

CHỦ ĐỀ 2: CHẠY NHANH

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Biết cách thực hiện chạy đạp sau, xuất phát cao-chạy nhanh 50-60m.
- Thực hiện cơ bản đúng chạy đạp sau, xuất phát cao-chạy nhanh 50-60m.

2. Năng lực

- Năng lực tự giác, tích cực.
- Chủ động hợp tác với bạn học và giáo viên

3. Phẩm chất

- Rèn cho HS thói quen tập luyện thể dục thể thao, tác phong nhanh nhẹn và thái độ nghiêm túc trong giờ học.
- Trung thực, cao thượng, tự chủ, có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. **Giáo viên:** Giáo án, còi, tranh động tác hỗ trợ

2. **Học sinh:** Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

Các 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, ép dọc, ép ngang.... chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, gập chạm mông.



Hình 1. Khởi động các khớp



- HS tiếp nhận nhiệm vụ và thực hiện khởi động

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

- **Hoạt động chạy nhanh:** GV cho HS quan sát tranh ảnh chạy nhanh

1. NGỒI – XUẤT PHÁT



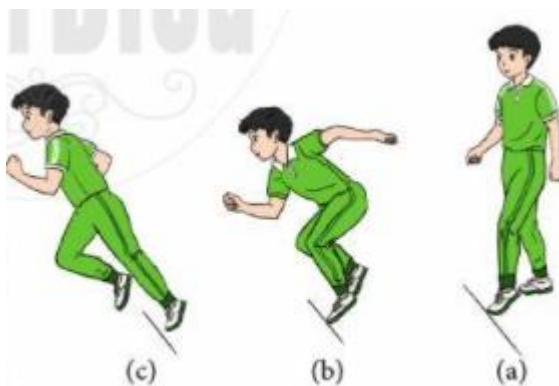
- Chuẩn bị: Ngồi, mũi bàn chân trước sát vạch XP, mũi bàn chân sau cách gót chân trước khoảng 5 – 10cm. Hai bàn chân chạm đất bằng nửa bàn chân trên, thân hơi ngả ra trước, hai tay chạm đất hoặc duỗi tự nhiên.
- Động tác: Khi có lệnh XP, nhanh chóng nhô người lên, XP và chạy nhanh về phía trước, hai tay phối hợp tự nhiên.

2. TƯ THẾ SẴN SÀNG – XUẤT PHÁT

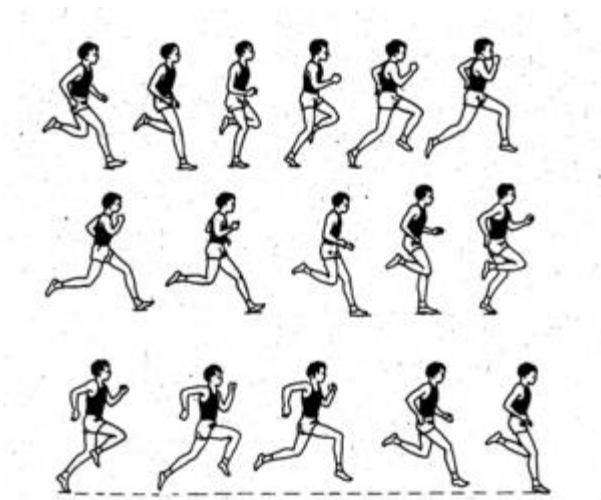


- Chuẩn bị: Hai tay chống đất rộng bằng vai sát (mép sau) vạch XP. Hai chân co, mũi bàn chân trước cách vạch XP 1,5 bàn chân, bàn chân sau cách 3 bàn chân. Hai chân chạm đất bằng nửa trước bàn chân, mông nhô cao bằng vai, mắt nhìn trước cách vạch XP 1 – 2m.
- Động tác: Khi có lệnh, đạp chân sau, rồi đưa ra trước, sau đó đạp mạnh chân trước phối hợp với đánh tay tích cực (chân nọ, tay kia) để XP và chạy lao.

3. XUẤT PHÁT CAO – CHẠY NHANH 40 – 60 M



Hình 1. Kỹ thuật xuất phát cao



Chạy là một đoạn có chu kì. Mỗi chu kì gồm 2 bước chạy: một bước chân trái, một bước chân phải. Mỗi bước chạy gồm có thời kì chân chạm đất và thời kì cơ thể bay trên không.

Khi chân chạm đất phía trước, luôn xuất hiện một lực cản ngược với hướng chạy làm giảm tốc độ chạy. Lực cản lớn nhất khi đặt gót chân chạm đất và nhỏ nhất khi đặt chân chạm đất bằng nửa bàn chân trên. Do vậy khi chạy phải đặt chân chạm đất bằng nửa bàn chân trên, bằng cách không vương vãi chân ra xa quá mà giảm độ dài đi một chút. Khi đạp sau phải dùng hết sức mạnh của đùi, căng chân, độ linh hoạt của hông, đầu gối, cổ chân và sức bật của bàn chân đạp xuống đất để tạo ra lực lớn nhất đẩy người về trước.

C. HOẠT ĐỘNG VÀ TỔ CHỨC THỰC HIỆN

- GV cho HS thực hành, HS thực hiện
- HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai
- GV quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại

IV. KẾT THÚC

- GV nhận xét, đánh giá và chuẩn kiểm thức
- GV hướng dẫn cho HS thả lỏng, hồi tỉnh

