***THỂ DỤC KHỐI 8 – TUẦN 13+14***

**CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY NGẮN**

**A. PHẦN MỞ ĐẦU**

***Khởi động :***

+ Xoay các khớp : Cổ chân, cổ tay, gối, hông, vai.

+ Ép dọc, ép ngang.

**B. PHẦN CƠ BẢN**

**1. CHẠY CỰ LY NGẮN: CHẠY NHANH**

**Một số bài tập bỗ trợ sức nhanh.**

* Khởi động : Chạy bước nhỏ, Chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông, chạy đập sau

Ôn tập:

Đứng vai hướng chạy ... Xuất phát

Tư thế : Hs đứng vai ngàng với vạch xuất phát, hai chân đứng rộng bằng vai. Khi nghe tiếng còi thì xoay người về phía trước vạch xuất phát và chạy nhanh về phía trước.

Đứng lưng hướng chạy ... Xuất phát

Tư thế : Hs đứng đưa lưng với vạch xuất phát, hai chân đứng rộng bằng vai. Khi nghe tiếng còi thì xoay người về phía trước vạch xuất phát và chạy nhanh về phía trước.

**Chạy lao**

Khi hai tay rời khỏi mặt đường là thời điểm bắt đầu chạy lao. Trong chạy lao, điểm đặt chân trước luôn ở sau điểm dọi của trọng tâm cơ thể (khoảng cách đó giảm dần sau mỗi bước chạy) rồi tiến lên ngang và sau thì vượt lên trước. Cùng với việc tăng tốc độ chạy, độ ngã về trước của thân trên giảm dần, mức độ dùng sức trong đánh tay cũng giảm dần. Trong những bước đầu, hai chân đặt trên đường chạy hơi tách rộng rồi giảm dần cho tới khi kết thúc chạy lao mới ổn định gần thành một đường thẳng.

Tốc độ chạy lao được tăng lên chủ yếu là nhờ tăng độ dài bước chạy. Bước sau nên dài hơn bước trước ½ bàn chân và sau 9 – 11 bước thì ổn định.

**Chạy giữa quãng**

Tiếp sau chạy lao là chạy giữa quãng. Nhiệm vụ chủ yếu của chạy giữa quãng là duy trì tốc độ cao đã đạt được trong chạy lao. Trong giai đoạn này, kĩ thuật chạy khá ổn định. Kĩ thuật của chạy giữa quãng có một số đặt điểm sau:

Bàn chân đặt xuống mặt đường chạy có hoãn xung bằng cách đặt từ nửa trước của bàn chân. Điểm đặt chân thường ở phía trước của điểm dọi trọng tâm của cơ thể 30 – 40cm tùy theo tốc độ chạy. Tiếp đó chân chống trước chuyển sang chống thẳng đứng rồi thành đạp sau. Đồng thời với động tác đạp sau là động tác đưa chân lăng về trước. Đùi chân lăng được nâng đủ cao – gần song song với mặt đất. Tốc độ chạy chủ yếu phụ thuộc vào hiệu quả đạp sau, nên động tác đó cần thực hiện chủ động (nhanh, mạnh và đúng hướng). Để hỗ trợ cho đạp sau, chân lăng cũng phải đưa nhanh và đúng hướng. Đùi chân lăng về trước, chứ không phải là lên cao, để không giảm hiệu quả của lực đạp sau.

Ngay khi chân chống trước chạm mặt đường, vai và hông phải chủ động chuyển về trước (giúp cơ thể chuyển nhanh từ chống trước sang đạp sau). Chuyển động của vai so với hông cũng sole như của tay so với chân. Thân trên ngã về trước khoảng 50.  
Khi đánh tay, hai tay gập ở khuỷu, đánh sole và phù hợp với nhịp điệu của hai chân. Hai vai thả lỏng, đánh về trước hơi khép vào trong, đánh ra sau hơi mở (nhưng không phải là đánh sang hai bên) để giữ thăng bằng cho cơ thể. Hai bàn tay nắm hờ (hoặc duỗi các ngón tay).

Khi chạy trên toàn cự li cần thở bình thường, chủ động nhưng không làm rối loạn kĩ thuật và nhịp điệu chạy.

CÁC BÀI TẬP BỔ TRỢ

* Chạy 2 x 30m tốc độ cao, nghỉ giữa khoảng 2’
* Bật xa tại chỗ 5 tổ, nghỉ giữa khoảng 1’
* Chạy bên 400m
* Chạy 30m xuất phát cao 3x 30m, nghỉ giữa khoảng 3’