

PHIẾU HỌC TẬP
MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 7
(Tuần 17, 18)

CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH

I. KIẾN THỨC MỚI

1. Động tác đá lăng trước

Chân chạy đá lăng ra trước, chú ý thẳng chân và động tác đá lăng từ sau ra trước. Thân trên hơi ngả ra trước. Hai tay hơi co, đánh phối hợp tự nhiên với chân.



2. Động tác bước ngang

Khi di chuyển sang bên nào thì chân bên đó sẽ bước sang ngang, đồng thời chân còn lại bật nhảy theo. Thân trên thẳng, tay co tự nhiên. Khi di chuyển, tay vung tự nhiên theo thân mình.



3. Động tác bước chéo



Tư thế chuẩn bị

Hai chân đứng rộng bằng vai, hai tay buông tự nhiên.

Bước 1

Chân trái bước sang ngang.

Bước 2

Chân phải bước chéo ra trước.

Bước 3

Chân trái bước sang ngang.

Bước 4

Chân phải bước chéo ra sau.

Chân tuân tự thực hiện các bước ngang – trên – ngang – dưới. Trong quá trình thực hiện, mắt nhìn thẳng về trước, thân trên thẳng kết hợp với xoay hông theo bước chân, tay vung tự nhiên.

4. Kỹ thuật chạy giữa quãng

4.1. Kỹ thuật chạy trên đường thẳng

Khi chạy trên đường thẳng đầu giữ thẳng, mắt nhìn theo hướng chạy. Thân trên hơi ngả ra trước. Chân nâng đùi vừa phải và tiếp đất bằng nửa trước bàn chân, chân còn lại đạp mạnh đưa người về phía trước. Tay co tự nhiên, đánh phối hợp trước sau với chân để giữ thẳng bằng cho cơ thể.



4.2. Kỹ thuật chạy trên đường vòng

Khi chạy trên đường vòng đầu giữ thẳng, mắt nhìn theo hướng chạy. Thân trên hơi nghiêng vào trong đường vòng. Tay phải đánh rộng hơn tay trái và phối hợp tự nhiên trước sau với chân. Bàn chân hướng vào trong.



II. LUYỆN TẬP

Thực hiện kỹ thuật chạy giữa quãng vòng quanh sân trường từ chậm đến nhanh dần. Cụ li thực hiện 15 – 20 m và 300 – 500 m. Người chỉ huy điều khiển tập luyện và các bạn trong nhóm động viên nhau.

- Luyện tập các động tác đá lăng trước, bước ngang, bước chéo.
- Luyện tập chạy giữa quãng.



III. VẬN DỤNG

1. Nêu một số động tác bổ trợ trong chạy cự li trung bình.
2. Em cùng các bạn thường xuyên luyện tập các động tác bổ trợ để hoàn thiện kĩ thuật chạy.