

TRƯỜNG THCS PHAN SÀO NAM



TUẦN 5 – TIẾT 9

BÀI TD - CHẠY NGẮN – CHẠY BỀN

MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 9
GIÁO VIÊN: NGUYỄN NGỌC THẢO



NỘI DUNG BÀI HỌC

- **Bài TD:** Ôn từ nhịp 1 - 37 (nam); từ nhịp 1 - 29 (nữ); Học từ nhịp 30 - 35 (nữ), từ nhịp 38 - 40 (nam)
- **Chạy ngắn:** Ôn Xuất phát cao - chạy nhanh (cự li 40 - 60m); Kỹ thuật xuất phát thấp - chạy lao (18-20m)
- **Chạy bền:** Chạy trên địa hình tự nhiên

KHỞI ĐỘNG

Khởi động chung: Thực hiện 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.

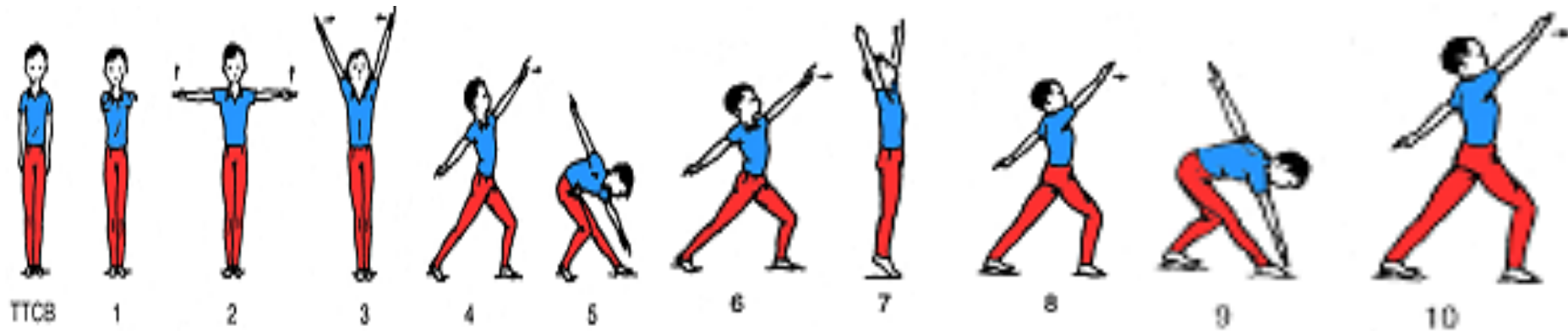


Hình 1. Khởi động các khớp

Khởi động chuyên môn: Thực hiện chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau

BÀI THỂ DỤC NAM

ÔN NHỊP 1 – 10



BÀI THỂ DỤC NAM

ÔN NHỊP 11 – 19



11



12



13



14



15



16



17



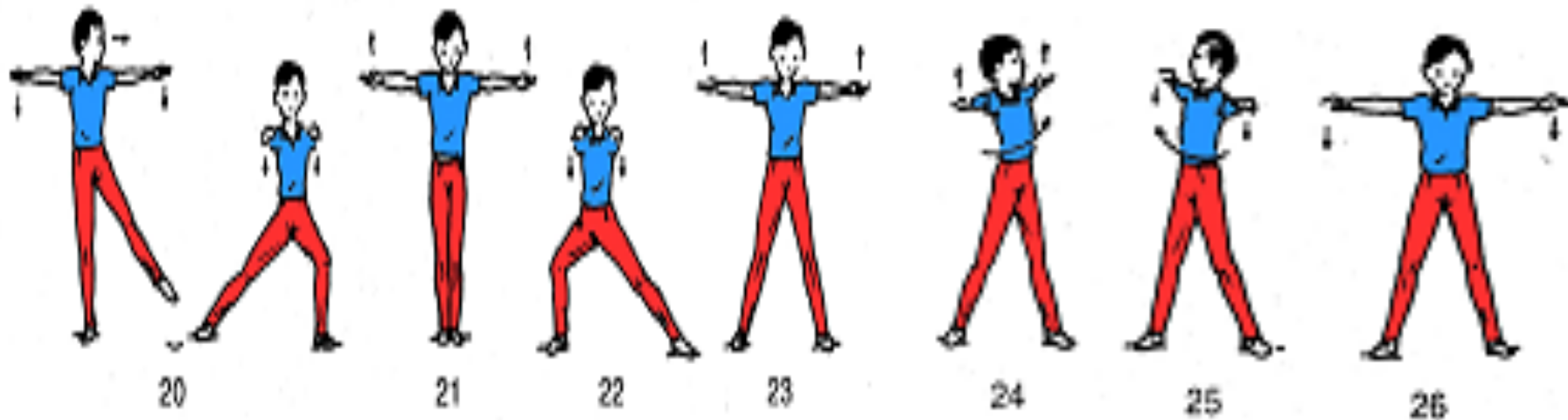
18



19

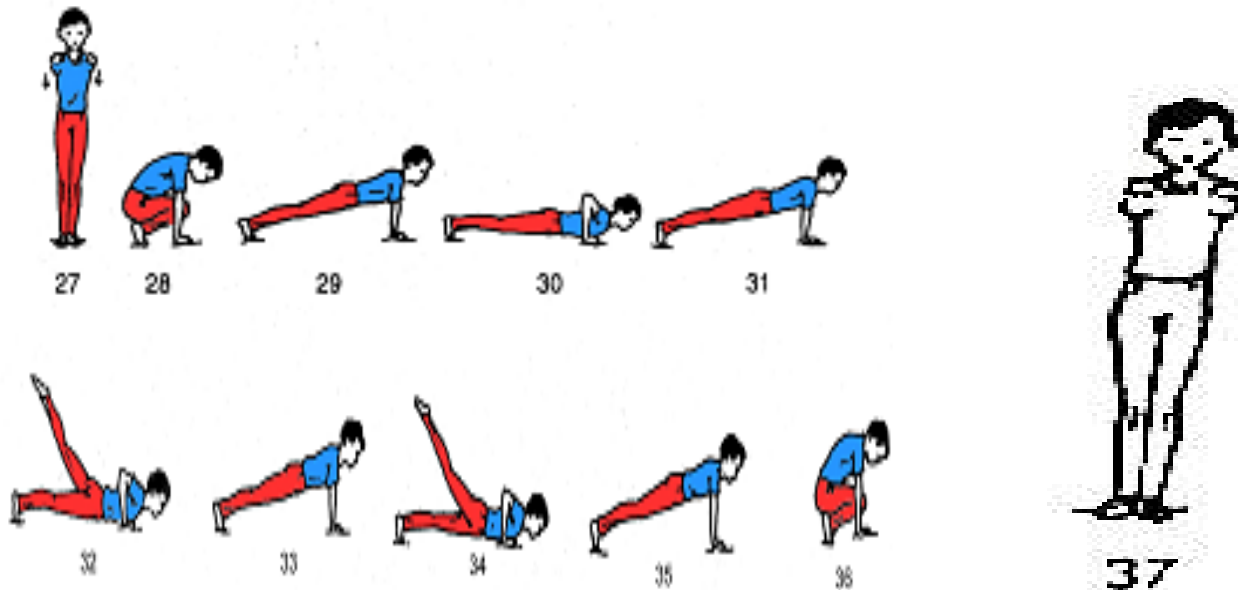
BÀI THỂ DỤC NAM

ÔN NHỊP 20 – 26



BÀI THỂ DỤC NAM

ÔN NHỊP 27 – 37



BÀI THỂ DỤC NAM

HỌC NHỊP 38 – 40



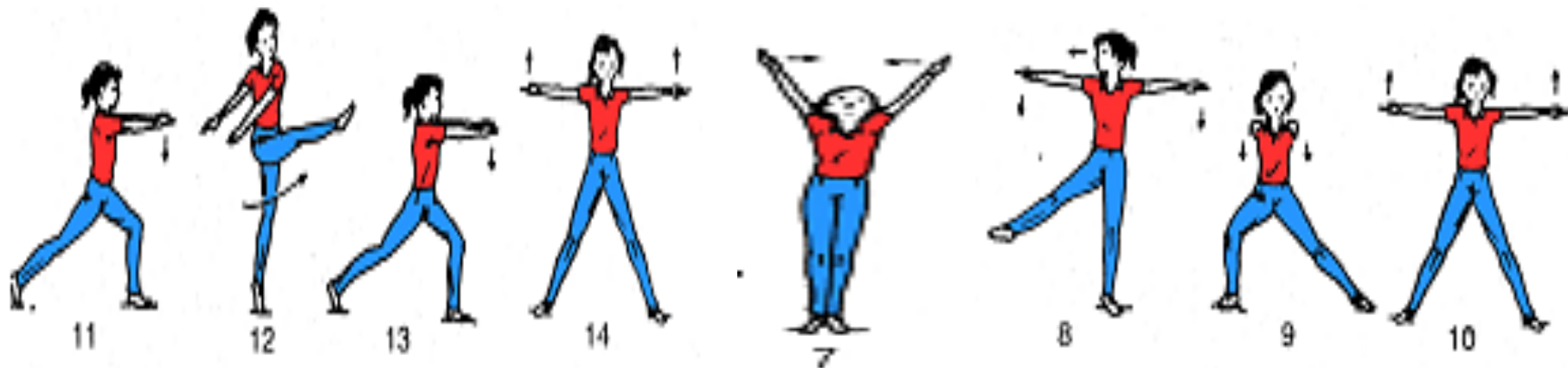
38 - 39



40

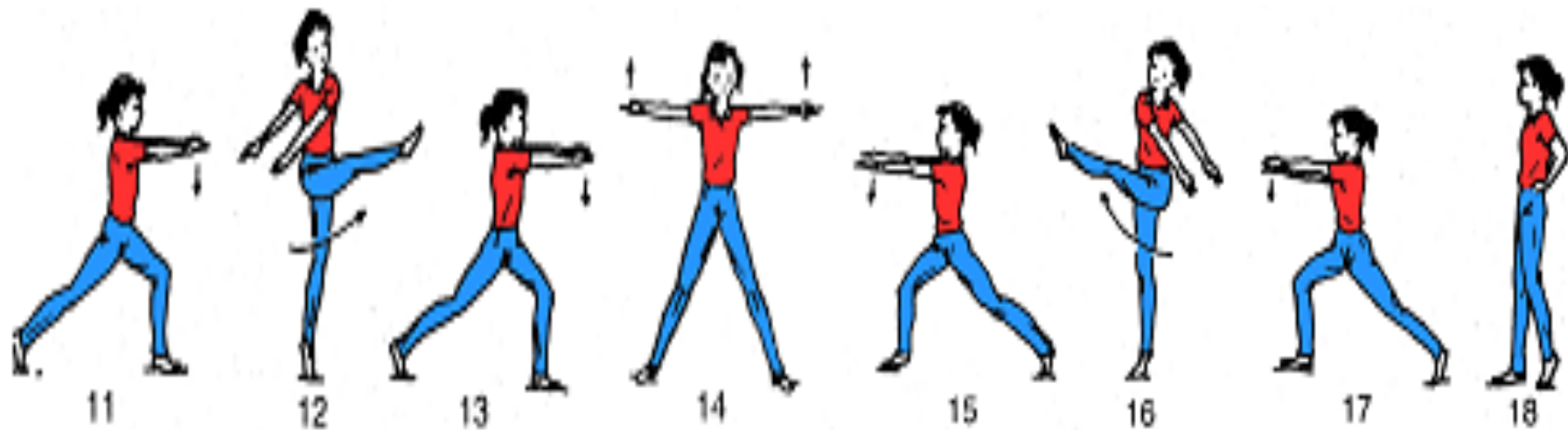
BÀI THỂ DỤC NỮ

ÔN NHỊP 1 – 10



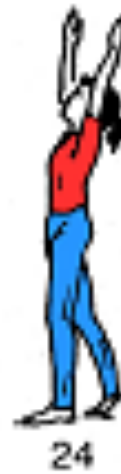
BÀI THỂ DỤC NỮ

ÔN NHỊP 11 – 18



BÀI THỂ DỤC NỮ

ÔN NHỊP 19 – 25



BÀI THỂ DỤC NỮ

ÔN NHỊP 26 – 29



26



27



28



29

BÀI THỂ DỤC NỮ

HỌC NHỊP 30 – 35



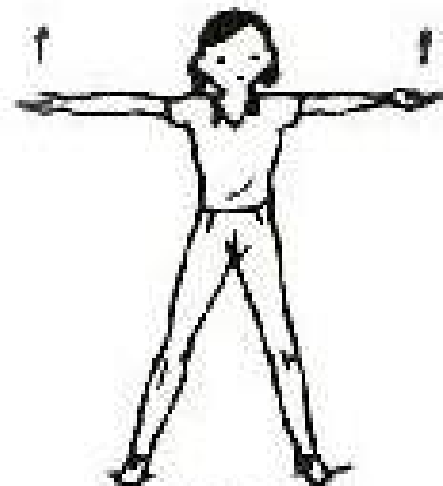
30-31



32



33-34

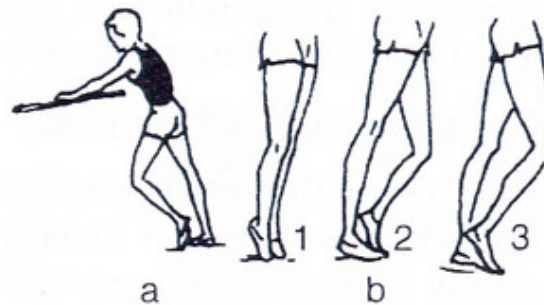


35

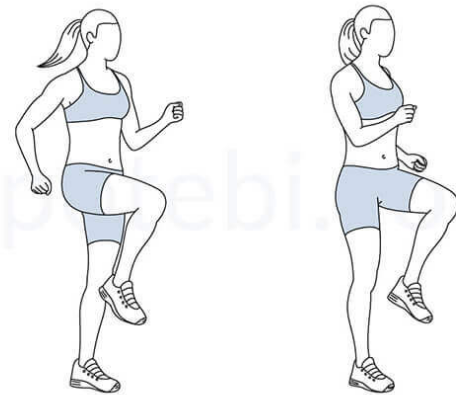
CHẠY NGẮN

ÔN TẬP

- Chạy bước nhỏ
- Chạy nâng cao đùi
- Chạy đạp sau



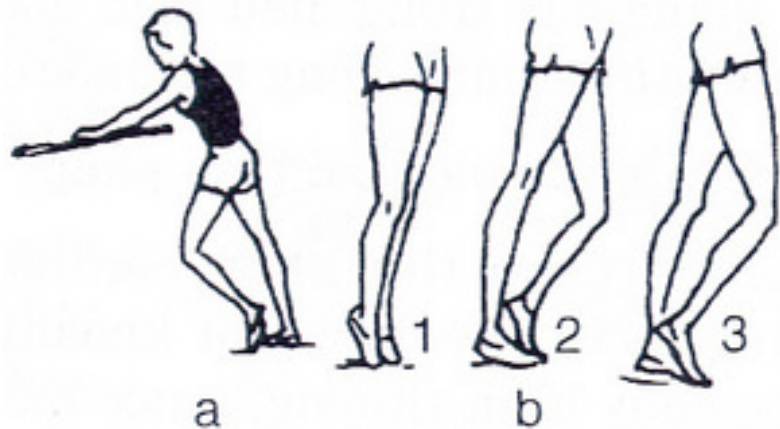
Hình 12



ÔN TẬP CHẠY NGẮN

Chạy bước nhỏ

- Chuẩn bị: Đứng thẳng, hai tay buông tự nhiên, hai bàn chân gần sát vào nhau, hai mũi chân sát vạch xuất phát.
- Động tác: Hai chân luân phiên chạy những bước ngắn về trước (không nâng cao gối), tăng dần tần số. Khi bàn chân chạm đất cần nhẹ nhàng và có thao tác hơi miết xuống đất sao cho bàn chân chạm đất từ mũi bàn chân đến hết nửa bàn chân trên. Cổ nhân cần linh hoạt, không để cả bàn chân hoặc gót chân chạm đất, toàn thân thả lỏng.



Hình 12

ÔN TẬP CHẠY NGẮN

Chạy nâng cao đùi

- Chuẩn bị: Như TTCB chạy gót chạm mông.
- Động tác: Mỗi bước chạy, khi đưa chân về trước cần chủ động nâng cao đùi sao cho đầu gối cao ngang hoặc hơn thắt lưng. Thân trên thẳng hoặc hơi ngả về trước, tay đánh phối hợp tự nhiên hoặc để cẳng tay vuông góc với thân ở đoạn thắt lưng, khi chạy nâng đùi chạm vào bàn tay.



ÔN TẬP CHẠY NGẮN

Chạy đạp sau

- Dùng sức của chân sau đạp mạnh sao cho hông, đầu gối, cẳng chân và thân trên tạo thành một đoạn thẳng chéo với mặt đất, đồng thời phối hợp với chân trước co gối ở phía trước.
- Tay khác bên với chân sau đánh mạnh ra sau, tay cùng bên với chân sau đánh về trước.
- Vươn cẳng chân trước ra chạm đất bằng nửa bàn chân trên, đồng thời co cẳng chân sau để đưa ra trước phối hợp luân phiên với hai tay để chuẩn bị cho bước đạp sau tiếp theo.

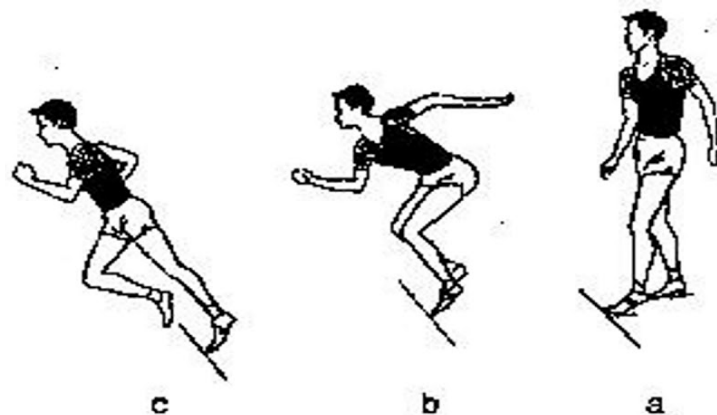


ÔN TẬP

XUẤT PHÁT CAO CHẠY NHANH

- Chuẩn bị: Đứng thẳng, chân khỏe trước sát sau mép vạch xuất phát. Chân sau, mũi chân cách gót chân trước khoảng một bàn chân. Trọng tâm dồn đều vào hai chân, thân người thẳng, hai tay buông tự nhiên, mắt nhìn trước.
- Động tác: Có lệnh “sẵn sàng”, khụy gối, trọng tâm dồn vào chân trước, hai tay buông tự nhiên hoặc hơi co, một tay trước, một tay sau. Khi có lệnh “chạy!” bước nhanh chân sau về trước, đồng thời nâng thân, tay phối hợp tự nhiên. Tiếp theo chân trước rời khỏi vạch xuất phát, chạy nhanh về trước.

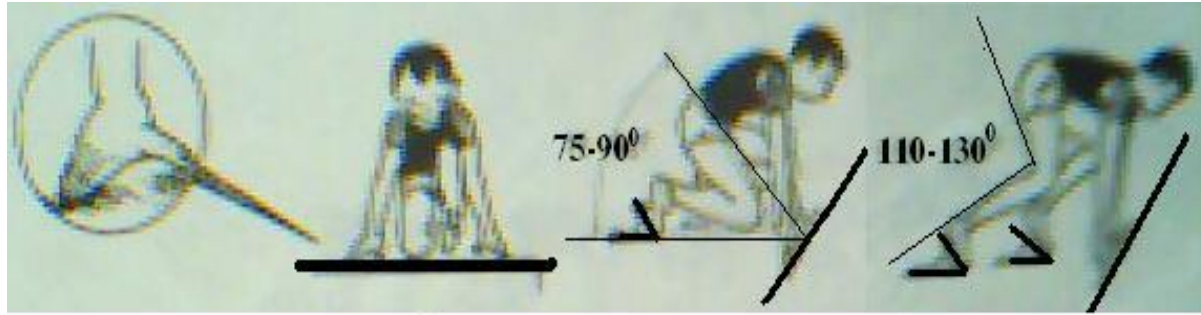
KỸ THUẬT XUẤT PHÁT CAO



XUẤT PHÁT THẤP CHẠY LAO

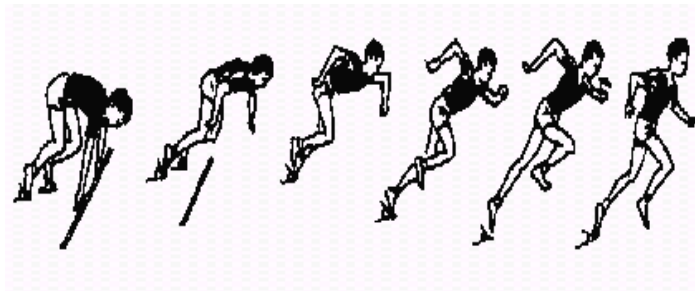
- TTCB: 2 tay đặt trước vạch xuất phát. Chân thuận đặt bàn trước, chân sau đặt bàn đạp sau. Mông ngồi gót sau
- Khẩu lệnh: “vào chỗ” trọng tâm dồn 2 mũi chân, đầu gối, 2 tay chống rộng bằng vai, trọng tâm dồn chủ yếu vào chân sau người thả lỏng tự nhiên. Khi có lệnh sẵn sàng thì từ từ nâng người lên sao cho mông cao hơn vai một chút, mắt nhìn cách vạch từ 2 - 3m . Dứt động lệnh chạy thì đạp nhanh mạnh chân sau tiếp theo đến chân trước tay đánh phối hợp nhịp nhàng với chân.
- Chạy lao giai đoạn chạy lao bắt đầu từ khi xuất phát đến khi đạt tốc độ lớn nhất của bản thân trong khoảng cự ly từ 10 -15m. Trong giai đoạn này tăng dần tốc độ và độ dài bước chạy, thân người nâng dần

XUẤT PHÁT THẤP CHẠY LAO



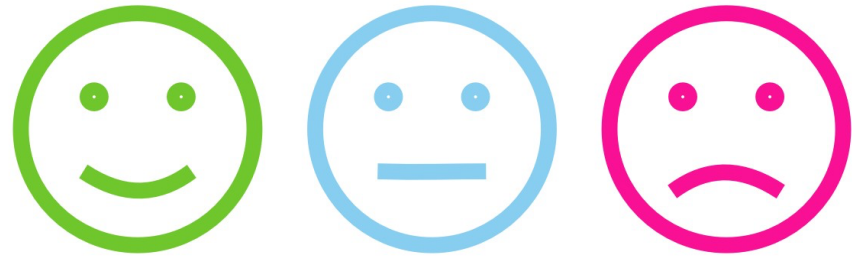
chuẩn bị

sẵn sàng



KẾT THÚC

1. THẢ LỎNG
2. NHẬN XÉT
3. DẶN DÒ



FEEDBACK

THANK YOU VERY MUCH

