

THỂ DỤC 8
TIẾT 19, 20
TUẦN 10

CHẠY NGẮN - ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ- CHẠY BỀN

TIẾN TRÌNH BÀI HỌC

1) Chạy ngắn

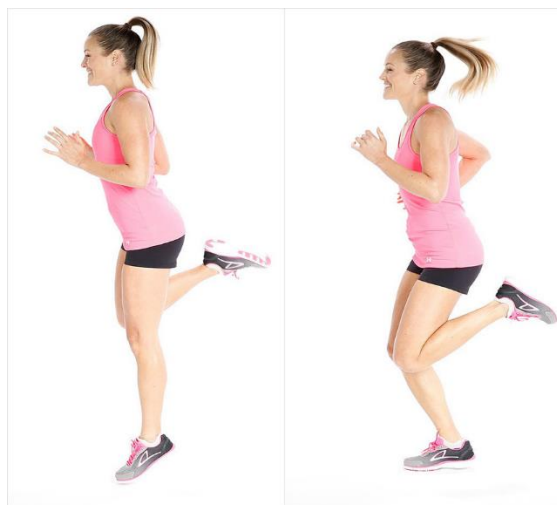
- Một số động tác bổ trợ kỹ thuật.
- + Chạy bước nhỏ, di chuyển cự li 20m.
- + Chạy nâng cao đùi, di chuyển cự li 20m.
- + Chạy đạp sau 20m.
- + Chạy đá gót chạm mông 20m.
- Chơi trò chơi: “Truyền tin thẳng trận”.



Hình 4. Động tác bước nhỏ



Hình 5. Động tác nâng cao đùi

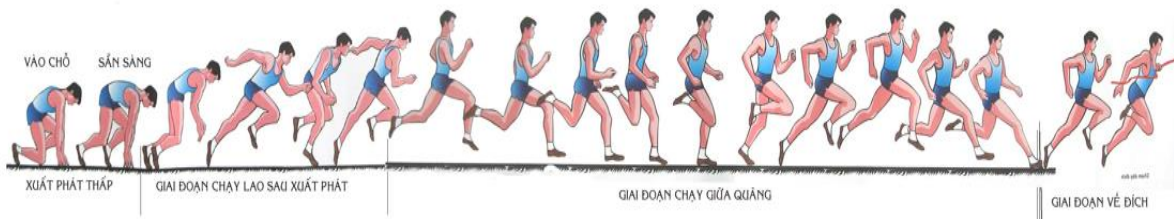


Chạy gót chạm mông



Hình 6. Động tác đạp sau

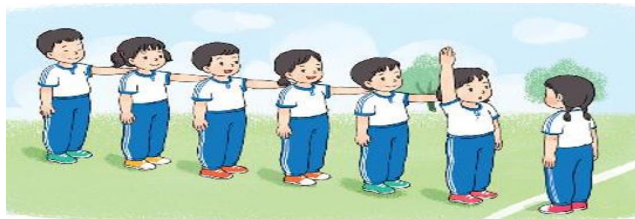
* Củng cố: Kỹ thuật xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng- chạy về đích



2) ĐHDN

a) Ôn cũ

- Tập hợp hàng dọc, hàng ngang; Dóng hàng
- Điểm số; Báo cáo.
- Đứng nghiêm, đứng nghỉ.
- Quay trái, quay phải, quay đằng sau.



1 Tập hợp hàng dọc



Dóng hàng



Dóng hàng



3 Điểm số theo đội hình hàng dọc



3 Điểm số theo đội hình hàng ngang



1 Tư thế đứng nghiêm



2 Tư thế đứng nghiêm



1 Quay trái

- ♦ **Khẩu lệnh:** "Bên trái – Quay!"
- ♦ **Động tác:** Dùng gót chân trái làm trụ và nửa trên bàn chân phải làm điểm tựa, quay người sang trái, đưa chân phải về tư thế đứng nghiêm.



2 Quay phải

- ♦ **Khẩu lệnh:** "Bên phải – Quay!"
- ♦ **Động tác:** Dùng gót chân phải làm trụ và nửa trên bàn chân trái làm điểm tựa, quay người sang phải, đưa chân trái về tư thế đứng nghiêm.



3 Quay sau

- ♦ **Khẩu lệnh:** "Đằng sau – Quay!"
- ♦ **Động tác:** Dùng gót chân phải làm trụ và nửa trên bàn chân trái làm điểm tựa, quay người sang phải – ra sau, đưa chân trái về tư thế đứng nghiêm.



3. Chạy bền.

- Chạy trên địa hình tự nhiên: thường chạy với tốc độ chậm, phối hợp chân, tay một cách nhịp nhàng kết hợp với thở và thả lỏng cơ bắp.

+ Nam – 500m.

+ Nữ – 450m.

4. 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,...
- Xuống lớp kết thúc buổi học.