

## Chủ đề 3

# CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH



## Bài 1

### Các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy cự li trung bình

#### 1 Mở đầu

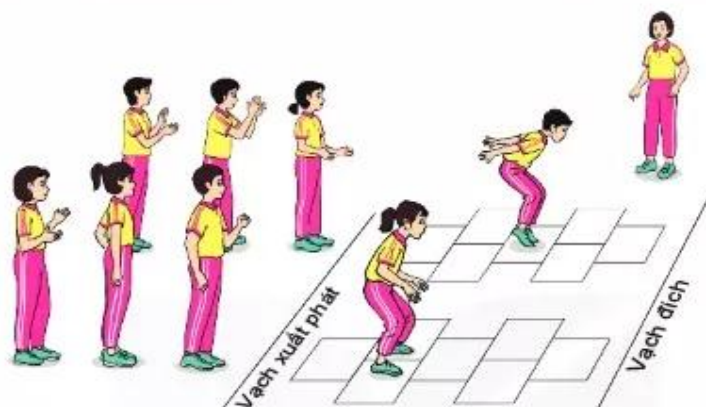
##### a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy cự li trung bình.
- Kiên trì và nỗ lực khắc phục mệt mỏi trong luyện tập.

##### b) Khởi động

- Khởi động chung:
- + Chạy tại chỗ.
- + Xoay các khớp.

- Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Bật nhảy theo ô*
- + 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 bật nhảy tách, chụm chân theo ô để đến đích. Bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn thực hiện trước đã vượt qua vạch đích, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi Bật nhảy theo ô

## 2 Kiến thức mới

### a) Đi, chạy thở sâu theo nhịp đơn

Hai bước đi hoặc chạy chậm, thực hiện một lần hít vào sâu bằng mũi. Hai bước tiếp theo, thực hiện một lần thở ra bằng mũi và miệng.

Luân phiên hít vào, thở ra theo nhịp đơn trong khi đi hoặc chạy chậm.

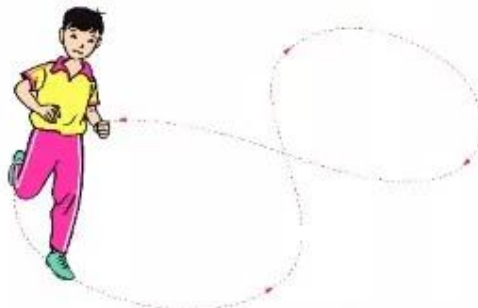
### b) Đi, chạy thở sâu theo nhịp kép

Hai bước đi hoặc chạy chậm, thực hiện hai lần hít vào liên tục bằng mũi. Hai bước tiếp theo, thực hiện hai lần thở ra liên tục bằng mũi và miệng.

Luân phiên hít vào, thở ra theo nhịp kép trong khi đi hoặc chạy chậm.

### c) Chạy theo đường hình số 8

Khi chạy, thân người hơi nghiêng vào phía trong của đường cong, tay ở phía bên ngoài đường cong đánh rộng hơn tay phía trong. Luôn duy trì đều nhịp thở.



Hình 2. Chạy theo đường hình số 8

#### d) Chạy luồn cọc

Khi chạy vòng qua cọc, thực hiện nghiêng thân người và đánh tay như chạy theo hình số 8. Luôn duy trì đều nhịp thở trong quá trình chạy.



Hình 3. Chạy luồn cọc

#### e) Chạy theo đường dích dắc

- Giảm tốc độ khi chuyển hướng tại các điểm gấp khúc.
- Luôn duy trì đều nhịp thở trong quá trình chạy.



Hình 4. Chạy theo đường dích dắc

### 3 Luyện tập

#### a) Luyện tập cá nhân

- Chạy theo đường hình số 8, chạy luồn cọc, chạy theo đường dích dắc.
- Tập thở theo nhịp đơn, nhịp kép trong quá trình chạy.

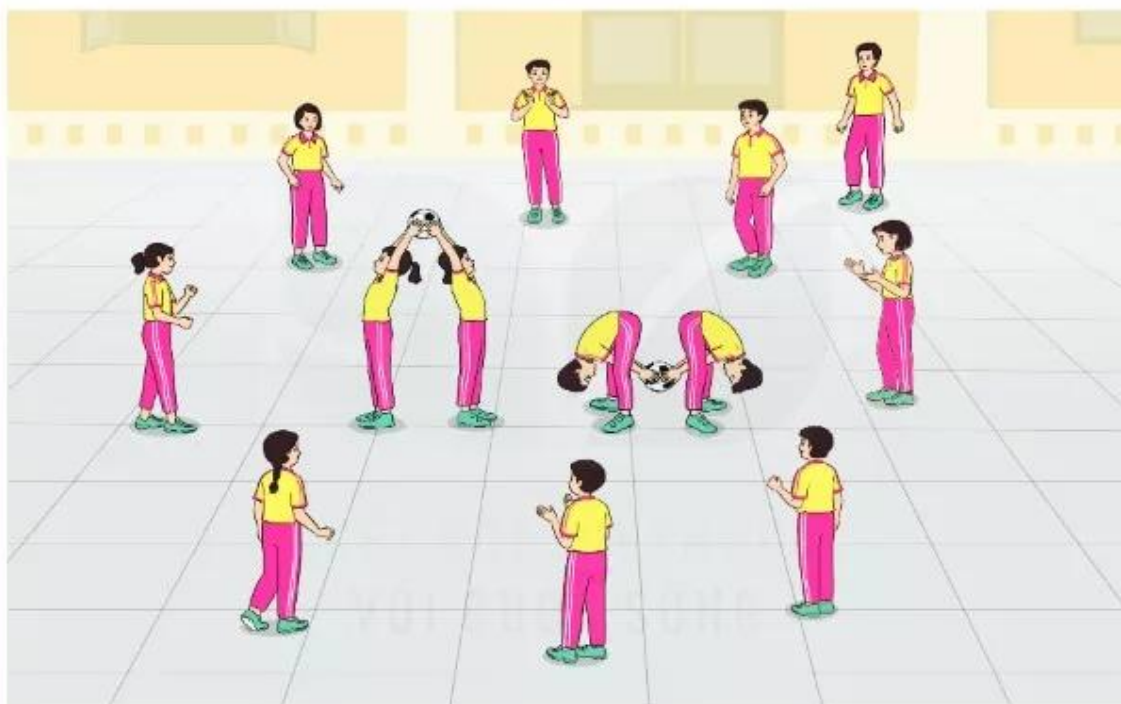
#### b) Luyện tập nhóm

- Học sinh luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:
  - + Chạy chậm, chạy nhanh tập tư thế thân người và đánh tay khi chuyển hướng.
  - + Thở nhịp nhàng trong khi chạy.
- Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

### c) Trò chơi phát triển sức bền

#### *Chuyển bóng nhanh qua hai chân và trên đầu*

- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một vòng tròn hướng mặt vào trong. Trong vòng tròn có hai nhóm, mỗi nhóm hai bạn đứng lưng hướng vào nhau với khoảng cách 0,5 m, một bạn cầm bóng (bóng đá hoặc bóng rổ).
- Thực hiện: Hai bạn chuyển bóng cho nhau qua giữa hai chân và trên đầu bằng hai tay. Chuyển bóng nhanh, liên tục trong 30 giây, nhóm có số lần chuyển bóng nhiều nhất của đội là thắng cuộc.



Hình 5. Trò chơi Chuyển bóng nhanh qua hai chân và trên đầu

#### 4 Vận dụng

- Nhảy dây kết hợp hít thở theo nhịp.
- Sử dụng các động tác bổ trợ, trò chơi để luyện tập và vui chơi hằng ngày.
- Khi chạy luân cọc em phải chú ý điều gì?



Hình 6. Nhảy dây kết hợp với hít thở theo nhịp