

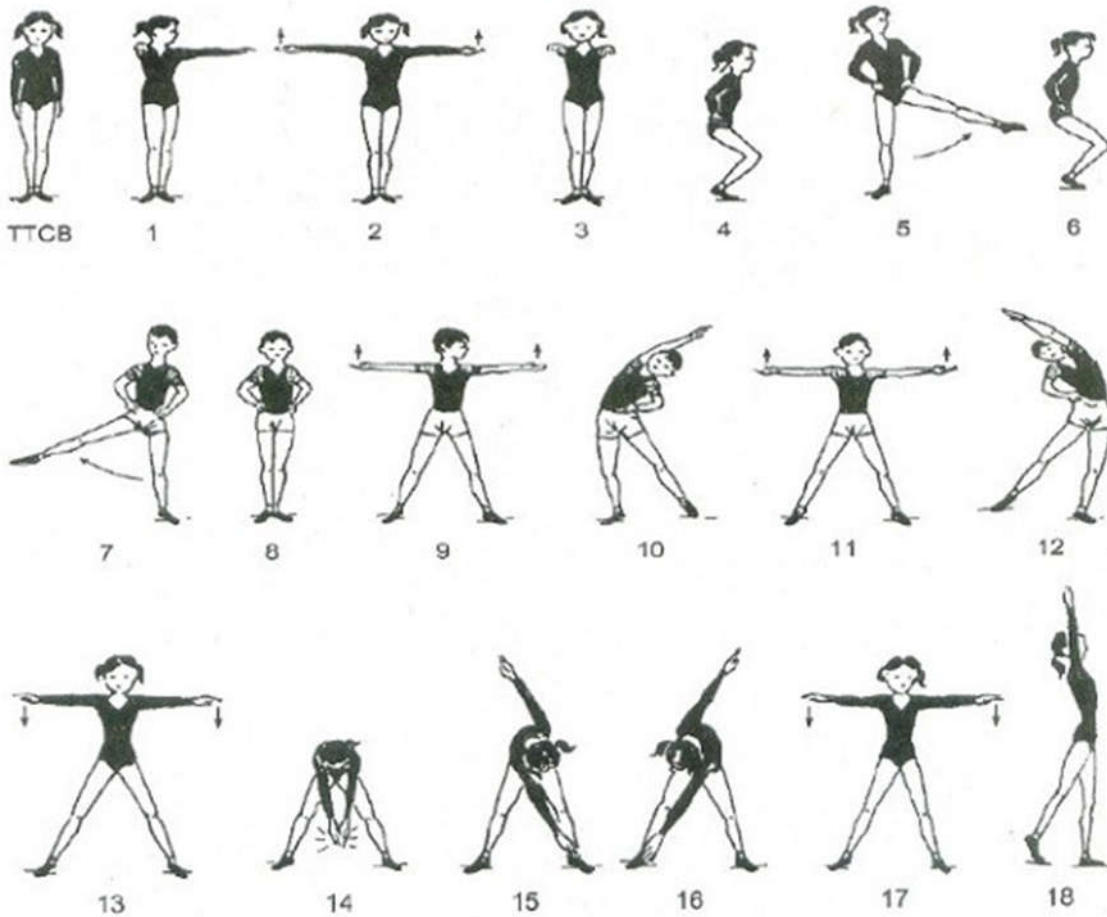
THỂ DỤC 8
TIẾT 11, 12
TUẦN 6

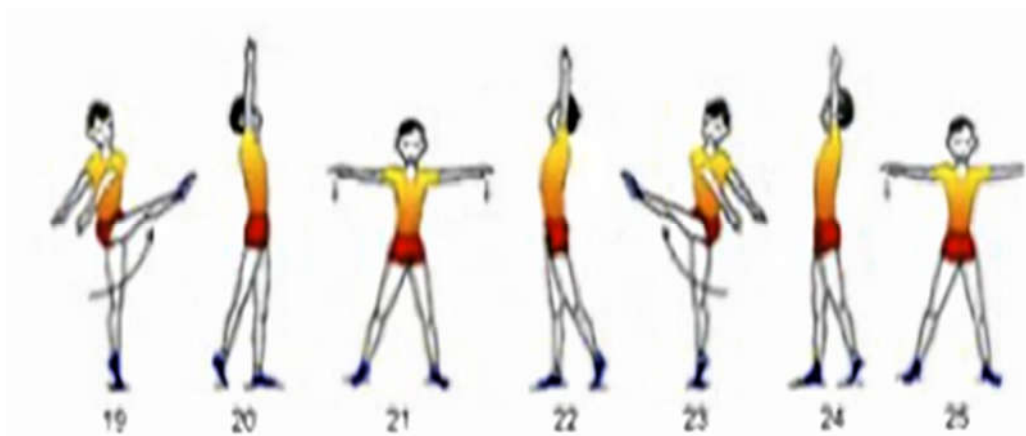
BÀI TD – CHẠY NGẮN

TIẾN TRÌNH BÀI HỌC

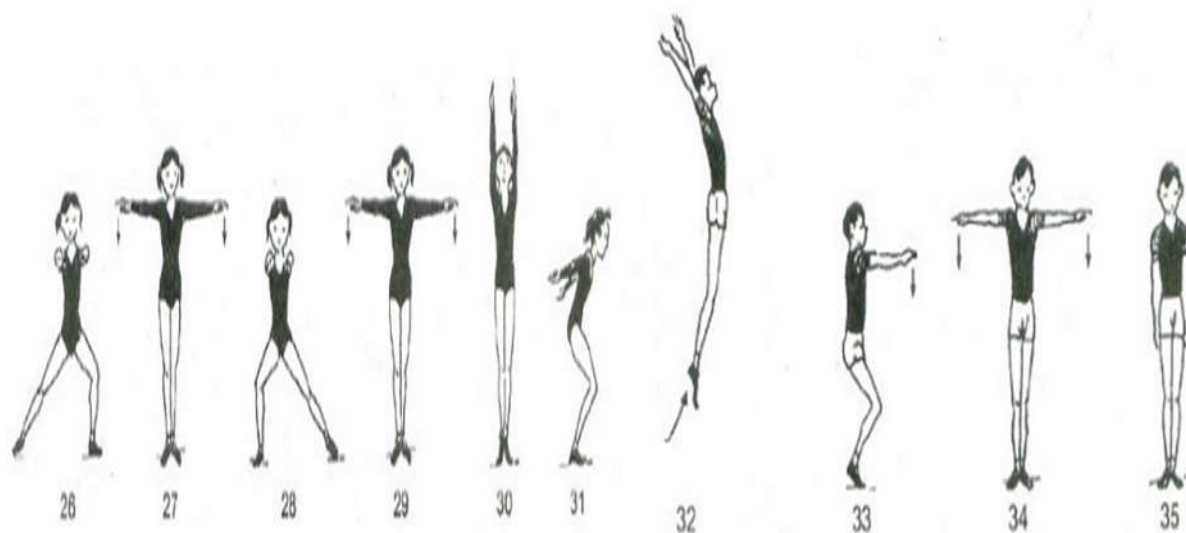
1. Bài TD

- Ôn từ nhịp 1 - 25.





- Học từ nhịp 26 - 35.



+ Nhịp 26: Bước chân trái sang ngang rộng hơn vai, sau đó khụy gối, dồn trọng tâm nhiều vào chân trái, chân phải thẳng, mũi chân chạm đất, thân thẳng, 2 tay đưa ra trước song song cao ngang vai, bàn tay sấp, mắt nhìn theo tay.

+ Nhịp 27: Thu chân trái về với chân phải thành đứng thẳng, 2 tay dang ngang, bàn tay sấp, mắt nhìn trước.

+ Nhịp 28: Như nhịp 26 nhưng đổi bên - đổi chân.

+ Nhịp 29: Như nhịp 27, nhưng thu chân phải về.

+ Nhịp 30: Hai tay đưa xuống dưới sát thân - ra trước - lên cao song song, lòng bàn tay hướng vào nhau, 2 chân kiễng gót, mặt ngửa, mắt nhìn theo tay.

+ Nhịp 31: Hai tay bắt chéo trước mặt đưa xuống thấp thành chéo sau, khuỵu gối, thân hơi gập, mắt nhìn trước.

+ Nhịp 32: Bật người lên cao, thân, căng tay chéo chữ V lòng bàn tay hướng vào nhau, mũi chân thẳng, mặt hơi ngửa.

+ Nhịp 33: Tiếp đất khuỵu gối trên 2 nửa bàn chân để giảm chấn động, 2 tay đưa ra trước song song cao ngang vai, bàn tay sấp, mắt nhìn theo tay

+ Nhịp 34: Đứng thẳng, 2 tay dang ngang, bàn tay sấp, mắt nhìn trước.

+Nhịp 35: Về tư thế đứng cơ bản.

* Củng cố: Từ nhịp 26 - 35.

2. Chạy ngắn

- Một số động tác bổ trợ kỹ thuật.

+ Chạy bước nhỏ, di chuyển cự li 20m.

+ Chạy nâng cao đùi, di chuyển cự li 20m.

+ Chạy đạp sau 20m.

- Chơi trò chơi: “Chạy tiếp sức”.

Xuất phát thấp - chạy lao.

- Học: Chạy giữa quãng 60m.

+ Khi đạt đến tốc độ cao nhất là lúc kết thúc giai đoạn chạy lao và bắt đầu giai đoạn chạy giữa quãng. Nhiệm vụ chủ yếu của giai đoạn này là duy trì và phát huy tốc độ cao nhất đã đạt được để chạy về đích. Để thực hiện được điều đó, cần duy trì

tần số và độ dài bước chạy đã đạt được. Thời kì đạp sau cần hết sức tích cực, phối hợp với đánh tay một cách nhịp nhàng. Tuyệt đối không để chân chạm đất bằng gót bàn chân và cần đặt mũi chân thẳng hướng với hướng chạy.

* Củng cố: Kỹ thuật xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng.

3. Nhận xét và hướng dẫn tự học ở nhà:
- Nhận xét (HS học Online):
+ Đánh giá nhận xét chung quá trình học tập - tập luyện của học sinh. + Nhắc nhở một số tồn tại trong tiết học cần khắc phục.
- Hướng dẫn tự học ở nhà (HS học Online và không học Online):
+ Qua ND bài giảng học sinh đã nắm được kiến thức nội dung bài học chưa ? Có em nào ý kiến - thắc mắc gì không ? + Nếu không có thì HS phải tự giác tích cực tập luyện các nội dung đã học trong tiết học đã được giáo viên trình bày hướng dẫn ở trên. + HS phải ghi nhận lại quá trình tập luyện của mình khi giáo viên yêu cầu như phiếu học tập, video. v.v...
- Xuống lớp kết thúc buổi học.