

THẺ DỤC 6

TUẦN 9

Tiết 17 - 18

CHẠY CỰ LI NGẮN (60m)

TIỀN TRÌNH BÀI HỌC.

1. KHỞI ĐỘNG.

- Xoay cổ, xoay cổ tay, cổ chân.
- Xoay khuỷu tay, xoay cánh tay.
- Vặn mình, lườn, xoay hông.
- Xoay gối, gập duỗi gối.
- Ép dọc, ép ngang.

2. CHẠY CỰ LI NGẮN (60m).

2.1. Ôn tập: Các động tác căng cơ.

- a. Căng cơ tay vai trước.
- b. Căng cơ tay vai sau.
- c. Nghiêng lườn.
- d. Căng cơ ngực.
- e. Gập thân.
- f. Ép dẻo dọc.
- g. Ép dẻo ngang.
- h. Căng cơ đùi sau.
- i. Căng cơ đùi trước.
- j. Các bài tập hỗ trợ : nâng cao đùi, gót chạm mông, bật nhảy tại chỗ...

2.2 Ôn tập : Giai đoạn “ Xuất Phát”

- Thực hiện 3 bước của giai đoạn xuất phát : Vào chỗ - Sẵn sàng – Chạy (3 – 5 lần)

2.3 Học mới :

➤ Giai đoạn “Chạy lao sau xuất phát”:

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



Hình 3. Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát



Hình 16. Kỹ thuật chạy giữa quãng

➤ **Giai đoạn “Về đích” :**

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



3. Học sinh tìm hiểu tại nhà.

- Ôn tập các động tác căng cơ, động tác bổ trợ chạy ngắn và tập luyện tại nhà.
- Luyện tập các giai đoạn của kỹ thuật chạy cự li ngắn.