

TUẦN 5

CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH

- Vệ sinh khu vực tập luyện, sân bãi sạch sẽ; không ẩm ướt, không trơn trượt, không còn những vật nguy hiểm, đảm bảo an toàn trong quá trình tập luyện.

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

- Chạy tại chỗ với tốc độ chậm.
- Xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới từ ngoài vào trong, từ trái sang phải: khớp cổ, khuỷu tay, vai, cánh tay, hông, cổ tay - cổ chân.
- Ép dọc, ép ngang, gập thân nghiêng lườn, gập duỗi.
- Chạy tại chỗ: Bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông.

B. CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH.

1. Ôn các động tác bổ trợ

a. Động tác bước nhỏ

- TTCB: Đứng 2 chân hẹp hơn vai, 2 tay co tự nhiên.
- Thực hiện: Đứng thẳng bằng chân trái (phải) chạm đất bằng cả bàn chân, chân phải (trái) nâng gót, đưa ra trước khoảng nửa bàn chân (tiếp đất bằng nửa bàn chân trước) miết nhẹ về sau bằng chân trái (phải) thì hạ gót xuống và thẳng gối, chân trái (phải) lại nâng gót đưa ra trước... Luân phiên đổi chân và lặp lại động tác



Hình 3. Động tác bước nhỏ

b. Động tác nâng cao đùi

- TTCB: Hai chân đứng hẹp hơn vai, hai tay co tự nhiên.
- Thực hiện: Đứng thẳng trên chân phải (trái), chạm đất bằng nửa trước bàn chân, đùi chân trái (phải) nâng gần như vuông góc với thân người (cẳng chân hướng đất).
- Luân phiên đổi chân và lặp lại động tác thành chạy nâng cao đùi.



Hình 4. Động tác nâng cao đùi

c. Động tác đạp sau

- TTCB: Đứng 2 chân cách tường (Vật cố định cao bằng đầu trở lên) rộng hơn cánh tay, hai tay chống vào tường.
- Thực hiện: Chân trái (phải) đưa ra trước, đùi nâng gần song song với mặt đất, cẳng chân hướng đất và chéch ra sau. Sau đó đạp mạnh ra sau tiếp đất bằng nửa trước bàn chân, duỗi thẳng khớp gối và cổ chân. Chân phải (trái) đưa ra trước, đùi nâng gần song song với mặt đất... Luân phiên đổi chân và lặp lại động tác.



2. Một số động tác hồi tĩnh sau khi chạy

- Chạy chậm dần chuyển sang đi bộ hít thở sâu, dang tay ngang hít sâu bằng mũi, buông tay xuống hoặc dang chéo trước ngực thở ra bằng miệng.
- Đứng tại chỗ thực hiện động tác vươn thở hít sâu bằng mũi, buông tay xuống thở ra bằng miệng.
- * Do dịch bệnh các em ở nhà, nên nội dung chạy cự ly trung bình các em tập luyện thường xuyên, với nhiều hình thức như: Nhảy dây, bật qua dây, bước bục (liên tục hoặc có nhịp đệm) từ 2 phút đến 4 phút tùy sức, chạy bền tại chỗ từ 5 phút đến 8 phút tùy sức.
- Chạy bền quanh khuôn viên nhà, trên sân nhà (chạy số 8) từ 5 đến 8 phút tùy sức.
- Đối với bài tập thể lực tốt nhất các em tập thêm vào sáng sớm hoặc chiều mát, 3 buổi/ tuần.
- Nhảy dây, bật qua dây, bước bục các em cố gắng chuyển dần từ có nhịp đệm sang liên tục.
- Chú ý : Sau khi tập thể lực các em phải đi bộ thả lỏng, sau đó tại chỗ thả lỏng tay, chân và toàn thân. Các em cần giữ vệ sinh cá nhân tốt, ăn uống, nghỉ ngơi đảm bảo sức khỏe.

Nội dung bài tập thể lực (Chạy cự ly trung bình)

- Những em có bệnh mãn tính (tim mạch, thấp khớp, viêm xoang...) Cần thăm khám và có ý kiến chỉ định của bác sĩ chuyên khoa (do tình hình dịch bệnh các em không khám trực tiếp có thể khám từ xa, xin ý kiến bác sĩ)
- Những em thừa cân: Nam trên 65kg, Nữ trên 55kg thường xuyên tập luyện vừa sức, không nên cố gắng.

