

**NỘI DUNG TUẦN 4 HKII**  
**(21/2-26/2/2022)**  
**Môn: THỂ DỤC - KHỐI 8**

---

**CHỦ ĐỀ: Chạy cự ly trung bình – Nhảy cao bước qua**

**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. Nhảy cao:**

### **Ôn, hoàn thiện kĩ thuật nhảy cao bước qua.**

