

THỂ DỤC 9 - CHỦ ĐỀ : CHẠY CỰ LI NGẮN (100m)

BÀI : ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KỸ THUẬT CHẠY NGẮN, KỸ THUẬT CHẠY GIỮA QUĂNG

Tuần 2:

- **Tiết 1:** Ôn động tác bổ trợ kỹ thuật chạy ngắn. Kỹ thuật chạy giữa quăng.
- **Tiết 2:** Ôn động tác bổ trợ kỹ thuật chạy ngắn, kỹ thuật chạy giữa quăng. Trò chơi phát triển sức nhanh.

I. Khởi động:

Các động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm cổ, khuỷu tay, vai, cánh tay, hông, cổ tay – cổ chân. Căng cơ tay vai trước, sau; Nghiêng lườn; Căng cơ ngực; Gập thân; Ép dẻo dọc; Ép dẻo ngang; Căng cơ đùi trước, sau.

II. Nội dung bài học

1. Ôn tập: Các động tác bổ trợ: Động tác bước nhỏ, nâng cao đùi, đập sau, đánh tay; Tư thế đứng mặt, vai, lưng hướng chạy - xuất phát; Ngồi xổm - xuất phát.

2. Học mới: *Kỹ thuật chạy giữa quăng*

Kỹ thuật chạy cự li ngắn gồm bốn giai đoạn xuất phát chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quăng và về đích, trong đó giai đoạn chạy giữa quăng có cự li chạy dài nhất so với các giai đoạn khác. Trong giai đoạn này, thân trên hơi ngả ra phía trước, phối hợp đánh tay trước sau tự nhiên, mắt nhìn thẳng và nâng đùi vừa phải chân tiếp xúc đường chạy bằng nửa trước bàn chân, chân sau duỗi thẳng. Cố gắng hoàn thành cự li chạy với tốc độ cao.

3. Trò chơi

- Chơi trò chơi chạy con thoi, chạy lượn vòng tiếp sức (Học ở tuần 1)

- *Trò chơi phát triển sức nhanh:* PHẢN XẠ

- Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Khi đến lượt, các bạn thực hiện các động tác được quy định tại chỗ (Bật cao chụm chân; Bật qua hai bên; Bật tách chân; Nâng cao đùi; Ngồi chống tay phía sau, mặt hướng về hướng chạy; Ngồi chống tay phía sau, lưng hướng về hướng chạy). Sau hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn thực hiện chạy nhanh về trước. Sau khi qua vạch đích thì đi bộ về đứng cuối hàng. Bạn nào thực hiện nhanh hơn là chiến thắng.

4. Bài tập về nhà: Kể tên và thực hiện các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy ngắn mà em biết.