


Chủ đề I: Chạy cự li ngắn (60 m)

BÀI 4: - HOÀN THIỆN KỸ THUẬT CHẠY CỰ LI NGẮN - GIỚI THIỆU MỘT SỐ TRÒ CHƠI VÀ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC NHANH

Số tiết học tập: 10 tiết

Tuần 9: từ 1/11 đến 6/11

 <p>MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Hoàn thiện kỹ thuật chạy cự li ngắn2. Chuẩn bị kiểm tra theo yêu cầu3. Giới thiệu một số trò chơi và bài tập phát triển sức nhanh
---	--



1. Khởi động các khớp:



1. Xoay cổ



2. Xoay khuỷu tay



3. Xoay vai



4. Xoay cánh tay



5. Xoay hông



6. Xoay cổ tay –
cổ chân

2. Các động tác căng cơ:



Hình 3. Căng cơ tay vai trước



Hình 4. Căng cơ tay vai sau



Hình 5. Nghiêng lườn



Hình 6. Căng cơ ngực



Hình 7. Gập thân



Hình 8. Ép dẻo dọc



Hình 9. Ép dẻo ngang

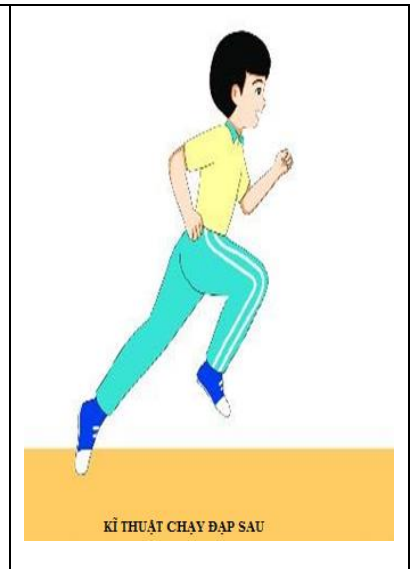


Hình 10. Căng cơ đùi sau



Hình 11. Căng cơ đùi trước

3. Khởi động chuyên môn:





1. Hoàn hiện các giai đoạn của kỹ thuật chạy cự li ngắn

Kỹ thuật xuất phát		Nghe tín hiệu XP	Chạy lao sau XP	Chạy giữa quãng	Về đích
 vào chỗ	 Sẵn sàng				 Đích

2. Giới thiệu một số trò chơi và bài tập phát triển sức nhanh trong chạy cự li ngắn:

+ **Các trò chơi:** Các em tham khảo sách giáo khoa TD6 (Trang 22, 23, 24)

+ Một số bài tập phát triển sức nhanh:

- **Chạy nâng cao đùi:** Thực hiện 30" x 3 lần (nghỉ giữa quãng 3-5')

- **Bật cao hai chân chụm hoặc thay thế bằng nhảy dây cá nhân:** Thực hiện 1' x 3 lần (nghỉ giữa quãng 3-5')



1. Luyện tập cá nhân

Thực hiện các động tác tại chỗ, di chuyển chậm và nhanh dần. Cụ li thực hiện 10 – 15 m.

- Luyện tập các động tác căng cơ.
- Luyện tập động tác bước nhỏ, nâng cao đùi, đập sau, đánh tay.



Ngoài các trò chơi được giới thiệu trong sách giáo khoa TD6. Em còn biết thêm trò chơi nào để phát triển sức nhanh? Kể tên.

Chúc các em tập luyện vui khỏe