

Chạy giữa quãng

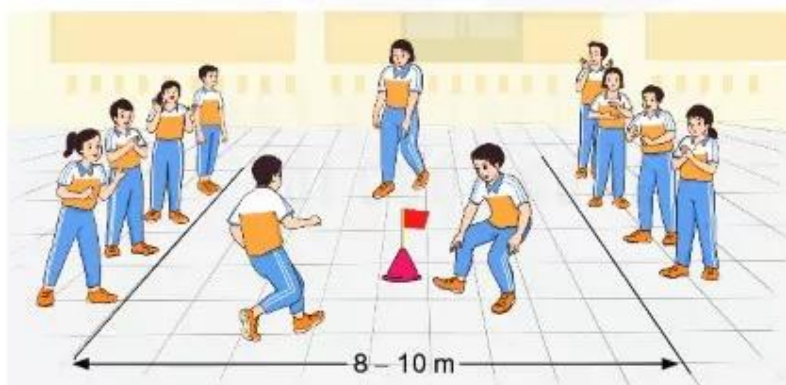
1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Làm quen với giai đoạn chạy giữa quãng trên đường thẳng.
- Luôn nỗ lực hoàn thành các bài tập vận động; mạnh dạn, chủ động trong luyện tập nhóm.

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: *Giành cờ*



Hình 1. Trò chơi Giành cờ

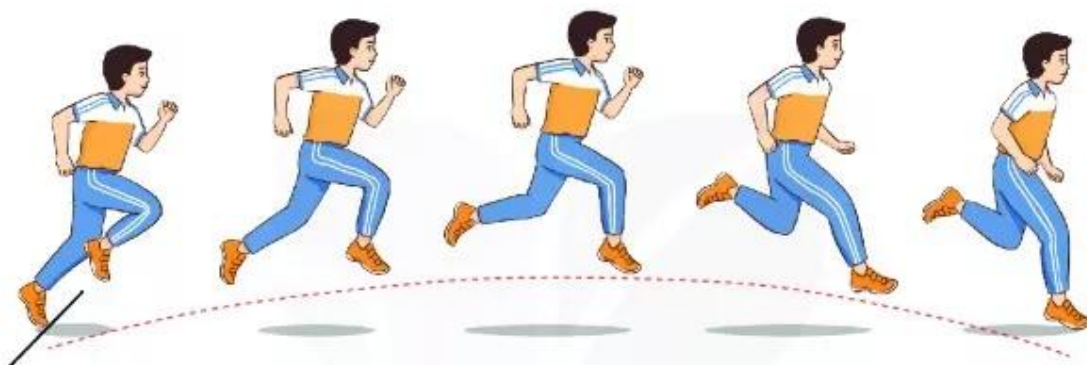
- + Chuẩn bị: Hai đội tham gia trò chơi có số lượng người bằng nhau, mỗi đội tập hợp thành một hàng ngang sau vạch giới hạn của đội mình và hướng mặt về phía cờ.
- + Thực hiện: Khi được người chỉ huy gọi tên, hai bạn tham gia trò chơi ở tư thế sẵn sàng xuất phát và nhanh chóng chạy lên để giành cờ khi có hiệu lệnh bắt đầu. Bạn giành được cờ và chạy về vượt qua vạch giới hạn của đội mình là thắng cuộc. Nếu bị đội bạn đuổi theo và vỗ nhẹ vào người trước khi vượt qua vạch giới hạn là thua cuộc.

2 Kiến thức mới

a) Chạy giữa quãng

Chạy giữa quãng là một trong bốn giai đoạn của chạy cự li ngắn (xuất phát, chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng, chạy về đích); là giai đoạn duy trì tốc độ cao nhất đã đạt được sau khi xuất phát và chạy lao.

- Tư thế thân người và hoạt động của tay khi chạy giữa quãng:
- + Thân trên hơi ngả ra trước, đầu thẳng, mắt nhìn phía trước.
- + Hai tay luân phiên chuyển động: Chéch vào trong khi ra trước, chéch ra ngoài khi ra sau.



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

- Luân phiên hoạt động của chân trong mỗi bước chạy:
- + Khi ở phía 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 mặt đường chạy để đưa cơ thể tiến nhanh về phía trước.

b) Thời trong luyện tập chạy cự li ngắn

- Trong khi chạy: Hít vào, thở ra nhanh, mạnh bằng cả mũi và miệng.
- Sau khi chạy: Hít thở sâu, kết hợp thả lỏng tay, chân và thân mình.

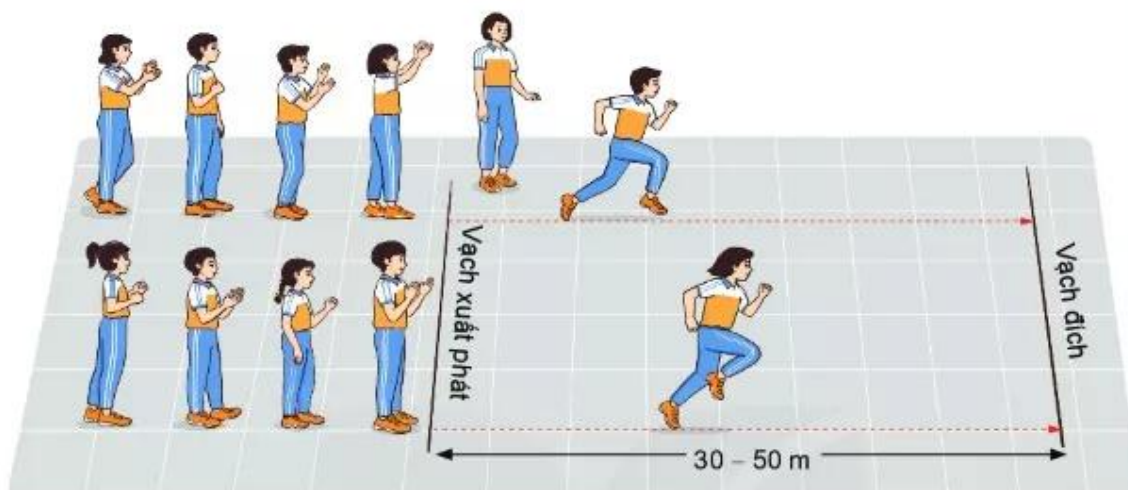
3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

- Tại chỗ luyện tập động tác đánh tay từ chậm đến nhanh.
- Chạy trên đường thẳng với cự li 30 – 50 m từ chậm đến nhanh.

b) Luyện tập nhóm

- Học sinh luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập chạy trên cự li 30 – 50 m.
- Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

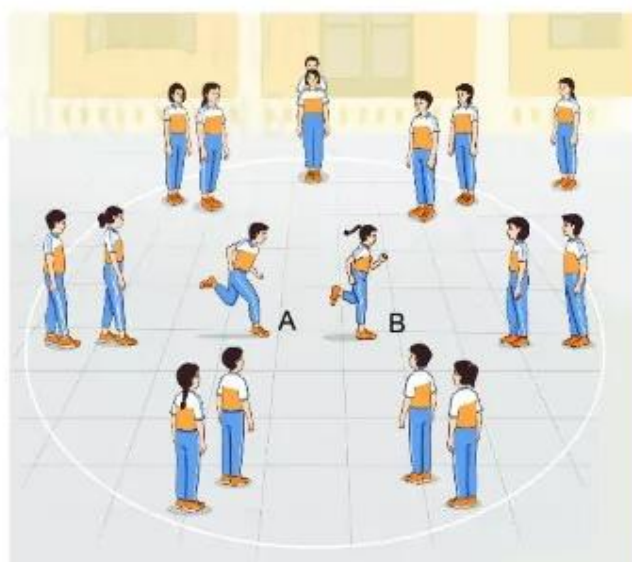


Hình 3. Luyện tập chạy giữa quãng

c) Trò chơi phát triển sức nhanh

Người thừa thứ ba

- Chuẩn bị: Cả lớp đứng thành vòng tròn, mỗi nhóm hai bạn đứng thành hàng dọc hướng vào tâm vòng tròn. Giữa vòng tròn, hai bạn chơi đầu tiên đứng quay lưng vào nhau (bạn A là người đuổi bắt, bạn B là người bị đuổi bắt).
- Thực hiện: Khi bắt đầu, bạn A đuổi bắt bạn B. Nếu bạn A vỗ được vào người bạn B, bạn B sẽ phải đuổi bắt bạn A. Nếu bạn B dừng lại trước nhóm nào thì bạn đứng sau cùng của nhóm đó sẽ trở thành người đuổi bắt bạn A. Khi thực hiện trò chơi không được chạy ra ngoài vòng tròn.



Hình 4. Trò chơi Người thừa thứ ba

4 Vận dụng

- Sử dụng bài tập chạy giữa quãng và trò chơi đã học để tập thể dục buổi sáng, vui chơi cùng các bạn.
- Vì sao phải khởi động cơ thể trước khi luyện tập các môn thể thao?
- Vì sao tay và chân cùng bên phải chuyển động ngược chiều nhau trong khi chạy?



Hình 5. Tự tập luyện chạy giữa quãng