

**NỘI DUNG TUẦN 1 HKII**  
**(10/1-15/1/2022)**  
**Môn: THỂ DỤC - KHỐI 6**

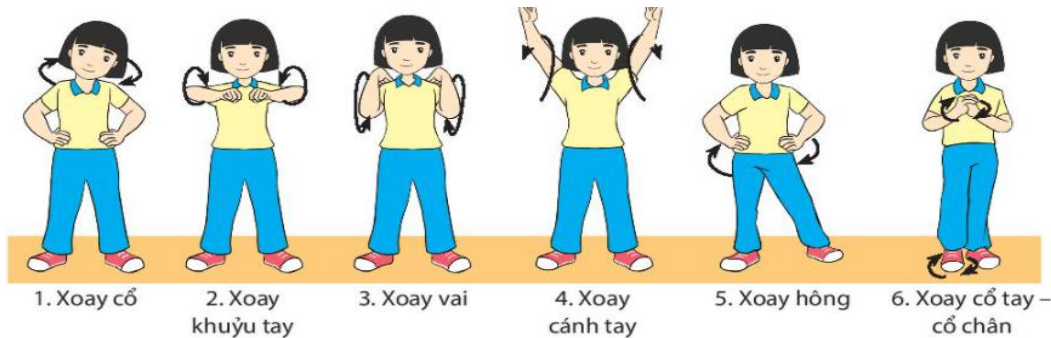
---

**CHỦ ĐỀ: Chạy cự ly trung bình – Bài thể dục liên hoàn**

**I. Chạy cự ly trung bình:**

**Bài 3: Kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát**

\*Khởi động: Thực hiện (2lần 8 nhịp)



*Hình 1. Khởi động các khớp*

**Hoạt động 1: Các động tác căng cơ (2 lần 8 nhịp)**

*Hình 3. Căng cơ tay vai trước*



*Hình 4. Căng cơ tay vai sau*

*Hình 5. Nghiêng lườn*

*Hình 7. Gập thân*

*Hình 8. Ép dẻo dọc*



*Hình 9. Ép dẻo ngang*

*Hình 10. Căng cơ đùi sau*

*Hình 11. Căng cơ đùi trước*

Hoạt động 2: Ôn bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông, tại chỗ đánh tay.



Hình 12. Động tác bước nhỏ



Hình 13. Động tác nâng cao đùi



Hình 14. Động tác đạp sau



Hình 15. Động tác đánh tay

### **Kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát**

- Kĩ thuật xuất phát thường dùng trong chạy cự ly trung bình là xuất phát cao, có hai hiệu lệnh: “Vào chỗ!” và Chạy!”.

+ *Vào chỗ*: Khi nghe hiệu lệnh, một chân bước lên sau vạch xuất phát, trọng tâm dồn trên chân trước, thân trên hơi ngả ra trước, tay co tự nhiên, tập trung nghe hiệu lệnh tiếp theo.

+ *Chạy*: Khi nghe hiệu lệnh, nhanh chóng chạy nhanh về trước và tăng tốc để chiếm vị trí thuận lợi đồng thời chạy sát mép trong của đường chạy.

## **II. Bài thể dục liên hoàn.**

### **Ôn Nhịp 1 – nhịp 12**

- *TTCB*: Tư thế đứng nghiêm.

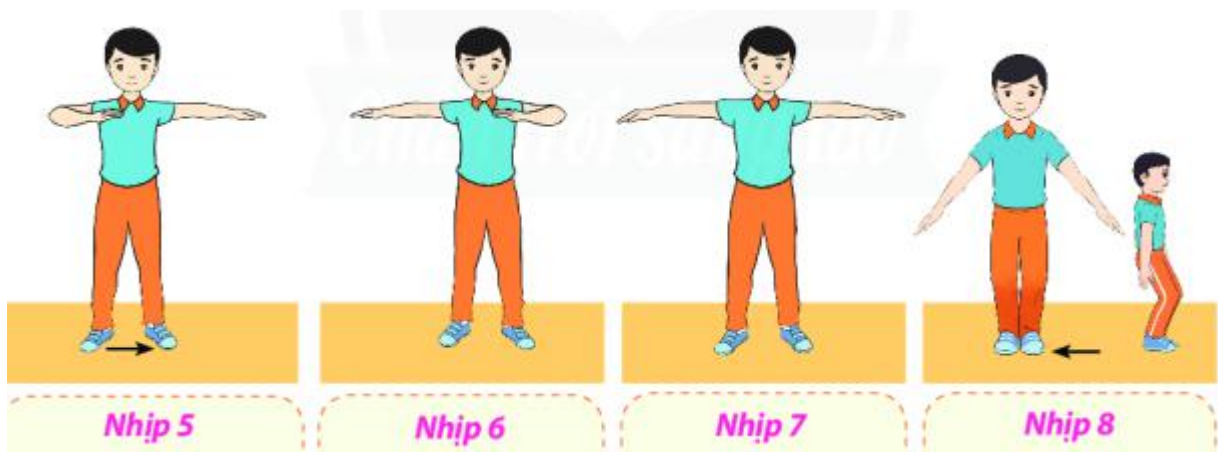
- *Nhịp 1*: Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, đồng thời hai tay đưa lên cao chéo chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa.

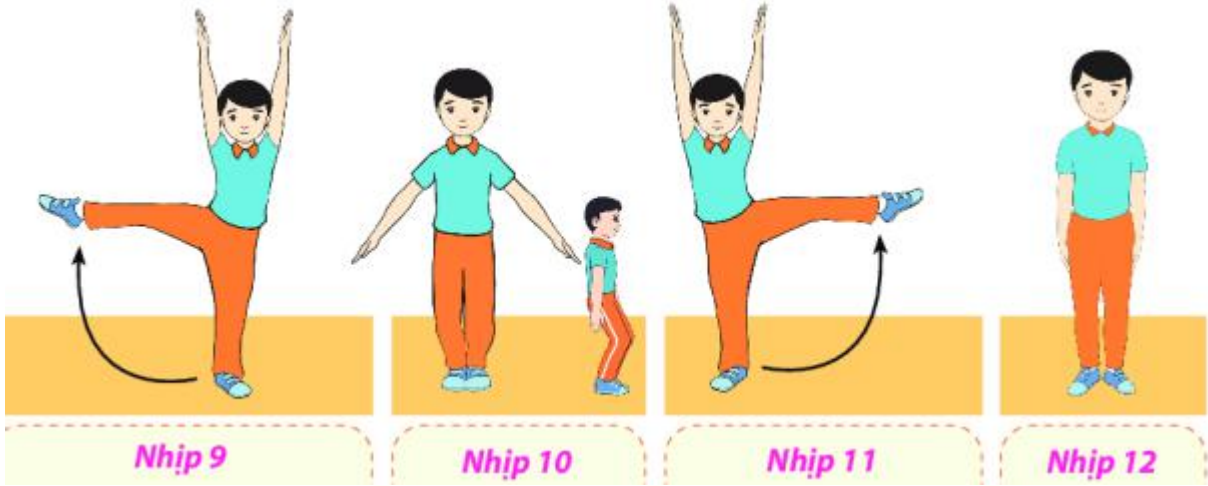
- *Nhịp 2*: Hai tay thu ngang vai, đầu các ngón tay chạm mỏm vai, mặt hướng trước.

- *Nhịp 3*: Về tư thế nhịp 1 đồng thời hai chân kiễng gót.

- *Nhịp 4*: Chân trái thu về, đồng thời hai tay hạ về tư thế chuẩn bị.

- *Nhịp 5*: Chân trái bước sang ngang, đồng thời tay trái đưa ngang vai, căng tay phải gập trước ngực, lòng bàn tay sấp.
- *Nhịp 6*: Tay phải duỗi ngang vai, căng tay trái gập trước ngực, lòng bàn tay sấp.
- *Nhịp 7*: Tay trái duỗi thẳng ngang vai, lòng bàn tay sấp.
- *Nhịp 8*: Chân trái thu về, hai gối khuyu, đồng thời hai tay duỗi thẳng chéo bên thấp, lòng bàn tay sấp.
- *Nhịp 9*: Chân phải đưa sang ngang, bàn chân duỗi thẳng, đồng thời hai tay đưa lên cao áp sát hai tai, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn thẳng.
- *Nhịp 10*: Trở về tư thế như nhịp 8.
- *Nhịp 11*: Thực hiện như nhịp 9 nhưng đổi chân.
- *Nhịp 12*: Chân trái thu về sát chân phải, hai tay thu về tư thế chuẩn bị.





**NỘI DUNG TUẦN 2 HKII**  
**(17/1-22/1/2022)**  
**Môn: THỂ DỤC - KHỐI 6**

---

**CHỦ ĐỀ: Chạy cự ly trung bình – Bài thể dục liên hoàn**

**I. Chạy cự ly trung bình:**

**Bài 3: Ôn kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát - Kĩ thuật về đích**

\*Khởi động: Thực hiện (2lần 8 nhịp)



*Hình 1. Khởi động các khớp*

**Hoạt động 1: Các động tác căng cơ (2 lần 8 nhịp)**

*Hình 3. Căng cơ tay vai trước*



*Hình 4. Căng cơ tay vai sau*

*Hình 5. Nghiêng lườn*

*Hình 7. Gập thân*

*Hình 8. Ép dẻo dọc*



*Hình 9. Ép dẻo ngang*

*Hình 10. Căng cơ đùi sau*

*Hình 11. Căng cơ đùi trước*

Hoạt động 2: Ôn bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông, tại chỗ đánh tay.



Hình 12. Động tác bước nhỏ



Hình 13. Động tác nâng cao đùi



Hình 14. Động tác đạp sau



Hình 15. Động tác đánh tay

### **Ôn kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát**

- Kĩ thuật xuất phát thường dùng trong chạy cự li trung bình là xuất phát cao, có hai hiệu lệnh: “Vào chỗ!” và Chạy!”.

+ *Vào chỗ*: Khi nghe hiệu lệnh, một chân bước lên sau vạch xuất phát, trọng tâm dồn trên chân trước, thân trên hơi ngả ra trước, tay co tự nhiên, tập trung nghe hiệu lệnh tiếp theo.

+ *Chạy*: Khi nghe hiệu lệnh, nhanh chóng chạy nhanh về trước và tăng tốc để chiếm vị trí thuận lợi đồng thời chạy sát mép trong của đường chạy.

### **Kĩ thuật về đích**

- Khoảng cách của giai đoạn về đích phụ thuộc vào cự li chạy. Khi gần về đến đích, cần tăng tốc vượt qua đích. Khi chạy qua đích giảm dần tốc độ, không dừng lại đột ngột

## **II. Bài thể dục liên hoàn.**

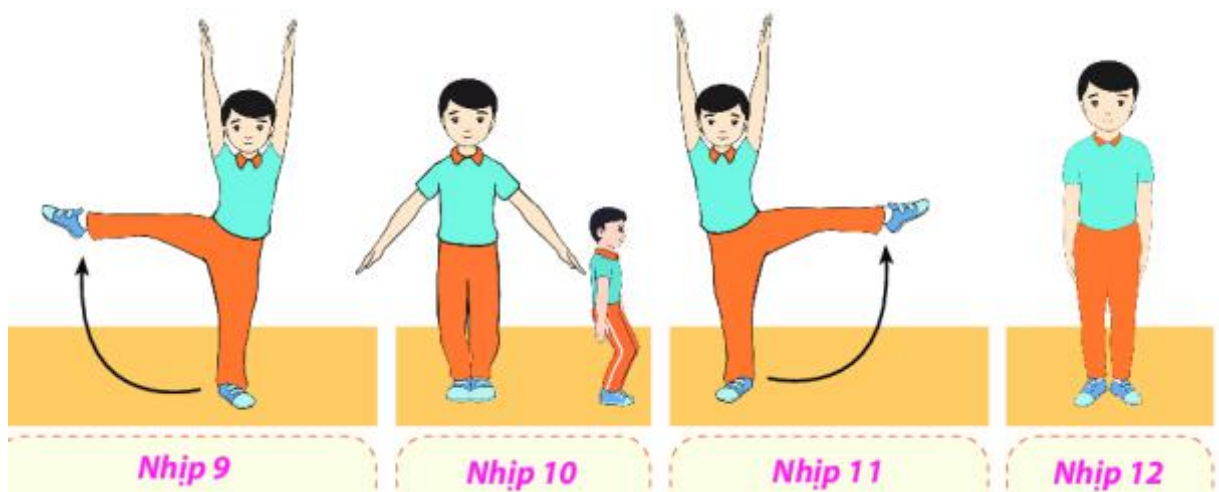
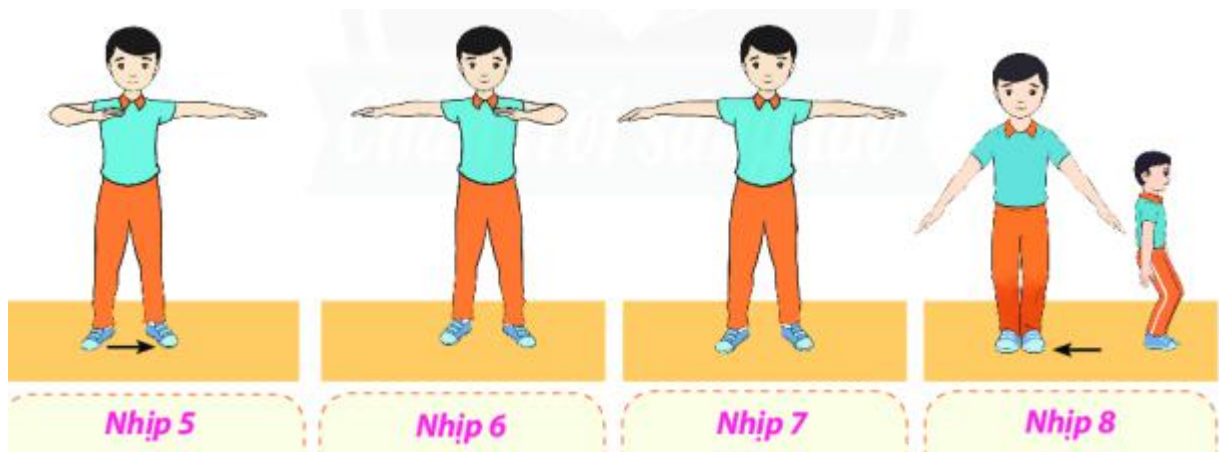
### **Ôn Nhịp 1 – nhịp 12**

- *TTCB*: Tư thế đứng nghiêm.

- *Nhịp 1*: Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, đồng thời hai tay đưa lên cao chéo chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa.

- *Nhịp 2*: Hai tay thu ngang vai, đầu các ngón tay chạm mồm vai, mặt hướng trước.
- *Nhịp 3*: Về tư thế nhịp 1 đồng thời hai chân kiễng gót.
- *Nhịp 4*: Chân trái thu về, đồng thời hai tay hạ về tư thế chuẩn bị.
- *Nhịp 5*: Chân trái bước sang ngang, đồng thời tay trái đưa ngang vai, cẳng tay phải gập trước ngực, lòng bàn tay sấp.
- *Nhịp 6*: Tay phải duỗi ngang vai, cẳng tay trái gập trước ngực, lòng bàn tay sấp.
- *Nhịp 7*: Tay trái duỗi thẳng ngang vai, lòng bàn tay sấp.
- *Nhịp 8*: Chân trái thu về, hai gối khụy, đồng thời hai tay duỗi thẳng chéo bên thấp, lòng bàn tay sấp.
- *Nhịp 9*: Chân phải đưa sang ngang, bàn chân duỗi thẳng, đồng thời hai tay đưa lên cao áp sát hai tai, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn thẳng.
- *Nhịp 10*: Trở về tư thế như nhịp 8.
- *Nhịp 11*: Thực hiện như nhịp 9 nhưng đổi chân.
- *Nhịp 12*: Chân trái thu về sát chân phải, hai tay thu về tư thế chuẩn bị.





### **Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 13 - 20**

- *Nhịp 13*: Từ TTCB, hai chân bật tách rộng hơn vai, đồng thời hai tay đưa ra trước, lòng bàn tay sấp.
- *Nhịp 14*: Bật thu về TTCB.
- *Nhịp 15*: Hai chân bật tách rộng hơn vai, đồng thời hai tay đưa sang ngang lên cao, hai bàn tay vỗ vào nhau.
- *Nhịp 16*: Chân trái khụy sang trái, chân phải duỗi thẳng, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp.
- *Nhịp 17*: Chân trái duỗi thẳng, đồng thời hai tay đưa sang ngang lên cao, hai bàn tay vỗ vào nhau.

- *Nhip 18*: Thực hiện như nhip 16 nhưng đổi chân.
- *Nhip 19*: Chân trái thu về, ngồi trên hai nửa trước hai bàn chân, hai tay chống đất, đầu thẳng, hơi cúi.
- *Nhip 20*: Đứng thẳng về TTCB.

**Bài thể dục liên hoàn từ nhip 13 – 20**

