

Phần hai

VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

Chủ đề I: Chạy cự li ngắn (60 m)

Bài 1

ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KỸ THUẬT CHẠY, KỸ THUẬT CHẠY GIỮA QUĂNG



MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

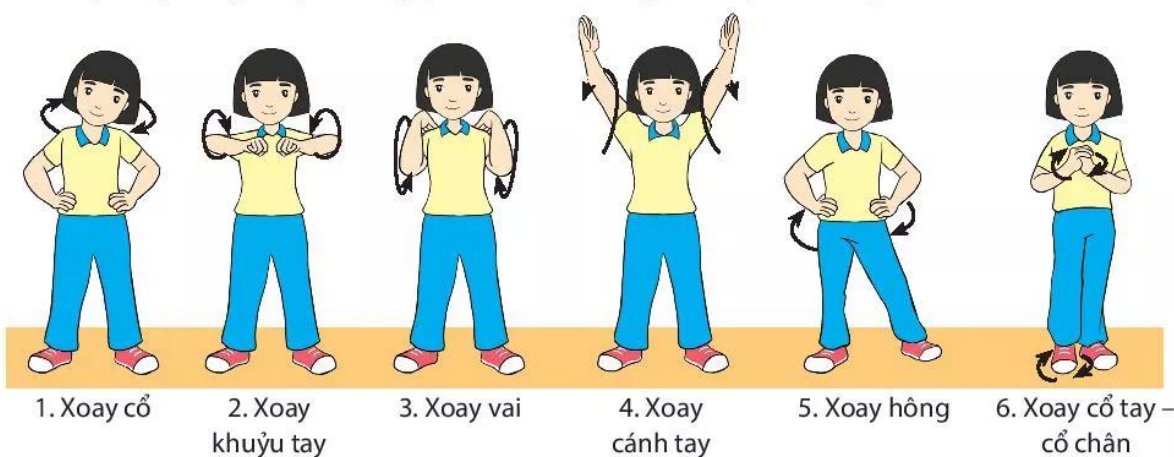
- Thực hiện được các động tác căng cơ, các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy.
- Làm quen với kỹ thuật chạy giữa quăng.
- Tự giác, tích cực, chủ động hợp tác với bạn học và giáo viên.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Thực hiện chạy chậm vòng quanh sân trường và xoay các khớp.



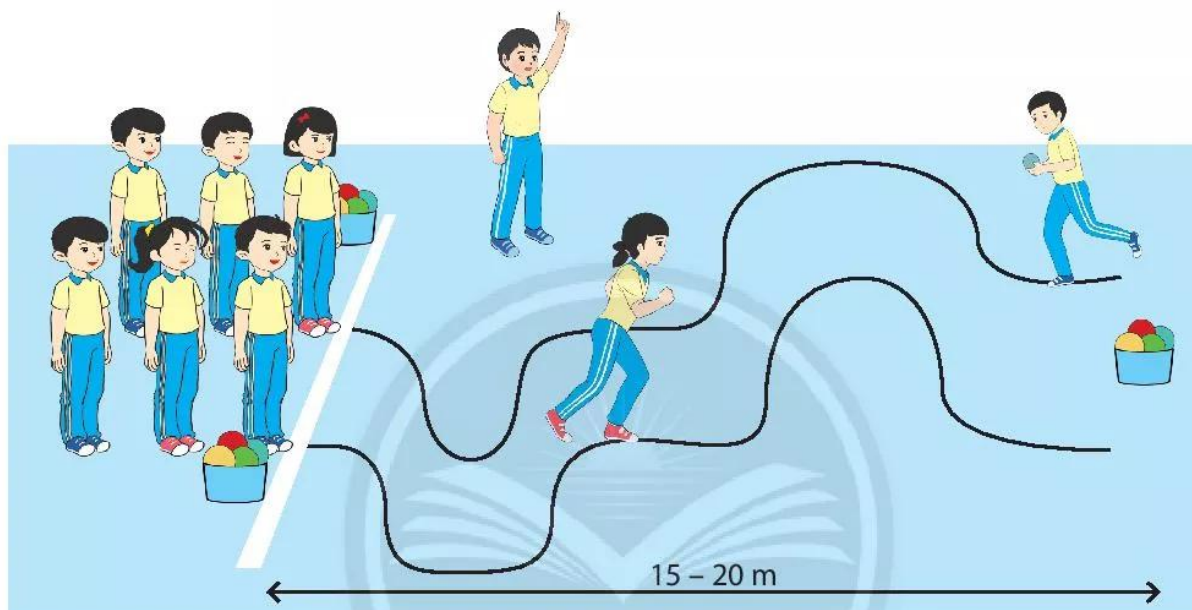
Hình 1. Khởi động các khớp

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

ĐÀN KIẾN THA MÔI

Dụng cụ: Rổ (hoặc vật đựng), các quả bóng nhỏ, phấn viết, đồng hồ bấm giờ, còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đầu tiên nhanh chóng chạy trên đường kẻ sẵn tới vị trí rổ đựng bóng và nhặt một quả, sau đó chạy về vạch xuất phát theo đường kẻ ban đầu, bỏ bóng vào rổ, chạm tay bạn tiếp theo và về đứng ở cuối hàng. Lần lượt mỗi bạn thực hiện cho đến hết nhóm. Nhóm nào hoàn thành nhanh nhất là chiến thắng.



Hình 2. Trò chơi Đàn kiến tha mồi



1. Các động tác căng cơ

Hai chân đứng rộng bằng vai, tay trái duỗi thẳng, tay phải giữ khuỷu tay trái áp sát thân trên, thân trên thẳng. Thực hiện tương tự nhưng đổi tay.



Hình 3. Căng cơ tay vai trước



Hình 4. Căng cơ tay vai sau

Hai chân đứng rộng bằng vai, tay trái gập ra sau, bàn tay úp đặt trên lưng, tay phải giữ khuỷu tay trái áp sát đầu, thân trên thẳng. Thực hiện tương tự nhưng đổi tay.



Hình 5. Nghiêng lườn

Hai chân đứng rộng hơn vai, tay trái đưa lên cao, áp nhẹ vào tai, tay phải chống hông, thân trên nghiêng lườn sang phải. Thực hiện tương tự nhưng đổi bên.



Hình 6. Căng cơ ngực

Hai chân đứng rộng bằng vai, hai bàn tay đan vào nhau ở sau lưng, kéo căng hai tay ra sau, thân trên thẳng.



Hình 7. Gập thân

Hai chân khếp, thân trên gập, hai tay hướng vào hai bàn chân, gối thẳng.



Hình 8. Ép dẻo dọc

Chân trái bước lên trước một bước dài, khuỷu gối, chân phải thẳng, hai tay đặt trên gối trái, thân và hông ép xuống. Thực hiện tương tự nhưng đổi chân.



Hình 9. Ép dẻo ngang

Chân trái bước sang ngang rộng hơn vai, khuyu gối, chân phải thẳng, hai tay đặt trên gối trái, thân và hông ép xuống. Thực hiện tương tự nhưng đổi chân.



Hình 10. Căng cơ đùi sau

Chân trái bước lên trước một bước ngắn, thẳng chân, đặt gót chân chạm đất, chân phải khuyu gối, hai tay đặt trên gối trái, ép gối ra sau. Thực hiện tương tự nhưng đổi chân.



Hình 11. Căng cơ đùi trước

Đứng thẳng, căng chân trái gập về sau, chân phải thẳng, hai tay giữ bàn chân phải, kéo lên trên, thân trên thẳng. Thực hiện tương tự nhưng đổi chân.

2. Động tác bước nhỏ

Hai chân luân phiên thực hiện tiếp đất bằng nửa trước bàn chân, miết nhẹ. Sau khi kết thúc miết bàn chân, chân duỗi thẳng, động tác gần như động tác bước đi. Thân trên thẳng, hơi ngả ra trước. Hai tay hơi co, đánh phối hợp tự nhiên.



Hình 12. Động tác bước nhỏ

3. Động tác nâng cao đùi



Hình 13. Động tác nâng cao đùi

Hai chân luân phiên thực hiện nâng sao cho đầu gối cao ngang thắt lưng, đùi gần vuông góc với cẳng chân. Chân trụ thẳng, tiếp đất bằng nửa trước bàn chân. Thân trên thẳng, hơi ngả ra trước. Hai tay hơi co, đánh phối hợp tự nhiên.

4. Động tác đạp sau

Chân trước co, nâng gối cao ngang thắt lưng, chân sau đạp duỗi thẳng. Hai chân luân phiên thực hiện. Thân trên thẳng, hơi ngả ra trước. Hai tay co, đánh phối hợp tự nhiên.



Hình 14. Động tác đạp sau

5. Động tác đánh tay

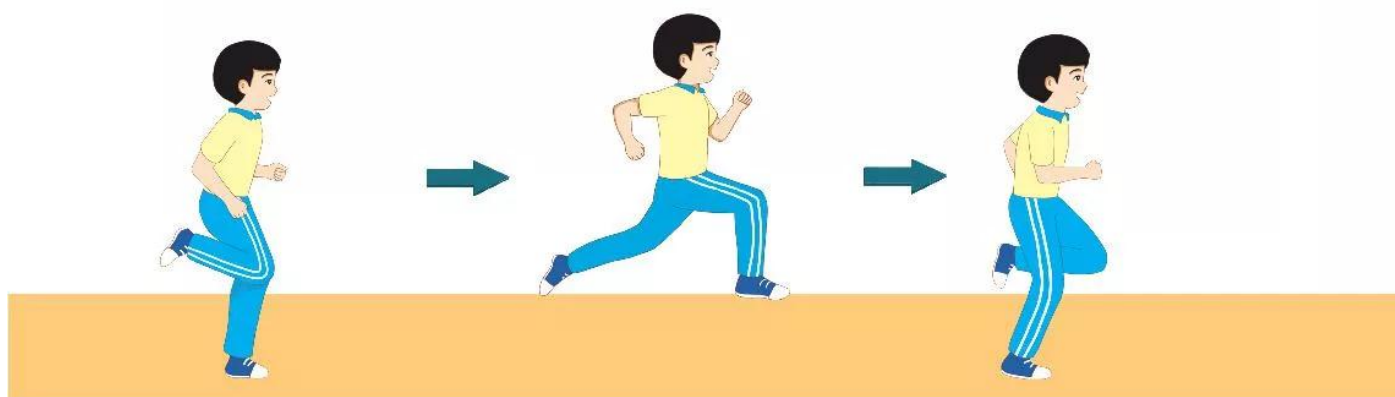
Hai chân đứng trước sau, gối hơi khuỵu, thân trên thẳng. Hai tay hơi co, bàn tay nắm hờ, luân phiên đánh trước sau, tay đánh ra trước cao ngang ngực, tay còn lại đánh rộng ra sau sao cho khuỷu tay nâng cao gần ngang vai.



Hình 15. Động tác đánh tay

6. Kỹ thuật chạy giữa quãng

Kỹ thuật chạy cự li ngắn gồm bốn giai đoạn: xuất phát, chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng và về đích, trong đó giai đoạn chạy giữa quãng có cự li chạy dài nhất so với các giai đoạn khác. Trong giai đoạn này, thân trên hơi ngả ra trước, phối hợp đánh tay trước sau tự nhiên, mắt nhìn thẳng và nâng đùi vừa phải, chân tiếp xúc đường chạy bằng nửa trước bàn chân, chân sau duỗi thẳng. Cố gắng hoàn thành cự li chạy với tốc độ cao.



Hình 16. Kỹ thuật chạy giữa quãng



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

- Thực hiện các động tác tại chỗ, di chuyển chậm và nhanh dần. Cự li thực hiện 10 – 15 m.
- Luyện tập các động tác căng cơ.
 - Luyện tập chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, động tác đánh tay.

2. Luyện tập theo nhóm hoặc theo lớp

- Thực hiện các động tác tại chỗ, di chuyển chậm và nhanh dần. Cự li thực hiện 10 – 20 m và 40 – 50 m. Người chỉ huy điều khiển tập luyện và các bạn trong nhóm góp ý cho nhau.
- Luyện tập các động tác căng cơ.
 - Luyện tập các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy.
 - Luyện tập kĩ thuật chạy giữa quãng.



Hình 17. Đội hình luyện tập động tác căng cơ tay vai trước

♦ Trò chơi phát triển sức nhanh

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 20 – 22.



VẬN DỤNG

1. Kể tên các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy mà em biết.
2. Em thực hiện động tác khởi động nhẹ nhàng sau khi vừa thức dậy để tỉnh táo, linh hoạt cho các hoạt động trong ngày và trước khi tập luyện để phòng tránh chấn thương.