**Thời gian ôn tập:** Tuần 23: từ ngày 30/03/2020 đến 04/04/2020

**Môn Thể dục Khối 9**

**CHẠY NGẮN**

**Học sinh mở Link video xem bài giảng:**

 <https://youtu.be/GudasOST3FI>

1. **MỤC TIÊU:**

**1. Mục tiêu về kiến thức:**

- Hiểu được khái niệm về kỹ thuật Chạy ngắn.

.**2. Mục tiêu về kĩ năng:**

- Thực hiện đúng các động tác và kỹ thuật chạy ngắn và áp dụng vào tập luyện hàng ngày.

**3. Mục tiêu về thái độ:**

 - Rèn tính tích cực, tự giác, chinh phục thành tích của bản thân.

1. **LÝ THUYẾT**

Là kỹ thuật dùng để phát triền sức nhanh.

Chạy ngắn được chia làm 4 giai đoạn kỹ thuật: Xuất phát – Chạy lao sau xuất phát – Chạy giữa quãng – Về đích.

A./ Xuất phát là giai đoạn chuẩn bị: có 2 cách:

Xuất phát cao có 2 khẩu lệnh: vào chỗ và chạy.

Xuất phát thấp, sử dụng bàn dạp hỗ trợ có 3 khẩu lệnh: Vào chỗ, sẵn sàng, chạy.

Bàn đạp được đóng theo cách phổ thông: Bàn đạp trước cách vạch xuất phát 1,5 bàn chân – bàn đạp sau đặt cách vạch xuất phát 3 bàn chân. Chân mạnh đặt trước.

B./ Chạy lao sau xuất phát:

Là giai đoạn chuyển từ giai chuẩn bị không có vận tốc chuyển sang giai đoạn có vận tốc và cuối giai đoạn này gần đạt tốc độ cao nhất.

C./ Chạy giữa quãng: là giai đoạn quan trọng quyết định thành tích.

Là giai đoạn duy trì tốc độ nhanh nhất ở cuối giai đoạn chạy lao và duy trì tốc độ đó cho đến gần hết cự ly.

D./ Về đích: là giai đoạn quyết định thứ hạng. Cách đích khoảng 5m người chạy lao nhanh về mức dùng ngực hoặc vai chạm dây đích.

Nắm được kỹ thuật khởi động chuyên môn của chạy ngắn: chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc.

Thực hiện đúng các kỹ thuật xuất phát mặt hướng chạy, vai hướng chạy, lưng hướng chạy.

Thực hiện đúng tư thế xuất cao.

Thực hiện đúng tư thế xuât phát thấp. Vào chỗ, sẵn sàng, chạy.

Thực hiện chạy 30-50m xuất phát cao và xuất phát thấp.

Biết cách thực hiện bảo đảm an toàn trong tập luyện chạy.

**Nội dung ôn tập:**

Kỹ thuật chạy giữa quãng, kỹ thuật về đích.

1. **BÀI TẬP**

Sau khi xem clip hướng dẫn các em tự ôn tập tại nhà (với điều kiện đủ trang thiết bị an toàn nhé).

Yêu cầu tập luyện nghiêm túc và thường xuyên.

Nhớ khởi động nhẹ trước khi tập luyện.

Nếu có phần nào chưa rõ các em liên hệ trực tiếp với thầy cô của mình để được giải thích.

**Chúc các em tập luyện tốt.**