



ỦY BAN NHÂN DÂN QUẬN 1
TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ VĂN LANG

CHÀO MỪNG CÁC EM HỌC SINH ĐẾN VỚI MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT

Giáo viên : Nguyễn Xuân Hậu

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT CHUNG TRONG MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT

1. Về phẩm chất :

- Bài học góp phần bồi dưỡng tinh thần trách nhiệm, cụ thể khơi dạy ở HS:
- Tự giác, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Có tinh thần đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện

2. Về năng lực

- Bài học góp phần hình thành, phát triển các năng lực sau đây

2.1. Năng lực chung:

- Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh chủ động, thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác; biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập và các trò chơi.

2.2. Năng lực đặc thù: - Nhận biết được các yếu tố dinh dưỡng cơ bản có ảnh hưởng trong tập luyện và phát triển thể chất.

- Biết vận dụng động tác để tập luyện hằng ngày.





CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY NGẮN

BÀI: CHẠY GIỮA QUẢNG VÀ VỀ ĐÍCH

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.



KHỞ ĐỘNG CHUYÊN MÔN

2. 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.

Động tác bước nhỏ

3. Động tác nâng cao đùi



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

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.



Động tác đạp sau

5. 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.



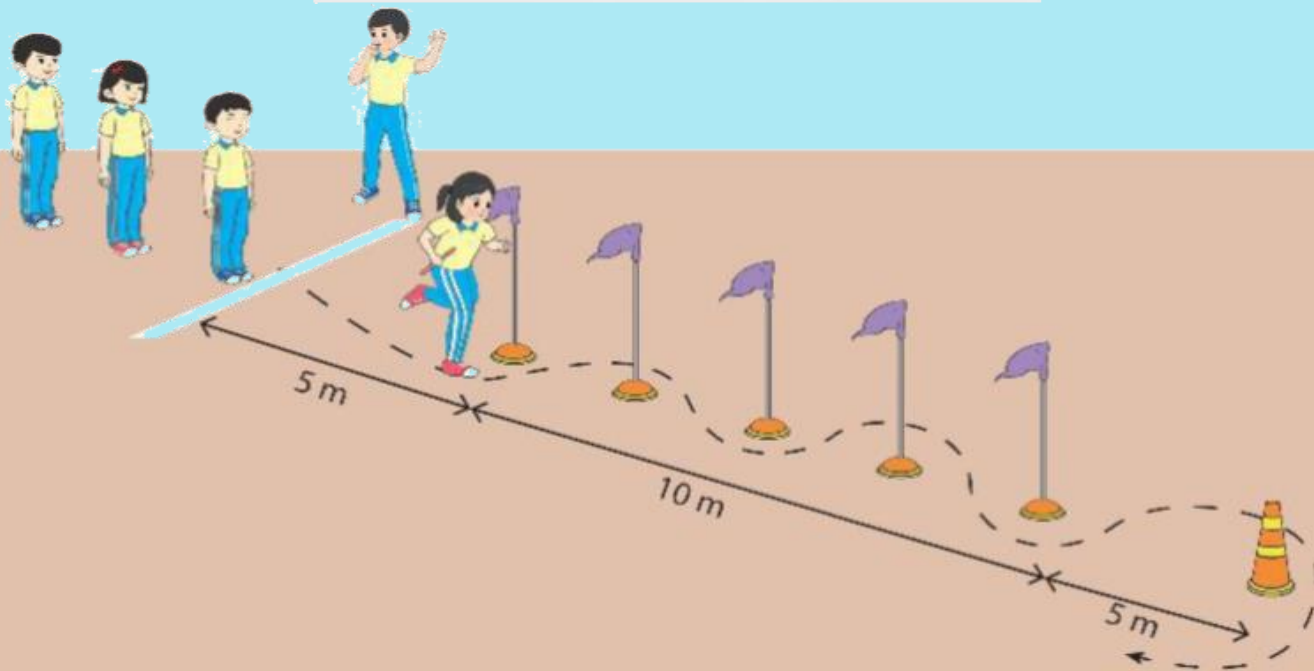
Động tác đánh tay

TRÒ CHƠI HỖ TRỢ KHỞI ĐỘNG

CHẠY LƯỢN VÒNG TIẾP SỨC

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 lướt 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 lướt vòng tiếp sức

KIẾN THỨC MỚI

KỸ THUẬT CHẠY CỰ LY NGẮN

01

Xuất phát

02

Chạy lao sau xuất phát

03

Chạy giữa quãng

04

Về đích



1. GIAI ĐOẠN XUẤT PHÁT

- Kỹ thuật xuất phát thấp:

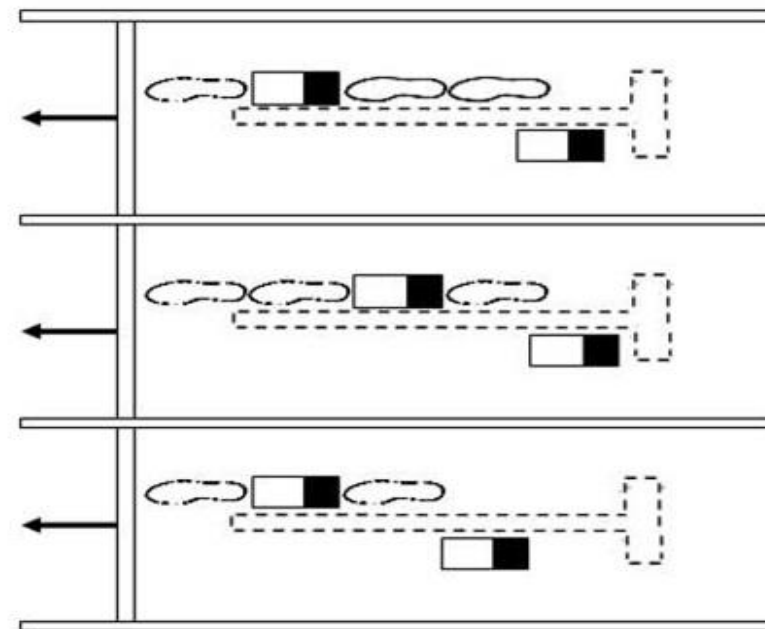
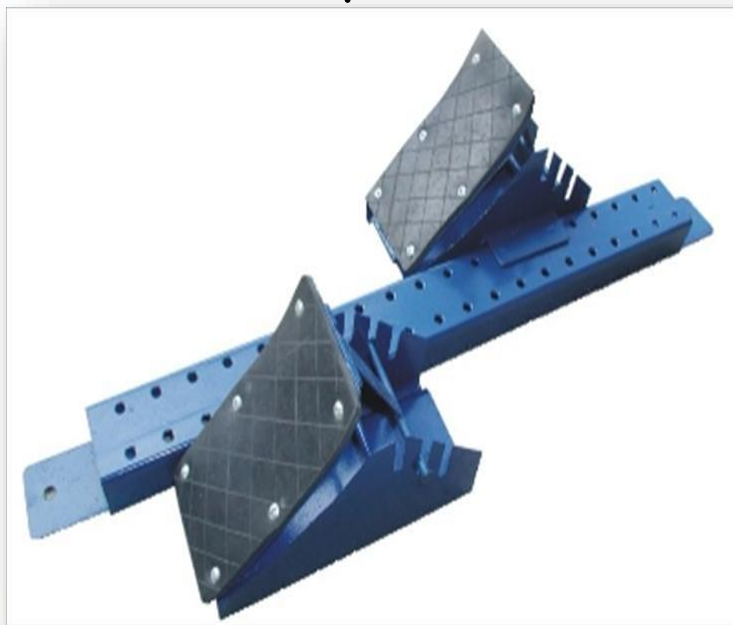
- cách đóng bàn đạp

Bàn đạp trước cách vạch xuất phát 1,5 bàn chân

Bàn đạp sau cách vạch xuất phát 3 bàn chân

Hai bàn đạp cách nhau theo chiều ngang 1 bàn chân nằm ngang (10cm - 20cm)

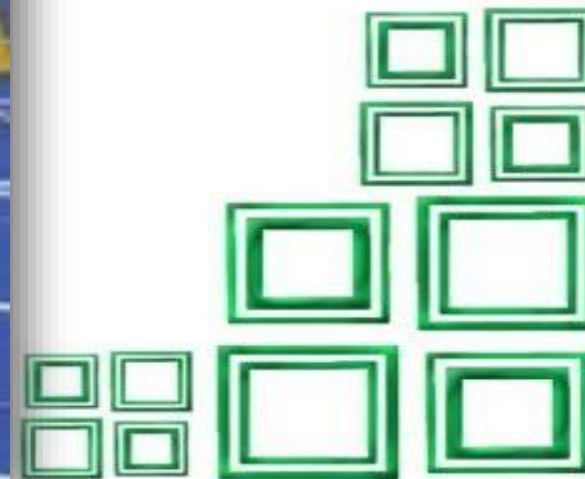
Góc của bàn đạp trước 45 – 50 độ, bàn đạp sau 75 – 80 độ.



Cách đóng
Phổ thông

Cách đóng
Xa

Cách đóng
Gần



1. Lệnh vào chỗ



- Khi nghe lệnh vào chỗ người chạy đi hoặc chạy nhẹ nhàng lên đứng trước bàn đạp của mình, ngồi xuống, chống hai tay xuống đường chạy (phía trước vạch xuất phát); lần lượt đặt chân thuận xuống bàn đạp trước, rồi chân kia vào bàn đạp sau
- hai mũi bàn chân đều phải chạm mặt đường chạy để không phạm hai chân nên nhún trên bàn đạp để kiểm tra bàn đạp có vững vàng không nhằm có sự điều chỉnh kịp thời.
- Tiếp đó là hạ đầu gối chân phía sau xuống đường chạy, thu hai tay về sau vạch xuất phát, chống trên các ngón tay như đo gang. Khoảng cách giữa hai bàn tay rộng bằng vai 40 -50 cm
- Kết thúc cơ thể ở tư thế quỳ trên gối chân phía sau (đùi chân đó vuông góc với mặt đường chạy), lưng thẳng tự nhiên, đầu cũng thẳng, mắt nhìn về phía trước vào một điểm trên đường chạy cách vạch xuất phát khoảng 03 – 05m; Trọng tâm cơ thể dồn lên hai tay, bàn chân trước và đầu gối chân sau.
- Ở tư thế đó, người chạy chú ý nghe lệnh tiếp.



2.Lệnh sẵn sàng



Sau lệnh “Sẵn sàng”, người chạy từ từ chuyển người về trước, đồng thời cũng từ từ nâng mông lên cao hơn hai vai (từ 10cm trở lên tùy khả năng mỗi người). Gối chân sau rời mặt đường và tạo thành góc $115^{\circ} - 138^{\circ}$ trong khi góc này ở chân trước nhỏ hơn chỉ là $92^{\circ} - 105^{\circ}$, hai cẳng chân gần như song song với nhau. Hai vai có thể nhô về trước vạch xuất phát từ 05 – 10cm tùy khả năng chịu đựng của hai Cơ thể có 4 điểm chống trên mặt đường chạy là 02 bàn tay và 02 bàn chân. Giữ nguyên tư thế đó và lập tức lao ra khi nghe lệnh xuất phát.



3. Lệnh chạy



Sau lệnh “Chạy” – hoặc tiếng súng lệnh: Xuất phát được bắt đầu bằng đạp mạnh 02 chân, 02 tay rời mặt đường chạy, đánh so le với chân (vừa để giữ thăng bằng, vừa để hỗ trợ lúc đạp sau của 02 chân). Chân sau không đạp hết, mà nhanh chóng đưa về trước để hoàn thành bước chạy thứ nhất. Chân trước phải đạp đuổi thẳng hết các khớp rồi mới rời khỏi bàn đạp, đưa nhanh về trước để thực hiện và hoàn thành bước chạy thứ Khi đưa lẳng, mũi bàn chân không chúi xuống để tránh bị vấp ngã.

2. GIAI ĐOẠN CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT

Tư thế kết thúc xuất phát



Kỹ thuật chạy 100m



Lực đạp chân tối ưu



Từ khi chân rời khỏi bàn đạp đến khi kỹ thuật chạy ổn định (khoảng 10 – 15m). Nhiệm vụ: Phát huy tốc độ cao trong thời gian ngắn.

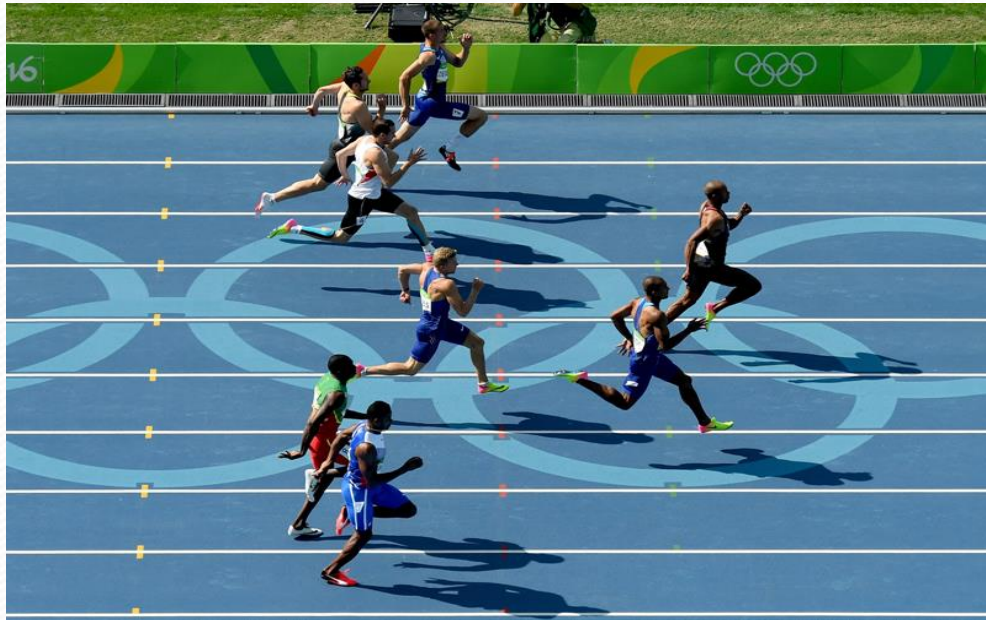
Để đạt được thành tích trong chạy ngắn, điều rất quan trọng trong xuất phát là nhanh chóng đạt được tốc độ gần cực đại trong giai đoạn chạy lao.

Bước đầu tiên được bắt đầu bằng việc duỗi thẳng hoàn toàn của chân đạp sau khỏi bàn đạp trước và việc nâng đùi đồng thời của chân kia lên. Và tích cực bằng việc hạ chân xuống dưới, thân người ở tư thế gấp sau mỗi bước chạy chuyển động về trước tăng lên và độ gấp của thân người giảm đi, thân trên được nâng lên dần dần và khi tốc độ đạt cực đại thì thân người ở tư thế bình thường và chuyển sang giai đoạn chạy giữa quãng.

3. GIAI ĐOẠN CHẠY GIỮA QUẢNG

1. Kết thúc giai đoạn chạy lao sau xuất phát đến khi cách đích 15 – 20m là giai đoạn chạy giữa quãng.

Nhiệm vụ: Duy trì tốc độ cao đã đạt được ở kết thúc chạy lao (mà không phải tiếp tục tăng tốc độ chạy). Trong giai đoạn này, kỹ thuật chạy khá ổn định.



2. Từ chạy lao sau xuất phát chuyển sang chạy giữa quãng phải liên tục, tự nhiên không có những thay đổi đột ngột, trên toàn bộ cự li cần phải chạy thả lỏng không có những căng thẳng thừa.

Bước chạy là khâu chủ yếu của kỹ thuật chạy trên đường bằng, gồm hai giai đoạn chống và chuyển. Trong giai đoạn chống người thực hiện đạp sau tạo điều kiện chuyển thân về trước

3. Giai đoạn chạy giữa quãng quyết định đến thành tích chạy. Giai đoạn chạy giữa quãng chiếm quãng đường dài nhất, kỹ thuật chạy giữa quãng ổn định nhất, cho phép người chạy phát huy tốt nhất tốc độ của mình để đạt thành tích cao.



3. GIAI ĐOẠN VỀ ĐÍCH

2. Bởi vậy, ở bước chạy cuối cùng, người chạy phải chủ động gập thân về trước để chạm ngực vào dây đích (hoặc mặt phẳng đích) – cách đánh đích bằng ngực. Cũng có thể kết hợp vừa gập thân về trước vừa xoay để một vai chạm đích – cách đánh đích bằng vai. Không “nhảy” về đích vì sẽ chậm – sau khi nhảy lên, cơ thể chuyển động (bay trên không) chỉ theo quán tính, nên tốc độ chậm dần đều.



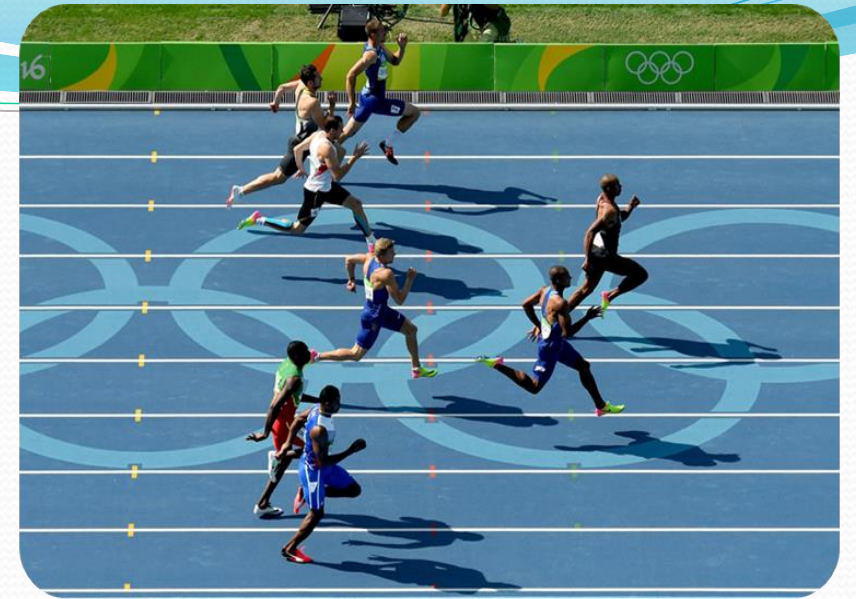
3. Sau khi về đích, nếu dừng đột ngột dễ bị “sốc trọng lực”, có thể gây ngất. Do vậy, cần phải chạy tiếp vài bước và chạy nhẹ nhàng theo quán tính, chú ý giữ thẳng lưng để không ngã và không va chạm với người cùng về đích. Thực ra động tác đánh đích chỉ có ý nghĩa khi cần phân thứ hạng giữa những người có cùng thành tích. Bình thường chỉ là chạy qua đích để kết thúc cự li. Tuy nhiên, kỹ thuật chạm đích tốt giúp vận động viên chạm dây đích sớm hơn khi có hai hay nhiều đối thủ ngang nhau muốn tranh thứ hạng. Nếu không quen hoặc kỹ thuật chưa thuần thục thì nên chạy qua đích với tốc độ hết sức còn lại mà không nên nghĩ tới việc thực hiện kỹ thuật đánh đích.

1. Giới hạn: Cách đích từ 15 đến
Nhiệm vụ: Dồn hết sức còn lại nhanh chóng chạy về đích kết thúc cự li chạy.
Tùy khả năng người chạy, khi cách đích khoảng 15 – 20m cần chuyển từ chạy giữa quãng sang rút về đích. Tập trung hết sức lực để tăng tốc độ, chủ yếu là tăng tần số bước. Cúi tăng độ ngả người về trước để tận dụng hiệu quả đạp sau. Người chạy hoàn thành cự li 100m khi có một bộ phận thân trên (trừ đầu, tay) chạm vào mặt phẳng thẳng đứng, chứa vạch đích và dây đích. .



Một số điều luật cơ bản trong môn chạy

- Vận động viên xuất phát trước khi có hiệu lệnh “Chạy!” sẽ bị phạm quy.
- Ở các nội dung chạy ngắn (từ 400 m trở xuống), vận động viên phải chạy theo ô và không được lấn sang ô của vận động viên khác.
- Thời gian chạy được tính bắt đầu từ lúc có hiệu lệnh của trọng tài cho đến khi một bộ phận của cơ thể (vai, ngực) chạm mặt phẳng đích.



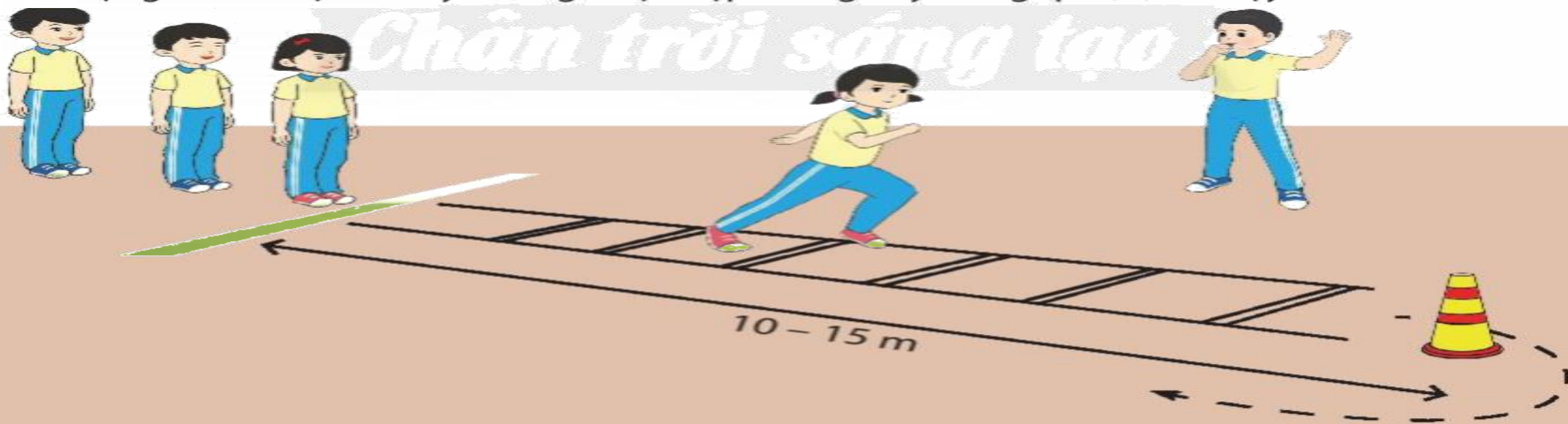
Trò chơi phát triển sức nhanh

Trò chơi: SÓC QUA THANG DÂY

Mục đích: Phát triển sức nhanh.

Dụng cụ: Thang dây (có thể thay thế thang dây bằng vạch phấn kẻ hoặc băng keo màu), phấn viết, vật chuẩn, còi, đồng hồ bấm giờ. Để đảm bảo an toàn không nên sử dụng thanh gỗ hoặc vật đặt trên sân.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đầu tiên chạy từng bước qua thang dây, vòng qua vật chuẩn, chạy về vạch xuất phát chạm tay bạn tiếp theo và về đứng ở cuối hàng. Lần lượt mỗi bạn thực hiện cho đến hết nhóm. Các bạn cố gắng chạy thật nhanh như một chú sóc để ghi lại thành tích. Nhóm nào hoàn thành nhanh nhất là chiến thắng. Có thể thay động tác chạy từng chân qua thang dây bằng động tác bước nhỏ, nâng cao đùi,... để tập luyện các động tác đã học. Chú ý không được đạp thang dây trong quá trình chạy.



Hình 3. Trò chơi Sóc qua thang dây

Bài học đã kết thúc

CẢM ƠN CÁC EM ĐÃ LẮNG NGHE
CHÚC TẤT CẢ CÁC EM
SỨC KHOẺ VÀ HỌC TẬP TỐT.

