

TRƯỜNG THCS PHAN SÀO NAM



TUẦN 6 – TIẾT 12

BÀI TD - CHẠY NGẮN

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



NỘI DUNG BÀI HỌC

- **Bài TD** : Ôn từ nhịp 1 - 45 (nam); từ nhịp 1 - 39 (nữ); Học từ nhịp 40 - 45 (nữ)
- **Chạy ngắn**: Luyện tập Chạy bước nhỏ, chạy đạp sau, Xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng (60m)

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.

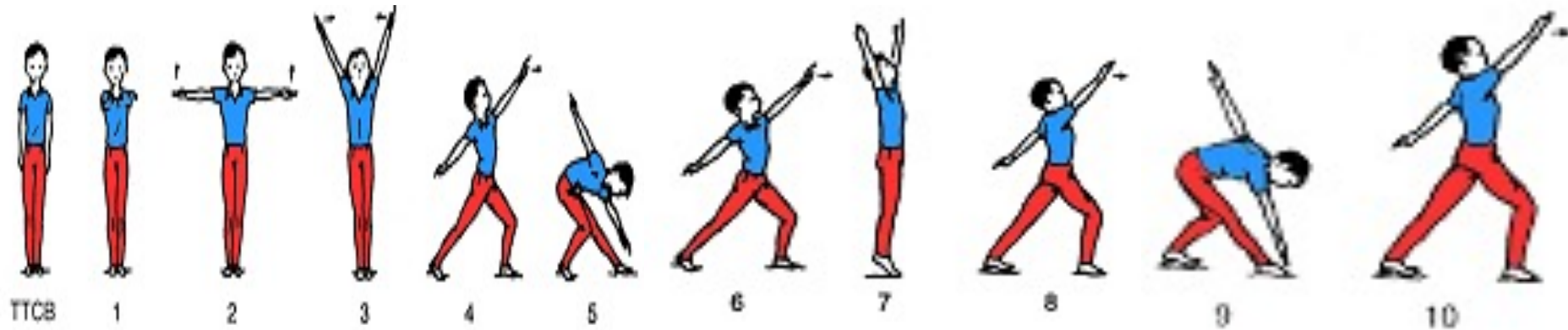


Hình 1. Khởi động các khớp

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



20



21



22



23



24



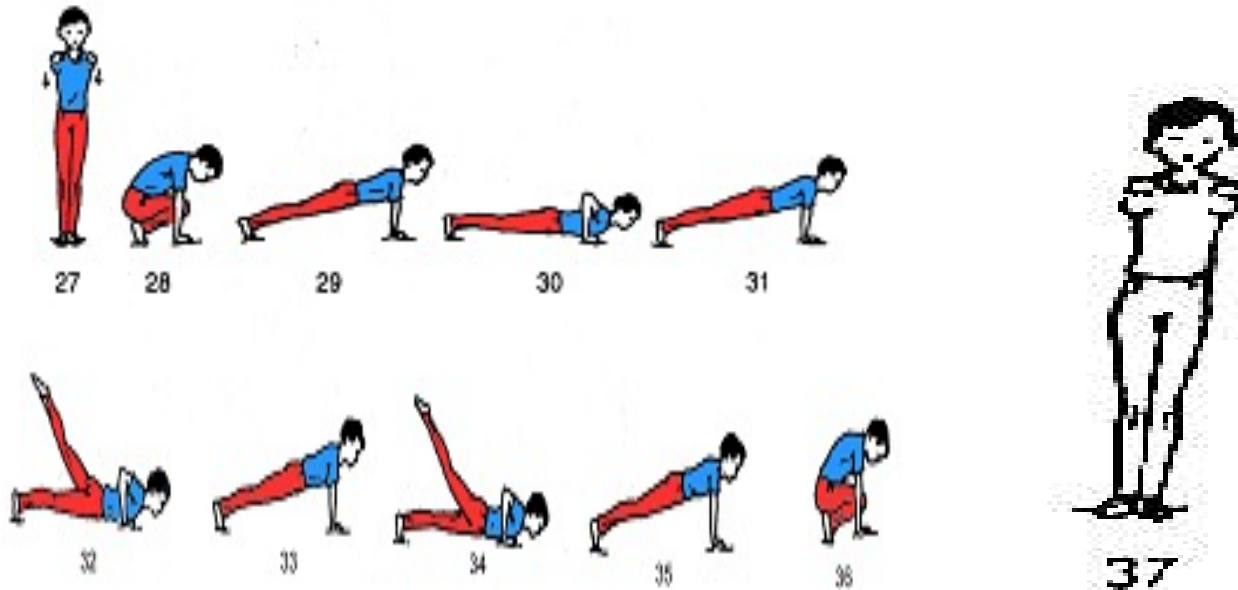
25



26

BÀI THỂ DỤC NAM

ÔN NHỊP 27 – 37



BÀI THỂ DỤC NAM

ÔN NHỊP 38 – 40



38 - 39



40

BÀI THỂ DỤC NAM

ÔN NHỊP 41 – 45



41



42



43



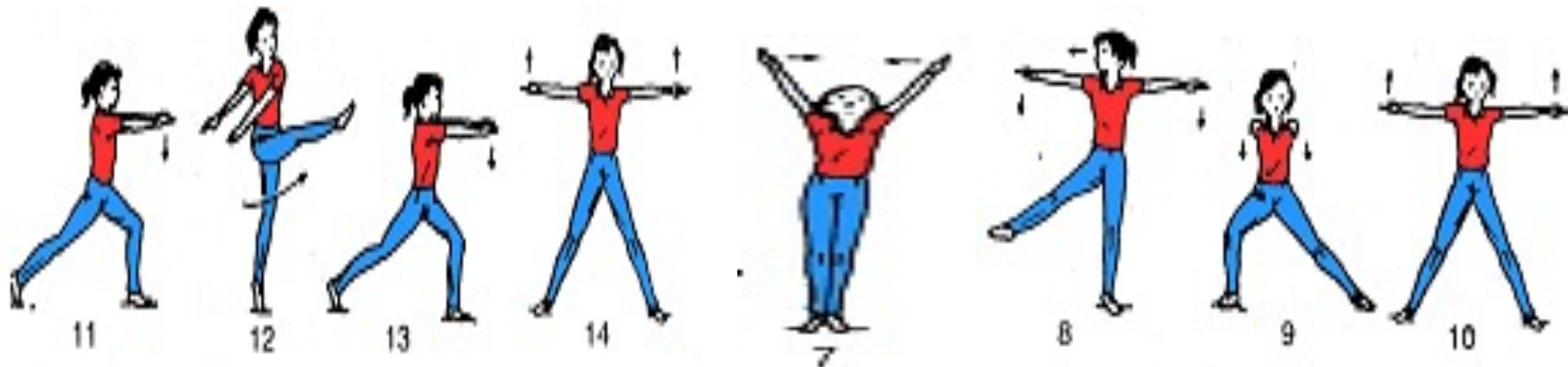
44



45

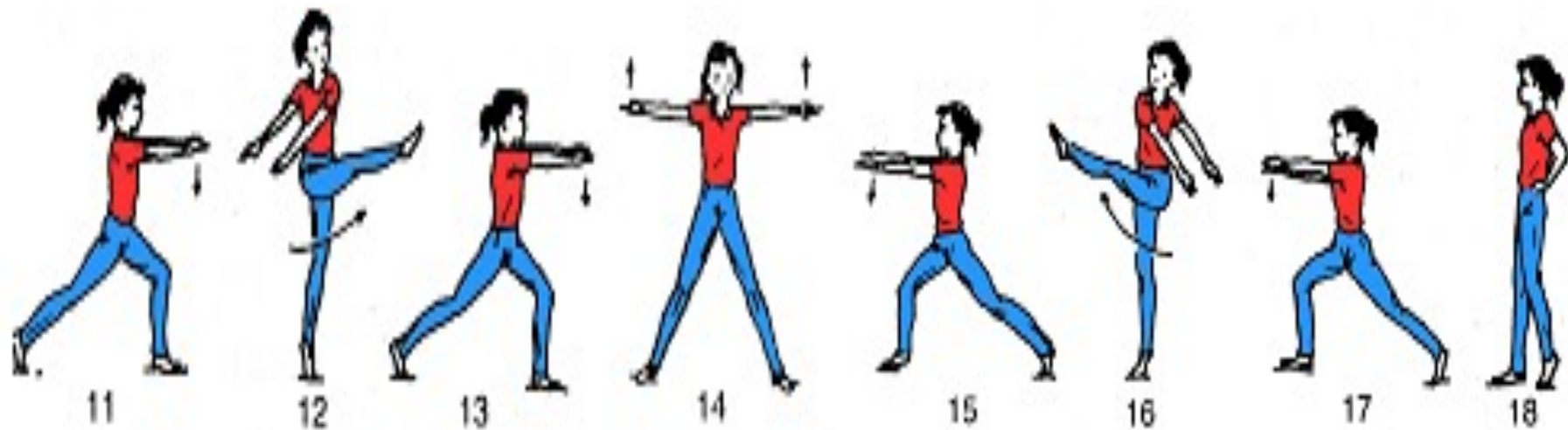
BÀI THỂ DỤC NỮ

ÔN NHỊP 1 – 10



BÀI THỂ DỤC NỮ

ÔN NHỊP 11 – 18



BÀI THỂ DỤC NỮ

ÔN NHỊP 19 – 25



19



20 - 21



22



23



24



25

BÀI THỂ DỤC NỮ

ÔN NHỊP 26 – 29



26



27



28



29

BÀI THỂ DỤC NỮ

ÔN NHỊP 30 – 35



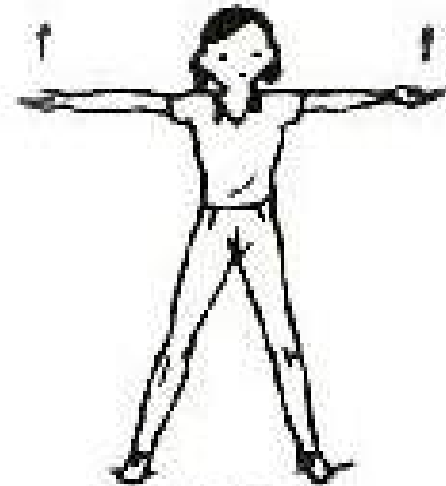
30-31



32



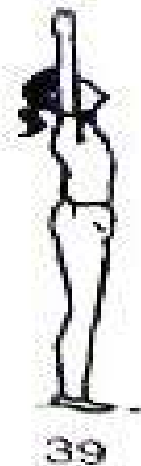
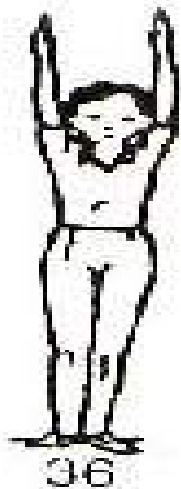
33-34



35

BÀI THỂ DỤC NỮ

ÔN NHỊP 36 – 39



30

BÀI THỂ DỤC NỮ

HỌC NHỊP 40 – 45



40



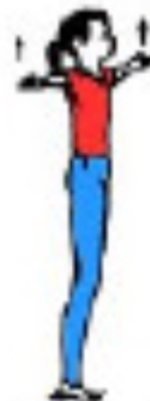
41



42



43



44

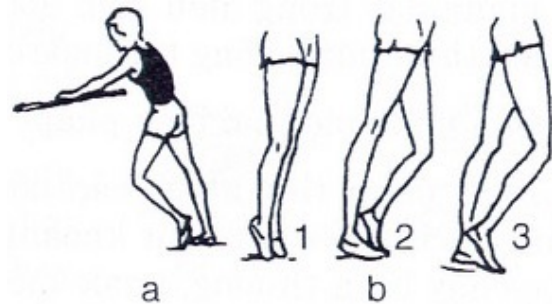


45

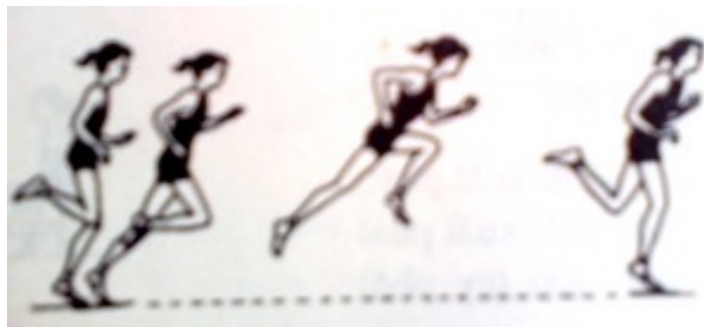
CHẠY NGẮN

ÔN TẬP

- Chạy bước nhỏ
- Chạy đạp sau



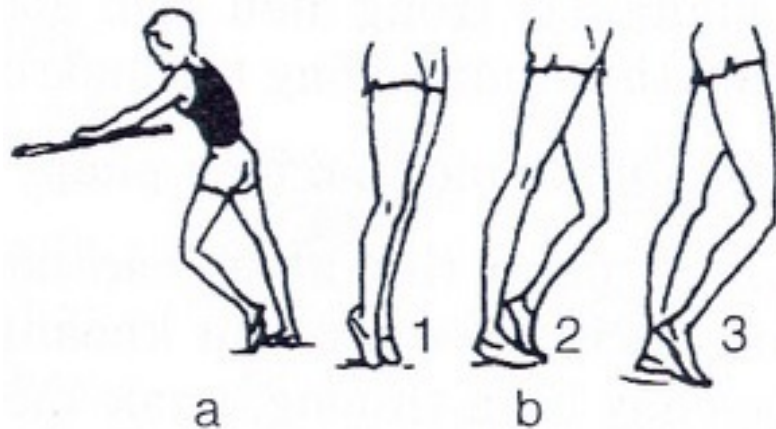
Hình 12



ÔN TẬP

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 đạp sau

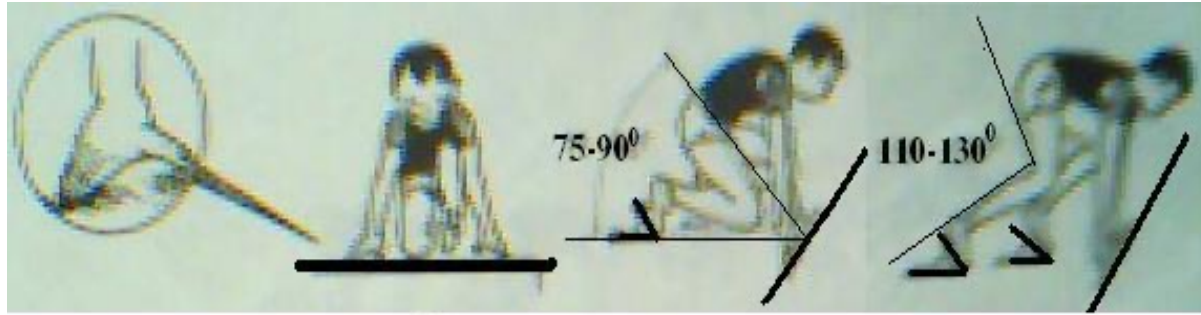
- Dùng sức của chân sau đạp mạnh sao cho hông, đầu gối, cẳng chân và thân trên tạo thành một đoạn thẳng chéo với mặt đất, đồng thời phối hợp với chân trước co gối ở phía trước.
- Tay khác bên với chân sau đánh mạnh ra sau, tay cùng bên với chân sau đánh về trước.
- Vươn cẳng chân trước ra chạm đất bằng 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.



XUẤT PHÁT THẤP CHẠY LAO

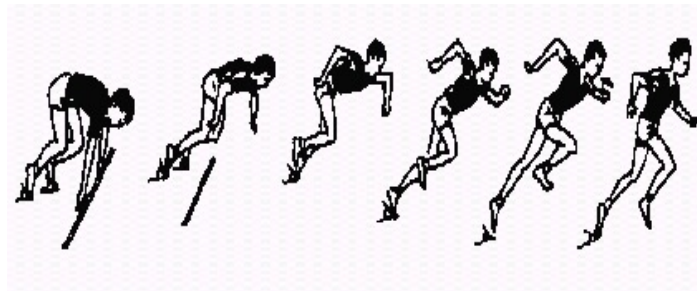
- TTCB: 2 tay đặt trước vạch xuất phát. Chân thuận đặt bàn trước, chân sau đặt bàn đạp sau. Mông ngồi gót sau
- Khẩu lệnh: “vào chỗ” trọng tâm dồn 2 mũi chân, đầu gối, 2 tay chống rộng bằng vai, trọng tâm dồn chủ yếu vào chân sau người thả lỏng tự nhiên. Khi có lệnh sẵn sàng thì từ từ nâng người lên 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

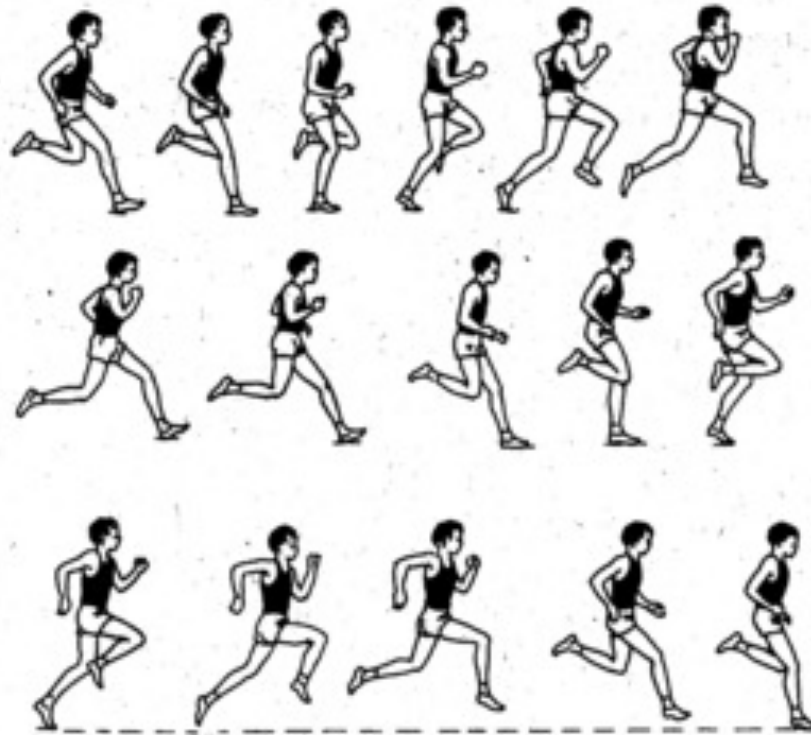


KỸ THUẬT CHẠY GIỮA QUÃNG

Tiếp sau chạy lao là chạy giữa quãng. Nhiệm vụ chủ yếu của chạy giữa quãng là duy trì tốc độ cao đã đạt được trong chạy lao. Trong giai đoạn này, kĩ thuật chạy khá ổn định. Kĩ thuật của chạy giữa quãng có một số đặc điểm sau:

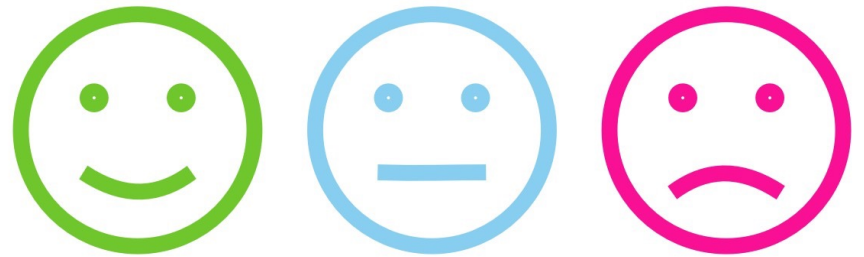
- Bàn chân đặt xuống mặt đường chạy có hoãn xung bằng cách đặt từ nửa trước của bàn chân. Điểm đặt chân thường ở phía trước của điểm rơi trọng tâm của cơ thể 30 – 40cm tùy theo tốc độ chạy. Tiếp đó chân chống trước chuyển sang chống thẳng đứng rồi thành đạp sau. Đồng thời với động tác đạp sau là động tác đưa chân lăng về trước. Đùi chân lăng được nâng đủ cao – gần song song với mặt đất. Tốc độ chạy chủ yếu phụ thuộc vào hiệu quả đạp sau, nên động tác đó cần thực hiện chủ động (nhanh, mạnh và đúng hướng). Để hỗ trợ cho đạp sau, chân lăng cũng phải đưa nhanh và đúng hướng. Đùi chân lăng về trước, chứ không phải là lên cao, để không giảm hiệu quả của lực đạp sau.
- Ngay khi chân chống trước chạm mặt đường, vai và hông phải chủ động chuyển về trước (giúp cơ thể chuyển nhanh từ chống trước sang đạp sau). Chuyển động của vai so với hông cũng sole như của tay so với chân. Thân trên ngã về trước khoảng 50°.
- Khi đánh tay, hai tay gấp ở khuỷu, đánh sole và phù hợp với nhịp điệu của hai chân. Hai vai thả lỏng, đánh về trước hơi khép vào trong, đánh ra sau hơi mở (nhưng không phải là đánh sang hai bên) để giữ thăng bằng cho cơ thể. Hai bàn tay nắm hờ (hoặc duỗi các ngón tay).
- Khi chạy trên toàn cự li cần thở bình thường, chủ động nhưng không làm rối loạn kĩ thuật và nhịp điệu chạy.

KỸ THUẬT CHẠY GIỮA QUÃNG



KẾT THÚC

1. THẢ LỎNG
2. NHẬN XÉT
3. DẶN DÒ



FEEDBACK

THANK YOU VERY MUCH

