

Chạy ngắn

I. MỤC TIÊU

- Thực hiện cơ bản đúng các giai đoạn kỹ thuật chạy cự li ngắn, động tác hỗ trợ kỹ thuật.
- Hiểu một số điểm trong luật điền kinh (phần chạy cự li ngắn). Biết vận dụng những hiểu biết về luật khi tập luyện.

II. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN

- Địa điểm: Sân trường, vệ sinh và an toàn sân bãi.
- Phương tiện: Giáo viên chuẩn bị còi.

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Định lượng	Phương pháp tổ chức
1. Phần mở đầu 1.1 Nhận lớp : - Kiểm tra sĩ số - Phổ biến nội dung, yêu cầu buổi tập.	10' 5'	– Giáo viên và học sinh làm thủ tục nhận lớp theo đội hình 4 hàng ngang.  (H1)
1.2 Khởi động: - Xoay các khớp: cổ tay cổ chân, khuỷu, vai, hông, gối. - Các động tác: đánh tay, tay ngực, vặn mình, gập thân, ép dọc, ép ngang...	5'	– Dàn hàng, cự li giãn cách 1 sải tay. Thực hiện theo sự chỉ dẫn của giáo viên (cán sự lớp)  (H2)
2. Phần cơ bản 2.1 Chạy ngắn: - Giới thiệu kỹ thuật chạy ngắn gồm 4 giai đoạn: xuất phát, chạy lao, chạy giữa quãng và về đích. - Cách sử dụng bàn đạp: bàn đạp trước cách vạch xuất phát 1 bàn chân rưỡi, bàn đạp sau ếch vạch xuất phát 3 bàn chân. - Xuất phát gồm 3 khẩu lệnh: vào chỗ, sẵn sàng và chạy (còi, ván hoặc tiếng súng).	30' 25'	- Đội hình H1

- Các bài tập bổ trợ môn chạy : chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, đập sau, tăng tốc 2.2 Củng cố: - Giáo viên cho hai học sinh lên thực hiện lại kỹ thuật đã học. Giáo viên nhận xét đúng sai và hướng dẫn lại kỹ thuật đúng cho học sinh.	5'	- Đội hình tập luyện. Theo đội hình 4 (hoặc 2) hàng dọc XXXX...X → XXXX...X → XXXX...X → XXXX...X → Δ - Đội hình H1
3. Phần kết thúc - Thả lỏng, hồi phục. - Giáo viên nhận xét buổi tập - Xuống lớp	5'	- Theo đội hình H2 - Theo đội hình H1

Luyện tập theo clip đã gửi.