



MỤC TIÊU,  
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Làm quen với kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát, về đích.
- Biết được một số điều luật cơ bản trong chạy cự li trung bình.
- Tự giác, tích cực, nỗ lực vượt qua mệt mỏi và giúp đỡ bạn bè.



MỞ ĐẦU

### 1. Khởi động

**Khởi động chung:** Thực hiện chạy chậm, xoay các khớp và căng cơ. Chú ý khởi động kĩ các động tác xoay hông, gập duỗi gối, xoay cổ chân, xoay cổ tay, ép dẻo ngang, ép dẻo dọc, căng cơ đùi sau, căng cơ đùi trước.

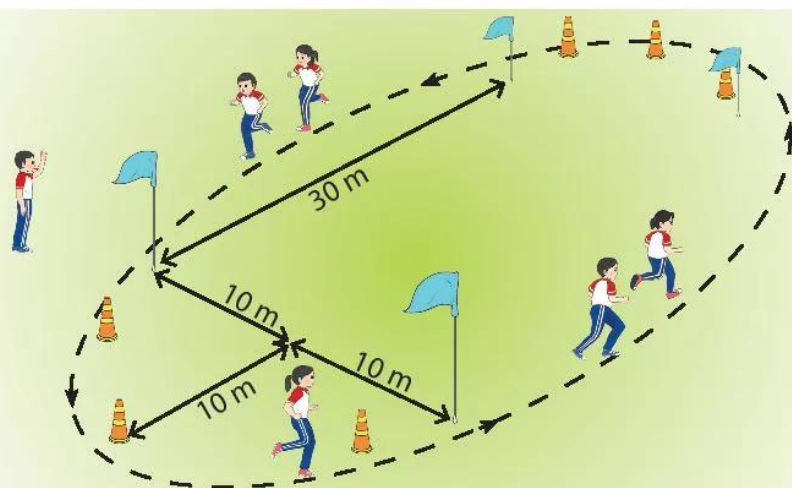
**Khởi động chuyên môn:** Thực hiện chạy đá lăng, chạy bước ngang, chạy bước chéo.

### 2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

#### CHẠY THEO CỜ HIỆU

**Dụng cụ:** Cờ hiệu, phấn viết, vật chuẩn, đồng hồ bấm giờ, còi.

**Cách thực hiện:** Người chơi chia thành các nhóm. Sau hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), nhóm đầu tiên sẽ thực hiện chạy vòng quanh khu vực sân quy định. Các bạn chạy nhanh trên các đoạn đường thẳng, qua các đoạn đường vòng sẽ chạy chậm lại. Cứ thế thực hiện hai vòng. Lần lượt mỗi nhóm thực hiện và ghi nhận lại thời gian. Nhóm nào hoàn thành trong thời gian ngắn nhất là chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Chạy theo cờ hiệu



## KIẾN THỨC MỚI

### 1. Kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

Kỹ thuật xuất phát thường dùng trong chạy cự li trung bình là xuất phát cao, có hai hiệu lệnh: “Vào chỗ” và “Chạy!”.



#### “Vào chỗ”

Khi nghe hiệu lệnh, một chân bước lên sau vạch xuất phát, hai gối khụy, thân trên hơi ngả ra trước, tay co tự nhiên, tập trung nghe hiệu lệnh tiếp theo.

#### “Chạy!”

Khi nghe hiệu lệnh, nhanh chóng chạy nhanh về trước và tăng tốc để chiếm vị trí thuận lợi đồng thời chạy sát mép trong của đường chạy.

Hình 2. Kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

### 2. Kỹ thuật về đích

Khoảng cách của giai đoạn về đích phụ thuộc vào cự li chạy. Khi gần về đích, cần tăng tốc vượt qua đích. Khi chạy qua đích giảm dần tốc độ, không dừng lại đột ngột.

### 3. Một số điều luật cơ bản trong môn chạy

- Vận động viên xuất phát trước khi có hiệu lệnh “Chạy!” sẽ bị phạm quy.
- Các cự li thi đấu chính thức của nội dung chạy cự li trung bình là 800 m và 1500 m.
- Khi thi đấu chạy cự li trung bình, vận động viên sử dụng xuất phát cao và có thể nhập chung đường chạy trong lúc thi đấu.



## LUYỆN TẬP

### 1. Luyện tập cá nhân

Thực hiện các động tác tại chỗ, di chuyển chậm và nhanh dần theo các hiệu lệnh. Cự li thực hiện 25 – 50 m.

- Luyện tập kĩ thuật xuất phát đầu đường thẳng và tăng tốc độ sau xuất phát.
- Luyện tập kĩ thuật xuất phát đầu đường vòng và tăng tốc độ sau xuất phát.
- Luyện tập kĩ thuật về đích.

### 2. Luyện tập theo nhóm hoặc theo lớp

Thực hiện các động tác chậm và nhanh dần theo các hiệu lệnh. Cự li thực hiện 25 – 50 m. Người chỉ huy điều khiển tập luyện và các bạn trong nhóm động viên nhau.

- Luyện tập kĩ thuật xuất phát đầu đường thẳng và tăng tốc độ sau xuất phát.
- Luyện tập kĩ thuật xuất phát đầu đường vòng và tăng tốc độ sau xuất phát.
- Luyện tập toàn bộ kĩ thuật chạy cự li trung bình cự li 500 – 600 m.

### ♦ 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. Kể tên các giai đoạn trong chạy cự li trung bình.
2. Nêu một số điều luật trong chạy cự li trung bình mà em biết.
3. Em tập luyện chạy bộ cùng với các thành viên trong gia đình để gắn kết, tăng thêm tình yêu thương, sự quan tâm và chia sẻ.