

THỂ DỤC 6

TUẦN 6: Tiết 11 - 12

CHẠY CỰ LI NGẮN (60m)

TIẾN TRÌNH BÀI HỌC.

1. Khởi động .

- Xoay cổ, xoay cổ tay, cổ chân.
- Xoay khuỷu tay, xoay cánh tay.
- Vặn mình, lườn, xoay hông.
- Xoay gối, gập duỗi gối.
- Ép dọc, ép ngang.

2. CHẠY CỰ LI NGẮN (60m).

2.1. Các động tác căng cơ.

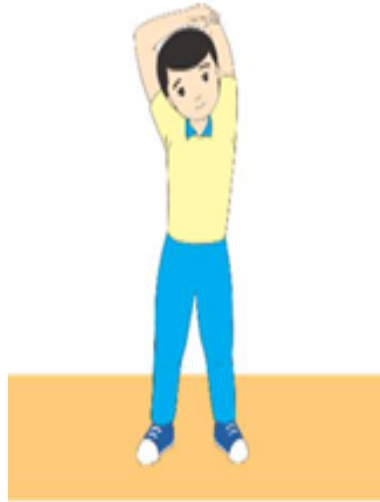
a. Căng cơ tay vai trước.



Hình 3. Căng cơ tay vai trước

- 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.

b. Căng cơ tay vai sau.



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.

c. Nghiêng lườn.



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.

d. Căng cơ ngực.



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.

e. Gập thân.



Hình 7. Gập thân

- Hai chân khép, thân trên gập, hai tay hướng vào hai bàn chân, gối thẳng.

f. Ép dẻo dọc.



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.

g. Ép dẻo ngang.



Hình 9. Ép dẻo ngang

- Chân trái bước sang ngang rộng hơn vai, khuỵu gối, chân phải thẳng, hai tay đặt trên gối trái, thân và hông ép xuống. Thực hiện tương tự nhưng đổi chân.

h. Căng cơ đùi sau.



Hình 10. Căng cơ đùi sau

- Chân trái bước lên trước một bước ngắn, thẳng chân, đặt gót chân chạm đất, chân phải khụy gối, hai tay đặt gối trái, ép gối ra sau. Thực hiện tương tự nhưng đổi chân.

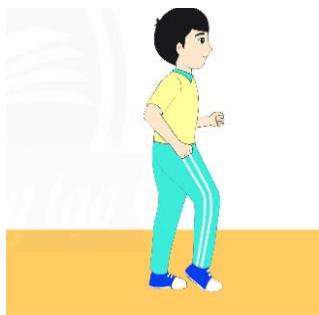
i. Căng cơ đùi trước.



Hình 11. Căng cơ đùi trước

- Đứng thẳng, căng chân trái gập về sau, chân phải thẳng, hai tay giữ bản chân phải, kéo lên trên, thân trên thẳng. Thực hiện tương tự nhưng đổi chân.

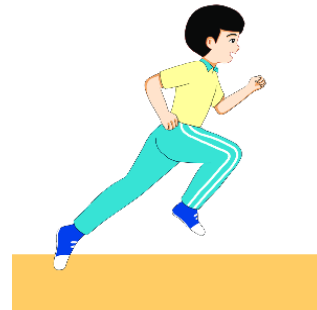
2.2. Các động tác bổ trợ chạy ngắn.



Hình 12. Động tác bước nhỏ



Hình 13. Động tác nâng cao đùi



Hình 14. Động tác đạp sau

- **Động tác bước nhỏ:** Hai chân luân phiên thực hiện tiếp đất bằng nửa trước bàn chân, miết nhẹ. Sau khi kết thúc miết bàn chân, chân duỗi thẳng. động tác gần như động tác bước đi. Thân trên thẳng, hơi ngả ra trước. Hai tay hơi co, đánh phối hợp tự nhiên.

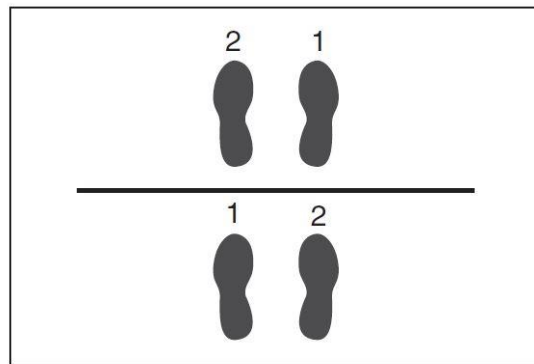
- **Động tác nâng cao đùi:** Hai chân luân phiên thực hiện nâng sao cho đầu gối cao ngang thắt lưng, đùi gần vuông góc với cẳng chân. Chân trụ thẳng, tiếp đất bằng nửa trước bàn chân. Thân trên thẳng, hơi ngả ra trước. Hai tay hơi co, đánh phối hợp tự nhiên.

- **Động tác đạp sau:** Chân trước co, nâng gối cao ngang thắt lưng, chân sau đạp duỗi thẳng. Hai chân luân phiên thực hiện. Thân trên thẳng, hơi ngả ra trước. Hai tay co, đánh phối hợp tự nhiên.

- **Hai chân trên – dưới bật đối hướng :**

. Tư thế chuẩn bị : đặt hai bàn chân trên – dưới, gối hơi khuyu, trọng tâm dồn vào hai mũi chân.

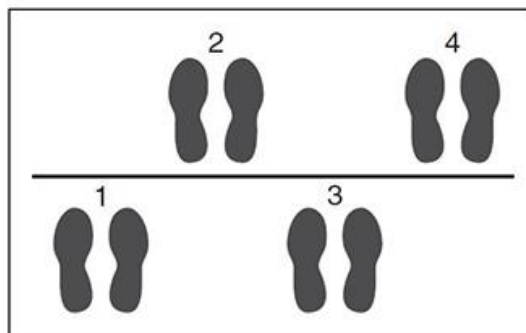
. Bắt đầu : bật 2 chân đổi vị trí trên dưới cho nhau liên tục, thực hiện mỗi lần khoảng 20-30s, lặp lại 2-3 lần.



-**Hai chân chụm lại bật nhảy lên xuống :**

. Tư thế chuẩn bị : đặt hai bàn chân gần nhau, khuyu gối, trọng tâm dồn vào 2 mũi chân.

. Bắt đầu : hai chân cùng bật lên xuống liên tục, mũi chân chạm đất, thực hiện mỗi lần 20-30s, lặp lại 2-3 lần.



3. Học sinh tìm hiểu tại nhà.

- Ôn tập các động tác căng cơ, động tác bổ trợ chạy ngắn và tập luyện tại nhà.