

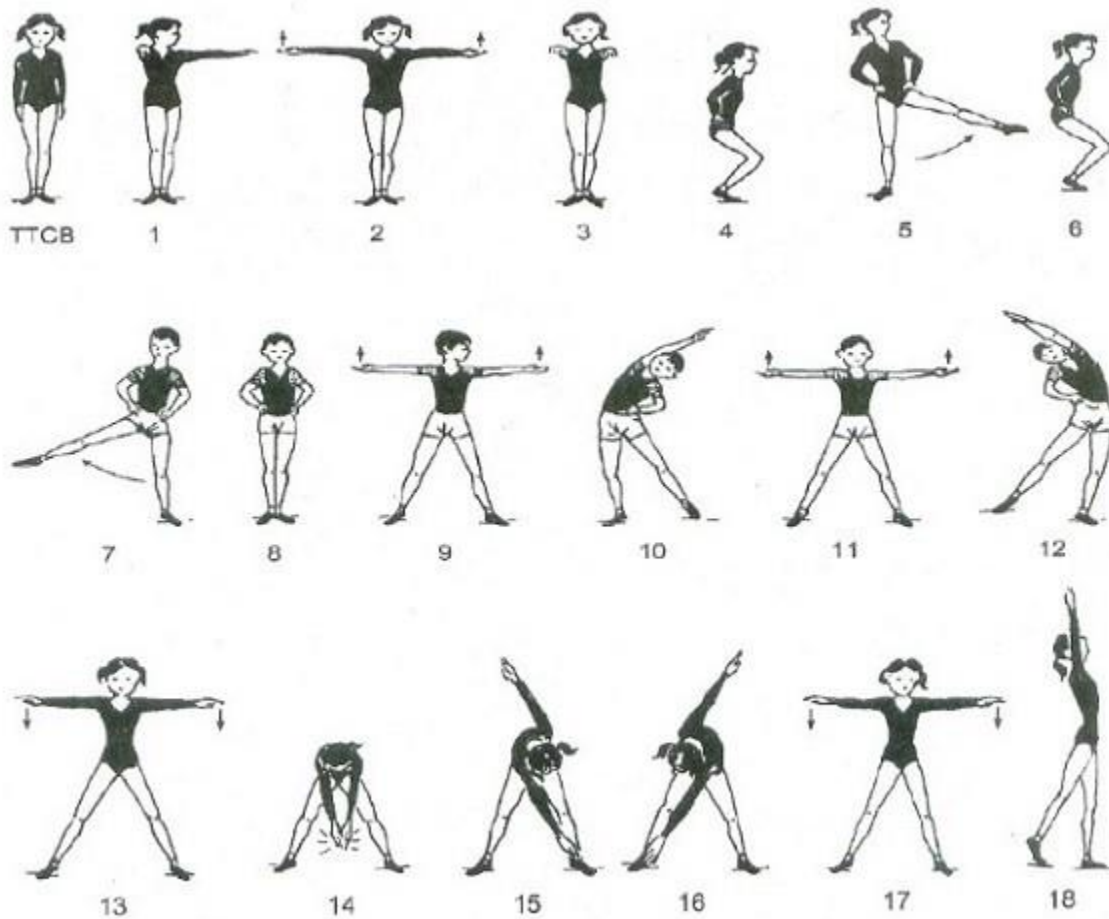
**THỂ DỤC 8**  
**TIẾT 7, 8**  
**TUẦN 4**

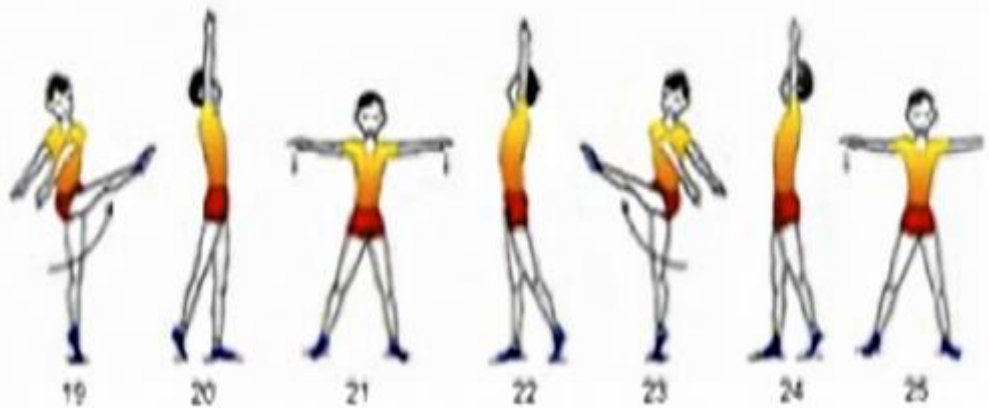
**BÀI TD – CHẠY NGẮN**

**TIẾN TRÌNH BÀI HỌC**

**1. Bài TD**

- Ôn từ nhịp 1 - 17.





- Học từ nhịp 18 - 25.

+ N18: Quay  $90^0$  sang trái, dồn trọng tâm vào chân trái, chân phải phía sau mũi chân chạm đất, tay phải thẳng đổ xuống thấp-ra trước cùng tay trái cao song<sup>2</sup>, lòng bàn tay hướng vào nhau, mặt hơi ngửa, mắt nhìn theo tay.

+ N19: Đá chân phải lên cao chéo sang trái, mũi chân duỗi thẳng, chân trái kiễng gót, đồng thời vặn mình sang phải, hai tay giữ thẳng đánh từ trên cao - ra trước - xuống thấp - ra sau - chéo sang phải.

+ N20: Về tư thế nh nhịp 18.

+ N 21: Quay  $90^0$  sang phải thành đứng hai chân rộng hơn vai, 2 tay dang ngang, bàn tay xấp, mắt nhìn trước.

+ N22: Như nhịp 18 nhưng đổi bên.

+ N23 Như nhịp 19 nhưng đổi chân.

+ N24: Về tư thế như nhịp 22.

+ N25: Quay sang trái về như nhịp 21.

\* Cùng cố: Từ nhịp 18 - 25.

## 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”.

### 3. Dặn dò

- Ôn lại bài đã học. Xem bài trên hệ thống K12 online

- Câu hỏi: Tìm hiểu trên internet, sách giáo khoa... các giai đoạn trong xuất phát cao.



Hình 4. Động tác bước nhỏ



Hình 5. Động tác nâng cao đùi



Hình 6. Động tác đạp sau