



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



MỤC TIÊU

yêu cầu cần đạt



Hoàn thiện kĩ thuật Chạy cự ly ngắn



Biết được một số điều luật cơ bản trong chạy cự ly ngắn



Tự giác , tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn bè trong tập luyện.





CHỦ ĐỀ CHẠY CỤ
LY NGẮN (60M)



Mở Đầu



Khởi động



Khởi động chung

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



1. Xoay cổ



2. Xoay khuỷu tay



3. Xoay vai



4. Xoay cánh tay



5. Xoay hông

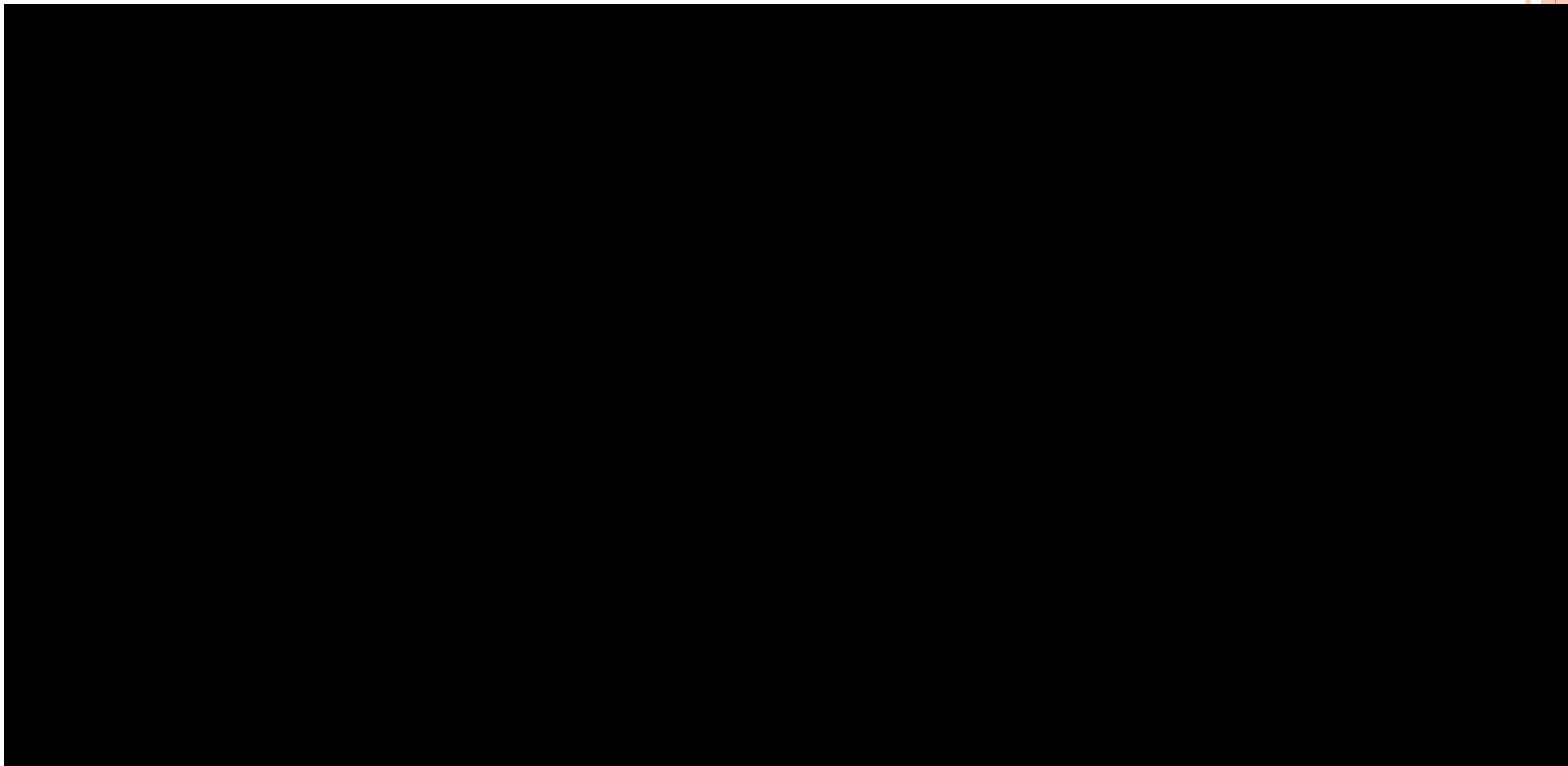


6. Xoay cổ tay – cổ chân

Khởi động các khớp



CLIP KHỞI ĐỘNG CHUNG



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.

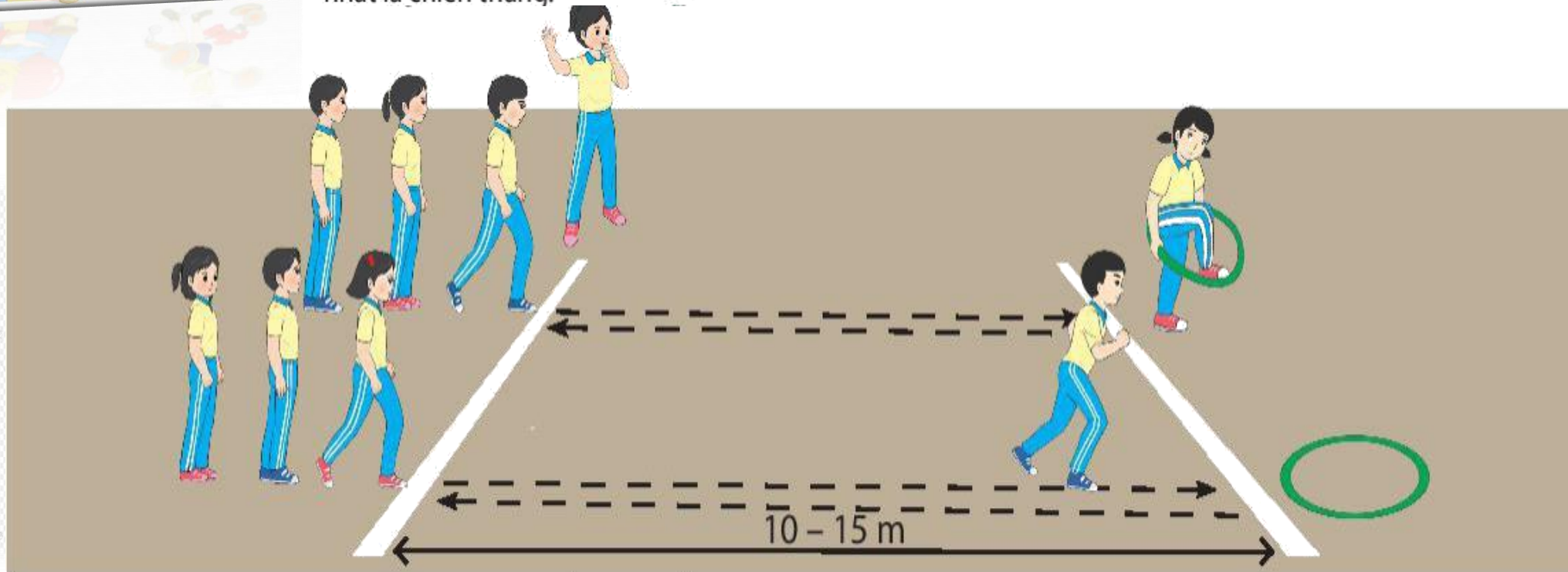
CLIP KHỞI ĐỘNG CHUYÊN MÔN

TRÒ CHƠI HỖ TRỢ KHỞI ĐỘNG

AI NHANH HƠN

Dụng cụ: Phấn viết, vòng nhựa, còi, đồng hồ bấm giờ.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đầu tiên chạy lên vị trí vòng của nhóm mình, choàng vòng qua người rồi đặt vòng về vị trí cũ, chạy nhanh về vạch xuất phát chạm tay bạn tiếp theo và về đứng cuối hàng. Lần lượt mỗi bạn thực hiện cho đến hết nhóm. Nhóm nào hoàn thành nhanh nhất là chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Ai nhanh hơn

KIẾN THỨC MỚI

CHẠY CỰ LY NGẮN

01

Xuất phát

02

Chạy lao sau xuất phát

03

Chạy giữa quãng

04

Về đích



KIẾN THỨC MỚI

KỸ THUẬT XUẤT PHÁT

Xuất phát là giai đoạn đầu tiên trong kỹ thuật chạy cự li ngắn. Trong đó, xuất phát cao là hình thức xuất phát đơn giản và phù hợp với mọi đối tượng tham gia tập luyện các môn chạy. Có ba hiệu lệnh khi xuất phát cao: "Vào chỗ", "Sẵn sàng" và "Chạy!".



"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 hơi co tự nhiên.

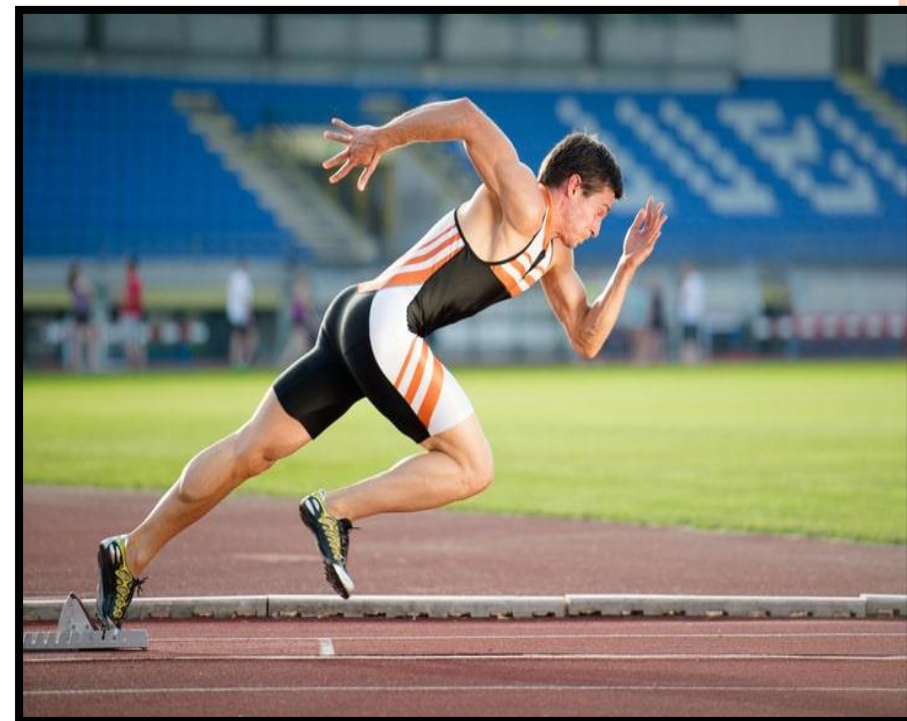
"Chạy!"

Khi nghe hiệu lệnh, chân trước đạp mạnh đuổi thẳng, chân sau nhanh chóng đưa đùi ra trước, hai tay đánh mạnh.

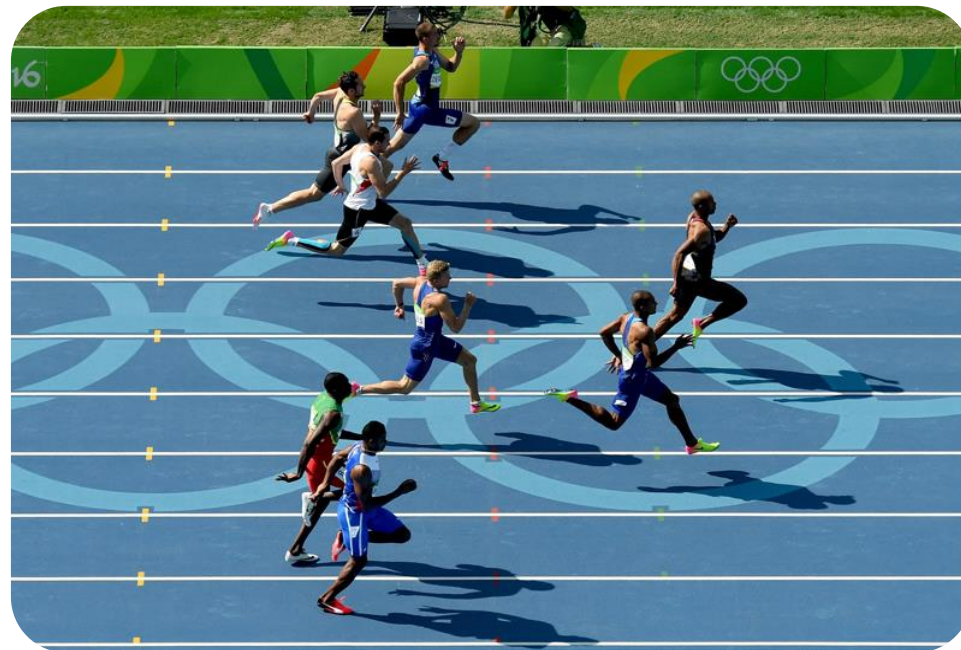
Hình 2. Kỹ thuật xuất phát

KĨ THUẬT CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT

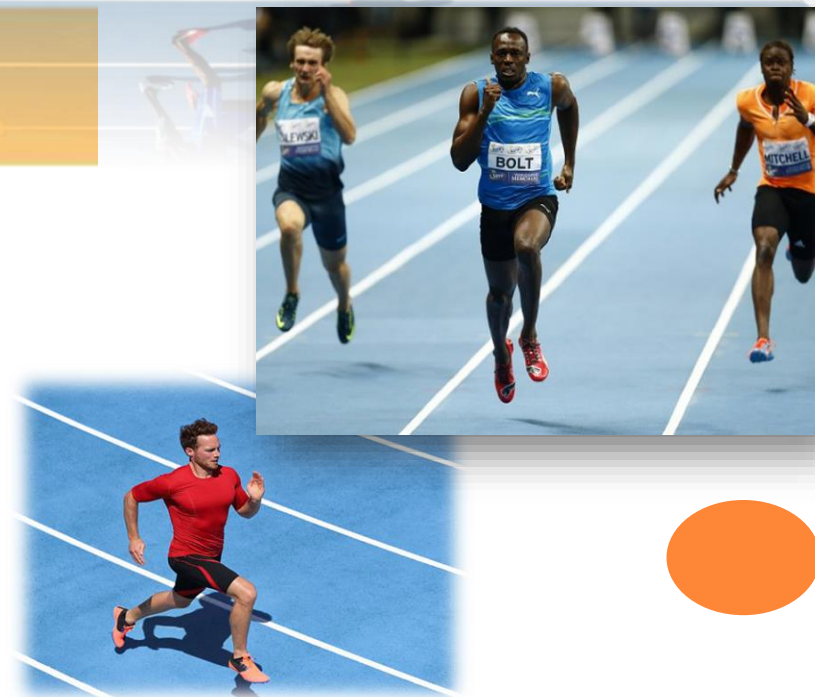
- Tay ra trước đánh cao ngang mặt, tay ra sau đánh rộng, giữ thẳng bằng cho cơ thể.
- Chân đưa ra trước tích cực nâng đùi và tiếp xúc đất bằng nửa trước bàn chân, chân sau đạp mạnh duỗi thẳng, thân trên từ từ nâng cao lên và chuyển dần sang chạy giữa quãng.



KĨ THUẬT CHẠY GIỮA QUẢNG



Kĩ thuật chạy cự li ngắn gồm bốn giai đoạn xuất phát chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng và về đích, trong đó giai đoạn chạy giữa quãng có cự li chạy dài nhất so với các giai đoạn khác. Trong giai đoạn này, thân trên hơi ngả ra phía trước, phối hợp đánh tay trước sau tự nhiên, mắt nhìn thẳng và nâng đùi vừa phải chân tiếp xúc đường chạy bằng nửa trước bàn chân, chân sau duỗi thẳng. Cố gắng hoàn thành cự li chạy với tốc độ cao.

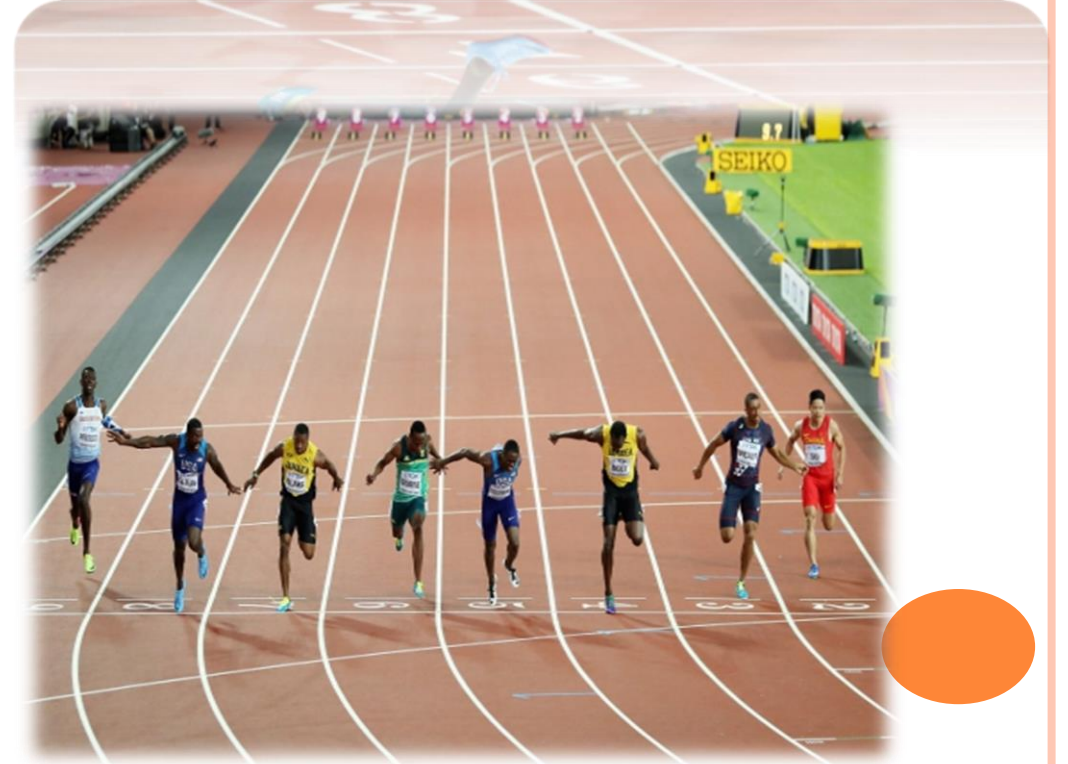


KĨ THUẬT VỀ ĐÍCH



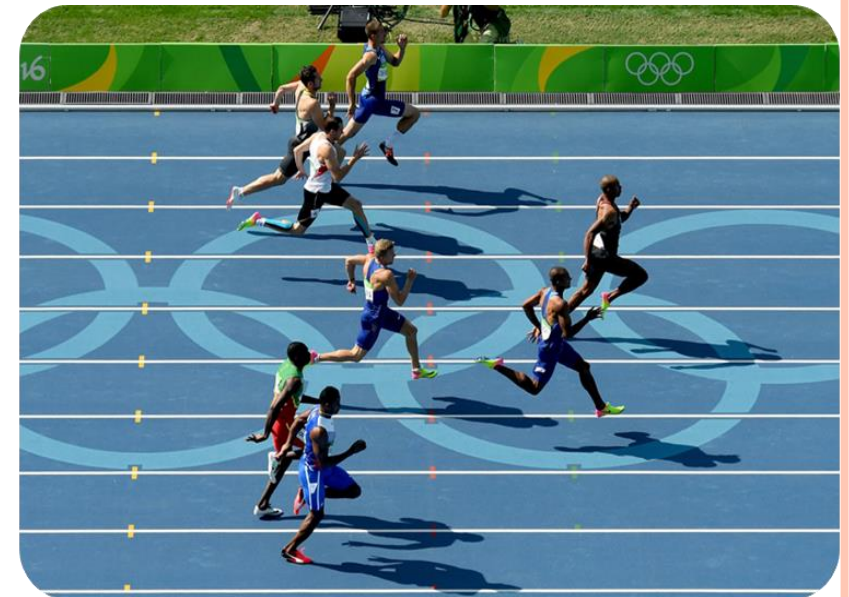
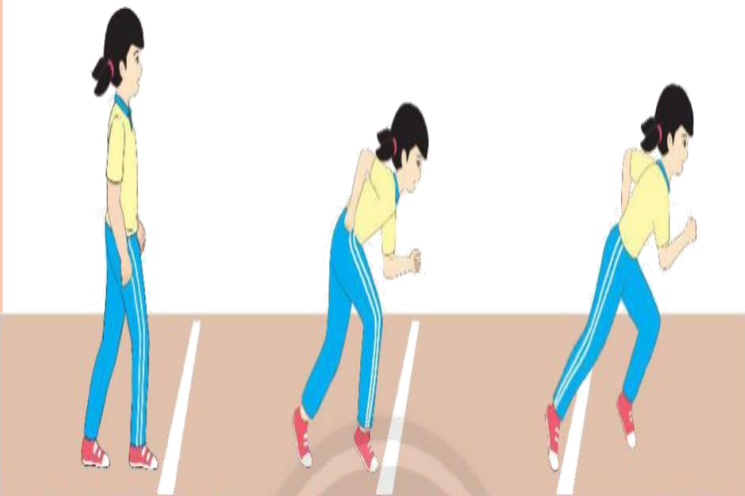
Hình 2. Kĩ thuật về đích

Khi cách đích khoảng 15 - 20 m 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.



Một số điều luật cơ bản trong môn chạy

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



CLIP CHẠY CỰ LY NGẮN

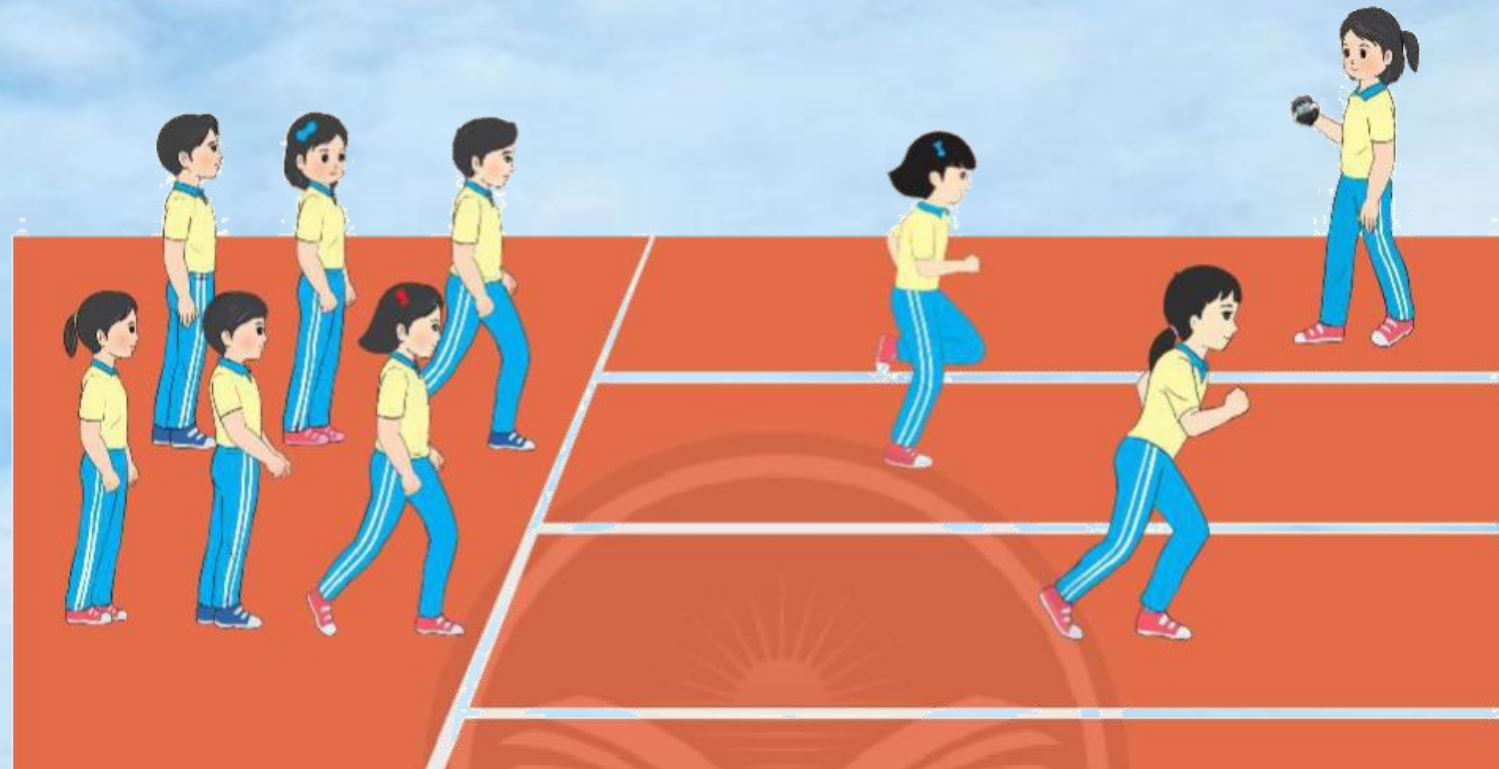
Luyện tập cá nhân

LUYỆN TẬP

- Thực hiện các động tác tại chỗ, di chuyển chậm và nhanh dần. Cự li thực hiện 5 - 10 m.
- Luyện tập kỹ thuật về đích.
- Luyện tập phối hợp các giai đoạn kỹ thuật chạy cự li ngắn 15 -20m.

Luyện tập theo nhóm hoặc theo lớp

- Thực hiện chạy cự li ngắn với tốc độ chậm và nhanh dần theo các hiệu lệnh cự li thực hiện 60m. Người chỉ huy điều khiển tập luyện và các bạn trong nhóm góp ý cho nhau.
- Luyện tập kỹ thuật về đích
- Luyện tập toàn bộ kỹ thuật chạy cự ly ngắn



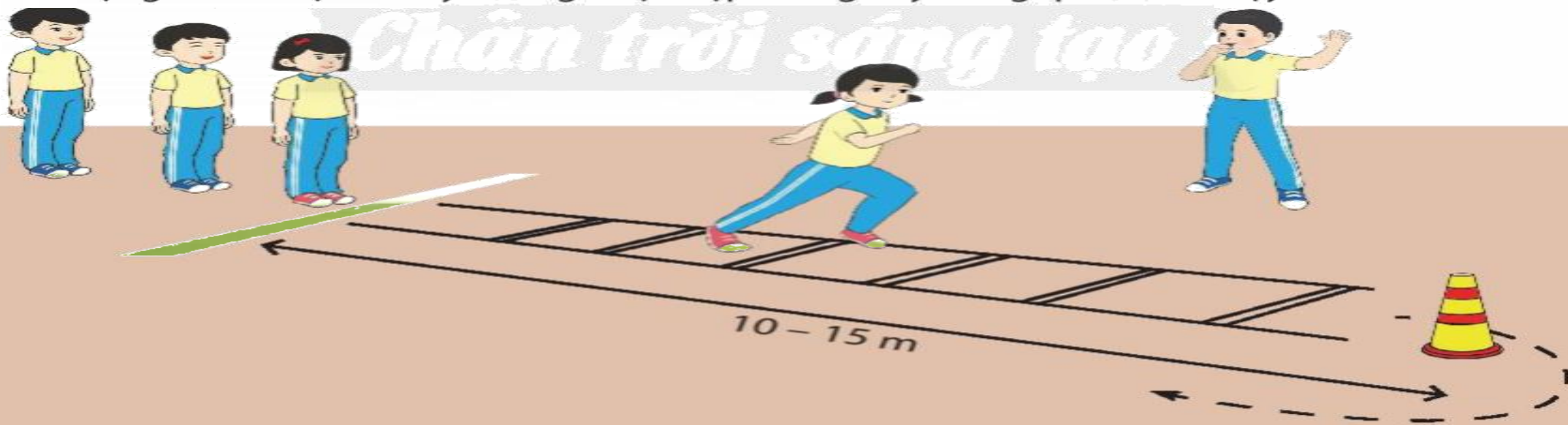
Trò chơi phát triển sức nhanh

Trò chơi: SÓC QUA THANG DÂY

Mục đích: Phát triển sức nhanh.

Dụng cụ: Thang dây (có thể thay thế thang dây bằng vạch phấn kẻ hoặc băng keo màu), phấn viết, vật chuẩn, còi, đồng hồ bấm giờ. Để đảm bảo an toàn không nên sử dụng thanh gỗ hoặc vật đặt trên sân.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đầu tiên chạy từng bước qua thang dây, vòng qua vật chuẩn, chạy về vạch xuất phát chạm tay bạn tiếp theo và về đứng ở cuối hàng. Lần lượt mỗi bạn thực hiện cho đến hết nhóm. Các bạn cố gắng chạy thật nhanh như một chú sóc để ghi lại thành tích. Nhóm nào hoàn thành nhanh nhất là chiến thắng. Có thể thay động tác chạy từng chân qua thang dây bằng động tác bước nhỏ, nâng cao đùi,... để tập luyện các động tác đã học. Chú ý không được đạp thang dây trong quá trình chạy.



Hình 3. Trò chơi Sóc qua thang dây

Bài học đã kết thúc

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

