

TRƯỜNG THCS PHAN SÀO NAM



TUẦN 8 – TIẾT 17

BÀI TD - CHẠY NGẮN – CHẠY BỀN

MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 9
GIÁO VIÊN: NGUYỄN NGỌC THẢO



NỘI DUNG BÀI HỌC

- Bài TD: Ôn và hoàn thiện toàn bài.
- Chạy ngắn: Ôn một số bài tập phát triển sức nhanh, Chạy bước nhỏ, Chạy đạp sau, Xuất phát thấp - chạy lao
 - chạy giữa quãng (50m) hoặc do GV chọn
- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên

KHỞI ĐỘNG

Khởi động chung: Thực hiện động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân.

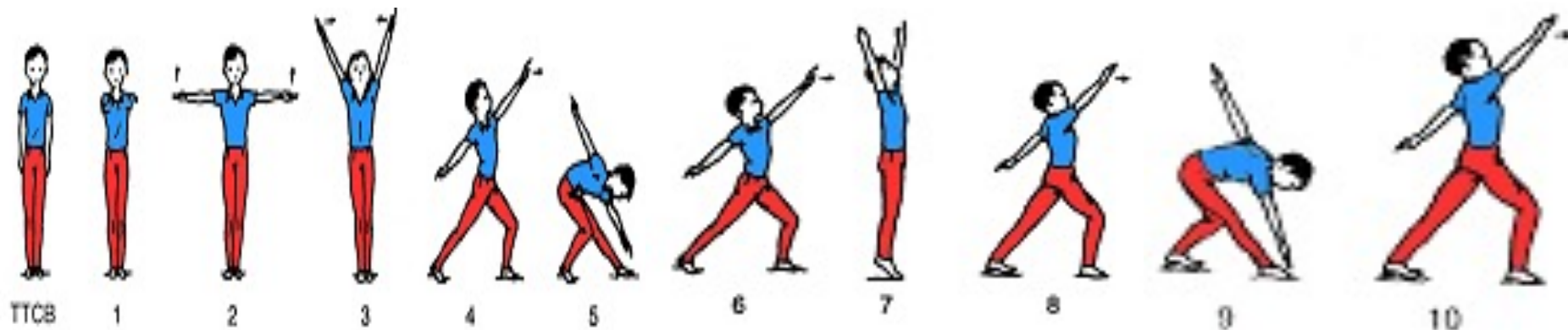


Hình 1. Khởi động các khớp

Khởi động chuyên môn: Thực hiện chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau

BÀI THỂ DỤC NAM

ÔN NHỊP 1 – 10



BÀI THỂ DỤC NAM

ÔN NHỊP 11 – 19



11



12



13



14



15



16



17



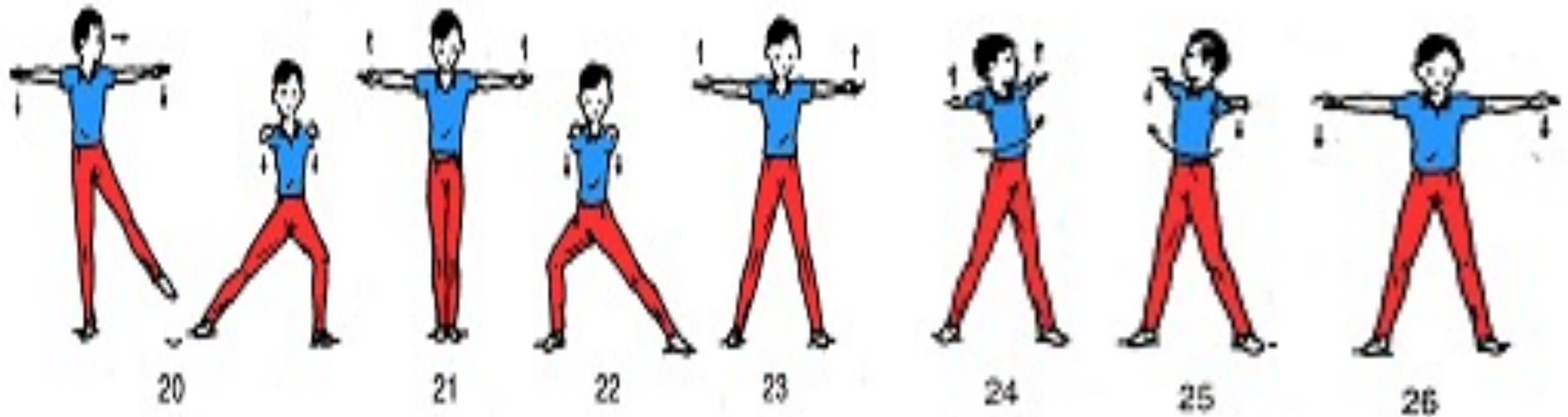
18



19

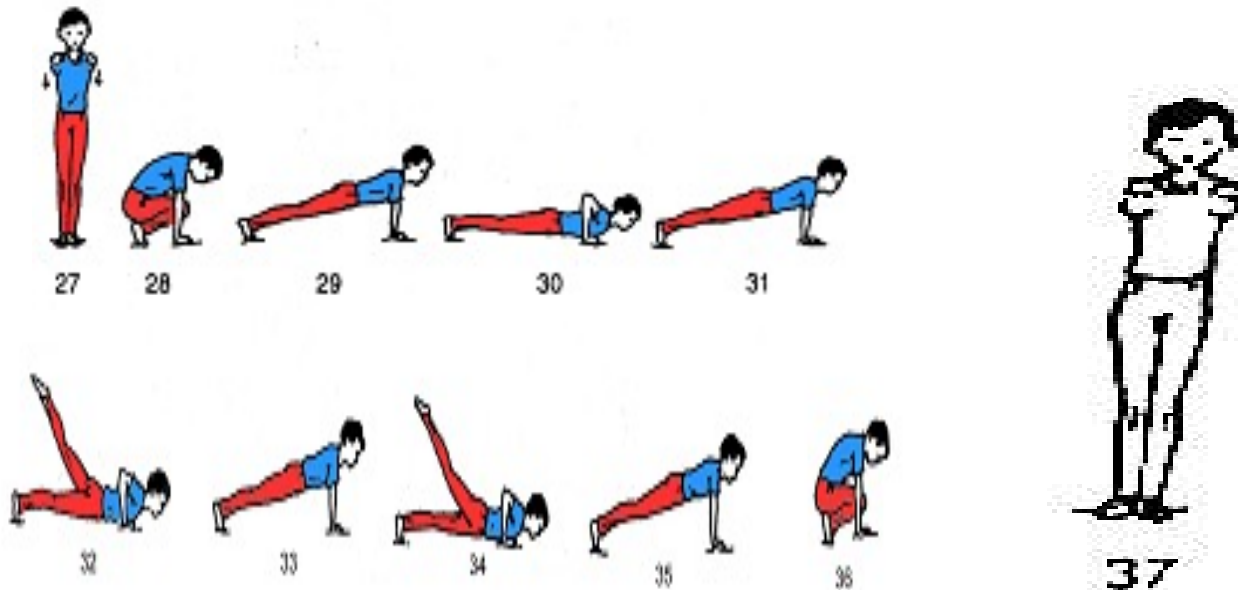
BÀI THỂ DỤC NAM

ÔN NHỊP 20 – 26



BÀI THỂ DỤC NAM

ÔN NHỊP 27 – 37



BÀI THỂ DỤC NAM

ÔN NHỊP 38 – 40



38 - 39



40

BÀI THỂ DỤC NAM

ÔN NHỊP 41 – 45



41



42



43



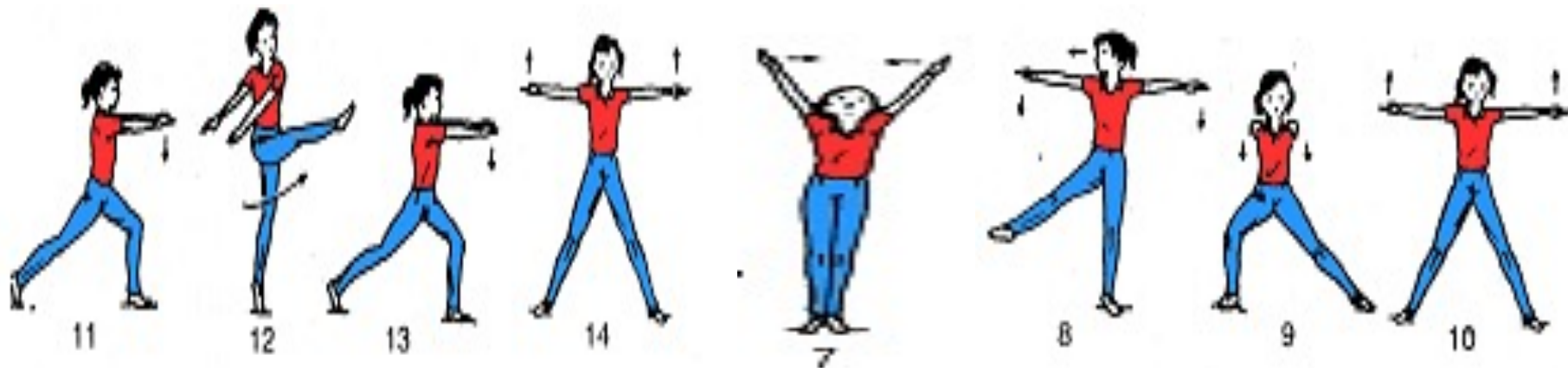
44



45

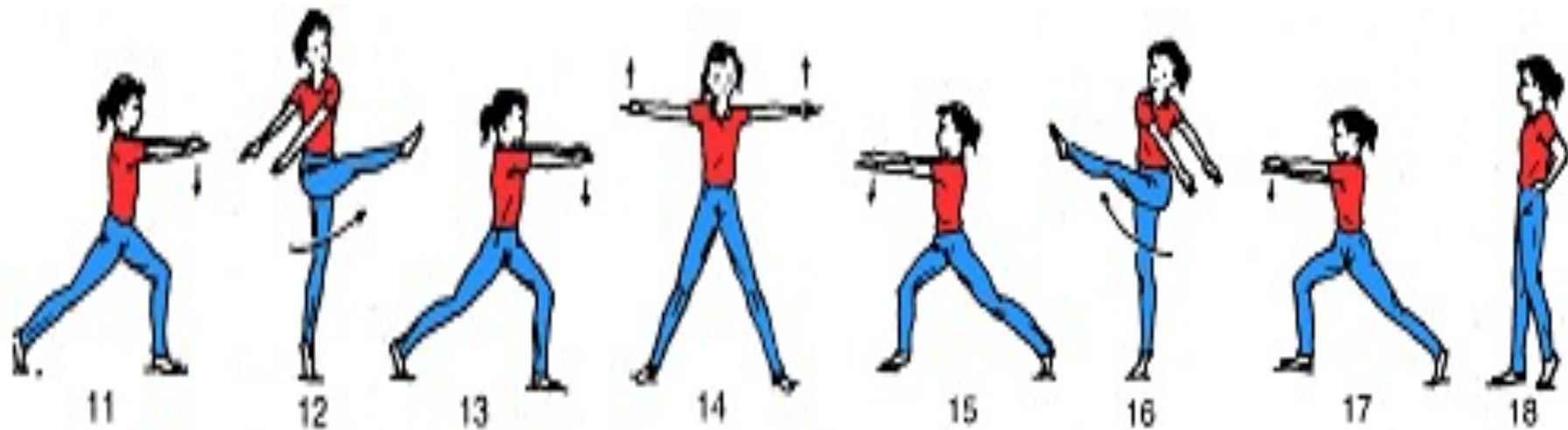
BÀI THỂ DỤC NỮ

ÔN NHỊP 1 – 10



BÀI THỂ DỤC NỮ

ÔN NHỊP 11 – 18



BÀI THỂ DỤC NỮ

ÔN NHỊP 19 – 25



19



20 - 21



22



23



24



25

BÀI THỂ DỤC NỮ

ÔN NHỊP 26 – 29



26



27



28



29

BÀI THỂ DỤC NỮ

ÔN NHỊP 30 – 35



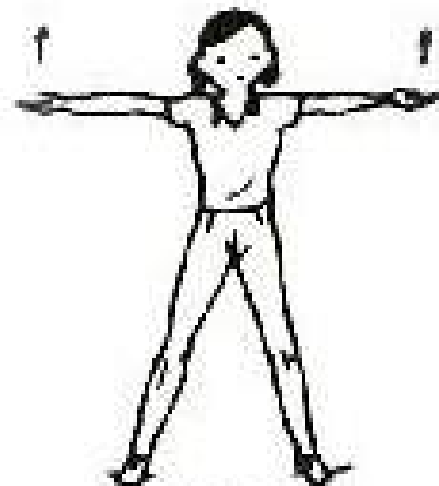
30-31



32



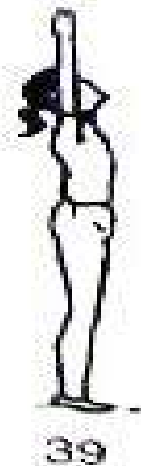
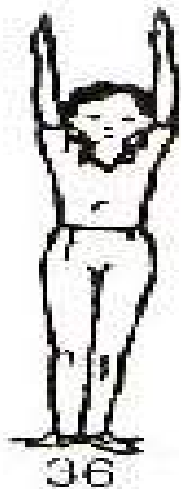
33-34



35

BÀI THỂ DỤC NỮ

ÔN NHỊP 36 – 39



30

BÀI THỂ DỤC NỮ

ÔN NHỊP 40 – 45



40



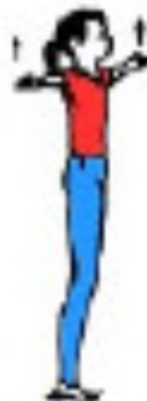
41



42



43



44

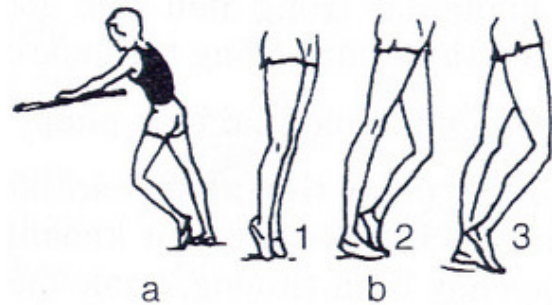


45

CHẠY NGẮN

ÔN TẬP

- Chạy bước nhỏ
- Chạy đạp sau



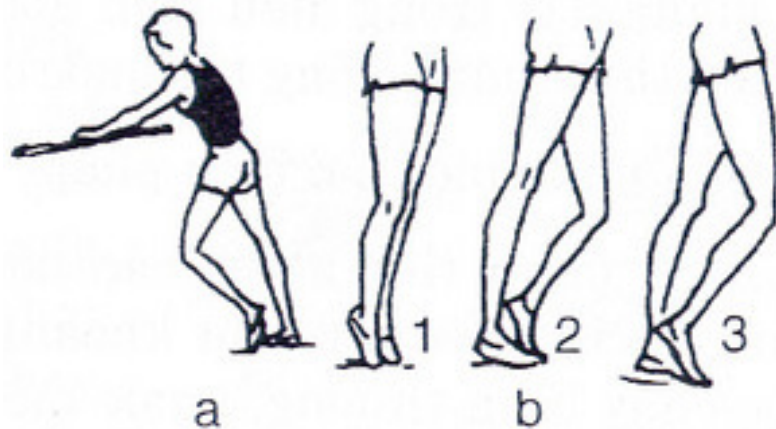
Hình 12



ÔN TẬP

Chạy bước nhỏ

- Chuẩn bị: Đứng thẳng, hai tay buông tự nhiên, hai bàn chân gần sát vào nhau, hai mũi chân sát vạch xuất phát.
- Động tác: Hai chân luân phiên chạy những bước ngắn về trước (không nâng cao gối), tăng dần tần số. Khi bàn chân chạm đất cần nhẹ nhàng và có thao tác hơi miết xuống đất sao cho bàn chân chạm đất từ mũi bàn chân đến hết nửa bàn chân trên. Cổ nhân cần linh hoạt, không để cả bàn chân hoặc gót chân chạm đất, toàn thân thả lỏng.



Hình 12

ÔN TẬP CHẠY NGẮN

Chạy đạp sau

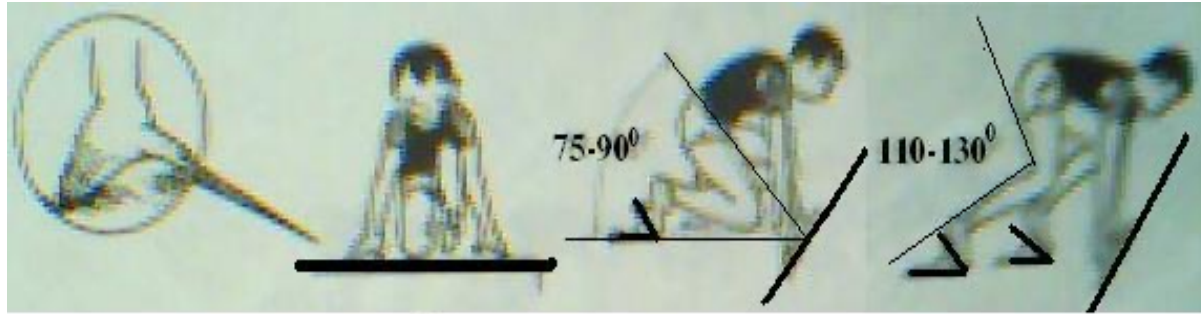
- Dùng sức của chân sau đạp mạnh sao cho hông, đầu gối, cẳng chân và thân trên tạo thành một đoạn thẳng chéo với mặt đất, đồng thời phối hợp với chân trước co gối ở phía trước.
- Tay khác bên với chân sau đánh mạnh ra sau, tay cùng bên với chân sau đánh về trước.
- Vươn cẳng chân trước ra chạm đất bằng nửa bàn chân trên, đồng thời co cẳng chân sau để đưa ra trước phối hợp luân phiên với hai tay để chuẩn bị cho bước đạp sau tiếp theo.



XUẤT PHÁT THẤP CHẠY LAO

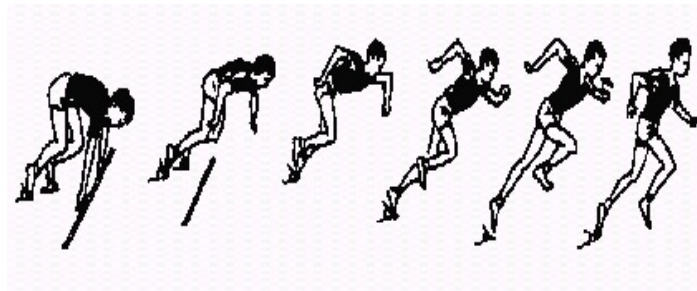
- TTCB: 2 tay đặt trước vạch xuất phát. Chân thuận đặt bàn trước, chân sau đặt bàn đạp sau. Mông ngồi gót sau
- Khẩu lệnh: “vào chỗ” trọng tâm dồn 2 mũi chân, đầu gối, 2 tay chống rộng bằng vai, trọng tâm dồn chủ yếu vào chân sau người thả lỏng tự nhiên. Khi có lệnh sẵn sàng thì từ từ nâng người lên sao cho mông cao hơn vai một chút, mắt nhìn cách vạch từ 2 - 3m. Dứt động lệnh chạy thì đạp nhanh mạnh chân sau tiếp theo đến chân trước tay đánh phối hợp nhịp nhàng với chân.
- Chạy lao giai đoạn chạy lao bắt đầu từ khi xuất phát đến khi đạt tốc độ lớn nhất của bản thân trong khoảng cự ly từ 10 -15m. Trong giai đoạn này tăng dần tốc độ và độ dài bước chạy, thân người nâng dần

XUẤT PHÁT THẤP CHẠY LAO



chuẩn bị

sẵn sàng

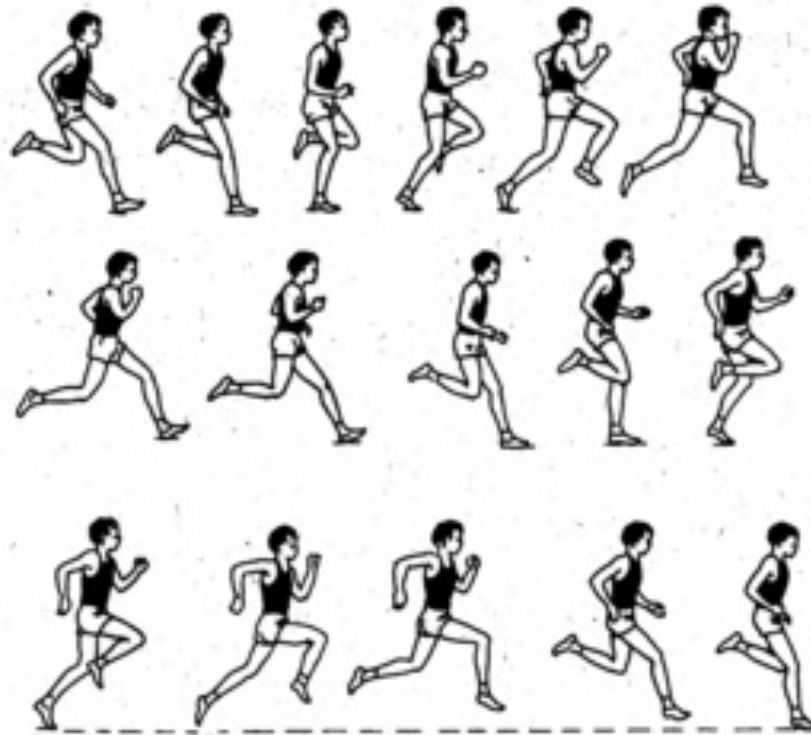


KỸ THUẬT CHẠY GIỮA QUÃNG

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 đặc 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 rơi 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 gấp 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.

KỸ THUẬT CHẠY GIỮA QUÃNG



Một số quy định trong Luật Điền kinh về chạy cự ly ngắn (Xuất phát)

Quyết định số 224/QĐ-UBTDTT ngày 01 tháng 03 năm 2000 của Bộ trưởng – Chủ nhiệm Ủy ban thể dục thể thao về việc ban hành Luật điền kinh)

- Xuất phát và về đích của một cuộc thi phải được biểu thị bằng một vạch trắng rộng 5cm. Cự ly của cuộc thi phải được đo từ mép của vạch xuất phát phía xa đích tới mép của vạch đích phía gần tới xuất phát.
- Trong tất cả các cuộc thi không chạy theo ô riêng, vạch xuất phát phải có hình vòng cung để cho tất cả các vận động viên khi xuất phát cách đích cùng một cự ly.
- Tất cả các cuộc thi phải xuất phát theo tiếng nổ của súng phát lệnh hay thiết bị phát lệnh tương ứng sau khi trọng tài phát lệnh đã xác nhận là các vận động viên đã ổn định trong tư thế xuất phát đúng.

Một số quy định trong Luật Điền kinh về chạy cự ly ngắn (Xuất phát)

- Sau lệnh “vào chỗ” các vận động viên phải tiến tới vạch xuất phát, chiếm vị trí hoàn toàn trong ô chạy riêng của mình, phía sau vạch xuất phát. Hai bàn tay và 1 đầu gối phải tiếp xúc với mặt đất và hai bàn chân phải tiếp xúc với bàn đạp xuất phát.
- Khi ở tư thế vào chỗ, vận động viên không được chạm vào vạch xuất phát hoặc đất phía trước vạch xuất phát bằng chân hoặc tay của mình.
- Khi có lệnh “sẵn sàng” các vận động viên phải lập tức nâng lên tới tư thế xuất phát cuối cùng của mình trong khi vẫn giữ sự tiếp xúc của hai tay với đất và sự tiếp xúc của 2 bàn chân với bàn đạp.
- Khi thực hiện lệnh “vào chỗ” hoặc “sẵn sàng”, tất cả các vận động viên phải lập tức và không được chậm trễ ở vào tư thế đầy đủ và cuối cùng của họ. Việc chậm trễ tuân thủ lệnh này sau một thời gian thích hợp sẽ vi phạm lỗi xuất phát. Nếu một vận động viên sau lệnh “vào chỗ” gây trở ngại cho các vận động viên khác trong cuộc thi qua việc la hét, nói to có thể bị coi là một lỗi xuất phát.

Một số quy định trong Luật Điền kinh về chạy cự ly ngắn (Xuất phát)

- Nếu một vận động viên sau khi đã ở tư thế xuất phát đầy đủ và cuối cùng của mình, bắt đầu có hành động xuất phát trước khi súng phát lệnh hoặc thiết bị phát lệnh nổ sẽ bị lỗi xuất phát.
- Bất kỳ vận động viên nào phạm lỗi xuất phát sẽ bị cảnh cáo. Vận động viên chỉ được vi phạm lần đầu, từ lần vi phạm thứ hai bất kỳ vận động viên nào cũng bị loại.
- Trọng tài phát lệnh hoặc bất kỳ trọng tài giám sát, khi thấy có phạm quy trong xuất phát, phải gọi các vận động viên lại bằng một phát súng.

Một số quy định trong Luật Điền kinh về chạy cự ly ngắn (Về đích)

- Các vận động viên sẽ được xếp theo thứ tự mà trong đó bất kỳ phần cơ thể của họ, trừ đầu, cổ, tay, chân, bàn tay, bàn chân đạt tới mặt phẳng thẳng đứng của gờ của vạch đích như đã được xác định ở trên.
- Trong bất kỳ cuộc thi mà thành tích dựa trên cơ sở độ dài đã vượt qua được trong một thời gian cố định đúng 1 phút trước khi kết thúc cuộc thi trọng tài phát lệnh phải bắn súng để báo trước cho các vận động và trọng tài giám định là cuộc thi đã gần kết thúc. Trọng tài phát lệnh phải được tổ trưởng trọng tài bấm giờ chỉ dẫn và tại thời điểm chính xác sau xuất phát sẽ phát tín hiệu kết thúc cuộc thi bằng việc nổ súng một lần nữa. Tại thời điểm súng nổ để phát lệnh kết thúc cuộc thi, các trọng tài giám định được phân công sẽ đánh dấu chính xác điểm mà tại đó mỗi vận động viên viết chạm vào đường chạy trong thời gian cuối cùng trước khi hoặc đồng thời cùng với tiếng nổ của súng. Cự ly đạt được phải được đo tới mét gần nhất phía sau vạch đánh dấu này. Ít nhất một trọng tài giám định phải được phân công tới mỗi vận động viên trước khi bắt đầu cuộc thi để đánh dấu cự ly mà vận động viên đạt được.

KẾT THÚC

1. THẢ LỎNG
2. NHẬN XÉT
3. DẶN DÒ



FEEDBACK

THANK YOU VERY MUCH

