



ỦY BAN NHÂN DÂN QUẬN 1  
TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ VĂN LANG

# CHÀO MỪNG CÁC EM HỌC SINH ĐẾN VỚI MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT

Giáo viên : Nguyễn Xuân Hậu

**CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH**

**BÀI: KỸ THUẬT XUẤT PHÁT VÀ VỀ ĐÍCH**





# MỤC TIÊU yêu cầu cần đạt



**Làm quen với kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát, về đích**



**Biết được một số điều luật cơ bản trong chạy cự ly trung bình**



**Tự giác, tích cực, nỗ lực vượt qua mệt mỏi và giúp đỡ bạn bè**





Mở Đầu



Khởi động



## Khởi động chung

Thực hiện chạy chậm vòng quanh sân trường và xoay các khớp.



1. Xoay cổ



2. Xoay  
khủy tay



3. Xoay vai



4. Xoay  
cánh tay



5. Xoay hông



6. Xoay cổ tay –  
cổ chân

Khởi động các khớp



# KHỞ ĐỘNG CHUYÊN MÔN

## 2. Động tác bước nhỏ

Hai chân luân phiên thực hiện tiếp đất bằng nửa trước bàn chân, miết nhẹ. Sau khi kết thúc miết bàn chân, chân duỗi thẳng, động tác gần như động tác bước đi. Thân trên thẳng, hơi ngả ra trước. Hai tay hơi co, đánh phối hợp tự nhiên.

Động tác bước nhỏ

## 4. Động tác đạp sau

Chân trước co, nâng gối cao ngang thắt lưng, chân sau đạp duỗi thẳng. Hai chân luân phiên thực hiện. Thân trên thẳng, hơi ngả ra trước. Hai tay co, đánh phối hợp tự nhiên.



Động tác đạp sau

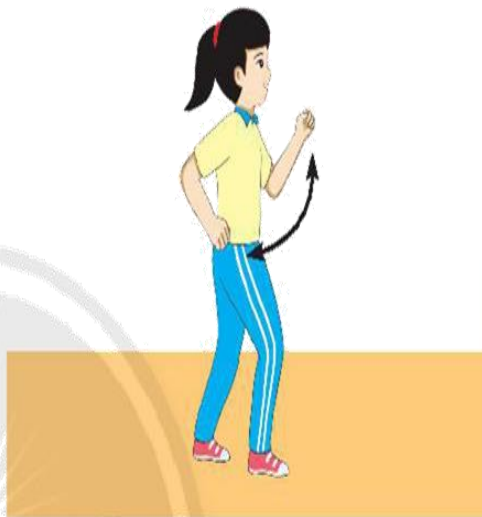
## 3. Động tác nâng cao đùi



Động tác nâng cao đùi

## 5. Động tác đánh tay

Hai chân đứng trước sau, gối hơi khụy, thân trên thẳng. Hai tay hơi co, bàn tay nắm hờ, luân phiên đánh trước sau, tay đánh ra trước cao ngang ngực, tay còn lại đánh rộng ra sau sao cho khuỷu tay nâng cao gần ngang vai.



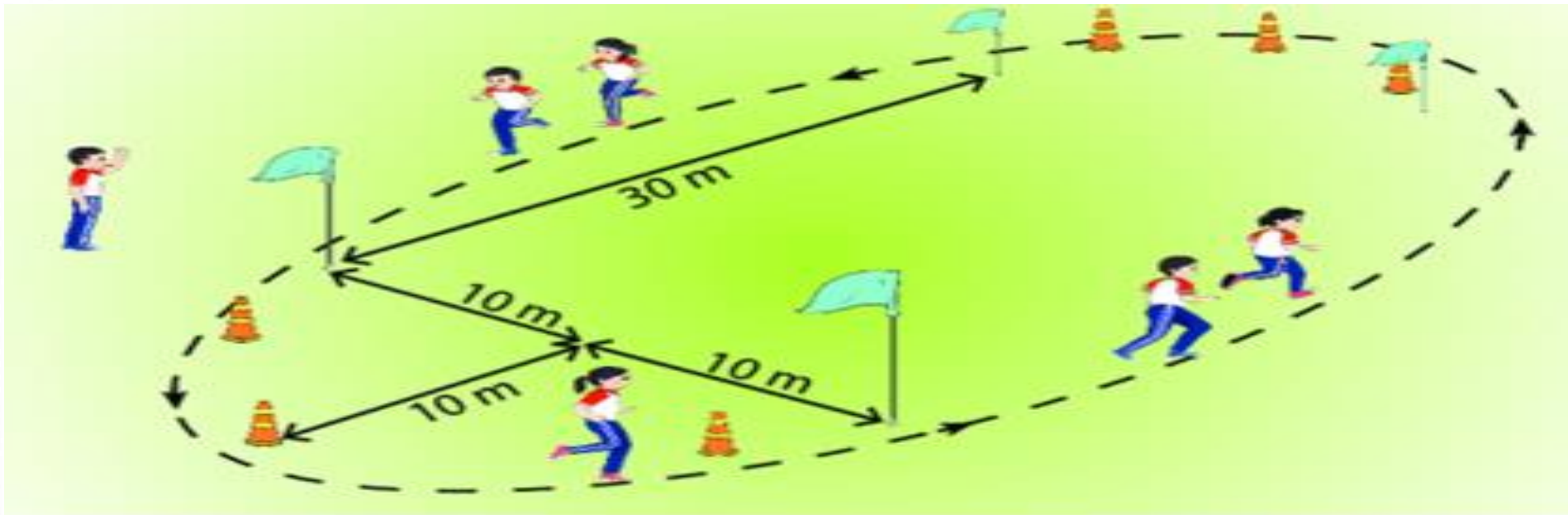
Động tác đánh tay

Hai chân luân phiên thực hiện nâng sao cho đầu gối cao ngang thắt lưng, đùi gần vuông góc với cẳng chân. Chân trụ thẳng, tiếp đất bằng nửa trước bàn chân. Thân trên thẳng, hơi ngả ra trước. Hai tay hơi co, đánh phối hợp tự nhiên.

# TRÒ CHƠI HỖ TRỢ KHỞI ĐỘNG

## CHẠY THEO CỜ HIỆU

**Dụng cụ:** Cờ hiệu, phần viết, vật chuẩn, đồng hồ bấm giờ, còi,  
**Cách thực hiện:** Người chơi chia thành các nhóm. Sau hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), nhóm đầu tiên sẽ thực hiện chạy vòng quanh khu vực sân quy định. Các bạn chạy nhanh trên các đoạn đường thẳng, qua các đoạn đường cong sẽ chạy chậm lại. Cứ thế thực hiện hai vòng. Lần lượt mỗi nhóm thực hiện và ghi nhận lại thời gian. Nhóm nào hoàn thành trong thời gian ngắn nhất là chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Chạy theo cờ hiệu

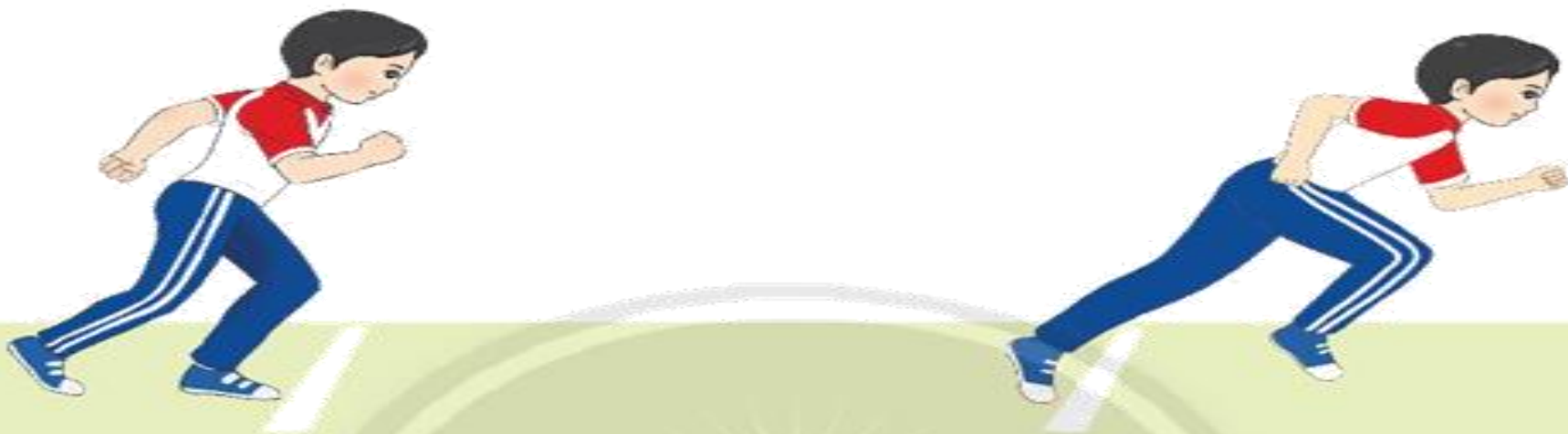




## KIẾN THỨC MỚI

### 1. Kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

Kỹ thuật xuất phát thường dùng trong chạy cự li trung bình là xuất phát cao, có hai hiệu lệnh: “Vào chỗ” và “Chạy!”.



#### “Vào chỗ”

Khi nghe hiệu lệnh, một chân bước lên sau vạch xuất phát, hai gối khụy, thân trên hơi ngả ra trước, tay co tự nhiên, tập trung nghe hiệu lệnh tiếp theo.

#### “Chạy!”

Khi nghe hiệu lệnh, nhanh chóng chạy nhanh về trước và tăng tốc để chiếm vị trí thuận lợi đồng thời chạy sát mép trong của đường chạy.

Hình 2. Kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

## 2. Kỹ thuật về đích

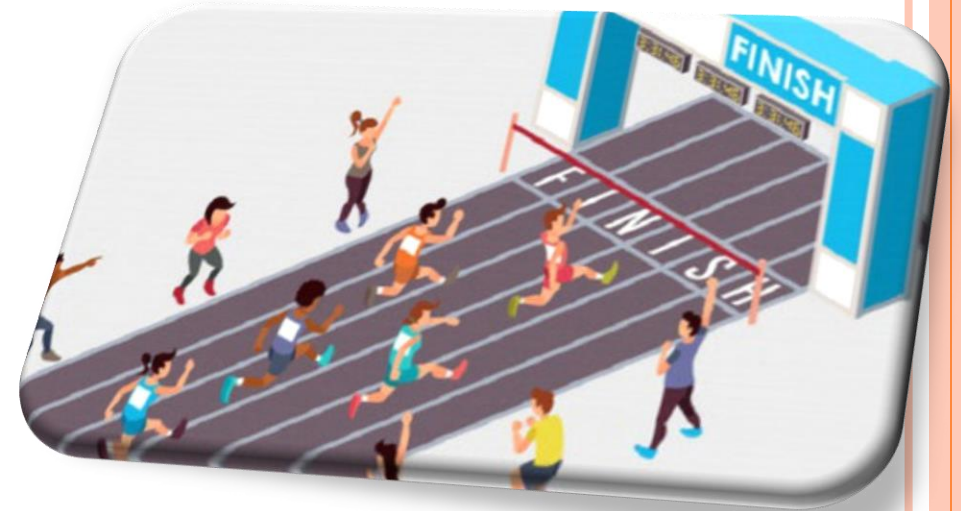
Khoảng cách của giai đoạn về đích phụ thuộc vào cự li chạy. Khi gần về đến đích, cần tăng tốc vượt qua đích. Khi chạy qua đích giảm dần tốc độ, không dừng lại đột ngột.

## 3. Một số điều luật cơ bản trong môn chạy

- Vận động viên xuất phát trước khi có hiệu lệnh "Chạy!" sẽ bị phạm quy.
- Các cự li thi đấu chính thức của nội dung chạy cự li trung bình là 800 m và 1500 m.
- Khi thi đấu chạy cự li trung bình, vận động viên sử dụng xuất phát cao và có thể nhập chung đường chạy trong lúc thi đấu.

Đại diện của Điền kinh Bắc Giang- Nguyễn Thị Oanh phá sâu kỷ lục tồn tại 18 năm của Chị Đoàn Nữ Trúc Vân- Khánh Hòa. KLQG mới 15:53.48

TT	Số đeo	Họ và tên	Ngày, tháng năm sinh	Đơn vị	Thành tích	Ghi chú
1	183	Nguyễn Thị Oanh	15/08/1995	Bắc Giang	15:53.48	HCV Phá KLQG
2	257	Phạm Thị Hồng Lệ	01/02/1998	Bình Định	16:35.50	HCB
3	83	Phạm Thị Huệ	26/06/1996	Quảng Ninh	17:12.84	HCD
4	255	Lò Thị Thanh	09/11/1997	Sơn La	17:15.75	
5	84	Đoàn Thu Hằng	27/10/2001	Quảng Ninh	17:34.54	
6	246	Diệp Thị Thanh Phương	12/01/2003	Bình Định	18:13.93	
7	260	Hồ Thị Thu Hà	16/01/2004	Bình Định	18:33.13	
8	170	Lưu Thị Thu	03/09/2002	Thái Bình	18:42.96	
9	261	Lê Mai Hồng Ngọc	12/07/2005	Bình Định	19:17.46	
10	343	Hân Thị Bích Thư	11/06/2006	Quân Đội	19:32.49	



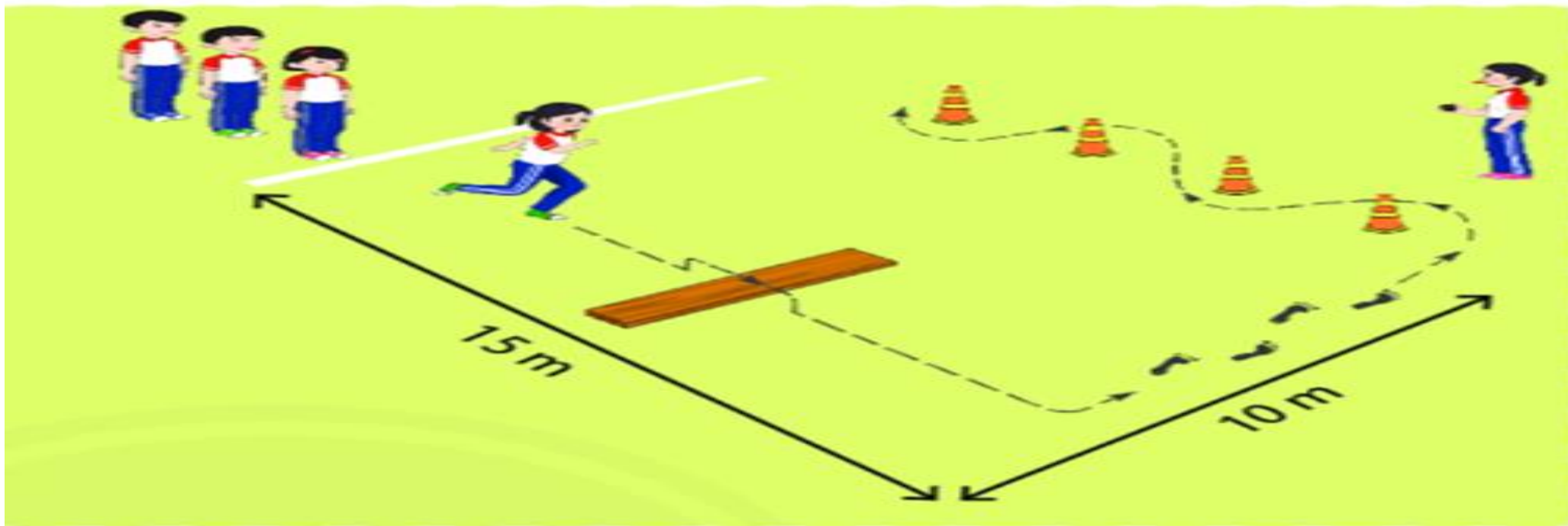
## Trò chơi phát triển sức nhanh

### ***CHẠY THẾT SỨC VƯỢT CHƯỚNG NGẠI VẬT***

Mục đích: Phát triển khả năng phối hợp vận động nhanh nhẹn, khéo léo, bền bỉ

Dụng cụ: Vật chuẩn, phấn viết, bục gỗ hoặc chướng ngại vật thấp, đồng hồ

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Sau hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay) bạn đầu tiên chạy nhanh đến bục rồi bật chụm chân qua tiếp tục là có từng chân, sau đó chạy luôn qua các vật chuẩn và chạy về vị trí ban đầu chạm tay bạn tiếp theo. Lần lượt mỗi bạn thực hiện cho đến hết nhóm. Nhóm nào hoàn thành nhanh nhất là chiến thắng.



Hình 2. Trò chơi Chạy tiếp sức vượt chướng ngại vật



## LUYỆN TẬP

### 1. Luyện tập cá nhân

Thực hiện các động tác tại chỗ, di chuyển chậm và nhanh dần. Cự li thực hiện 15 – 20 m.

- Luyện tập chạy đá lăng trước, chạy bước ngang, chạy bước chéo.
- Luyện tập chạy trên đường thẳng vào đường vòng.
- Luyện tập chạy từ đường vòng ra đường thẳng.

### 2. Luyện tập theo nhóm hoặc theo lớp

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

- Luyện tập chạy đá lăng trước, chạy bước ngang, chạy bước chéo.
- Luyện tập chạy giữa quãng cự li 300 – 500 m.



Hình 7. Đội hình luyện tập chạy giữa quãng

**Bài học đã kết thúc**

**CẢM ƠN CÁC EM ĐÃ LẮNG NGHE  
CHÚC TẤT CẢ CÁC EM  
SỨC KHOẺ VÀ HỌC TẬP TỐT.**

