

NỘI DUNG TUẦN 16 HKI
(24/01-29/01)
Môn: THỂ DỤC - KHỐI 8

CHỦ ĐỀ: Chạy cự ly trung bình – Nhảy cao

I. Chạy cự ly trung bình:

Bài 2: Ôn chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng

*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 chạy giữa quãng

- *Kĩ thuật chạy trên đường thẳng*: Khi chạy đầu giữ thẳng, mắt nhìn theo hướng chạy, thân trên hơi đổ ra trước. Khi chân ở phía trước tích cực nâng đùi và tiếp đất bằng nửa trước bàn chân, khi chân ở phía sau đạp mạnh duỗi thẳng, đưa người về phía trước. Tay co tự nhiên, đánh phối hợp trước sau với chân để giữ thăng bằng cho cơ thể.

- *Kĩ thuật chạy trên đường vòng*: Khi chạy trên đường vòng đầu giữ thẳng mắt nhìn theo hướng chạy, thân trên hơi nghiêng vào trong đường vòng. Tay phải đánh rộng hơn tay trái và phối hợp tự nhiên trước sau với chân. Bàn chân hướng vào trong.

II. Nhảy cao:

Ôn một số động tác bổ trợ nhảy cao.

+ Đá lăng trước

+ Đá lăng ngang

+ Một bước đá lăng

+ Chạy đà chính diện nhảy co chân qua xà.



+ chạy đà chính diện đá chân lăng qua xà.



+ Ôn đà ba bước giậm nhảy, qua xà, tiếp đất

- Bước đà đầu tiên: Trong ba bước chạy cuối thì các em bước chân chạy dài hơn bước chân trước đó và đặt gót bàn chân chạm đất trước.
- Bước chạy đà thứ 2: xong bước chạy đầu tiên thì bạn cần đưa thật nhanh chân lăng ra phía trước để thực hiện bước chạy đà thứ 2, bước này dài nhất trong 3 bước.
- Bước chạy đà thứ 3: Các em chủ động đưa chân giậm nhảy cùng với phần hông cùng bên vươn nhanh về phía trước và đặt phần gót chân xuống đúng vị trí giậm nhảy để chuẩn bị giậm nhảy.