

UBND HUYỆN BÌNH CHÁNH  
TRƯỜNG THCS VĨNH LỘC B  
TỔ: THỂ DỤC.

TÀI LIỆU HỌC MÔN THỂ DỤC KHỐI 6 (TUẦN 6)  
TÊN BÀI: CHẠY CỰ LY NGẮN 60M - TIẾT: 11+12

**A. HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ TÌM HIỂU BÀI**

\* *Nhiệm vụ : Chạy cự ly ngắn.*

- Các em đọc và tìm hiểu kĩ nội dung kĩ thuật:
- + Các động tác bổ trợ : Chạy bước nhỏ , nâng cao đùi , chạy đạp sau
- + Làm quen với kỹ thuật Xuất phát
- Các em quan sát kĩ hình vẽ và thực hiện theo hướng dẫn, lưu ý chỉ cần thực hiện kĩ thuật tại chỗ các động tác bổ trợ , không cần chạy ( do điều kiện sân bãi ở nhà chật , không đảm bảo an toàn và cự ly ).

**B. NỘI DUNG TẬP LUYỆN**

**1. Học sinh thực hiện các động tác khởi động :**



Hình 1. Xoay các khớp



Hình 3. Căng cơ tay vai trước



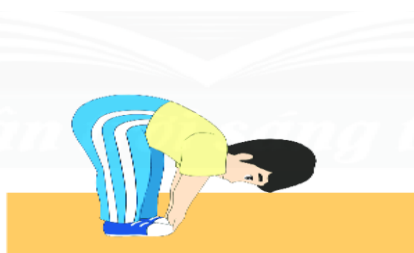
Hình 4. Căng cơ tay vai sau



Hình 5. Nghiêng lườn



Hình 6. Căng cơ ngực



Hình 7. Gập thân



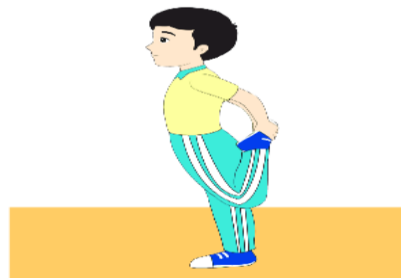
Hình 8. Ép dẻo dọc



Hình 9. Ép dẻo ngang



Hình 10. Căng cơ đùi sau



Hình 11. Căng cơ đùi trước

- Học sinh thực hiện 2 lần 8 nhịp mỗi động tác khởi động

## 2. Học sinh ôn lại các động tác bổ trợ ( tại chỗ )

### 2. 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, căng chân 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.



Hình 12. Động tác bước nhỏ

### 3. Động tác nâng cao đùi



Hình 13. Động tác nâng cao đùi

Hai chân luân phiên thực hiện nâng sao cho đầu gối cao ngang thắt lưng. Đùi vuông góc với cẳng chân và song song với mặt đất. Chân trụ thẳng, tiếp đất bằng nửa trước bàn chân. Thân trên thẳng, hơi ngả ra trước. Hai tay hơi co, đánh phối hợp tự nhiên.

#### 4. Động tác đạp sau

Chân trước co, nâng gối cao ngang thắt lưng. Chân sau đạp duỗi thẳng. Hai chân luân phiên thực hiện. Thân trên thẳng, hơi ngả ra trước. Hai tay co, đánh phối hợp tự nhiên.



Hình 14. Động tác đạp sau

#### 5. Động tác đánh tay

Hai chân đứng trước sau, gối hơi khuyu. Thân trên thẳng. Hai tay hơi co, bàn tay nắm hờ, luân phiên đánh trước sau. Tay đánh ra trước cao ngang ngực, cách cầm một gang tay. Tay còn lại đánh rộng ra sau sao cho khuỷu tay nâng cao gần ngang vai.



Hình 15. Động tác đánh tay

#### 2. 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, căng chân 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.



Hình 12. Động tác bước nhỏ

#### 3. Động tác nâng cao đùi



Hình 13. Động tác nâng cao đùi

Hai chân luân phiên thực hiện nâng sao cho đầu gối cao ngang thắt lưng. Đùi vuông góc với cẳng chân và song song với mặt đất. Chân trụ thẳng, tiếp đất bằng nửa trước bàn chân. Thân trên thẳng, hơi ngả ra trước. Hai tay hơi co, đánh phối hợp tự nhiên.

- **Yêu cầu :**
  - Các em tập xem kĩ hình ảnh và dòng chữ phân tích kĩ thuật ở bên trái hình .
  - Các em tập luyện tại chỗ ở khoảng không gian thích hợp .

### 3. Học mới : Kỹ thuật Xuất phát

\* Chạy cự ly ngắn bao gồm 4 giai đoạn : Xuất phát , chạy lao sau xuất phát , chạy giữa quãng và về đích .

#### 1. Kỹ thuật xuất phát

Xuất phát là giai đoạn đầu tiên trong kỹ thuật chạy cự ly ngắn. Trong đó, xuất phát cao là hình thức xuất phát đơn giản và phù hợp với mọi đối tượng tham gia tập luyện các môn chạy. Có ba hiệu lệnh khi xuất phát cao: "Vào chỗ!", "Sẵn sàng!" và "Chạy!".



Hình 2. Kỹ thuật xuất phát

☛ Các em xem kĩ hiệu lệnh của xuất phát cao . Và tự thực hiện Tư thế Vào chỗ - Sẵn sàng 5-7 lần.

\* Lưu ý: tập đúng kỹ thuật động tác, tự đếm tập làm chỉ huy trong quá trình tập luyện. Các em chỉ đọc tài liệu và xem hình ảnh minh họa, thực hiện động tác tại chỗ, không ra đường để tập chạy nhé .

