Thể dục 8: Tuần 11 (Từ ngày 15/11 – 20/11/2021)

Bài học :

1. ÔN : CHẠY CỰ LI NGẮN
2. ÔN : CHẠY BỀN

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Tự giác, tích cực trong tập luyện
- Thực hiện được tư thế xuất phát thấp, chạy lao, chạy giữa quãng, về đích
- Thực hiện được các bài tập bổ trợ chạy cự li ngắn
- Tự giác luyện tập thường xuyên hằng ngày (cự li trung bình)

I. Mục tiêu :

1. Kiến thức:

- Chạy ngắn: Biết cách thực hiện giai đoạn xuất phát, chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng, về đích.

- Chạy bền : Biết cách thực hiện các bài tập bổ trợ

2. Kỹ năng:

- Chạy ngắn: Thực hiện đúng giai đoạn xuất phát, chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng ,về đích.

- Chạy bền: Thực hiện luyện tập hằng ngày

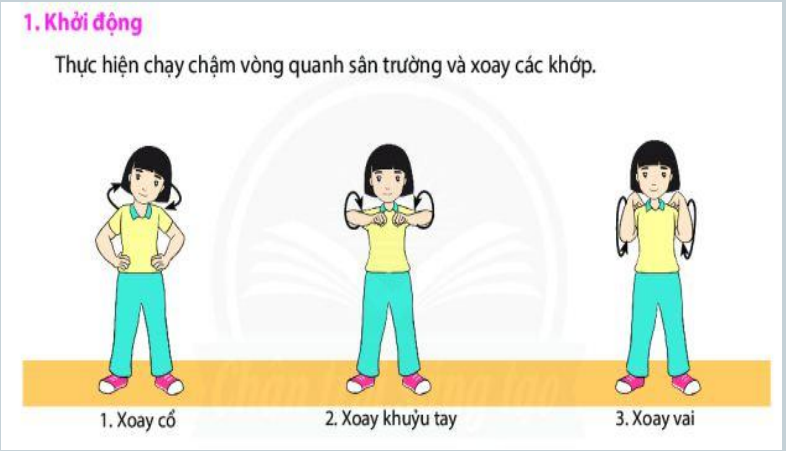
3. Thái độ hành vi: Tự giác, tích cực học môn thể dục ở trên lớp và tự học ngoài giờ, có tinh thần tập thể, giúp đỡ bạn và có ứng xử đúng khi tập luyện và thi đấu TDTT.

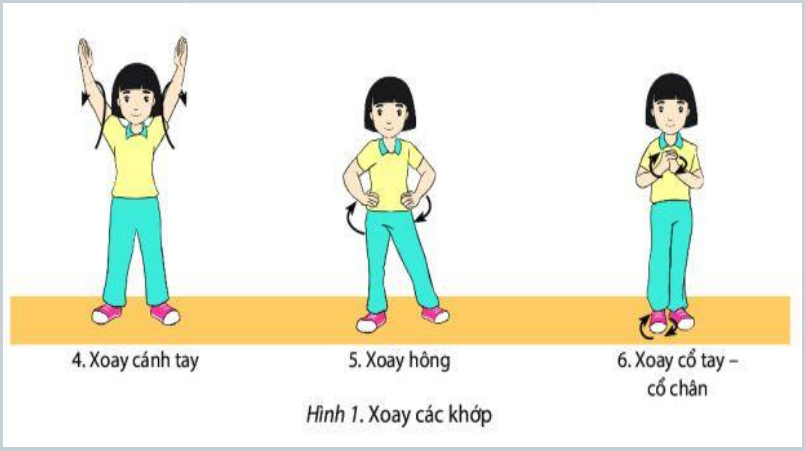
Hoạt động hình thành kiến thức

Mời các em quan sát nội dung chạy cự li ngắn

Khởi động:

+ Xoay các khớp: cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,...





https://www.youtube.com/watch?v=ebdQ6LRSl6U

+ Các động tác căng cơ: tay vai, tay ngực, nghiêng lườn, vặn mình, lưng bụng, chân, toàn thân, bật nhảy, điều hòa.
=> Nhắc hs vừa thực hiện động tác kết hợp với hít thở.

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 khép. 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, khuỵu 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



Hình 10. Căng cơ đùi sau



Hình 11. Căng cơ đùi trước

Nội dung : Ôn tập các giai đoạn chạy cự li ngắn

Kỹ thuật chạy cự li ngắn gồm: 4 giai đoạn

1. Xuất phát
2. Chạy lao sau xuất phát
3. Chạy giữa quãng
4. Về đích

Các em quan sát đoạn video

https://www.youtube.com/watch?v=4b5KbhonWtU

Kỹ thuật xuất phát thấp – chạy lao sau xuất phát



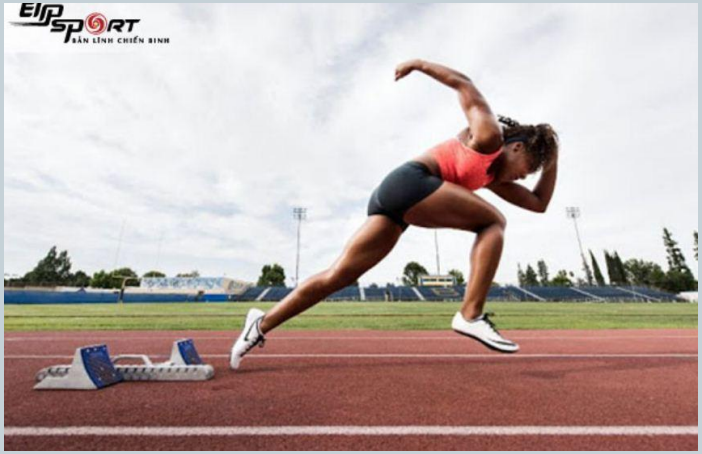
Vào chỗ





Sẵn sàng





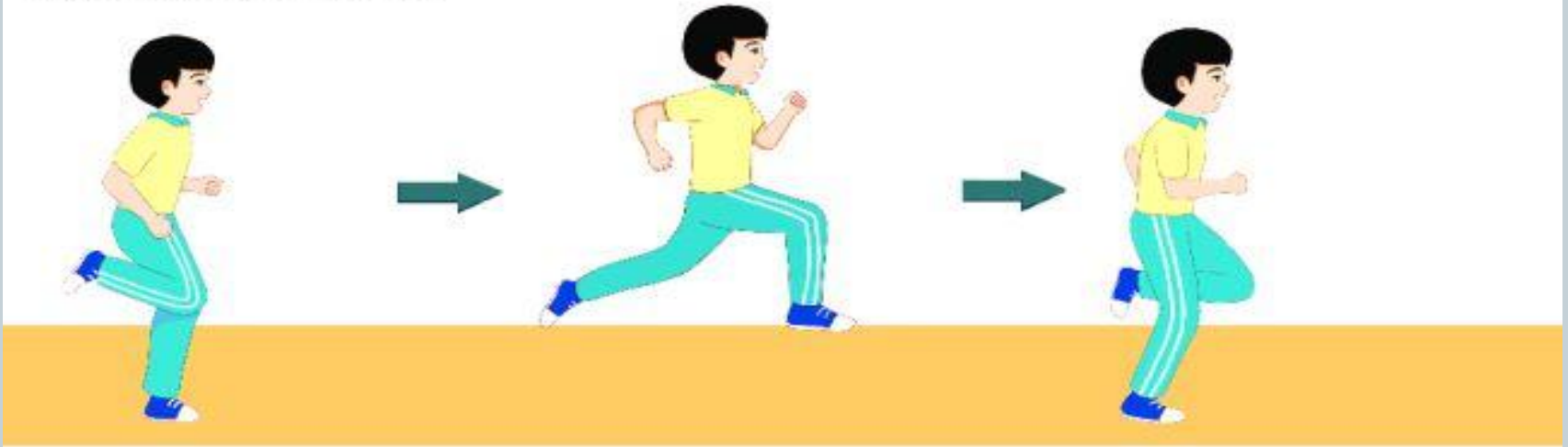
Chạy lao sau xuất phát

Kỹ thuật chạy giữa quãng – về đích

https://www.youtube.com/watch?v=GudasOST3FI

6. Kĩ thuật chạy giữa quãng

Kĩ thuật chạy cự li ngắn bao 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 khớp gối và cổ chân. Cố gắng hoàn thành cự li chạy với tốc độ cao.



Hình 16. Kĩ thuật chạy giữa quãng


2000 × 1125


VIE
CHN



1. Kĩ thuật về đích

Khi cách đích khoảng 15 – 20 m cần tập trung hết sức lực để duy trì tốc độ. Ở bước chạy cuối cùng, chủ động gập thân trên ra trước hoặc kết hợp vừa gập thân trên ra trước và xoay vai để chạm đích. Khi chạy qua đích giảm dần tốc độ, không dừng lại đột ngột.



Hình 2. Kĩ thuật về đích





Chạy cự li ngắn:

Luyện tập cá nhân

+Chạy bước nhỏ (3-5m)
+Chạy nâng cao đùi (3-5m)
+Chạy đạp sau (3-5m)
+Tập luyện tư thế xuất phát – chạy lao (3-5m)
+ Quan sát tranh ảnh, video, để sửa sai cho mình

Chạy bền:

Luyện tập cá nhân

+ Thực hiện luyện tập thường xuyên hằng ngày

Hoạt động vận dụng

* Em vận dụng chạy cự li ngắn, cự li trung bình để luyện tập và rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

CHÚC CÁC EM HỌC TẬP TỐT