THCS TRẦN VĂN ĐANG

MÔN: GIÁO DỤC THỂ CHẤT

KHỐI 7

CHỦ ĐỀ:

ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ - CHẠY CỰ LY NGẮN - CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH

GV: NGUYỄN TIẾN KHOA

BA NỘI DUNG CHÍNH

- **ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ**
- **CHẠY CỰ LY NGẮN**
- **CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH (500 - 800m)**

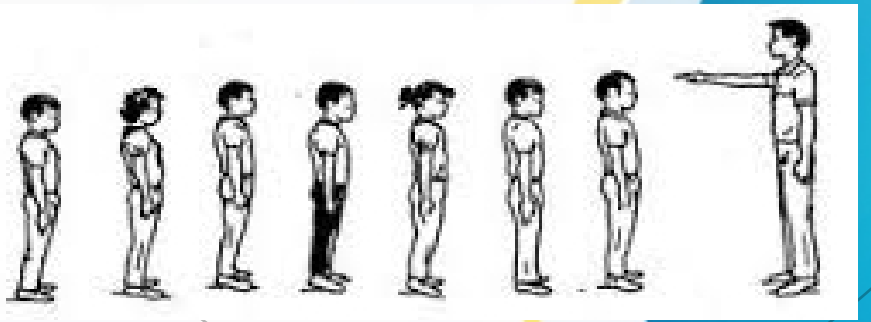
ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ

ÔN TẬP:

1. ĐỨNG NGHỈ, NGHIÊM

2. QUAY TRÁI - QUAY PHẢI - QUAY ĐẰNG SAU

3. TẬP HỢP HÀNG DỌC - DÓNG HÀNG

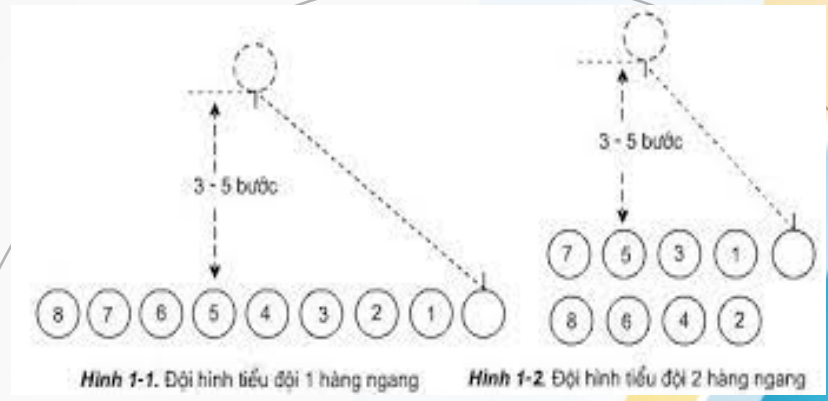


ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ

HỌC:

1. ĐIỂM SỐ

2. BÁO CÁO



Hình 1-1. Đội hình tiểu đội 1 hàng ngang *Hình 1-2.* Đội hình tiểu đội 2 hàng ngang

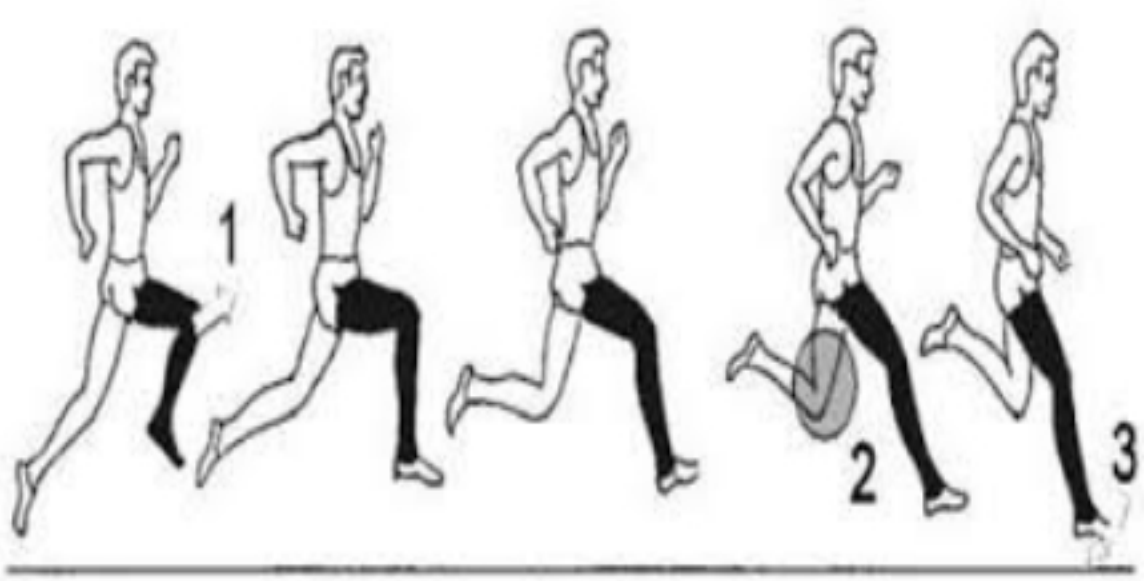
3. TẬP HỢP HÀNG NGANG - DÓNG HÀNG

Tập hợp hàng ngang

CHẠY CỰ LY NGẮN (100m)

- MỘT SỐ ĐIỀU TRONG LUẬT ĐIỀN KINH (CHẠY CỰ LY NGẮN)
  - CẤM CÁC CHẤT KÍCH THÍCH
  - THÔNG TIN CÁ NHÂN VÀ Y TẾ
  - ĐIỂM XUẤT PHÁT VÀ ĐƯỜNG CHẠY
  - KHI ĐANG TRONG CUỘC ĐUA
- TOP KỶ LỤC TRÊN THẾ GIỚI VÀ TRONG NƯỚC VỀ CHẠY CỰ LỰ 100m:
  - THẾ GIỚI.
  - TRONG NƯỚC.
- MỘT SỐ ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KỸ THUẬT CHẠY
  - CHẠY BƯỚC NHỎ
  - CHẠY NÂNG CAO ĐÙI
  - CHẠY ĐẠP SAU

CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH (500-800m)



- PHÂN PHỐI SỨC KHI CHẠY BỀN
- BÀI TẬP THỂ LỰC 4 ĐỘNG TÁC
  - JUMPING JACKS
  - SQUAT
  - HIGH KNEES RUNNING IN PLACE (CHẠY NÂNG CAO ĐÙI TẠI CHỖ)
  - PLANK
- MỘT SỐ ĐỘNG TÁC HỒI TĨNH SAU KHI CHẠY
  - GIÃN CƠ GÂN KHEO
  - CĂNG CƠ BẮP CHÂN
  - CĂNG CƠ HÔNG VÀ GỐI
  - CĂNG CƠ NGỰC
  - CĂNG CƠ ĐÙI TRƯỚC VÀ BÀN CHÂN

CÁM ƠN CÁC EM ĐÃ THEO DÕI

GV: NGUYỄN TIẾN KHOA