

THCS TRẦN VĂN ĐANG

MÔN: GIÁO DỤC THỂ CHẤT

KHỐI 9



CHỦ ĐỀ:
CHẠY CỰ LY NGẮN - CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH

GV: NGUYỄN TIẾN KHOA

HAI NỘI DUNG CHÍNH



● **CHẠY CỰ LY NGẮN (100m)**

● **CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH (500 - 800m)**

CHẠY CỰ LY NGẮN (100m)



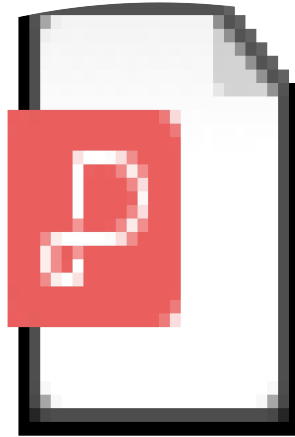
❑ ÔN TẬP XUẤT PHÁT TỪ CÁC TƯ THẾ KHÁC NHAU:

➤ TƯ THẾ SẴN SÀNG - XUẤT PHÁT

❑ HỌC:

➤ XUẤT PHÁT CAO - CHẠY NHANH

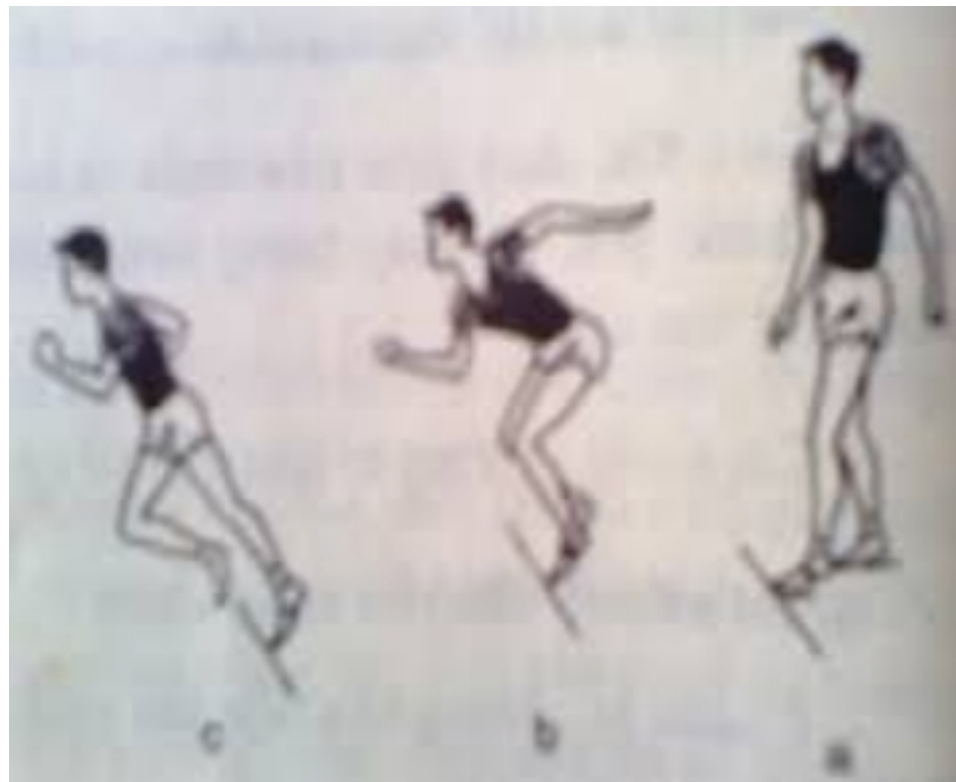
HOẠT ĐỘNG 1:
PHẦN KHỞI ĐỘNG VỚI NHẠC: BÀI THỂ DỤC BUỔI SÁNG
(10 ĐỘNG TÁC)



THE DUC BUOI
SANG.pdf

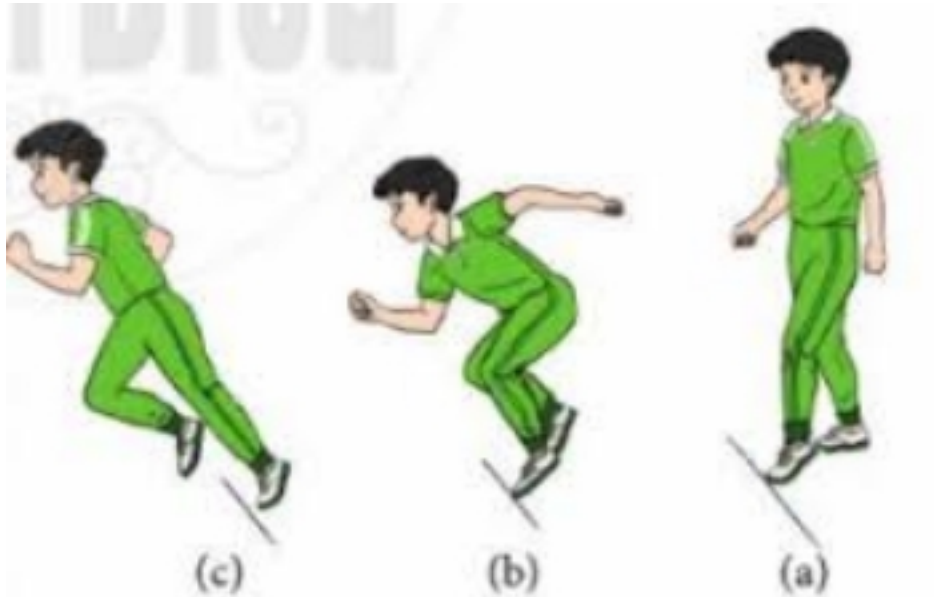
HOẠT ĐỘNG 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

□ TƯ THẾ : XUẤT PHÁT CAO - CHẠY NHANH



XUẤT PHÁT CAO

KHẨU LỆNH: “VÀO CHỖ” - “SẴN SÀNG” - “CHẠY”



Hình 1. Kỹ thuật xuất phát cao

Trong chạy cự ly ngắn, động tác xuất phát cao giúp người chạy nhanh chóng đạt tốc độ cao.

TƯ THẾ: VÀO CHỖ



Hình 1. “Vào chỗ”

“Vào chỗ”: bước đến vị trí xuất phát, bàn chân trước (chân thuận) đặt sát mép sau vạch xuất phát, bàn chân sau đặt cách gót chân trước 15-20cm;

TƯ THẾ: SẴN SÀNG



Hình 2. “Sẵn sàng”

“SẴN SÀNG”: khụy hai gối, thân trên hơi ngả ra trước. Chân trước chạm đất bằng nửa bàn chân trước, chân sau kiễng gót. Tay khác bên với chân thuận để ở phía trước.

TỰ THỂ: CHẠY



Hình 3. “Chạy!”

“CHẠY”: Đồng thời đạp mạnh hai chân và chuyển nhanh chân sau ra trước. Nỗ lực đưa cơ thể rời vị trí xuất phát với tốc độ cao nhất

HOẠT ĐỘNG 3: LUYỆN TẬP

❑ ÔN TẬP: TƯ THẾ SẴN SÀNG - XUẤT PHÁT:



❑ HỌC: XUẤT PHÁT CAO - CHẠY NHANH

CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH (500-800m)



❑ BÀI TẬP THỂ LỰC 6 ĐỘNG TÁC

- JUMPING JACKS
- SQUAT
- HIGH KNEES RUNNING IN PLACE (CHẠY NÂNG CAO ĐÙI TẠI CHỖ)
- PLANK
- CRUNCH
- BRIDGE

❑ MỘT SỐ ĐỘNG TÁC HỒI TĨNH SAU KHI CHẠY

- GIÃN CƠ GÂN KHEO
- CĂNG CƠ BẮP CHÂN
- CĂNG CƠ HÔNG VÀ GỐI
- CĂNG CƠ NGỰC
- CĂNG CƠ ĐÙI TRƯỚC VÀ BÀN CHÂN

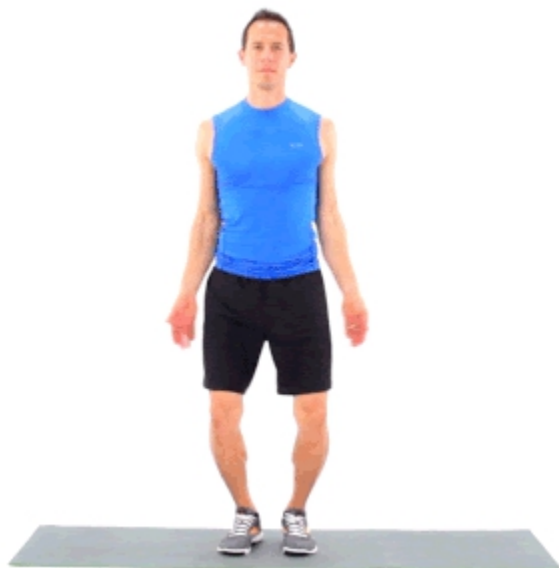
HOẠT ĐỘNG 4: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

□ GIỚI THIỆU, HƯỚNG DẪN 6 BÀI TẬP
THỂ LỰC:



1. JUMPING JACKS
2. SQUAT
3. HIGH KNEES RUNNING IN PLACE
4. PLANK
5. CRUNCH
6. BRIDGE

BÀI THỂ LỰC VÒNG TRÒN 6 ĐỘNG TÁC



1. JUMPING JACKS x 30 lần (Bật nhảy giang rộng tay chân)

- **Bước 1:** Đứng thẳng thoải mái, hai chân khép, 2 tay đặt dọc bên hông, bụng hóp.
- **Bước 2:** Nhún người và bật nhảy lên càng cao càng tốt, đồng thời đưa 2 chân ra 2 bên và vung 2 tay lên cao phía trên đầu.
- **Bước 3:** Tiếp tục bật nhảy để trở về tư thế ban đầu.
- **Lặp lại liên tục theo số lần Giáo viên quy định.**

BÀI THỂ LỰC VÒNG TRÒN 6 ĐỘNG TÁC



2. SQUAT x 20 lần (Ngồi xổm 90°)

- **Bước 1:** Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai, 2 tay đặt vuông góc với người và mắt nhìn thẳng phía trước.
- **Bước 2:** Dẫn hạ người xuống, mông hạ thấp sao cho mông và lưng tạo thành 1 đường thẳng, đầu gối không vượt quá mũi chân. Tay vẫn giữ nguyên và mắt nhìn thẳng
- **Bước 3:** Nâng người đứng lên để trở về tư thế ban đầu.
- **Lặp lại liên tục theo số lần Gv quy định.**

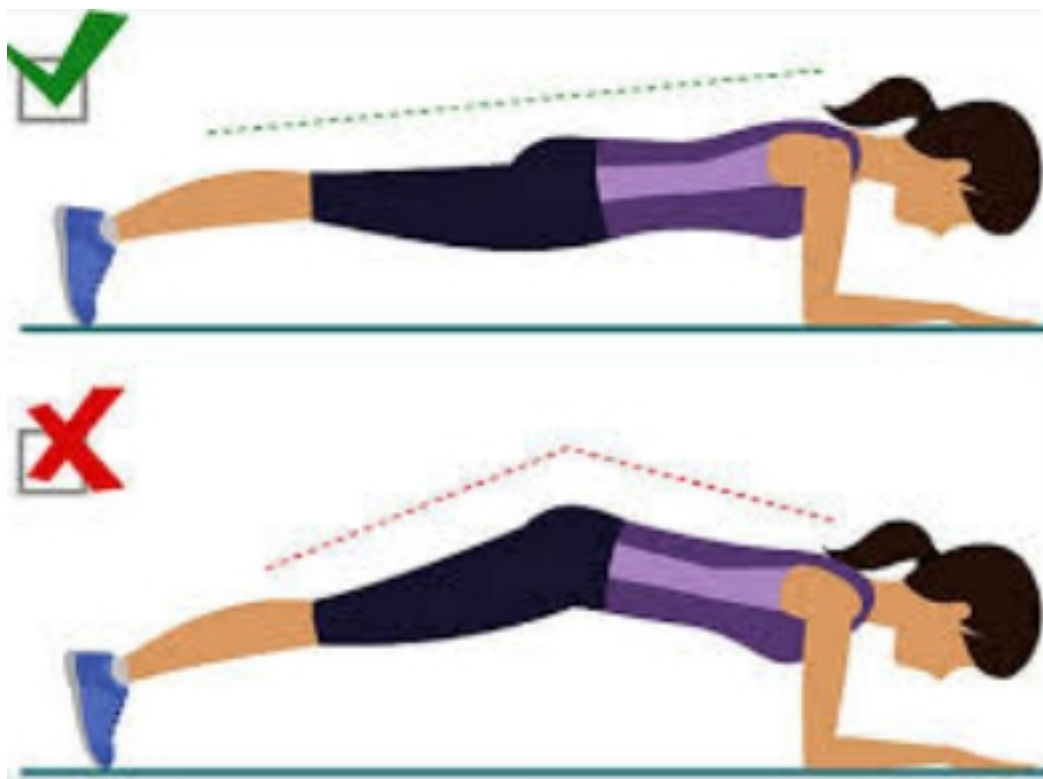
BÀI THỂ LỰC VÒNG TRÒN 6 ĐỘNG TÁC



3. HIGH KNEES RUNNING IN PLACE x 30 lần (Chạy nâng cao đùi tại chỗ)

- **Bước 1:** Bắt đầu tư thế hai chân đứng rộng bằng hông.
- **Bước 2:** Thực hiện động tác tương tự như chạy bộ tại chỗ. Khi nâng lên, chân tạo thành một góc 90°.
- **Bước 3:** Giữ cột sống thẳng, chân trụ và hông tạo thành một đường thẳng.
- **Lặp lại liên tục theo số lần Gv quy định.**

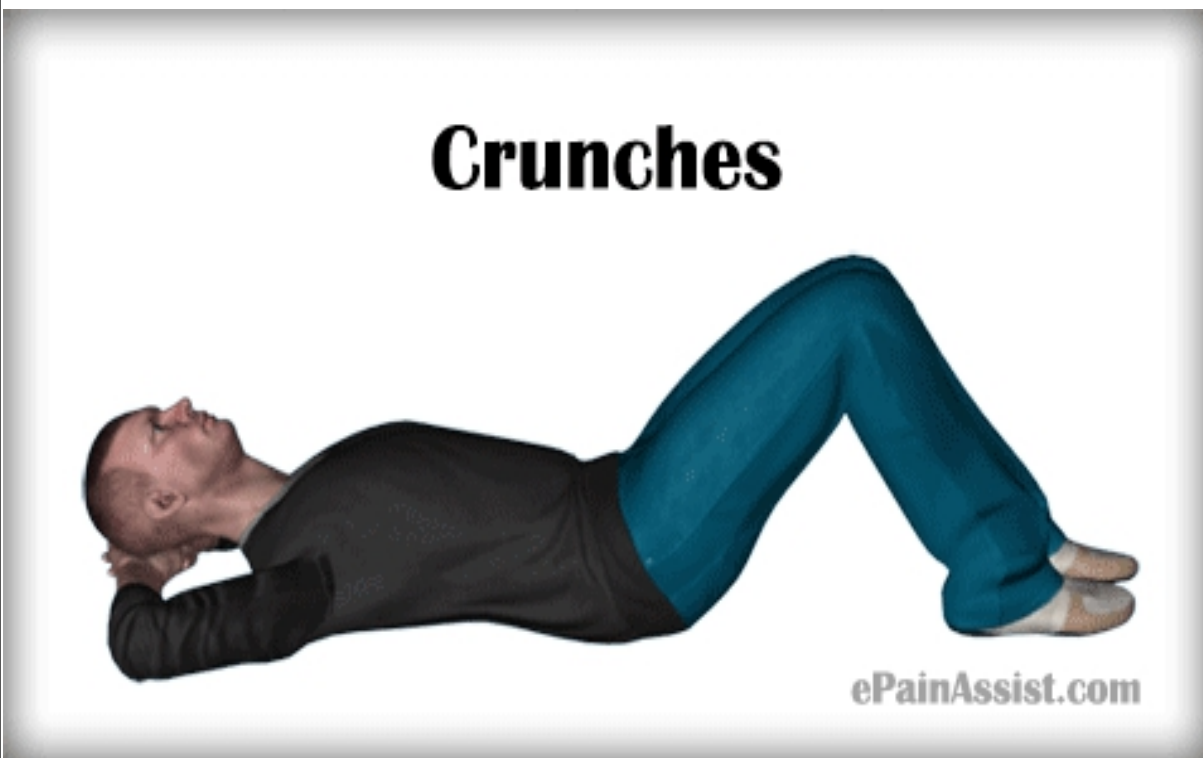
BÀI THỂ LỰC VÒNG TRÒN 6 ĐỘNG TÁC



4. PLANK x 20 giây

- **Bước 1:** Chuẩn bị 1 thảm tập yoga (vải) lót ngay khuỷu tay để tránh đau khi tập.
- **Bước 2:** Nằm úp đặt 2 mũi bài chân hướng xuống dưới, 2 lòng bàn tay khép và áp xuống mặt đất, mặt hướng xuống dưới và mắt nhìn xuống.
- **Bước 3:** Từ từ nâng người lên sao cho đầu, vai, mông tạo thành một đường thẳng, hóp bụng và hít thở một cách nhẹ nhàng.
- **Không nâng hông lên quá cao hoặc hạ bụng xuống thấp (hoặc chạm đất).**
- **Giữ yên tư thế trong thời gian Gv quy định.**

BÀI THỂ LỰC VÒNG TRÒN 6 ĐỘNG TÁC



5. CRUNCH (Gập bụng) X 20 Lần

- **Bước 1:** Nằm thẳng thoải mái, hai chân khép, 2 tay đặt phía sau đầu, bụng hóp.
- **Bước 2:** Gập mạnh cơ bụng đồng thời hít vào và nâng phần thân trên lên khoảng 45° .
- **Bước 3:** Trở về tư thế ban đầu thở ra.
- **Lặp lại liên tục theo số lần Giáo viên quy định.**

BÀI THỂ LỰC VÒNG TRÒN 6 ĐỘNG TÁC



6. BRIDGE X 20 Lần

- **Bước 1:** Nằm thẳng thoải mái, hai chân khép, 2 tay đặt dọc hông, bụng hóp.
- **Bước 2:** Hít vào và nâng hông lên cao nhất có thể.
- **Bước 3:** Trở về tư thế ban đầu, thở ra.
- **Lặp lại liên tục theo số lần Giáo viên quy định.**

HOẠT ĐỘNG 5: LUYỆN TẬP

- ❖ **Các em tập luyện theo từng 2 nhóm do Gv chỉ định:**
 - **Khối lượng: 3 tổ**
 - **Hình thức: tự tập luyện tại chỗ theo Video**
 - **Nhóm nào tập hết 1 vòng (6 bài tập) thì nghỉ tại chỗ ,
đến lượt nhóm khác tập:**

HOẠT ĐỘNG 6: THẢ LỎNG

MỘT SỐ ĐỘNG TÁC HỒI TĨNH SAU KHI CHẠY



1. Giãn cơ gân kheo:

- **Bước 1:** Đứng thẳng trên sàn, hai tay thả lỏng
- **Bước 2:** Đưa chân phải lên, tay trái chạm vào mũi chân
- **Bước 3:** Sau đó đưa chân trái lên, tay phải chạm vào
- **Thẳng chân khi đưa để cảm nhận được sự nóng lên của phần cơ bên dưới chân,**
- **Đưa luân phiên như vậy với số lần quy định của Gv.**

MỘT SỐ ĐỘNG TÁC HỒI TỈNH SAU KHI CHẠY



2. Căng cơ bắp chân:

- **Bước 1:** Đứng đối mặt với bức tường, cây hoặc vật nào có thể tựa vào
- **Bước 2:** Bước một chân lên, chùng gối xuống, hai tay đưa về phía trước chạm vào tường và giữ nguyên,
- **Chùng gối, thẳng lưng cảm nhận được sự căng lên của phần bắp chân,**
- **Mỗi chân thực hiện theo yêu cầu của Gv.**

MỘT SỐ ĐỘNG TÁC HỒI TỈNH SAU KHI CHẠY



3. Căng cơ hông và gối:

- **Bước 1:** Đứng thẳng trên sàn, đưa chân phải đặt lên gối trái
- **Bước 2:** Từ từ cúi người xuống và giữ nguyên để cảm nhận sự giãn cơ của hông, gối và đùi.
- **Mỗi chân thực hiện theo yêu cầu của Gv.**

MỘT SỐ ĐỘNG TÁC HỒI TĨNH SAU KHI CHẠY



4. Căng cơ ngực:

- **Bước 1:** Đứng thẳng trên sàn, đưa tay phải ra trước
- **Bước 2:** Tay trái nắm lấy bắp tay phải, đẩy tay phải ép vào sát ngực và giữ nguyên.
- **Mỗi bên thực hiện theo yêu cầu của Gv.**

MỘT SỐ ĐỘNG TÁC HỒI TĨNH SAU KHI CHẠY



5. Căng cơ đùi và bàn chân:

- **Bước 1:** Đứng thẳng trên sàn, đưa một chân ra sau
- **Bước 2:** Tay cùng bên nắm lấy mũi bàn chân, kéo sát về phía mông và giữ nguyên.
- **Mỗi bên thực hiện theo yêu cầu của Gv.**



**CÁM ƠN CÁC EM
ĐÃ THEO DÕI**

GV: NGUYỄN TIẾN KHOA