

THỂ DỤC 8
TIẾT 21,22
TUẦN 11

CHẠY NGẮN - ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ- CHẠY BỀN

TIẾN TRÌNH BÀI HỌC

1) Chạy ngắn

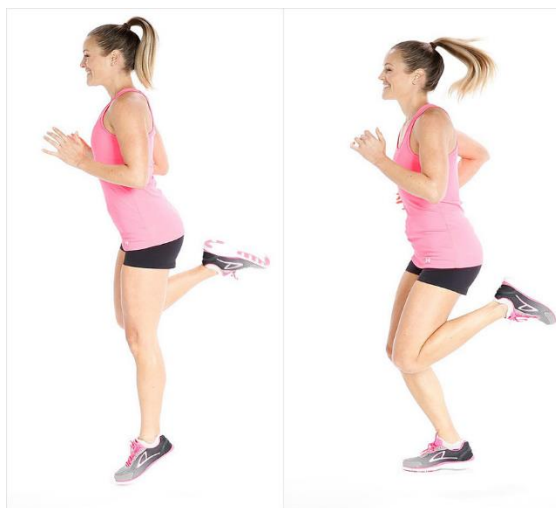
- Một số động tác bổ trợ kĩ thuật.
- + Chạy bước nhỏ, di chuyển cự li 20m.
- + Chạy nâng cao đùi, di chuyển cự li 20m.
- + Chạy đạp sau 20m.
- + Chạy đá gót chạm hông 20m.
- Trò chơi: **“Lò cò tiếp sức”**



Hình 4. Động tác bước nhỏ



Hình 5. Động tác nâng cao đùi

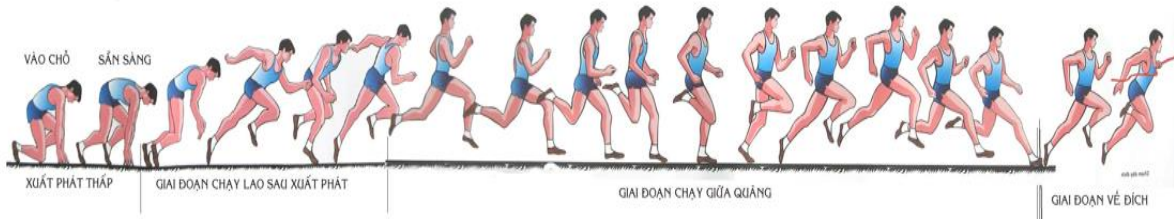


Chạy gót chạm hông



Hình 6. Động tác đạp sau

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



2) ĐHDN

❖ Ôn cũ: biến đổi đội hình 0-3-6-9.

- Chuyển đội hình 0-3-6-9 có thể từ hàng ngang hoặc hàng dọc để chuyển từ ít hàng thành nhiều hàng có khoảng cách rộng hơn để tập luyện, thường được sử dụng cho các khoảng sân rộng.

- Chuẩn bị: Tập hợp học sinh theo hàng ngang hoặc hàng dọc. Dóng hàng và điểm số theo chu kỳ 0-3-6-9. Nếu có từ 2 hàng dọc hoặc 2 hàng ngang trở lên, cần có hàng nọ cách hàng kia 12 bước trước khi dàn hàng.

- Dàn hàng:

+ Khẩu lệnh: “ Theo số đã điểm ... bước!”

+ Cách thực hiện:

* Từ đội hình hàng ngang, những em số 0 đứng yên, số 3 tiến 3 bước, số 6 tiến 6 bước, số 9 tiến 9 bước, bước đồng loạt chân trái trước. Khi bước xong thu chân trái về với chân phải và dóng hàng ngang, hàng dọc.

* Từ đội hình hàng dọc, những em số 0 đứng yên, số 3 bước sang trái 3 bước, số 6 bước sang trái 6 bước, số 9 bước sang trái 9 bước, sau đó thu chân phải về với chân trái, dóng hàng dọc và hàng ngang cho thẳng.

Cách bước chân trái sang ngang như sau: Bước chân trái sang ngang sau đó thu chân phải về với chân trái. Các bước còn lại tương tự như vậy.

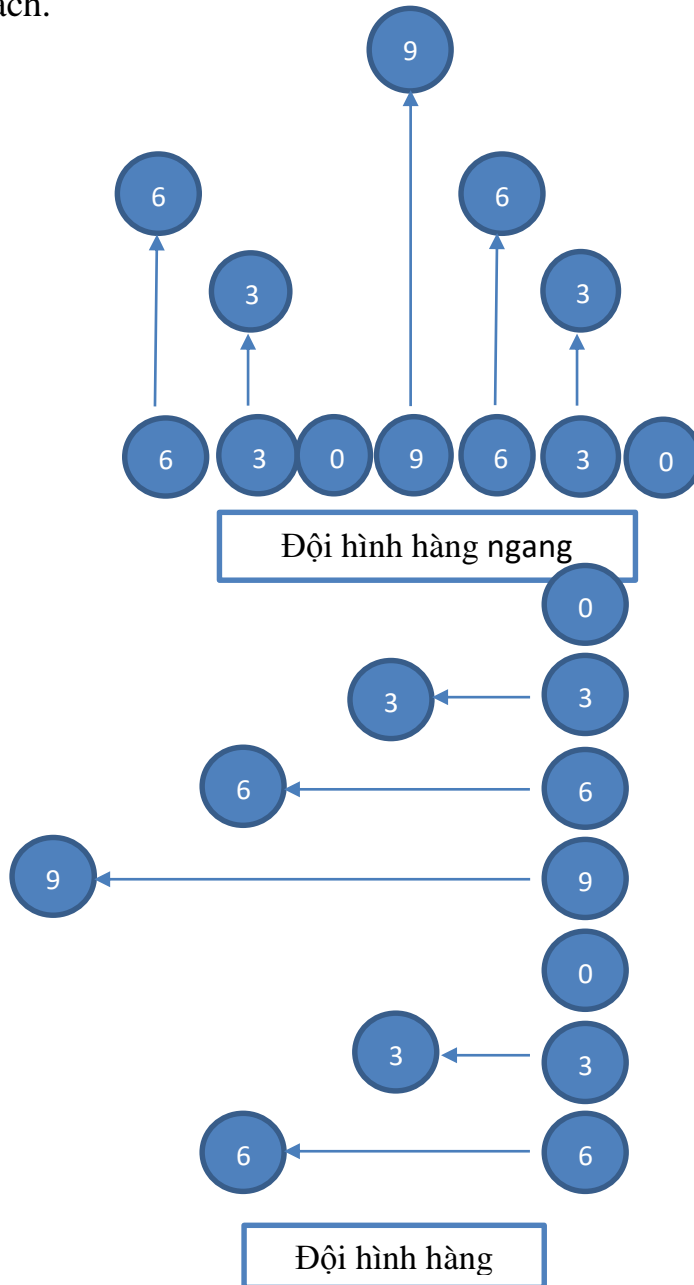
- Dồn hàng:

+ Khẩu lệnh: “ về vị trí cũ ... bước !”

+ Cách thực hiện:

* Từ đội hình hàng ngang quay đằng sau, sau đó bước 3 bước hoặc 6 bước, bước 9 bước về vị trí cũ. Bước hết số bước quy định, quay đằng sau, nhìn số 0 bên phải hàng chính cho thẳng hàng, đứng khoảng cách.

* Từ đội hình hàng dọc bước 3 bước hoặc 6 bước, 9 bước sang phải, thu chân trái về với chân phải, sau đó nhìn số 0 đứng trước để dóng hàng cho thẳng và chỉnh đúng khoảng cách.



3) Chạy bên.

- 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. |