

TRƯỜNG THCS PHAN SÀO NAM



CHỦ ĐỀ 3 – CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH

BÀI 2: XUẤT PHÁT, TĂNG TỐC ĐỘ SAU, XUẤT PHÁT VÀ CHẠY VỀ ĐÍCH (Tiết 3)

Tuần 17 - Tiết 34

MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 6

GIÁO VIÊN: NGUYỄN NGỌC THẢO



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.



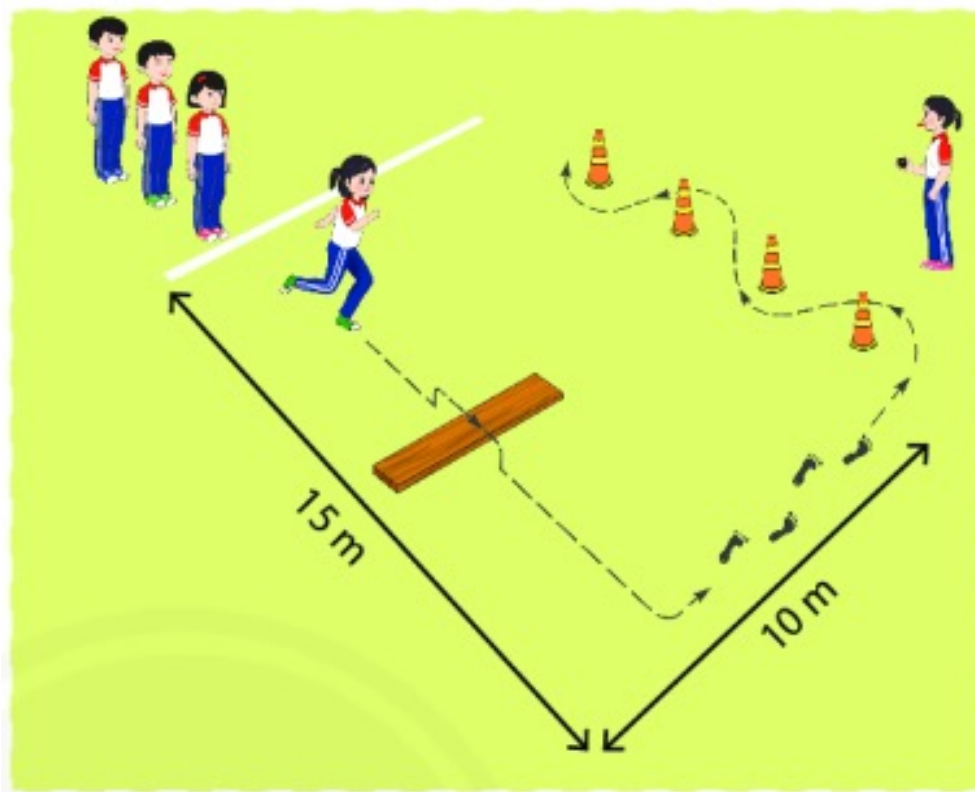
Hình 1. Khởi động các khớp

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

TRÒ CHƠI

Trò chơi: CHẠY THẾT SỨC VƯỢT CHƯỚNG NGẠI VẬT

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 luồn qua các vật chuẩn và chạy về vị trí ban đầu chạm tay ban 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

NỘI DUNG ÔN TẬP

+ **Vào chỗ:** Khi nghe hiệu lệnh, một chân bước lên sau vạch xuất phát, trọng tâm dồn trên chân trước, 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.

Vào chỗ!

Chạy!

NỘI DUNG ÔN TẬP

KỸ THUẬT VỀ ĐÍCH

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

Link:

<https://www.youtube.com/watch?v=GudasOST3FI&t=90s>



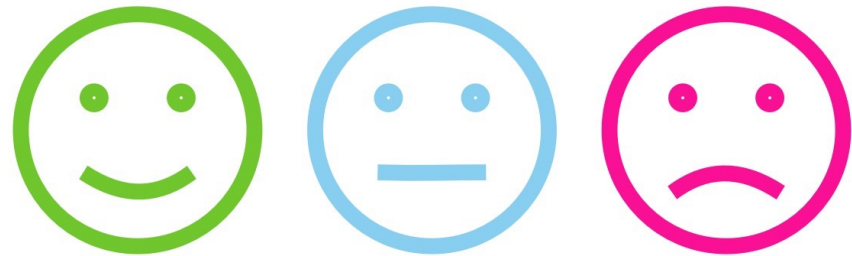
NỘI DUNG ÔN TẬP

Một số điều luật cơ bản trong chạy cự li trung bình

- 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.

KẾT THÚC

1. THẢ LỎNG
2. NHẬN XÉT
3. DẶN DÒ



FEEDBACK

THANK YOU VERY MUCH

