

UBND HUYỆN BÌNH CHÁNH  
TRƯỜNG THCS VĨNH LỘC B  
TỔ: THỂ DỤC.  
TUẦN 11  
TIẾT 21-22

**TÀI LIỆU HƯỚNG DẪN TẬP LUYỆN MÔN THỂ DỤC KHỐI 8**  
**TÊN BÀI: CHẠY NGẮN – NHẢY DÂY BỀN**

**A. HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ TÌM HIỂU BÀI**

*\*Nhiệm vụ 1: Chạy Ngắn.*

- Các em ôn nội dung kĩ thuật:
  - + Mặt, vai, lưng hướng chạy-xuất phát.
  - + Ngồi - xuất phát.
- Các em quan sát kĩ hình vẽ và thực hiện theo hướng dẫn, lưu ý chỉ cần thực hiện kĩ thuật xuất phát không cần chạy.

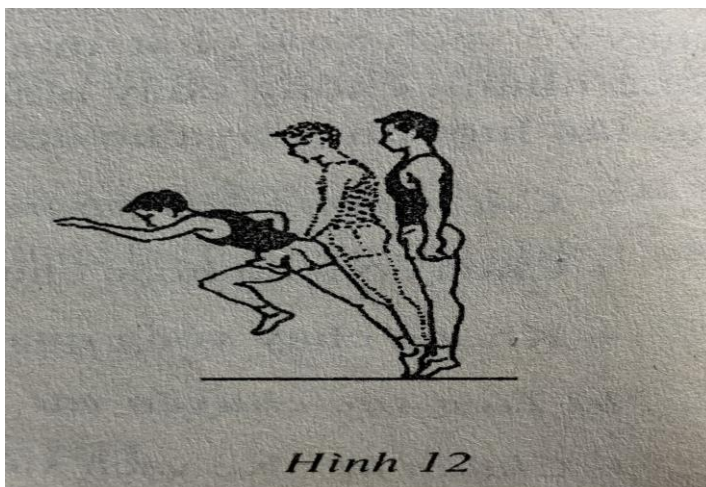
*\*Nhiệm vụ 2: Nhảy dây bền*

- Đọc tìm hiểu kĩ thuật nhảy dây bền:
  - + Kĩ thuật nhảy dây không có bước đệm.
  - + Tìm hiểu nhảy làm sao cho không bị vướng dây và thực hiện động tác liên tục được khoảng 2 đến 3 phút.

**B. NỘI DUNG TẬP LUYỆN**

**1. Chạy ngắn: Ôn tập.**

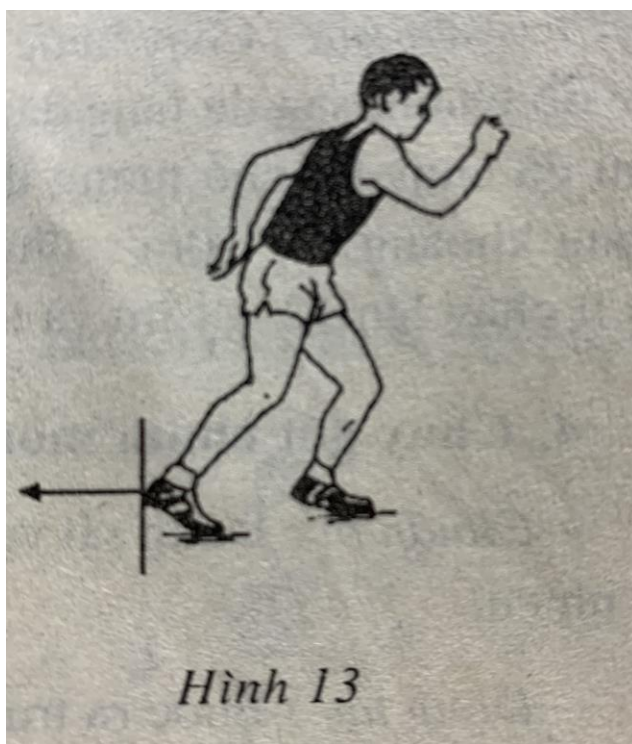
- Tập luyện động tác: **Đứng mặt hướng chạy – xuất phát.**



**-Tập luyện động tác: Đứng vai hướng chạy – xuất phát:**

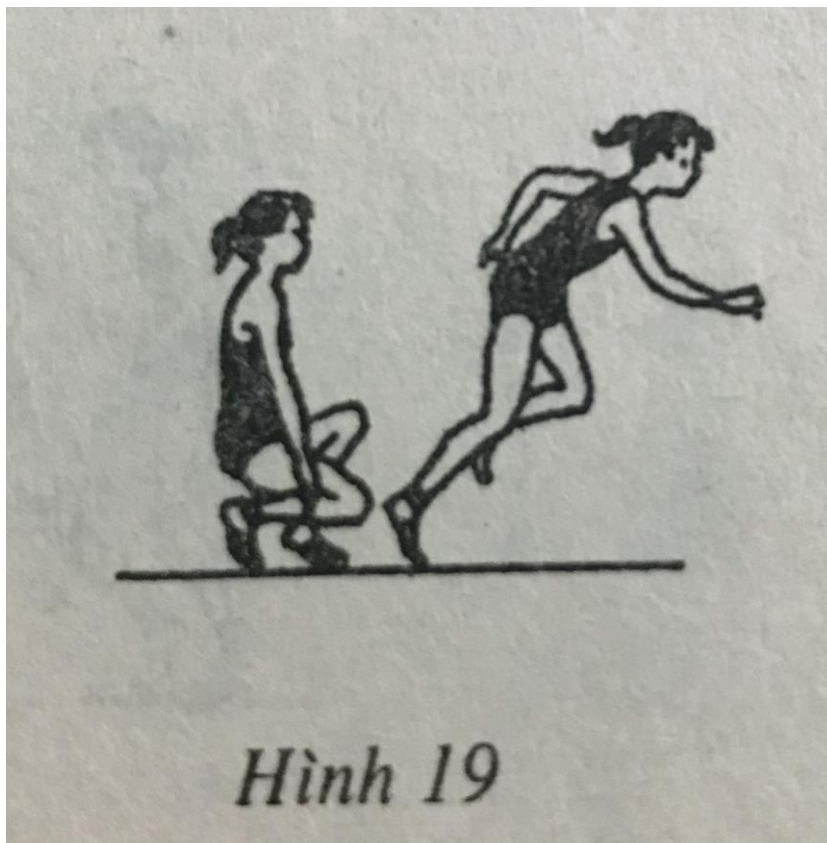


**- Đứng lưng hướng chạy – xuất phát:**



Hình 13

## - Ngồi – Xuất phát.



**\*Lưu ý những lỗi sai và sửa sai, các em tự tập luyện động tác từ 5-7 lần cho mỗi bài tập nhớ chú ý động tác kĩ thuật và đảm bảo an toàn khi tập.**

### 3. Chạy bền: Nhảy dây bền

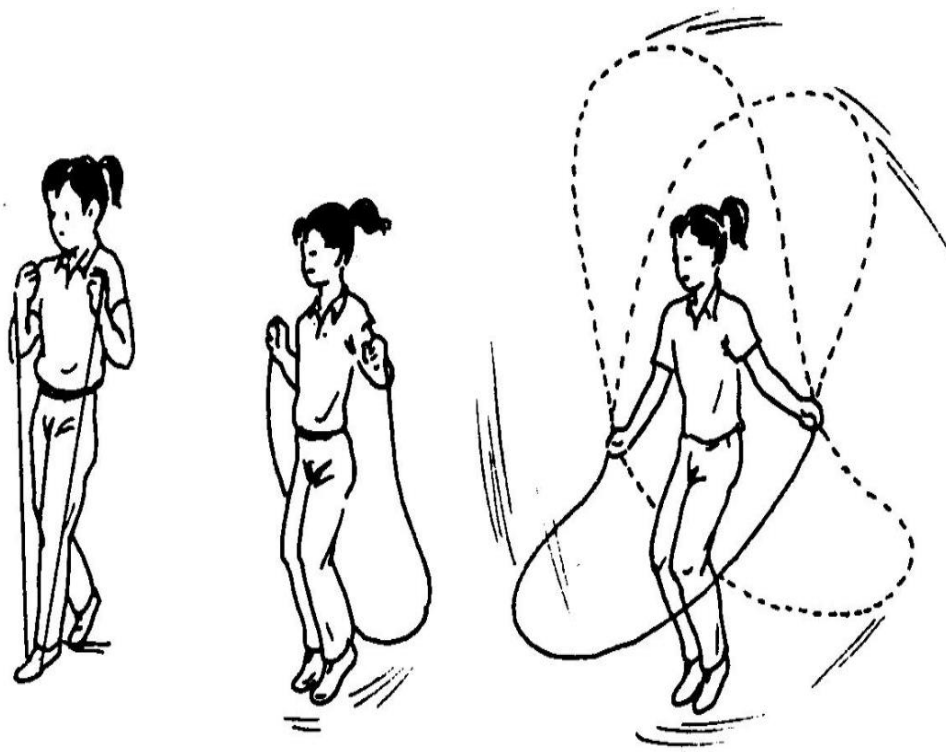
- **Chuẩn bị:** Mỗi học sinh một dây nhảy ngắn.

- **Cách tập:** Nhảy liên tục với nhịp chậm 1-3 phút, nếu để dây vướng chân thì nhanh chóng điều chỉnh dây để tiếp tục nhảy sao cho liên tục như một hoạt động bền.

- **Nhảy dây bền không có bước đệm:**

+ **Chuẩn bị :** Hai tay cầm hai đầu dây, chân phải hoặc chân trái giẫm lên dây (dây đặt sát mặt đất), co kéo dây cho vừa, độ dài của dây từ đất tới ngang vai là thích hợp.

+ **Động tác:** Dùng cổ tay quay dây, đưa dây từ phía sau lên cao, ra trước, xuống dưới, dây gần đến chân thì chụm hai chân bật nhảy lên cho dây qua và cứ như vậy bật nhảy qua dây một cách nhịp nhàng theo nhịp quay dây, không để dây vướng vào chân.



**Một số lỗi sai các em thường mắc và cách sửa:**

- **Sai:** So hai dây dài hoặc ngắn quá; quay dây không đều, phối hợp giữa tay quay dây và hai chân bật nhảy không nhịp nhàng làm cho vướn chân ; động tác chụm hai chân bật nhảy không nhanh gọn hoặc bật nhảy chân trước chân sau.
- **Cách sửa:** Trước khi tập nhảy giây các em tập một số lần không giây để làm quen, sau đó quay dây chậm để nhảy, tốc độ quay dây tăng dần và ổn định theo nhịp bật nhảy. Động tác bật nhảy nhẹ nhàng, nhanh gọn và có nhịp đệm

**\*DẶN DÒ: CÁC EM TẬP LUYỆN BÀI TẬP THEO HƯỚNG DẪN VÀ YÊU CẦU CỦA GIÁO VIÊN THỰC HIỆN KỸ THUẬT NHẢY DÂY BỀN 5 – 10 PHÚT MỖI NGÀY ĐỂ NÂNG CAO SỨC KHỎE !**