

Trường THCS Chi Lăng

Môn: Thể dục 9

Tuần 9 – Tuần 10

BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN 45 NHỊP CHẠY NGẮN

1/ Khởi động.

- Các em thực hiện các bài tập khởi động trước khi tập.
- Nguyên tắc của bài khởi động: Khởi động từ trên xuống dưới – từ trong ra ngoài; Xoay khớp đến căng cơ.
- Thứ tự của bài khởi động:
 - + Xoay: Cổ - vai – cánh tay – khuỷu tay – hông – gối – cổ tay cổ chân.
 - + Căng cơ: Tay vai – ép dọc – ép ngang.
 - + Thả lỏng và hồi tĩnh.

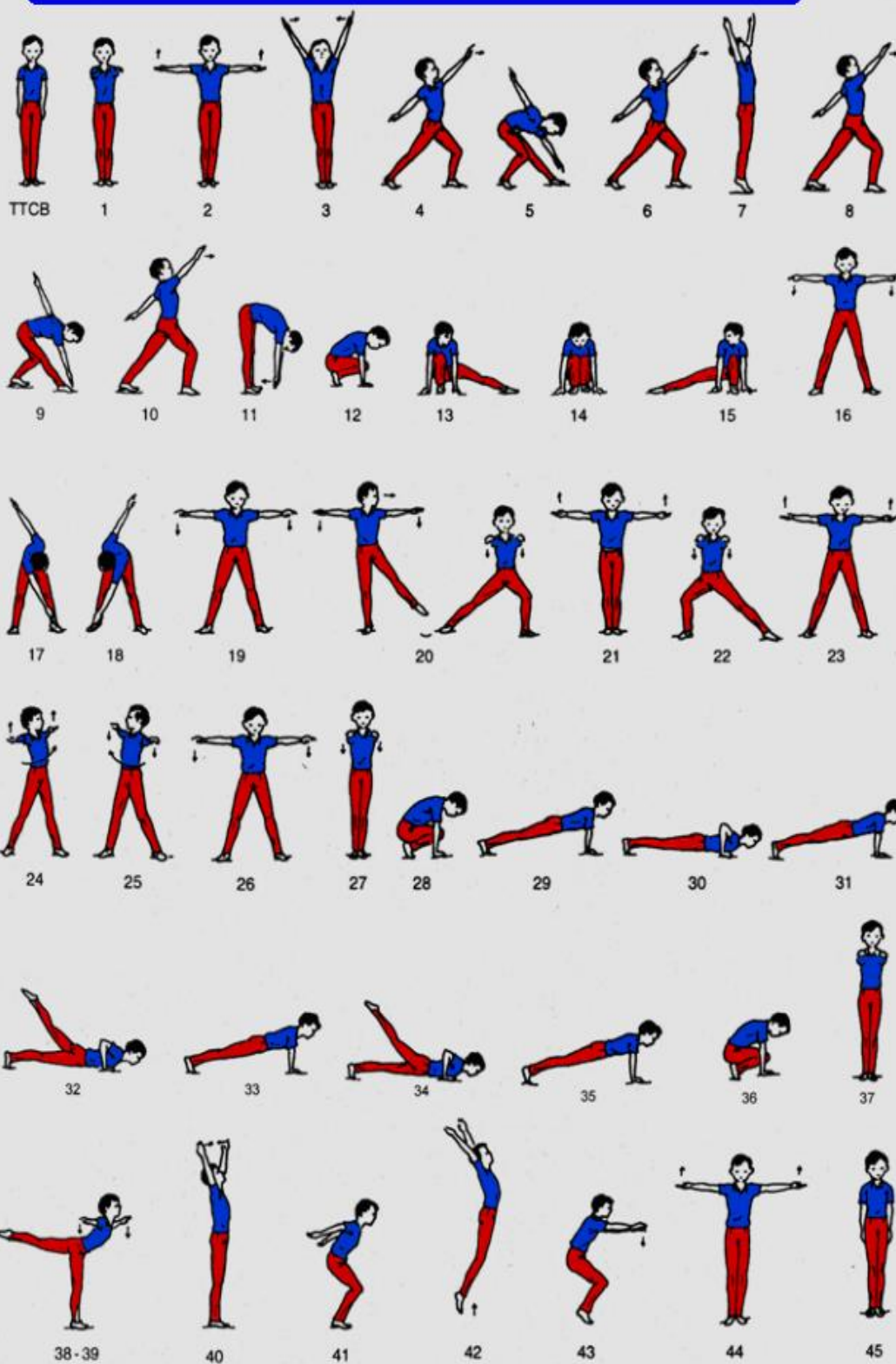
2/ Nội dung bài học.

2.1 Bài thể dục.

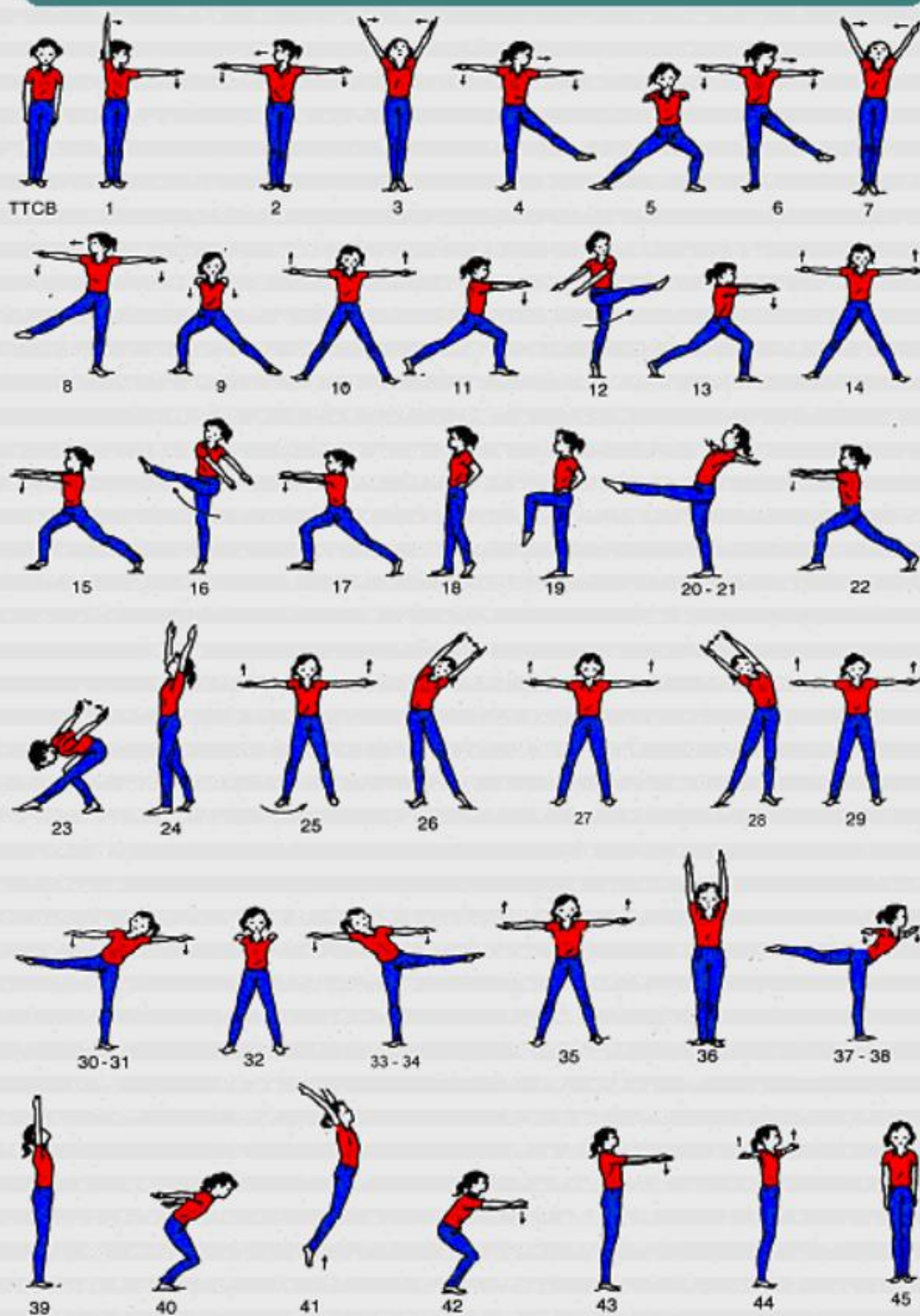
- Ôn tập rèn luyện hoàn thiện bài thể dục liên hoàn 45 nhịp khối lớp 9.
- Các em xem hình ảnh minh họa bên dưới để tập luyện.

***Chú ý: Nếu có điều kiện, các em hãy lên trang youtube “Hữu Nghĩa THCS Chi Lăng” để xem bài hướng dẫn video thực hiện của thầy.**

BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN 45 NHỊP - KHỐI 9 DÀNH CHO : NAM



BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN 45 NHỊP - KHỐI 9 DÀNH CHO : NỮ



2.2 Chạy ngắn.

- **Khái niệm về chạy cự ly ngắn:** Chạy là một trong những kỹ năng vận động cơ bản của con người. Từ thời cổ xưa, con người đã biết sử dụng chạy để đuổi bắt các con vật hoặc chạy trốn khi bị chúng tấn công. Qua nhiều năm chạy trở thành môn TT hấp dẫn. Chạy được tổ chức thi đấu theo nhiều cự ly khác nhau: ngắn, trung bình và dài. Chạy cự ly ngắn gồm: 60m, 80m, 100m (chạy trên đường thẳng); 200m, 400m (vừa chạy trên đường thẳng, đường vòng)

- **Kỹ thuật chạy cự ly ngắn:** Gồm 4 giai đoạn

+ **Xuất phát:** Có 3 lệnh trong xuất phát chạy ngắn: “Vào chỗ!”, “Sẵn sàng!”, “Chạy!”

+ **Chạy lao:** Khi hai tay rời khỏi mặt đường là thời điểm bắt đầu chạy lao. Trong chạy lao, điểm đặt chân trước luôn ở sau điểm dọi của trọng tâm cơ thể (khoảng cách đó giảm dần sau mỗi bước chạy) rồi tiến lên ngang và sau thì vượt lên trước. Cùng với việc tăng tốc độ chạy, độ ngã về trước của thân trên giảm dần, mức độ dùng sức trong đánh tay cũng giảm dần. Trong những bước đầu, hai chân đặt trên đường chạy hơi tách rộng rồi giảm dần cho tới khi kết thúc chạy lao mới ổn định gần thành một đường thẳng.

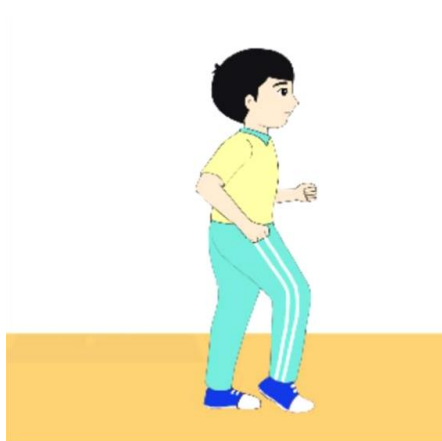
Tốc độ chạy lao được tăng lên chủ yếu là nhờ tăng độ dài bước chạy. Bước sau nên dài hơn bước trước $\frac{1}{2}$ bàn chân và sau 9 – 11 bước thì ổn định.

+ **Chạy giữa quãng:** Nhiệm vụ chủ yếu của chạy giữa quãng là duy trì tốc độ cao đã đạt được trong chạy lao. Đây là giai đoạn chạy nhanh nhất trong chạy 100m.

+ **Về đích:** Khi cách đích khoảng 15 – 20m cần tập trung hết sức lực để duy trì tốc độ. Cố tăng độ ngã người về trước để tận dụng hiệu quả đạp sau. Người chạy hoàn thành cự ly 100m khi có một bộ phận của thân trên (trừ đầu và tay) chạm vào mặt phẳng thẳng đứng, chứa vạch đích. Bởi vậy, ở bước chạy cuối cùng, người chạy phải chủ động gập thân trên về trước để chạm ngực vào dây đích (mặt phẳng đích) – đây là cách đánh đích bằng ngực. Cũng có thể kết hợp vừa gập thân trên về trước vừa xoay thân để một vai chạm đích – đây là cách đánh đích bằng vai. Không nhảy về đích, vì sẽ chậm – sau khi nhảy lên, cơ thể chuyển động (bay về trước) chỉ theo quán tính, nên tốc độ chậm dần đều. Sau khi về đích cần chạy tiếp vài bước theo quán tính và giữ thẳng bằng để khỏi ngã, không dừng đột ngột và không va chạm với người cùng về đích.

- **Các động tác chạy bổ trợ:** Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm hông, chạy đạp sau, chạy đá lăng trước,...

*** Kỹ thuật chạy bước nhỏ.**



Hình 12. Động tác bước nhỏ

Hai chân luân phiên thực hiện tiếp đất bằng nửa trước bàn chân trên, 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.

Lưu ý khi thực hiện động tác: Thực hiện từ chậm đến nhanh để làm dần với động tác. Khi di chuyển thì hai gối phải đánh ra trước, không đánh gối quá cao. Khi đạp chân xuống thì thẳng khuỷu chân ra phía sau.

- **Yêu cầu bài tập: tập luyện động tác trong khoảng 15 phút.**

*** Kỹ thuật chạy nâng cao đùi.**



Hình 13. Động tác nâng cao đùi

Hai chân luân phiên thực hiện nâng cao cho đầu gối ngang thắt lưng. Đùi vuông góc với căng 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.

Lưu ý khi thực hiện động tác: Từ động tác chạy bước nhỏ, các em hãy nâng đùi cao hơn nữa để thành nâng cao đùi. Thực hiện từ chậm đến nhanh. Không ngã người ra sau.

- **Yêu cầu bài tập: tập luyện động tác trong khoảng 15 phút.**

2.3 Thả lỏng – Hồi tĩnh.

- Sau khi kết thúc các bài tập, các em hãy thực hiện các bài tập thả lỏng và căng cơ nhằm hạn chế bị chuột rút và giảm đau nhức cơ sau khi hoạt động TĐTT.
- Các bạn cũng có thể chạy bền với tốc độ chậm nếu như nhà mình của sân bãi rộng và thuận tiện cho việc chạy bền.

Trường THCS Chi Lăng

Môn: Thể dục 9

Tuần 11 – Tuần 12

BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN 45 NHỊP

CHẠY NGẮN

1/ Khởi động.

- Các em thực hiện các bài tập khởi động trước khi tập.
- Nguyên tắc của bài khởi động: Khởi động từ trên xuống dưới – từ trong ra ngoài; Xoay khớp đến căng cơ.
- Thứ tự của bài khởi động:
 - + Xoay: Cổ - vai – cánh tay – khuỷu tay – hông – gối – cổ tay cổ chân.
 - + Căng cơ: Tay vai – ép dọc – ép ngang.
 - + Thả lỏng và hồi tĩnh.

2/ Nội dung bài học.

2.1 Bài thể dục.

- Tiếp tục ôn tập rèn luyện bài thể dục liên hoàn 45 nhịp.

2.2 Chạy ngắn.

- Ôn tập rèn luyện hoàn thiện các động tác chạy bổ trợ: Chạy bước nhỏ và nâng cao đùi tại chỗ.



Hình 12. Động tác bước nhỏ



Hình 13. Động tác nâng cao đùi

- Giới thiệu kĩ thuật chạy giữa quãng:

Từ chạy lao sau xuất phát chuyển sang chạy giữa quãng phải liên tục, tự nhiên không có những thay đổi đột ngột, trên toàn bộ cự li cần phải chạy thả lỏng không có những căng thẳng thừa.

Bước chạy là khâu chủ yếu của kỹ thuật chạy trên đường bằng, gồm hai giai đoạn chống và chuyển. Trong giai đoạn chống người thực hiện đạp sau tạo điều kiện chuyển thân về trước.

Giai đoạn chạy giữa quãng quyết định đến thành tích chạy. Giai đoạn chạy giữa quãng chiếm quãng đường dài nhất, kỹ thuật chạy giữa quãng ổn định nhất, cho phép người chạy phát huy tốt nhất tốc độ của mình để đạt thành tích cao.



- Yêu cầu bài tập:
 - Học thuộc lòng và hoàn chỉnh 45 nhịp của bài thể dục liên hoàn.
 - Rèn luyện các động tác bổ trợ: chạy bổ trợ, chạy nâng cao đùi.
 - Chạy nâng cao đùi tại chỗ trong 30 giây được bao nhiêu cái.
 - Tất cả bài tập các em quay lại và gửi về **zalo cho thầy 0972575995**. (Khi gửi nhớ ghi rõ họ và tên – lớp).