

TRƯỜNG THCS PHAN SÀO NAM



TUẦN 3 – TIẾT 5

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 - 19 (nam); từ nhịp 1 - 18 (nữ); Học từ nhịp 19 - 25 (nữ)
- **Chạy ngắn:** Ôn Chạy bước nhỏ, Chạy nâng cao đùi, Chạy đạp sau, Tại chỗ đánh tay
- **Chạy bền:** Chạy trên địa hình tự nhiên, giới thiệu hiện tượng chuột rút và cách khắc phục

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.

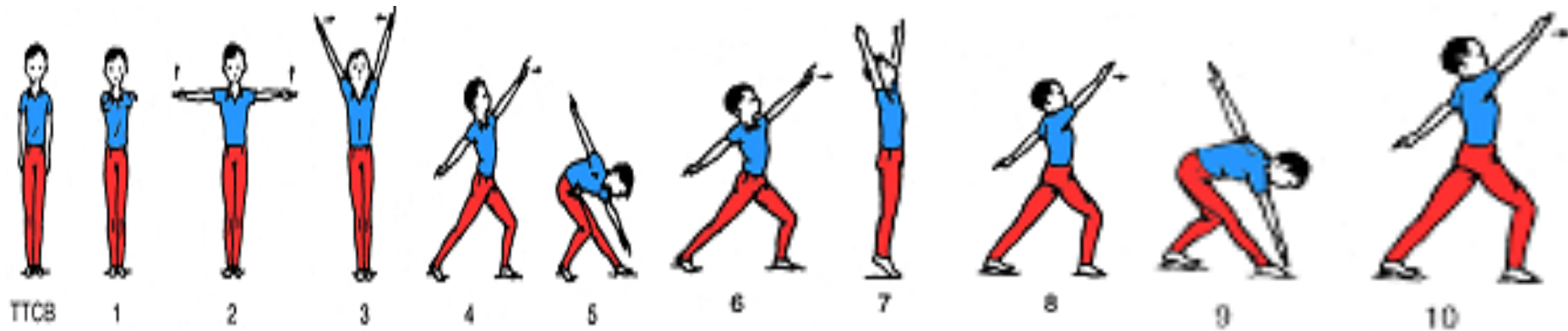


Hình 1. Khởi động các khớp

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



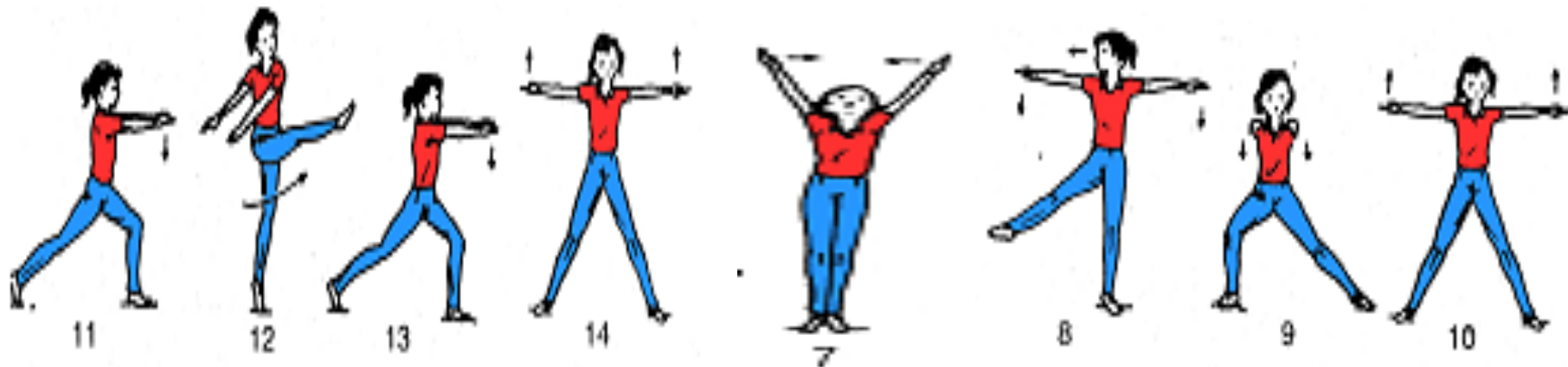
18



19

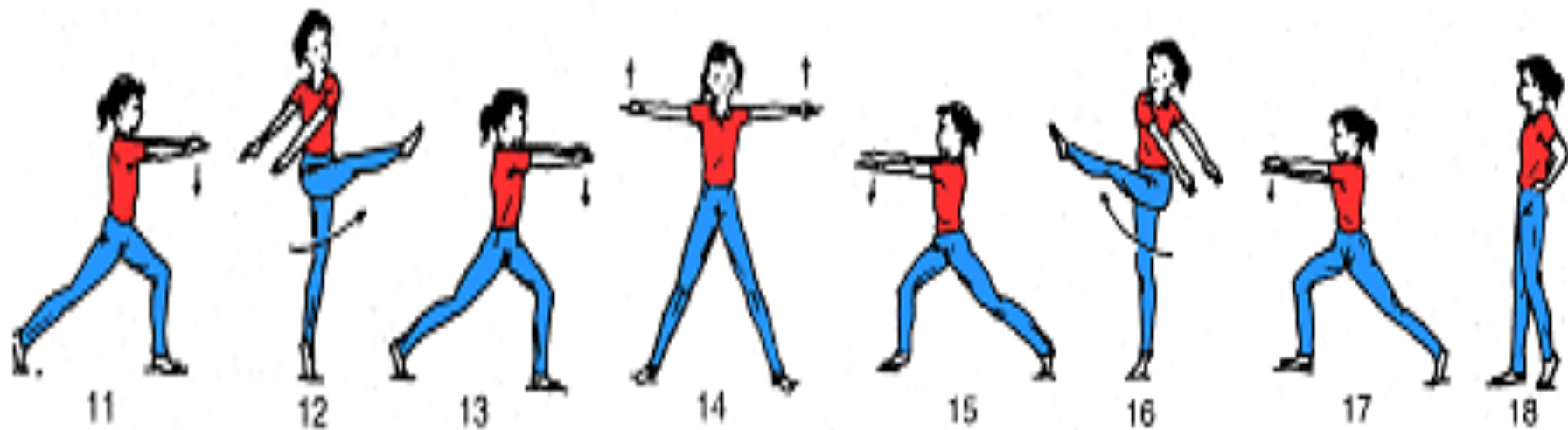
BÀI THỂ DỤC NỮ

ÔN NHỊP 1 – 10



BÀI THỂ DỤC NỮ

ÔN NHỊP 11 – 18



BÀI THỂ DỤC NỮ

HỌC NHỊP 19 – 25



19



20 - 21



22



23



24

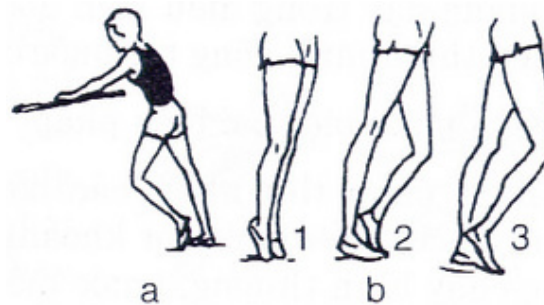


25

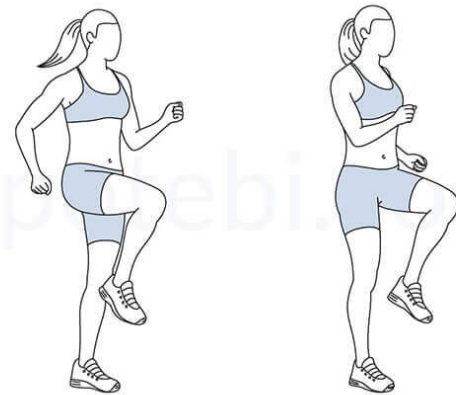
CHẠY NGẮN

ÔN TẬP

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



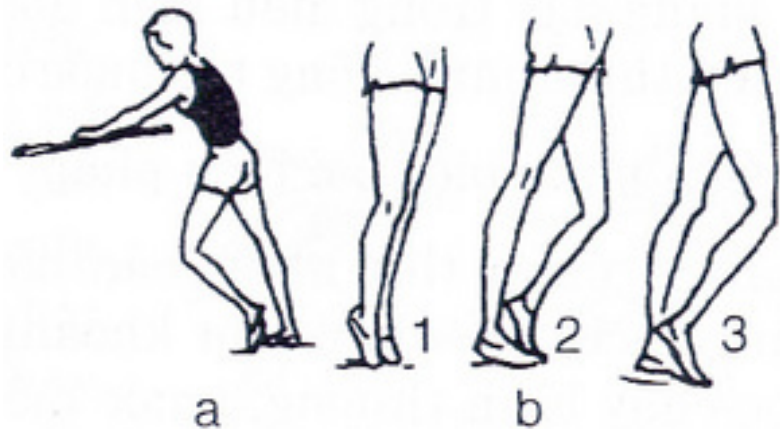
Hình 12



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

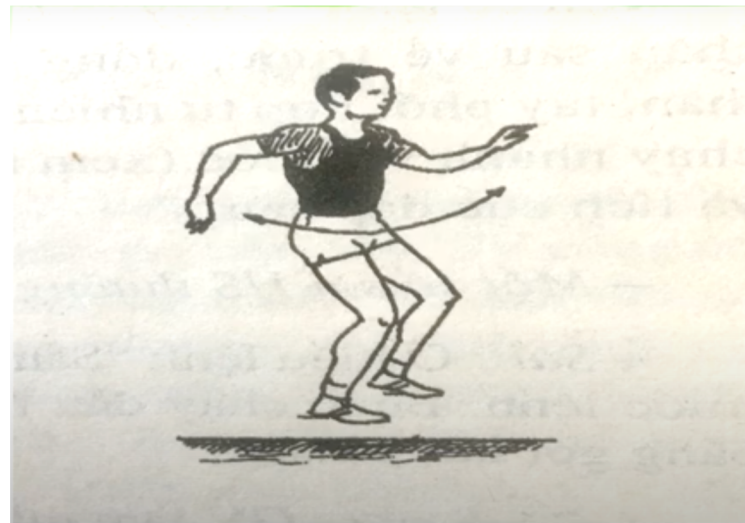
- Dùng sức của chân sau đạp mạnh sao cho hông, đầu gối, cẳng chân và thân trên tạo thành một đoạn thẳng chéo với mặt đất, đồng thời phối hợp với chân trước co gối ở phía trước.
- Tay khác bên với chân sau đánh mạnh ra sau, tay cùng bên với chân sau đánh về trước.
- Vươn cẳng chân trước ra chạm đất bằng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

Đứng tại chỗ đánh tay

- **Chuẩn bị:** Đứng chân trước, chân sau hoặc 2 chân song song cách nhau 1 khoảng nhỏ hơn vai. Hai đầu gối hơi khuyu, 2 tay co (1 tay trước, 1 tay sau) góc độ lớn. Thân trên thẳng, trọng tâm dồn đều lên 2 chân.
- **Động tác:** Đánh tay theo nhịp độ tăng dần, góc độ giữa cánh tay và cẳng tay nhỏ dần đến mức độ hợp lý. Khi đánh tay chủ yếu đánh mạnh khuỷu tay ra phía sau, phối hợp nhịp nhàng .



HIỆN TƯỢNG CHUỘT RÚT KHI CHẠY BỀN



Chuột rút là gì?

- Đây vốn là khái niệm được dùng để chỉ những cơn đau, co mạnh và thắt chặt các cơ xuất hiện đột ngột trong một thời điểm nào đó. Cảm giác đau, co cơ thường kéo dài từ vài giây cho đến vài phút.
- Chuột rút có thể xuất hiện ở nhiều bộ phận trên cơ thể nhưng phổ biến nhất vẫn là chuột rút chân. Khi ấy, cơn đau thường khởi phát từ cơ bắp chân, phía dưới hoặc phía sau đầu gối. Bị chuột rút bắp chân thường gây đau đớn trong vài giây, vài phút, nhưng trong một số trường hợp, cơn đau có thể kéo dài lên đến 10 phút.



Nguyên nhân bị
chuột rút là gì?



Vì sao bị chuột rút khi chơi thể thao?

Bỏ qua bước khởi động khi chơi thể thao

Đây vốn là phản ứng tự nhiên của cơ thể trước sự thay đổi, vận động đột ngột.

Tập luyện quá sức

Việc tập luyện quá sức hay vận động mạnh khi cơ thể chưa kịp thích nghi sẽ gây ứ đọng axit lactic trong cơ thể. Điều này không chỉ khiến cơ thể mệt mỏi, khó thở mà còn gây co rút cơ liên tục.

Tập luyện trong điều kiện nóng bức

Việc chơi thể thao trong thời gian dài, nhất là trong điều kiện nóng bức tiềm ẩn nhiều tác động xấu đối với những người luyện tập. Trong đó, chuột rút là hiện tượng diễn ra phổ biến.

Mất nước

Trong quá trình chơi thể thao, nhất là chơi thể thao liên tục trong thời gian dài. Khi cơ thể tiết ra nhiều mồ hôi nhưng lại không được bù nước thường xuyên. Việc cơ bắp khi vận động có liên quan đến sự cân bằng của các chất điện giải như kali, magie, calci, muối,... trong cơ thể. Bởi thế, hiện tượng bắp chân co thắt gây đau đớn sẽ xuất hiện như là một cơ chế tự nhiên khi chất điện giải bị mất đi mà không được bù đắp.

Cách khắc phục
khi bị chuột rút?



CÁCH KHẮC PHỤC KHI BỊ CHUỘT RÚT

- Tạm ngưng việc chơi thể thao ngay lập tức và di chuyển đến nơi thoáng mát để nghỉ ngơi.
- Xoa bóp nhẹ vùng cơ chân bị đau, thực hiện các động tác kéo giãn cơ, giữ chân cho đến khi tình trạng chuột rút biến mất. Bạn nên nhờ người khác giúp bạn thực hiện động tác này.
- Thực hiện chườm nóng lên vùng cơ đang rút căng trước. Sau đó, bạn tiếp tục chườm lạnh lên vùng cơ đau.
- Bổ sung nước, muối và chất điện giải thông qua các loại nước thể thao hoặc ăn chuối

Làm thế nào để
phòng tránh
chuột rút?



PHÒNG TRÁNH HIỆN TƯỢNG CHUỘT RÚT

- **Uống đủ nước**

Khi tìm hiểu chuột rút là gì và nguyên nhân bị chuột rút, nhiều chuyên gia đã chỉ ra rằng thiếu nước là một trong những nguyên nhân chính của hiện tượng này. Do đó, các bạn đừng quên bổ sung nước trước, trong khi chơi thể thao bạn nhé.

- **Bổ sung chất điện giải**

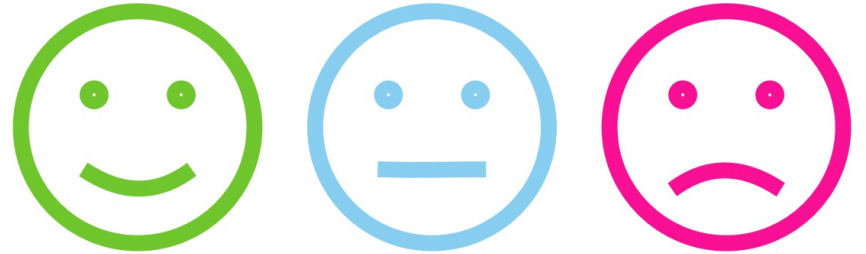
Ngoài nước lọc, bạn nên mang theo mình nước cung cấp chất điện giải. Ngoài ra, ăn một quả chuối trước khi chơi thể thao cũng là giải pháp vô cùng hợp lý.

- **Khởi động kỹ trước khi luyện tập**

Làm nóng cơ thể đúng cách sẽ giúp bạn tránh chuột rút. Do đó, các bạn hãy dành ra khoảng 15 phút trước và sau buổi tập để khởi động cơ thể và thư giãn cơ bắp sau khi tập xong.

KẾT THÚC

1. THẢ LỎNG
2. NHẬN XÉT
3. DẶN DÒ



FEEDBACK

THANK YOU VERY MUCH

