Bài 4

Chạy về đích

1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Làm quen với giai đoạn chạy về đích và phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn.

– Biết một số điều luật cơ bản trong thi đấu điền kinh.

– Tích cực hợp tác và sẵn sàng giúp đỡ bạn trong luyện tập.

b) Khởi động

– Khởi động chung:

+ Chạy chậm theo vòng tròn.

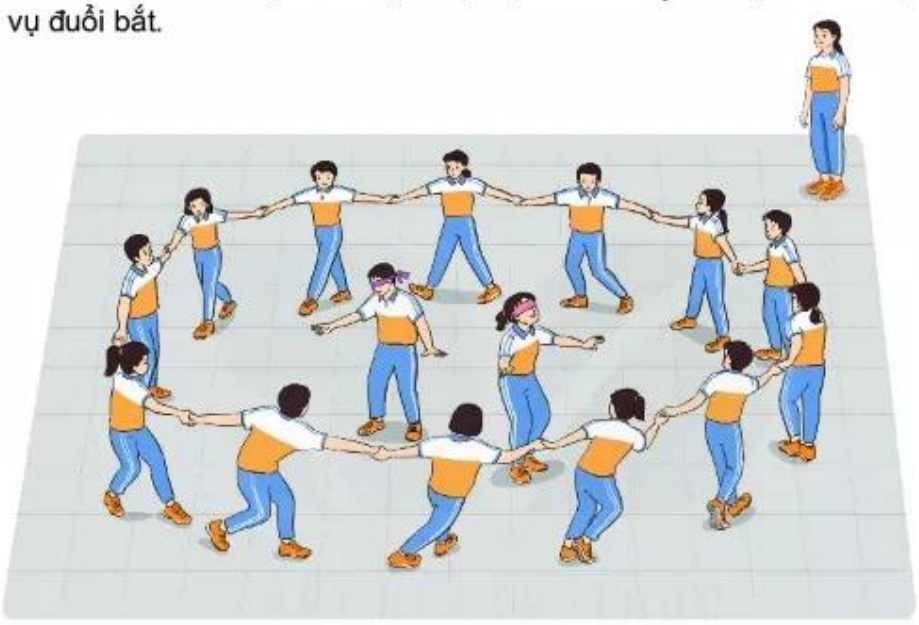
+ Xoay các khớp.

– Khởi động chuyên môn: Bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.

– Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Bịt mắt bắt dê*

+ Chuẩn bị: Lớp tập hợp thành một vòng tròn, các bạn cầm tay nhau và hướng mặt vào trong, khoảng cách giữa các bạn là 0,5 m. Hai bạn (hoặc ba, bốn, năm bạn) đứng trong vòng tròn được bịt mắt bằng khăn mềm, một bạn làm nhiệm vụ đuổi bắt các bạn.

+ Thực hiện: Khi bắt đầu, các bạn bị đuổi bắt di chuyển trong vòng tròn, thỉnh thoảng vỗ tay, căn cứ vào tiếng vỗ tay, bạn làm nhiệm vụ đuổi bắt tìm cách bắt được các bạn. Bạn bị bắt sẽ thay thế bạn làm nhiệm vụ đuổi bắt.



Hình 1. Trò chơi Bịt mắt bắt dê

2 Kiến thức mới

a) Chạy về đích

– Chạy về đích là giai đoạn cuối của cự li chạy, người chạy phải nỗ lực duy trì tốc độ cao nhất. Ở bước cuối cùng gập thân nhanh ra trước khi vượt qua vạch đích.

– Hoạt động sau khi về đích: Không dừng lại đột ngột, chạy chậm dần chuyển thành đi bộ và kết hợp thả lỏng.

Hình 2. Chạy về đích

b) Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn

Xuất phát | Chạy lao sau xuất phát | Chạy giữa quãng | Chạy về đích

Hình 3. Các giai đoạn chạy cự li ngắn

Thực hiện kĩ thuật chạy cự li ngắn: 40 m, 50 m, 60 m.

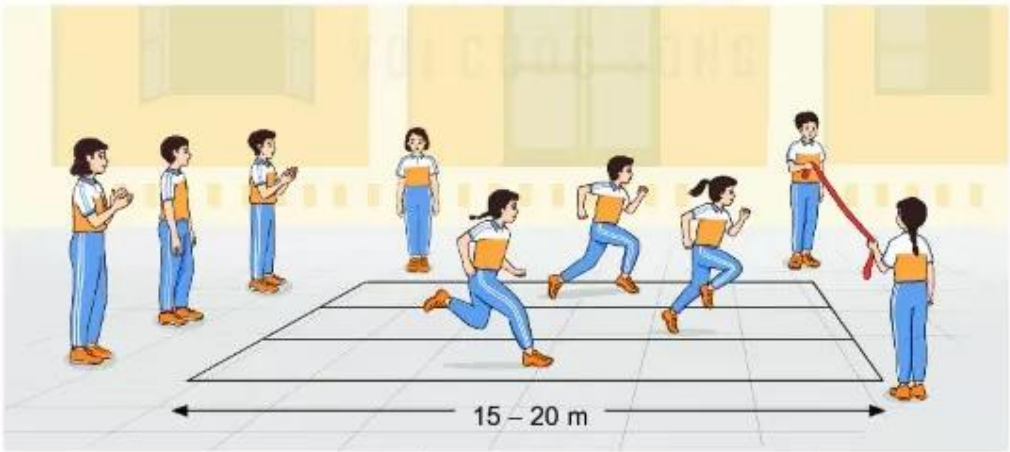
c) Một số điều luật cơ bản trong thi đấu điền kinh

– Đích là một vạch màu trắng rộng 5 cm, được kẻ vuông góc với đường chạy.

– Vận động viên được coi là đã về đích khi thân người của họ (trừ đầu, cổ, tay, chân, bàn tay, bàn chân) chạm tới mặt phẳng thẳng đứng của vạch đích.

3 Luyện tập

a) Luyện tập nhóm



Hình 4. Luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn

– Học sinh luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

+ Phối hợp chạy giữa quãng và chạy qua đích trên cự li 15 – 20 m.

+ Thực hiện kĩ thuật chạy cự li ngắn: 40 m, 50 m, 60 m.

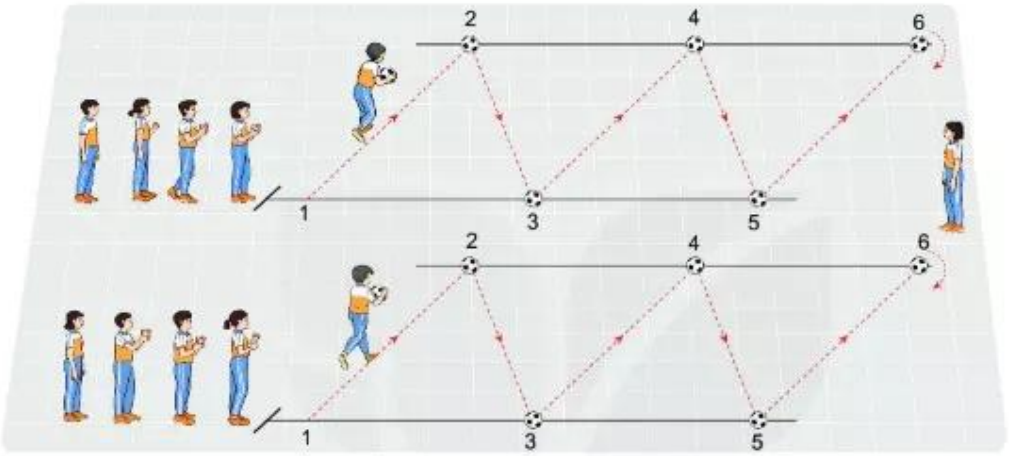
– Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

b) Trò chơi phát triển sức nhanh

Đổi bóng nhanh trên đường dích dắc

– Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vị trí xuất phát.

– Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội đổi bóng từ vị trí 1 sang vị trí 2, đổi bóng từ vị trí 2 sang vị trí 3,... Ở vị trí 6, sau khi đổi bóng, ôm bóng chạy trở về đặt vào vị trí 1. Bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn thực hiện trước đã đặt bóng về vị trí số 1, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 5. Trò chơi Đổi bóng nhanh trên đường dích dắc

4 Vận dụng

– Sử dụng các bài tập chạy cự li ngắn để luyện tập hằng ngày.

– Tích cực động viên người thân trong gia đình thường xuyên rèn luyện thân thể.

– Luyện tập chạy cự li ngắn có tác dụng gì đối với cơ thể?

Hình 6. Rèn luyện thân thể hằng ngày