

Xuất phát, tăng tốc độ sau xuất phát và chạy về đích

1 Mờ đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Làm quen với giai đoạn xuất phát cao và chạy về đích.
- Biết một số điều luật trong thi đấu điền kinh.
- Tích cực, chủ động tự rèn luyện thân thể hằng ngày.

b) Khởi động

- Khởi động chung:
 - + Chạy chậm theo địa hình tự nhiên.
 - + Xoay các khớp.
- Khởi động chuyên môn: Bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.
- Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Chơi gà*



Hình 1. Trò chơi Chơi gà

- + Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm, mỗi nhóm hai bạn.

- + Thực hiện:

Cách 1: Hai bạn cùng nhảy lò cò, dùng hai bàn tay đẩy vào hai bàn tay của bạn. Bạn bị mất thăng bằng, để chân đang co chạm đất là thua cuộc.

Cách 2: Hai bạn cùng nhảy lò cò, một tay giữ cổ chân, dùng một bàn tay đẩy vào bàn tay của bạn. Bạn bị mất thăng bằng, để chân đang co chạm đất là thua cuộc.

2 Kiến thức mới

Xuất phát trong cự li trung bình gồm có: Xuất phát cao trên đường thẳng, xuất phát trên đường vòng.

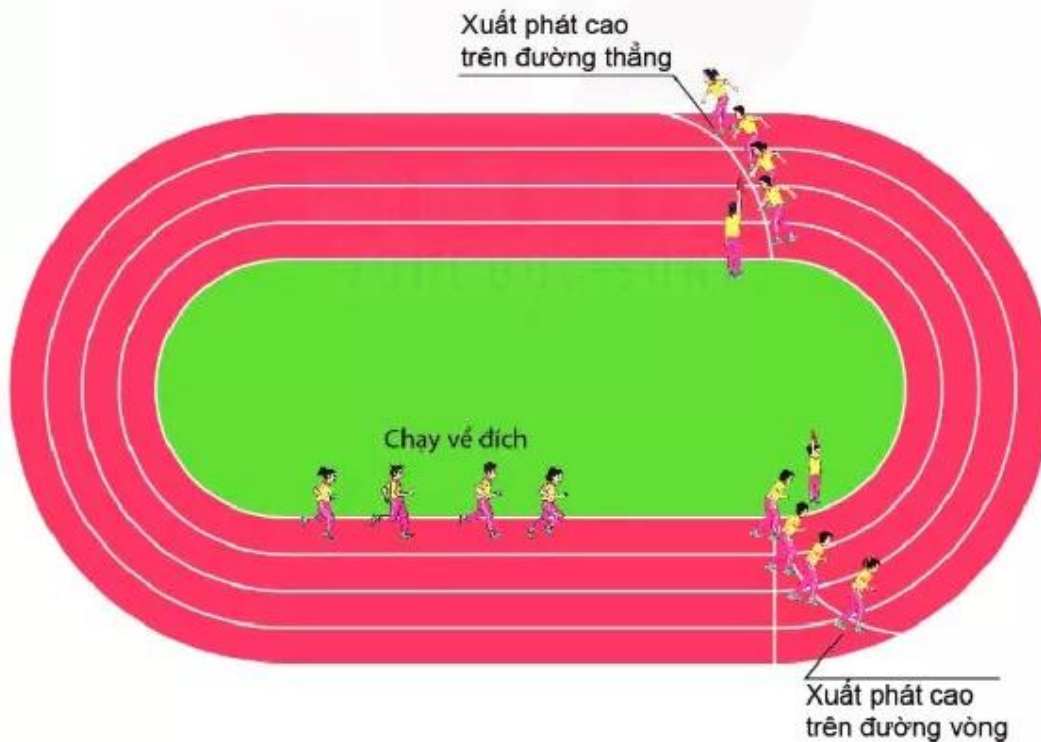
a) Xuất phát cao và chạy tăng tốc độ sau xuất phát

Khi có khẩu lệnh:

- “Vào chỗ!": Nhanh chóng bước đến sau vạch xuất phát và đứng ở tư thế “sẵn sàng” như chạy cự li ngắn.
- “Chạy!": Nhanh chóng rời vị trí xuất phát và tăng tốc độ (không nỗ lực để đạt tốc độ tối đa như chạy cự li ngắn) hướng tới chạy theo mép trong của đường chạy.

b) Chạy về đích

- Khi về đích cố gắng duy trì hoặc tăng tốc độ để chạy qua đích.
- Khi qua vạch đích chuyển dần sang chạy chậm rồi đi bộ kết hợp hít thở sâu và thả lỏng cơ thể. Tuyệt đối không ngồi hoặc nằm.



Hình 2. Xuất phát cao trên đường thẳng, đường vòng và chạy về đích

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

Trong thi đấu chạy cự li trung bình:

- Xuất phát được thực hiện ở tư thế xuất phát cao.
- Vạch xuất phát là một đường vòng cung để tất cả các vận động viên có cự li thi đấu bằng nhau.
- Khi chạy trong sân vận động, muốn vượt lên người phía trước phải vượt về phía bên phải.

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

- Tập hô khẩu lệnh và thực hiện xuất phát cao.
- Tập xuất phát trên đường thẳng trước, đường vòng sau.
- Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích.

b) Luyện tập nhóm

- Học sinh luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:
 - + Xuất phát cao trên đường thẳng, đầu đường vòng.
 - + Phối hợp xuất phát và chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng.
 - + Phối hợp chạy giữa quãng, chạy về đích trên cự li 60 m, 80 m.
 - + Phối hợp xuất phát, chạy giữa quãng, chạy về đích (cự li tối đa trong một lần chạy: 200 – 300 m đối với nữ; 250 – 350 m đối với nam).
- Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

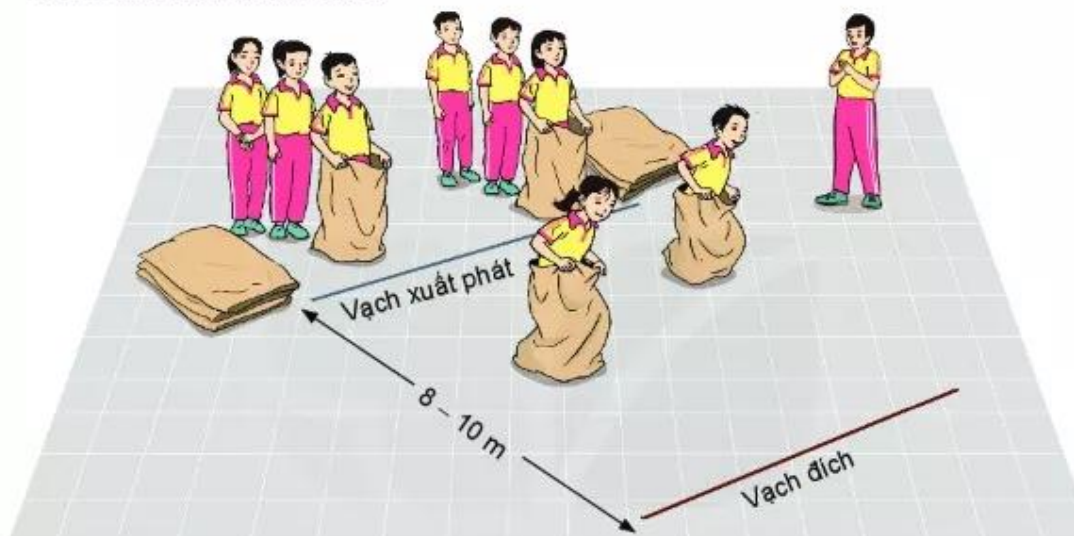


Hình 3. Luyện tập chạy giữa quãng trên đường vòng

c) Trò chơi phát triển sức bền

Nhảy bao bố

- 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 đứng trong bao bố (hai tay giữ miệng bao ở ngang ngực) và bật nhảy 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 4. Trò chơi Nhảy bao bố

4 Vận dụng

- Sử dụng các bài tập chạy cự li trung bình và trò chơi phát triển sức bền để rèn luyện thân thể hằng ngày.
- Khẩu lệnh xuất phát trong chạy cự li trung bình và chạy cự li ngắn khác nhau như thế nào?



Hình 5. Cùng các bạn rèn luyện sức bền