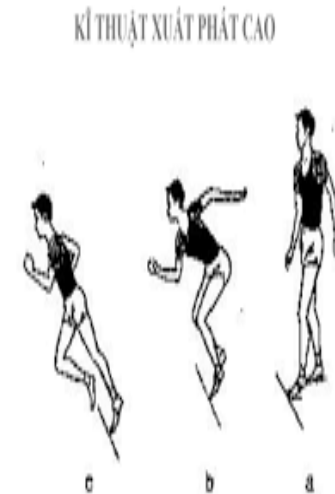




B. Ôn kỹ thuật xuất phát cao

❖ Kỹ thuật xuất phát cao:

- Xuất phát là giai đoạn đầu tiên trong kỹ thuật chạy cự ly ngắn. Trong đó, xuất phát cao là hình thức xuất phát đơn giản và phù hợp với mọi đối tượng. Có 3 hiệu lệnh khi xuất phát cao:
- “Vào chỗ”: Khi nghe hiệu lệnh, chân thuận bước lên đặt sau vạch xuất phát, chân sau đặt cách chân trước khoảng một bàn chân, thân trên thẳng, hai tay buông tự nhiên, mắt nhìn phía trước.
- “Sẵn sàng”: Khi nghe hiệu lệnh, hai gối khụy, thân trên ngả ra trước, chân trước đứng bằng nửa trước bàn chân, chân sau kiễng gót, hai tay co tự nhiên.



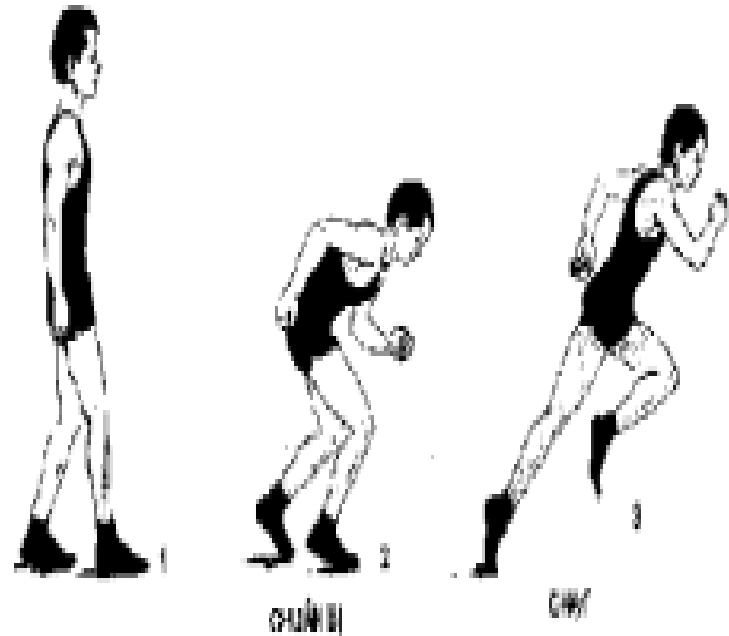


B. Ôn các kỹ thuật chạy cự ly ngắn:

❖ Chạy lao sau xuất phát:

Sau khi 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.





B. Ôn các kỹ thuật chạy cự ly ngắn

❖ Kỹ thuật về đích:

Khi cách đích khoảng 15-20m 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.





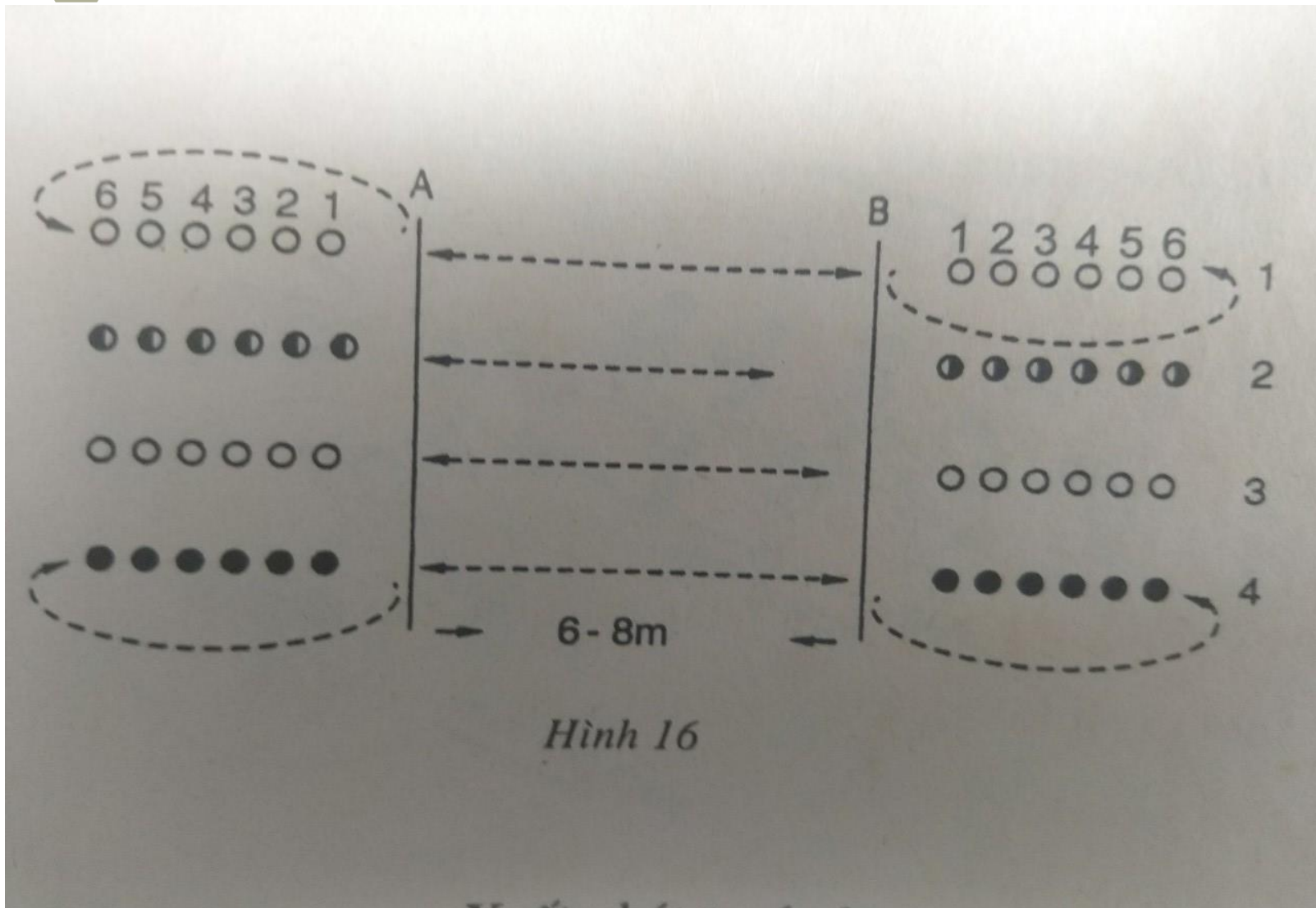
Trò chơi: “Chạy thoi tiếp sức”.

- ❖ **Chuẩn bị:** chọn khoảng sân trống, kẻ 2 vạch cách nhau 6 - 8m. Chia lớp 2 - 4 hàng dọc số lượng đều nhau, mỗi hàng là một đội cách nhau 1,5m.
- ❖ **Cách chơi:** Khi có lệnh bắt đầu, số 1 của các đội bên A nhanh chóng chạy sang bên B, đập tay vào tay bạn số 1 bên B, chạy ra cuối hàng bên B. Bạn bên B chạy sang bên A đập tay bạn số 2 sau đó chạy về cuối hàng. Cứ thế tiếp tục đến hết số người chơi, đội nào nhanh nhất là chiến thắng.
- ❖ **Phạm qui:** Xuất phát trước lệnh, không đập vào tay bạn, chạy sai thứ tự...





Trò chơi: “Chạy thoi tiếp sức”.





Mục tiêu, yêu cầu cần đạt khi ôn tập:

- ❖ Thực hiện đúng tư thế “Ngồi - xuất phát” và tư thế “Sẵn sàng - xuất phát”.
- ❖ Thực hiện được kỹ thuật chạy lao sau xuất phát, kỹ thuật chạy về đích.
- ❖ Biết được một số điều luật cơ bản trong chạy cự ly ngắn.
- ❖ Thực hiện được cách chơi trò “Chạy thoi tiếp sức”, vui vẻ, cố gắng.
- ❖ Tích cực, tự giác, đoàn kết và giúp đỡ bạn bè trong tập luyện.





Một số điều luật cơ bản của môn Điền kinh

- ❖ Vận động viên xuất phát trước khi có hiệu lệnh “Chạy” sẽ bị phạm qui.
- ❖ Ở các nội dung chạy ngắn (từ 400m trở xuống), VĐV phải chạy theo ô và không được lấn sang ô của VĐV khác.
- ❖ Thời gian chạy được tính từ lúc có hiệu lệnh “Chạy” của trọng tài cho đến khi một bộ phận của cơ thể (vai, ngực) chạm mặt phẳng đích...





C. LUYỆN TẬP (cá nhân)

- ❖ Thực hiện kỹ thuật xuất phát cao – chạy nhanh 5 - 10m.
- ❖ Phối hợp thực hiện kỹ thuật xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát 10 – 15 m.
- ❖ Thực hiện tại chỗ tư thế “Ngồi – xuất phát” và “Sẵn sàng – xuất phát sau đó chạy 8 - 10m.
- ❖ Thực hiện chạy đạp sau 3 - 5 bước.
- ❖ Các em hãy thả lỏng, hít thở sâu kết hợp đi bộ sau khi tập nhé.





D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

- ❖ **Hãy nêu các cự ly chạy ngắn mà em biết?**
- ❖ **Chạy cự ly ngắn có mấy giai đoạn? Hãy kể tên các giai đoạn?**
- ❖ **Hãy kể tên một số thành tích chạy ngắn mà em biết.**
- ❖ **Hãy nêu một số điều luật mà em biết?**





BÀI TẬP VỀ NHÀ

- ❖ Các em hãy thực hiện tại chỗ các động tác chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, đánh tay.
- ❖ Các em hãy thực hiện kỹ thuật xuất phát cao, chạy lao sau xuất phát.





KẾT THÚC



**CẢM ƠN VÀ HẸN GẶP LẠI
CÁC EM VÀO BUỔI HỌC SAU !**

