

Chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng

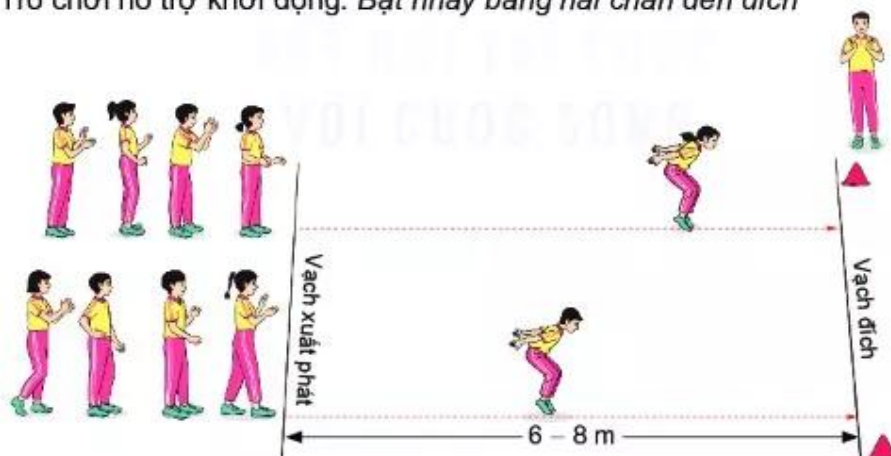
1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Làm quen với giai đoạn chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng.
- Biết một số điều luật trong thi đấu điền kinh.
- Chủ động sử dụng bài tập phù hợp với bản thân để rèn luyện thân thể hằng ngày.

b) Khởi động

- Khởi động chung:
- + Chạy chậm theo vòng tròn.
- + Xoay các khớp.
- Khởi động chuyên môn: Bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.
- Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Bật nhảy bằng hai chân đến đích*



Hình 1. Trò chơi Bật nhảy bằng hai chân đến đích

- + 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 liên tục ra trước bằng hai chân 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.

2 Kiến thức mới

a) Kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng



Hình 2. Tư thế thân người và hoạt động của tay, chân trong mỗi bước chạy

- Thân người hơi ngả ra trước, đầu thẳng, mắt nhìn phía trước.
- Hoạt động của tay: Chéch vào trong khi ra trước, chéch ra ngoài khi ra sau.
- Hoạt động của chân:
 - + Khi ra trước: Tích cực đưa đùi lên trên, ra trước và chạm đất bằng nửa trước bàn chân.
 - + Khi ở phía sau: Kết hợp duỗi và đạp mạnh lên đường chạy để đưa cơ thể tiến ra trước.
- Phối hợp hoạt động của tay và chân: Luân phiên đánh tay theo hướng trước, sau ngược với chiều chuyển động của chân cùng bên.

b) Kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường vòng

- Chạy trên đường vòng được thực hiện theo hướng ngược chiều kim đồng hồ.
- Tư thế thân người: Thân trên hơi nghiêng sang trái, hướng về tâm của đường vòng.
- Động tác tay: Tay phải luôn chuyển động với biên độ rộng hơn tay trái.
- Động tác chân: Khi tiếp đất, bàn chân phải hơi xoay vào trong.



Hình 3. Chạy giữa quãng trên đường vòng

c) Một số điều luật cơ bản trong thi đấu điền kinh

- Thi đấu chạy cự li trung bình, vận động viên không chạy theo đường chạy riêng.
- Trong nhà trường phổ thông, vận động viên tham gia thi đấu được phân loại theo lứa tuổi và giới tính nam, nữ.

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

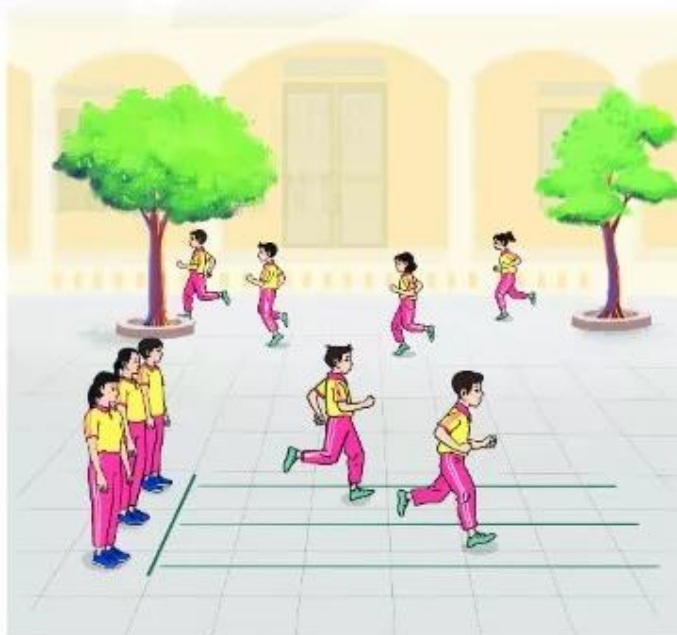
Thực hiện các bài tập chạy giữa quãng trên đường thẳng vào đường vòng, chạy từ đường vòng ra đường thẳng và tăng dần cự li.



Hình 4. Luyện tập chạy giữa quãng

b) Luyện tập nhóm

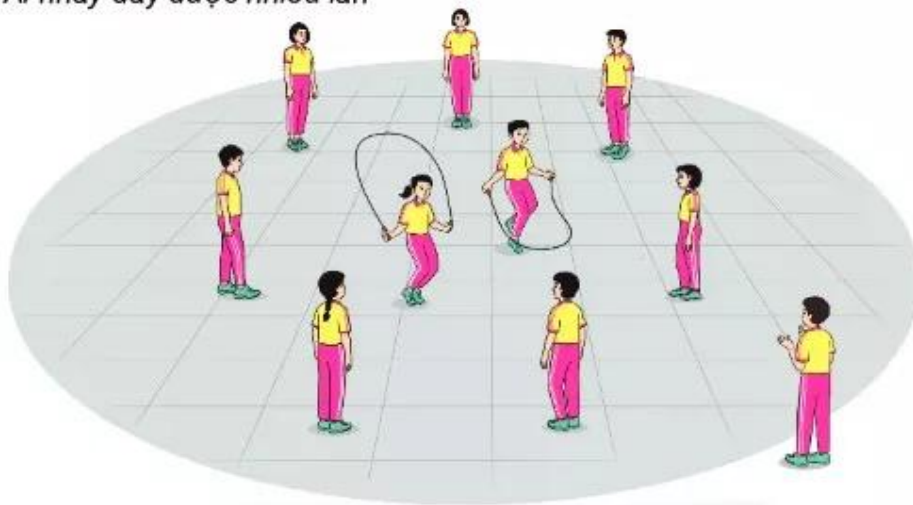
- Học sinh luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập chạy trên đường thẳng, đường vòng.
- Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.



Hình 5. Luyện tập chạy trên đường thẳng, đường vòng

c) Trò chơi phát triển sức bền

Ai nhảy dây được nhiều lần



Hình 6. Trò chơi Ai nhảy dây được nhiều lần

- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm, mỗi nhóm đứng thành một vòng tròn.
- Thực hiện: Lần lượt từ hai đến ba bạn nhảy dây kiểu chụm chân hoặc chân trước chân sau liên tục trong một phút. Kết thúc, bạn có số lần nhảy nhiều nhất của nhóm là thắng cuộc.

4 Vận dụng

- Chạy trên địa hình tự nhiên để rèn luyện sức bền.
- Cùng các bạn chơi nhảy dây khi ở nhà hoặc trong giờ ra chơi khi ở trường.
- Hãy phân biệt sự khác nhau về tốc độ chạy giữa quãng trong chạy cự li ngắn và cự li trung bình.

