

TRƯỜNG THCS PHẠM HỮU LẦU

BỘ MÔN: GIÁO DỤC THỂ CHẤT

7

PHIẾU TỰ HỌC TUẦN 9

CHẠY NGẮN:



NỘI DUNG BÀI HỌC

- Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát

THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

- SGK
- BÀN ĐẠP
- VÁN LỆNH

TIẾN TRÌNH HỌC TẬP



A. Mở đầu

- Nhận lớp, khởi động chung: xoay các khớp



KHỞI ĐỘNG CHUYÊN MÔN: Động tác bước nhỏ

▪ Cần chú ý tư thế trong quá trình chạy bộ tại chỗ vì điều này ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe và hiệu quả luyện tập. Cần đứng với tư thế thẳng, không khom người hay nghiêng người lúc tập luyện – điều này giúp giảm áp lực lên đầu gối để người tập đạt hiệu quả cao hơn

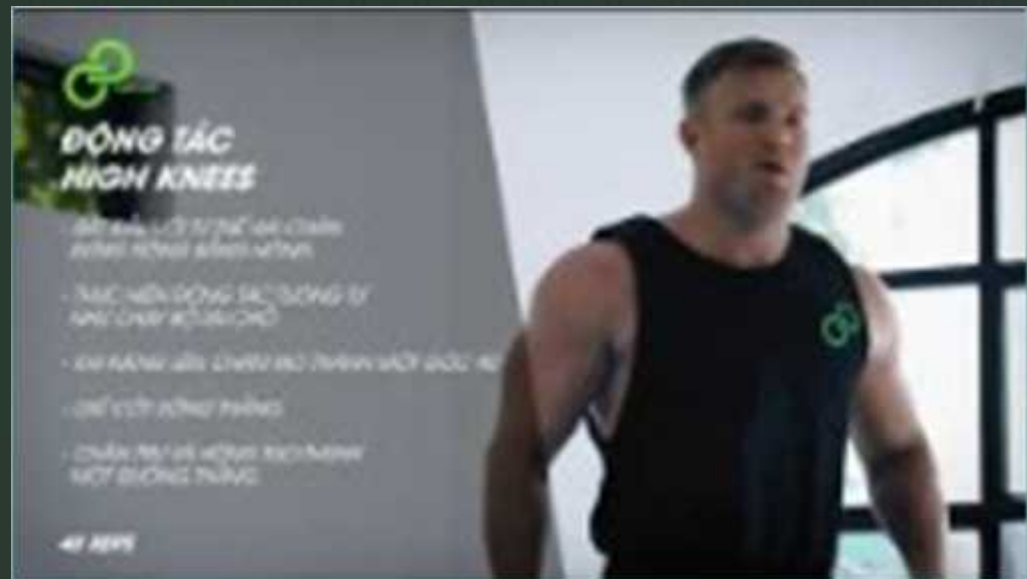
▪ Lưu ý đến tiếng bước chân để xác định mình có đang chạy bộ đúng cách hay không. Nếu bạn chạy bộ bằng đầu ngón chân, không dồn áp lực xuống gót chân thì quá trình chạy sẽ hoàn toàn không phát ra tiếng động, đây cũng là điều được khuyến khích khi chạy bộ để mang lại hiệu quả cao. Ngược lại, nếu chạy với những bước mạnh mẽ, đặt cả bàn chân chạm đất hay đặt gót chân chạm đất trước sẽ ảnh hưởng và gây tổn thương đến xương ống chân, đầu gối và lưng.

▪ Chú ý việc kết hợp động tác đánh tay với nhịp chân để cơ thể duy trì trạng thái cân bằng – điều này mang lại hiệu quả giảm cân, giảm mỡ bụng hiệu quả nhất.



KHỞI ĐỘNG CHUYÊN MÔN: Chạy nâng cao đùi

- Bắt đầu với tư thế 2 chân đứng rộng bằng hông
- Thực hiện động tác chạy bộ tại chỗ
- Khi nâng lên, đầu gối tạo thành một góc 90 độ
- Giữ cột sống thẳng
- Chân trụ và hông tạo thành một đường thẳng



KHỞI ĐỘNG CHUYÊN MÔN: Chạy đạp sau

▪ Khi chạy cần đạp sau mạnh (tích cực) đúng góc độ (góc đạp sau: góc giữa cẳng chân với mặt đường chạy; để chạy càng nhanh, góc độ đạp sau càng phải nhỏ) và đúng hướng (hướng thẳng về phía trước, không phải là hướng sang 2 bên hoặc khép vào trong). Bài tập này cường điệu hoá động tác đạp sau trong khi chạy - không phải ai khi chạy cũng đã có thói quen đạp sau tích cực và đạp đúng. Kết thúc đạp sau, cơ thể bay về trước ở tư thế chân sau duỗi thẳng hết các khớp (gối và cổ chân), đùi chân trước song song với mặt đường chạy, 2 tay đánh so le với chân. Bài tập này cũng được dùng để phát triển sức mạnh đạp sau. Có sức mạnh đạp sau tốt sẽ hạn chế được sự giảm sút độ dài bước chạy khi cơ thể đã mệt mỏi.



B. KIẾN THỨC MỚI: CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT

▪ 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 $\frac{1}{2}$ bàn chân và sau 9 – 11 bước thì ổn định.



C. LUYỆN TẬP

- Thực hiện tại chỗ động tác chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.
- Thực hiện xuất phát thấp
- Thực hiện chạy lao sau xuất phát

D. VẬN DỤNG

- Áp dụng vào đấu tập và thi đấu, chơi trò chơi vận động

BÀI TẬP VỀ NHÀ

- Học sinh luyện tập và quay clip gửi giáo viên