

Chủ đề III: Chạy cự li trung bình

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 bổ trợ kỹ thuật chạy.
- Làm quen với kỹ thuật chạy giữa quăng.
- Hình thành được thói quen vận động để phát triển thể lực.
- Tự giác, tích cực, nỗ lực vượt qua mệt mỏi.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

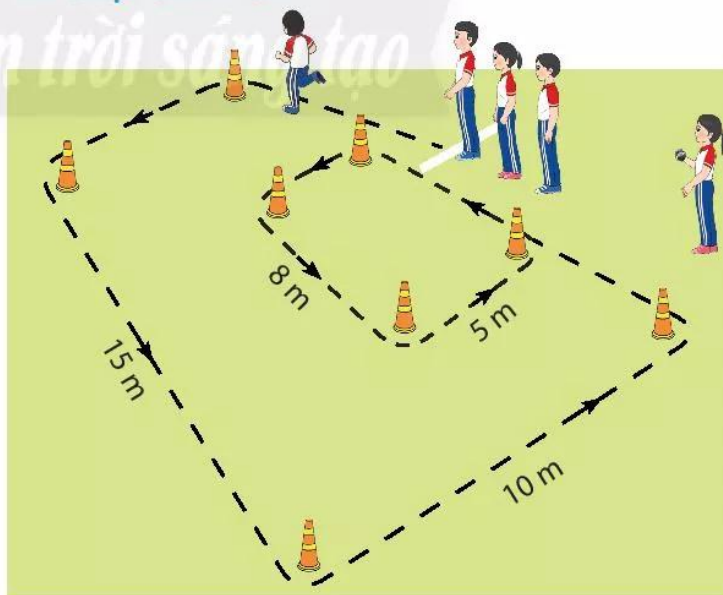
Thực hiện chạy chậm, xoay các khớp và căng cơ. Chú ý khởi động kĩ các động tác xoay cổ chân, cổ tay, xoay hông, gập duỗi gối, gập thân, căng cơ đùi sau, căng cơ đùi trước.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

AI CHẠY BỀN HƠN

Dụng cụ: Phấn viết, vật chuẩn, 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 chạy vòng qua các vật chuẩn ở vòng lớn rồi vòng nhỏ và chạy về vạch xuất phát chạm tay bạn tiếp theo. Lần lượt mỗi bạn hoàn thành cự li chạy của mình cho đến hết nhóm. Nhóm nào có thời gian thực hiện ngắn nhất là chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Ai chạy bền hơn



KIẾN THỨC MỚI

1. Động tác đá lăng trước

Chân đá lăng ra trước, chú ý thẳng chân, thân trên hơi ngả ra trước. Hai tay hơi co, đánh phối hợp tự nhiên với chân.



Hình 2. Động tác đá lăng trước

2. Động tác bước ngang

Khi di chuyển sang bên nào thì chân bên đó sẽ bước sang ngang, đồng thời chân còn lại bật nhảy theo. Thân trên thẳng, tay co tự nhiên. Khi di chuyển, tay vung tự nhiên theo thân mình.



Hình 3. Động tác bước ngang

3. Động tác bước chéo



Tư thế chuẩn bị

Hai chân đứng rộng bằng vai, hai tay buông tự nhiên.

Bước 1

Chân trái bước sang ngang.

Bước 2

Chân phải bước chéo ra trước.

Bước 3

Chân trái bước sang ngang.

Bước 4

Chân phải bước chéo ra sau.

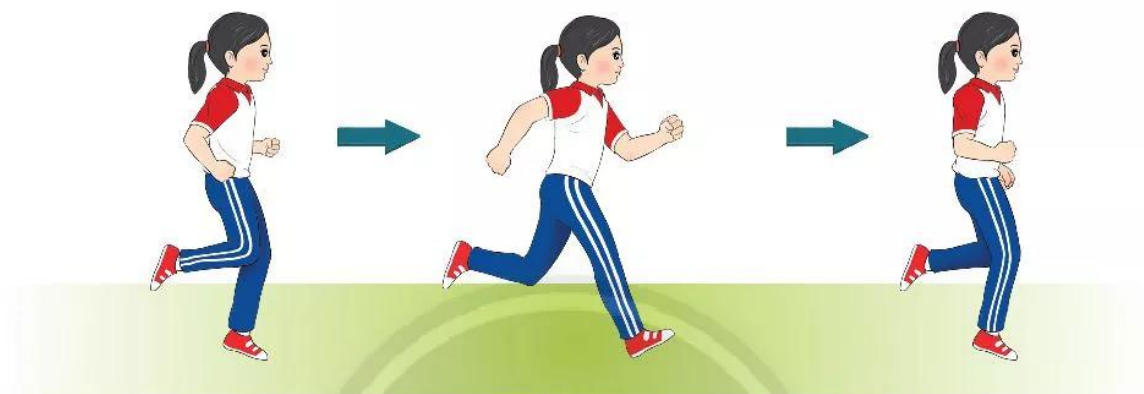
Chân tuần tự thực hiện các bước ngang trước, ngang sau. Trong quá trình thực hiện, mắt nhìn thẳng về trước, thân trên thẳng kết hợp với xoay hông theo bước chân, tay vung tự nhiên.

Hình 4. Động tác bước chéo

4. Kỹ thuật chạy giữa quãng

4.1. Kỹ thuật chạy trên đường thẳng

Khi chạy đầu giữ thẳng, mắt nhìn theo hướng chạy, thân trên hơi ngả ra trước. Khi chân ở phía trước tích cực nâng đùi và tiếp đất bằng nửa trước bàn chân, khi chân ở phía sau đạp mạnh duỗi thẳng, đưa người về phía trước. Tay co tự nhiên, đánh phối hợp trước sau với chân để giữ thăng bằng cho cơ thể.



Hình 5. Kỹ thuật chạy trên đường thẳng

4.2. Kỹ thuật chạy trên đường vòng

Khi chạy trên đường vòng đầu giữ thẳng, mắt nhìn theo hướng chạy, thân trên hơi nghiêng vào trong đường vòng. Tay phải đánh rộng hơn tay trái và phối hợp tự nhiên trước sau với chân. Bàn chân hướng vào trong.



Hình 6. Kỹ thuật chạy trên đường vòng



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

Thực hiện các động tác tại chỗ, di chuyển chậm và nhanh dần. Cự li thực hiện 15 – 20 m.

- Luyện tập chạy đá lăng trước, chạy bước ngang, chạy bước chéo.
- Luyện tập chạy trên đường thẳng vào đường vòng.
- Luyện tập chạy từ đường vòng ra đường thẳng.

2. Luyện tập theo nhóm hoặc theo lớp

Thực hiện kỹ thuật chạy giữa quãng vòng quanh sân trường từ chậm đến nhanh dần. Cự li thực hiện 15 – 20 m. Người chỉ huy điều khiển tập luyện và các bạn trong nhóm động viên nhau.

- Luyện tập chạy đá lăng trước, chạy bước ngang, chạy bước chéo.
- Luyện tập chạy giữa quãng cự li 300 – 500 m.



Hình 7. Đội hình luyện tập chạy giữa quãng

♦ Trò chơi phát triển sức bền

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 43 – 44.



VẬN DỤNG

1. Nêu một số động tác bổ trợ trong chạy cự li trung bình.
2. Em cùng các bạn thường xuyên luyện tập các động tác bổ trợ để hoàn thiện kỹ thuật chạy.