

CHỦ ĐỀ 1: CHẠY CỰ LÍ NGẮN (100m)

BÀI 1: ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ CHẠY KỸ THUẬT CHẠY

Tuần 1:

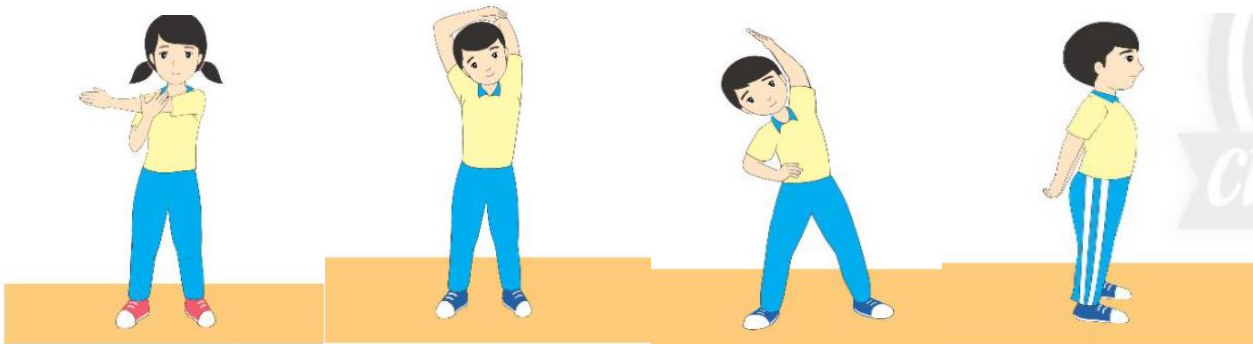
- Ôn các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy cự ly ngắn
- Trò chơi phát triển sức nhanh

I. Khởi động:

Khởi động chung : 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. Các động tác căng cơ: Căng cơ tay vai trước, sau; Nghiêng lườn; Căng cơ ngực; Gập thân; Ép dẻo dọc; Ép dẻo ngang; Căng cơ đùi trước, sau.



Hình 1. Khởi động các khớp



II. Nội dung bài học

1. Động tác bước nhỏ



Hình 12. 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, chân duỗi 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.

2. Động tác đánh tay



Hình 15. Động tác đánh tay

- Hai chân đứng trước sau, gối hơi khụy, thân trên thẳng. Hai tay hơi co, bàn tay nắm hờ, luân phiên đánh trước sau, tay đánh ra trước cao ngang ngực, tay còn lại đánh rộng ra sau sao cho khuỷu tay nâng cao gần ngang vai.

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 gần vuông góc với cẳng chân. 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



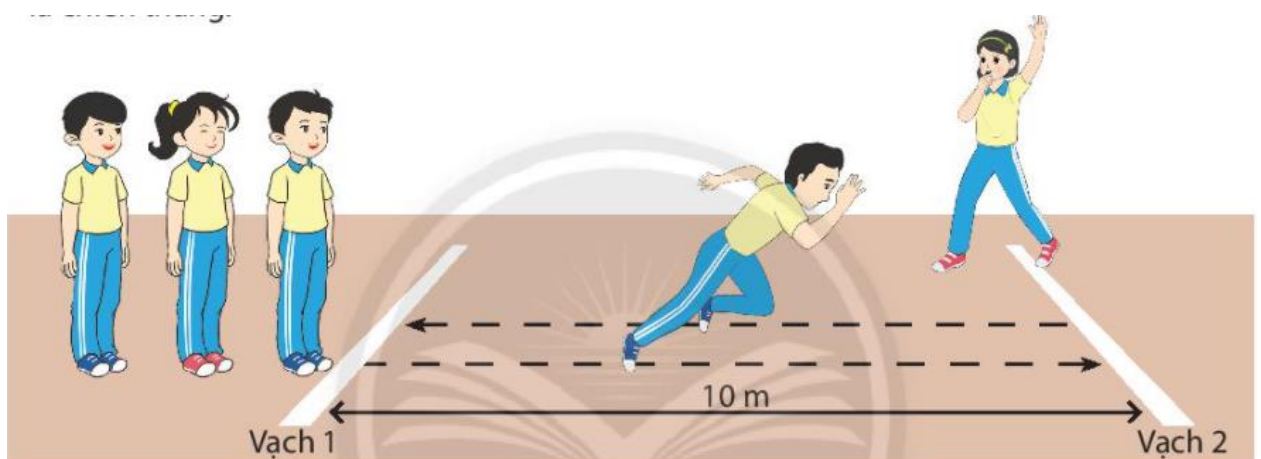
Hình 14. Động tác đạp sau

- 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.

5. Trò chơi

* Tổ chức trò chơi phát triển sức nhanh: **CHẠY CON THOI 4 X 10m**

- Mục đích: Phát triển tố chất nhanh, khéo léo và phối hợp vận động.
- Dụng cụ: Phần viết, còi, đồng hồ bấm giờ.
- Cách thực hiện: Sử dụng phần vẽ hai vạch kẻ song song và cách nhau 10 m. Sau khi ghe hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), người chơi thực hiện xuất phát từ vạch 1, chạy hanh đến vạch 2, chạm chân (hoặc tay) vào vạch và nhanh chóng chạy nhanh về vạch 1, tiếp tục thực hiện như vậy bốn lần. Người chơi nào thực hiện trong thời gian ngắn nhất là chiến thắng.



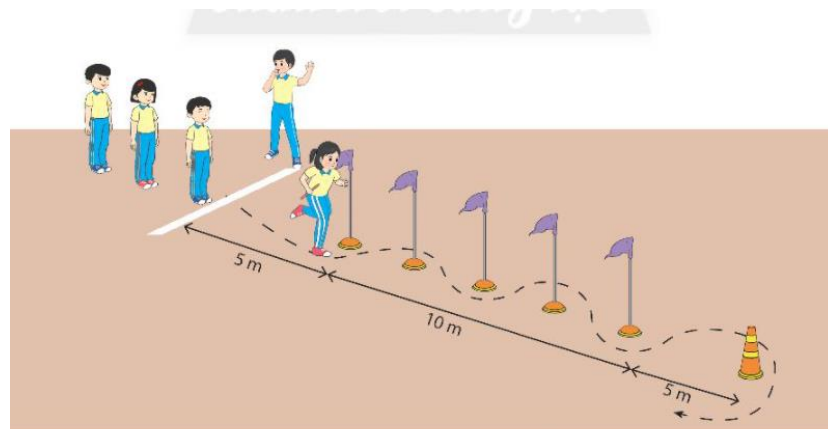
Hình 1. Trò chơi Chạy con thoi 4 x 10 mét

* Tổ chức trò chơi phát triển sức nhanh : **CHẠY LƯỢN VÒNG TIẾP SỨC**

- Mục đích: Phát triển tố chất nhanh, khéo léo và phối hợp vận động.

- Dụng cụ: Cờ hiệu, phấn viết, gậy tiếp sức hoặc vòng nhựa, vật chuẩn, đồng hồ bấm giờ, còi.

- Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đầu tiên cầm gậy tiếp sức (hoặc vòng nhựa) chạy lượn vòng qua các cột cờ hiệu, vòng qua vật chuẩn, chạy nhanh về vạch xuất phát trao gậy tiếp sức (hoặc vòng nhựa) cho bạn tiếp theo và về đứng ở cuối hàng. Lần lượt mỗi bạn thực hiện cho đến hết nhóm. Nhóm nào hoàn thành nhanh nhất là chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Chạy lượn vòng tiếp sức