

## **THỂ DỤC 9**

### **TUẦN 13**

#### **Tiết 25 - 26**

### **CHẠY BỀN (500 - 800M)**

#### **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 BỀN (500-800m).**

###### **2.1. Ôn tập: Các động tác căng cơ.**

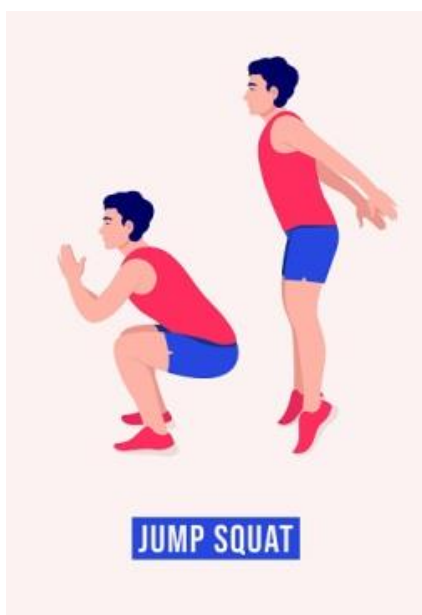
- a. Căng cơ tay vai trước - sau
- b. Nghiêng lườn.
- c. Căng cơ ngực.
- d. Gập thân.
- e. Ép chéo dọc - ngang
- f. Căng cơ đùi trước - sau

###### **2.2. Ôn các động tác bổ trợ chạy bền (thực hiện 2-3 lần, mỗi lần 20-30 giây)**

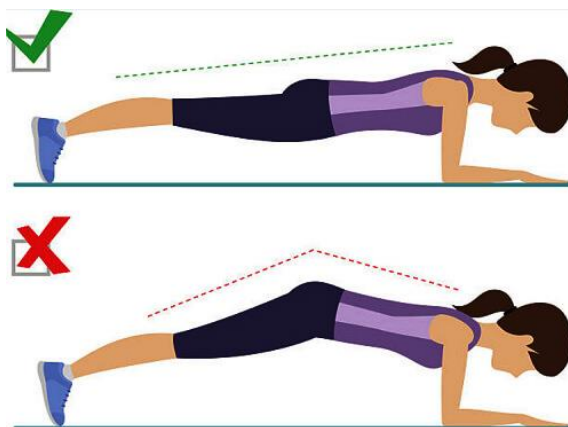
### 2.2.1 Nâng cao đùi :



### 2.2.2: Bật nhảy kết hợp Squat:



### 2.2.3 Plank:



### - Ôn xuất phát cao:

Bước 1: Tư thế thân người: thân trên ngả về trước không quá 5 độ, hai vai lác (nhưng không nhiều), đầu và thân người giữ thẳng để các cơ cổ và mặt trước được thả lỏng tự nhiên.

Bước 2: Động tác của chân: dồn lực chủ yếu là lực đạp sau của chân. Để tiết kiệm sức lực của chân cần đạp sau đúng hướng và phối hợp đạp sau với độ nghiêng của thân trên và động tác của hai tay.

Bước 3: Động tác đánh tay so le với động tác chạy của chân (Vì đánh tay để giữ thăng bằng. Nếu kết hợp với nhịp thở sẽ điều chỉnh được tần số bước/tốc độ chạy)



### 3. Học sinh tìm hiểu tại nhà.

- Ôn tập các động tác căng cơ, động tác bổ trợ chạy bền và kỹ thuật xuất phát cao tập luyện tại nhà.