

## CHỦ ĐỀ 1: CHẠY CỰ LÍ NGẮN (60m)

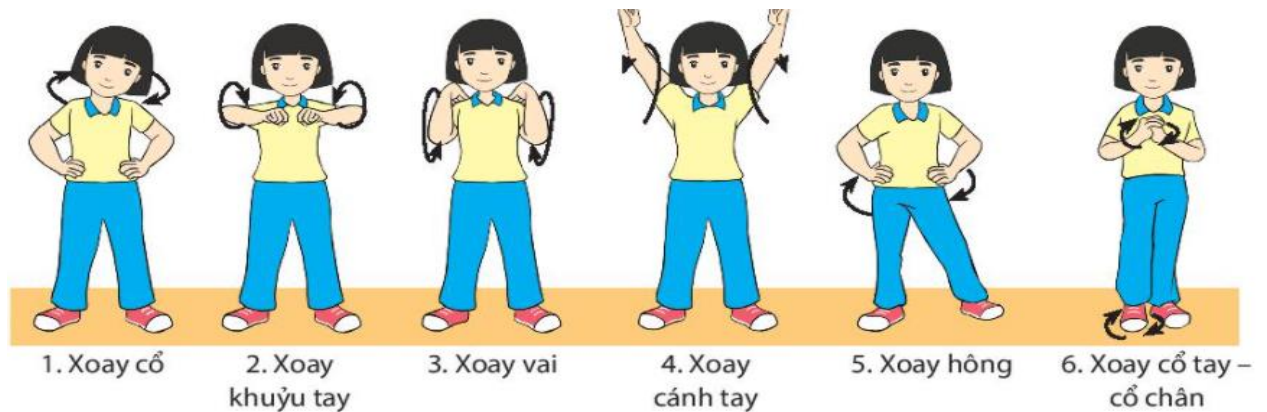
### BÀI 1: ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ CHẠY KỸ THUẬT CHẠY, KỸ THUẬT CHẠY GIỮA QUÃNG

#### Tuần 1:

- Tiết 1: Học mới động tác căng cơ và động tác bước nhỏ
- Tiết 2: Ôn động tác căng cơ và động tác bước nhỏ; Học mới động tác đánh tay; Một số điều luật cơ bản trong môn chạy

#### I. Khởi động:

Khởi động chung : 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

#### II. Nội dung bài học

##### 1. Các động tác căng cơ

###### a. Căng cơ tay vai trước



Hình 3. Căng cơ tay vai trước

###### b. Căng cơ tay vai sau



Hình 4. Căng cơ tay vai sau

- Hai chân đứng rộng bằng vai, tay trái duỗi thẳng, tay phải giữ khuỷu tay trái áp sát thân trên, thân trên thẳng. Thực hiện tương tự nhưng đổi tay.

Hai chân đứng rộng bằng vai, tay trái gấp ra sau, bàn tay úp đặt trên lưng, tay phải giữ khuỷu tay trái áp sát đầu, thân trên thẳng. Thực hiện tương tự nhưng đổi tay.

### c. Nghiêng lườn



Hình 5. Nghiêng lườn

- Hai chân đứng rộng hơn vai, tay trái đưa lên cao, áp nhẹ vào tai, tay phải chống hông, thân trên nghiêng lườn sang phải. Thực hiện tương tự nhưng đổi bên.

### d. Căng cơ ngực



Hình 6. Căng cơ ngực

- Hai chân đứng rộng bằng vai, hai bàn tay đan vào nhau ở sau lưng, kéo căng hai tay ra sau, thân trên thẳng.

### e. Gập thân

Hai chân khép, thân trên gập, hai tay hướng vào hai bàn chân, gối thẳng.



Hình 7. Gập thân



Hình 8. Ép dẻo dọc

### f. Ép dẻo dọc

Chân trái bước lên trước một bước dài, khuỷu gối, chân phải thẳng, hai tay đặt trên gối trái, thân và hông ép xuống. Thực hiện tương tự nhưng đổi chân.

### g. Ép dẻo ngang

Chân trái bước sang ngang rộng hơn vai, khuyu gối, chân phải thẳng, hai tay đặt trên gối trái, thân và hông ép xuống. Thực hiện tương tự nhưng đổi chân.



Hình 9. Ép dẻo ngang



Hình 10. Ép dẻo ngang

### h. Căng cơ đùi sau

Chân trái bước lên trước một bước ngắn, thẳng chân, đặt gót chân chạm đất, chân phải khuyu gối, hai tay đặt gối trái, ép gối ra sau. Thực hiện tương tự nhưng đổi chân.

### i. Căng cơ đùi trước



Hình 11. Căng cơ đùi trước

Đứng thẳng, căng chân trái gập về sau, chân phải thẳng, hai tay giữ bàn chân phải, kéo lên trên, thân trên thẳng. Thực hiện tương tự nhưng đổi chân. Các động tác căng cơ.

## 2. Động tác bước nhỏ



Hình 12. 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.

### 3. Động tác đánh tay



Hình 15. Động tác đánh tay

- Hai chân đứng trước sau, gối hơi khuỷu, thân trên thẳng. Hai tay hơi co, bàn tay nắm hờ, luân phiên đánh trước sau, tay đánh rả trước cao ngang ngực, tay còn lại đánh rộng ra sau sao cho khuỷu tay nâng cao gần ngang vai.

### 4. Một số điều luật cơ bản trong môn chạy

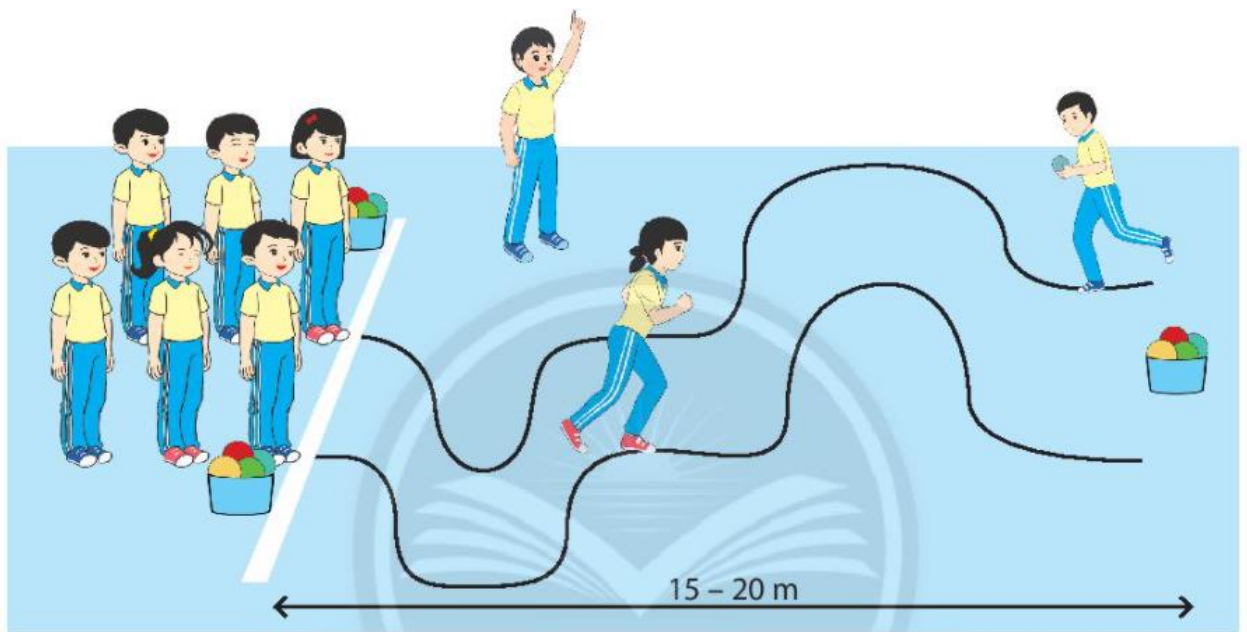
- Vận động viên xuất phát trước khi có hiệu lệnh “Chạy!” sẽ bị phạm quy.
- Ở các nội dung chạy ngắn (từ 400 m trở xuống), vận động viên phải chạy theo ô và không được lấn sang ô của vận động viên khác.
- Thời gian chạy được tính bắt đầu từ lúc có hiệu lệnh của trọng tài cho đến khi một bộ phận của cơ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

### 5. Trò chơi

- Tổ chức trò chơi phát triển sức nhanh: **ĐÀN KIẾN THA MỎI**

+ Dụng cụ: Rỗ (hoặc vật đựng), các quả bóng nhỏ, phấn viết, đồng hồ bấm giờ, còi.

+ Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đầu tiên nhanh chóng chạy trên đường kẻ sẵn tới vị trí rỗ đựng bóng và nhặt một quả, sau đó chạy về vạch xuất phát theo đường kẻ ban đầu, bỏ bóng vào rỗ, chạm tay bạn tiếp theo và về đứng ở cuối hàng. Lần lượt mỗi bạn thực hiện cho đến hết nhóm. Nhóm nào hoàn thành nhanh nhất là chiến thắng.



Hình 2. Trò chơi Đàn kiến tha mồi