

**HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 9  
TUẦN 20- 21**

**CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH**

**A. Kiến Thức**

- Chạy cự ly trung bình có các giai đoạn sau

**1. Xuất phát**

Nếu bạn xuất phát trong thi đấu, bạn cần nghe theo hiệu lệnh tiếng còi để xuất phát và thực hiện đúng quy định xuất phát như sau:

Bước 1: Vào vạch xuất phát, ngồi xổm để chân trước chân sau (bạn thuận chân nào thì để chân đó lên trước).

Bước 2: Khi có hiệu lệnh “sẵn sàng” bạn nhô người, hai tay chống về trước người vươn về lên trước để sẵn sàng chạy.

Bước 3: Hiệu lệnh dứt, bạn bắt đầu chạy, để đà chạy tốt bạn không nên ngẩng người quá cao và chạy bứt tốc về phía trước.

Xuất phát có vai trò quan trọng quan trọng để bạn điều chỉnh sức trong các vòng chạy của mình, nếu bạn xuất phát đúng kỹ thuật thì bạn sẽ không mất quá nhiều thời gian điều chỉnh cơ thể để bắt kịp nhịp chạy. Nếu bạn xuất phát bị lỗi, làm phần đà của bạn bị hạn chế.

Nếu bạn không chạy bền trong thi đấu, sau khi khởi động xong bạn có thể bắt đầu chạy nhẹ nhàng và tăng dần tốc độ.

**2. Tăng tốc**

Trong quá trình chạy bền của mình, bạn cần điều hòa nhịp thở nhịp nhàng. Bạn cần hít vào thật sâu và thở ra hết để cung cấp tốt lượng khí oxy cho cơ thể. Tay bạn không nên vung tay quá mạnh, để tránh mất sức.

Tiếp đó, vì là chạy bền để tránh cơ thể mất sức quá nhanh, bạn không nên chạy quá nhanh nhưng cũng đừng chạy quá chậm để làm thời gian chạy mất nhiều hơn.

Vì chạy bền có nhiều vòng, nên bạn cần chia thời gian chạy để tránh mất sức quá nhiều ở những vòng đầu mà đến những vòng sau không còn sức để tăng tốc.

Khi đã xác định tăng tốc, bạn cần tăng tốc sớm để về đích. Khi bứt tốc, bạn không cần phải tuân thủ theo quy định nào bạn chỉ cần điều hòa nhịp chạy và hơi thở để tránh mất sức quá nhiều và có thể chạy tốt.

**3. Về đích**

Khi về đích, bạn cần chạy tăng tốc hết sức để nhanh cán đích. Nếu càng gần những vòng cuối, bạn tăng tốc và giữ được nhịp chạy của mình sẽ giúp bạn vượt qua các đối thủ hiệu quả.

Khi đã cán đích, bạn nên thả lỏng cơ thể bằng các bài tập thả lỏng, không được phép ngồi xuống luôn hay nằm, để tránh bị nhồi máu cơ tim khi đã mất sức quá nhiều và mệt. Nếu bị nhồi máu cơ tim, có thể lấy đi tính mạng của bạn.

Nhìn chung các bước trên chỉ là những điều kiện cơ bản cho việc chạy bền được hiệu quả nhất. Tùy vào thể trạng của từng người tập mà có thể linh hoạt các bước trên cũng như yêu cầu trong từng bước. Chúc các bạn luyện tập thật hiệu quả và duy trì một cách lâu dài việc chạy bền.