

## Chủ đề 1

# CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)



## Bài 1

### Các động tác hỗ trợ kĩ thuật chạy cự li ngắn

#### 1 Mở đầu

##### a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được các động tác hỗ trợ kĩ thuật chạy cự li ngắn.
- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

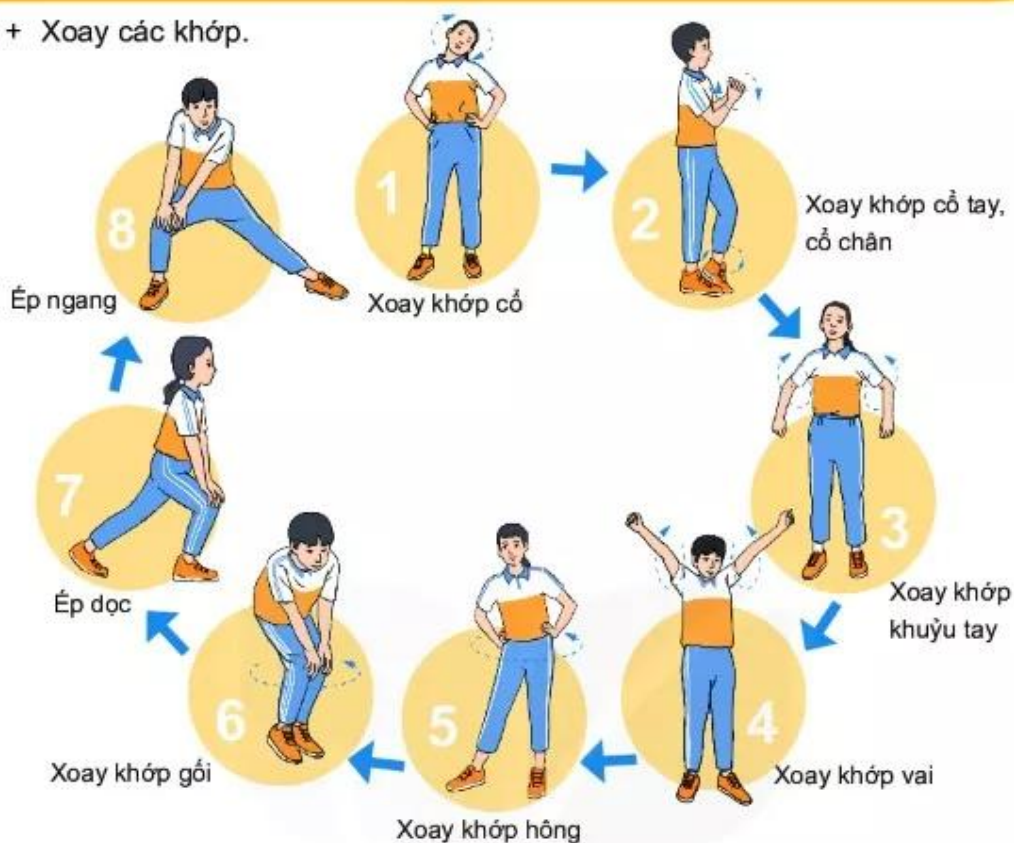
##### b) Khởi động

- Khởi động chung:
- + Chạy tại chỗ.



Hình 1. Chạy tại chỗ

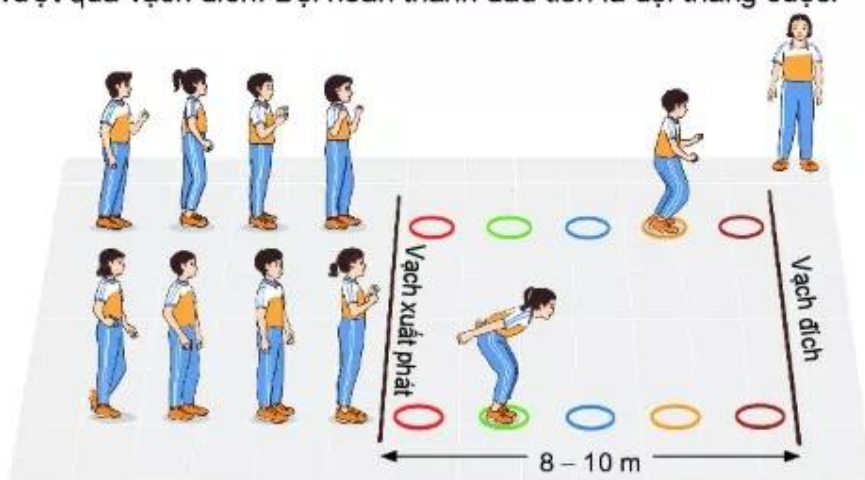
+ Xoay các khớp.



Hình 2. Xoay các khớp

- Trò chơi hỗ trợ khởi động: **Bật nhảy tiếp sức**

- + Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.
- + Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội liên tục bật nhảy chạm chân vào các ô để đến đích, bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn phía trước đã vượt qua vạch đích. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 3. Trò chơi Bật nhảy tiếp sức

## 2 Kiến thức mới

### a) Động tác bước nhỏ

- TTCB: Đứng hai chân hẹp hơn vai, hai tay co tự nhiên.
- Thực hiện: Đứng thẳng trên chân phải, chạm đất bằng cả bàn chân, chân trái nâng cao gót, nửa trước bàn chân chạm đất.

Luân phiên đổi chân và lặp lại động tác, kết hợp di chuyển ra trước thành động tác bước nhỏ. Bàn chân tiếp đất nhẹ nhàng theo thứ tự từ nửa trước bàn chân đến gót.



Hình 4. Động tác bước nhỏ

### b) Động tác nâng cao đùi

- TTCB: Đứng hai chân hẹp hơn vai, hai tay co tự nhiên.
- Thực hiện: Đứng thẳng trên chân phải, chạm đất bằng nửa trước bàn chân, đùi chân trái nâng gần như vuông góc với thân người (cẳng chân hướng đất).

Luân phiên đổi chân và lặp lại động tác, kết hợp di chuyển ra trước thành chạy nâng cao đùi.



Hình 5. Động tác nâng cao đùi

### c) Động tác đạp sau



Hình 6. Động tác đạp sau

- TTCB: Đứng thẳng trên hai chân, chân trái đặt trước, chân phải đặt sau, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân.
- Thực hiện:  
Nhanh chóng ngả thân trên ra trước, đồng thời:
  - + Chân phải đưa ra trước, đùi nâng gần song song với mặt đất, cẳng chân hướng đất và chéch ra sau. Sau đó tiếp đất bằng nửa trước bàn chân.
  - + Chân trái đạp mạnh, duỗi thẳng khớp gối và cổ chân, nỗ lực đưa cơ thể rời mặt đất (giữa thân trên và chân tạo thành một đường thẳng). Hai tay chuyển động ngược hướng chuyển động của chân cùng bên. Hai chân luân phiên lặp lại động tác, kết hợp tăng tốc độ thành chạy đạp sau.

### 3 Luyện tập

#### a) Luyện tập cá nhân

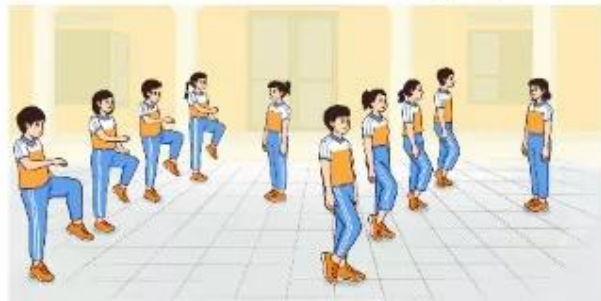
- Luyện tập các động tác hỗ trợ theo thứ tự: Từ từng nhịp đến phối hợp nhiều nhịp, từ chậm đến nhanh, từ tại chỗ đến di chuyển.
- Đứng chống hai tay vào tường, hai chân luân phiên thực hiện động tác đạp sau từng nhịp và tăng dần tốc độ.



Hình 7. Luyện tập động tác đạp sau

#### b) Luyện tập nhóm

- Học sinh luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập từng động tác theo thứ tự: Từ chậm đến nhanh, từ tại chỗ đến di chuyển.
- Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

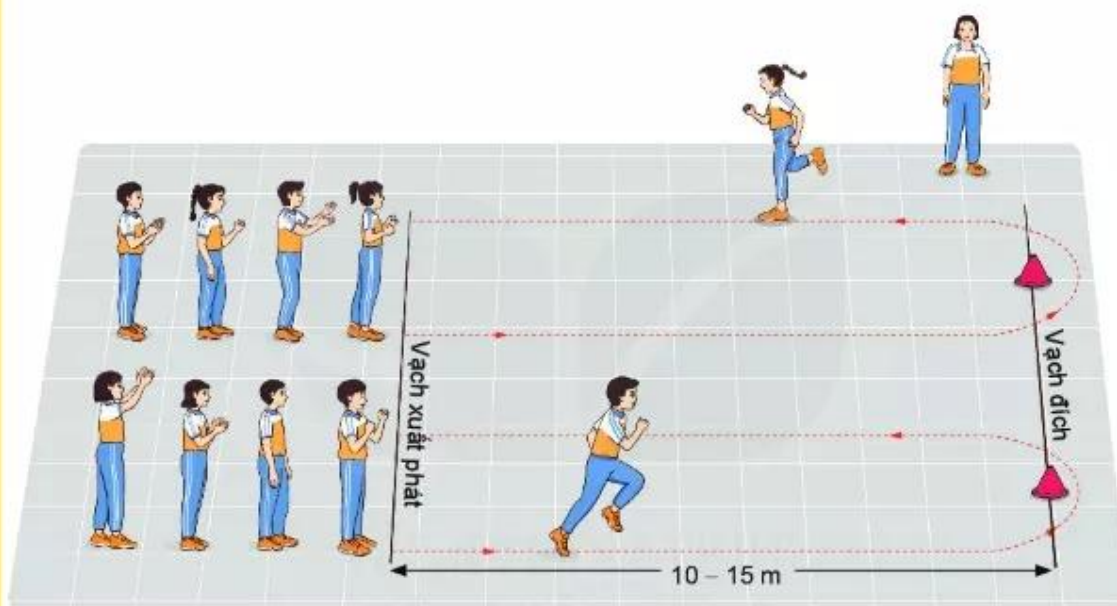


Hình 8. Luyện tập các động tác hỗ trợ chạy cự li ngắn

### c) Trò chơi phát triển sức nhanh

#### *Chạy tiếp sức*

- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc trước vạch xuất phát.
- Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội chạy nhanh đến vạch đích, vòng qua nắm chạy trở về vạch xuất phát. Bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn phía trước đã về đến vạch xuất phát, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 9. Trò chơi Chạy tiếp sức

#### 4 Vận dụng

- Sử dụng các động tác bổ trợ và trò chơi đã học để:
- + Tự luyện tập và vui chơi cùng các bạn khi ở nhà, trong giờ ra chơi ở trường.
- + Khởi động cơ thể trước khi luyện tập các môn thể thao.
- Luyện tập động tác đạp sau nhằm mục đích gì?
- Tại sao không nên luyện tập động tác đạp sau trên mặt sân không bằng phẳng?