**TRƯỜNG THCS TÙNG THIỆN VƯƠNG**

**NỘI DUNG HỌC TRỰC TUYẾN**

**Tuần từ 11: 15/11/2021 đến 20/11/2021**

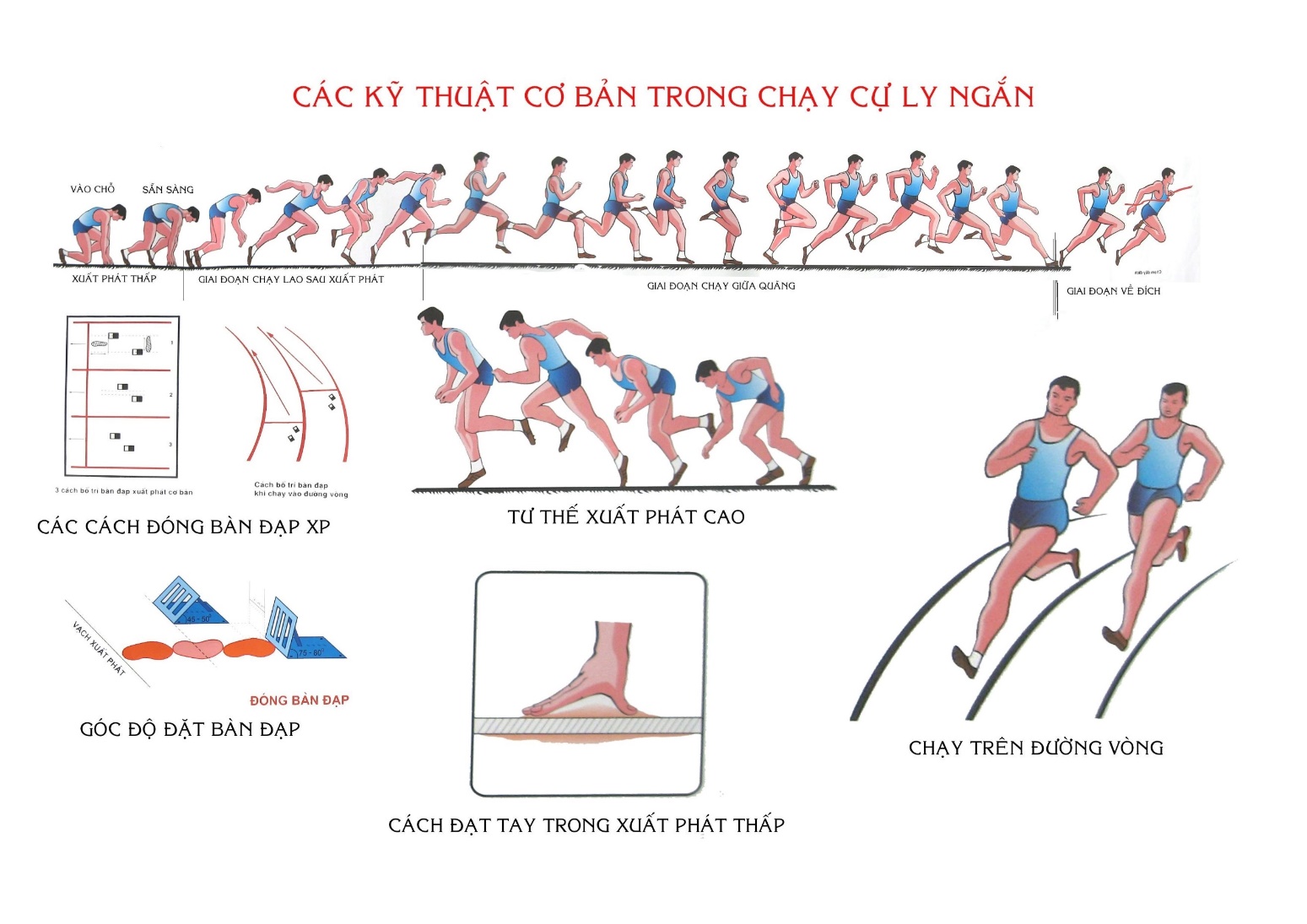
**Môn Thể dục Khối 8**

**TIẾT 1: KIỂM TRA CHẠY NGẮN**

**ÔN TẬP LÝ THUYẾT: LÝ THUYẾT CHẠY NGẮN**

* Chạy là một trong những kĩ năng vận động của con người.
* Từ thời xa xưa, con người đã biết sử dụng chạy để đuổi bắt con vật hoặc chạy trốn khi bị chúng tấn công. Qua nhiều năm tháng, chạy trở thành một môn thể thao hấp dẫn.
* Chạy được tổ chức thi đấu theo nhiều cự li khác nhau: 60 m, 80 m, 100 m cho đến 1000 m, 42195 m (Maratông)
* Chạy được chia làm 3 nhóm cự li: ngắn, trung bình và dài.
* Trong đó nội dung chạy ngắn bao gồm các cự ly sau:
  + 60m thường thi đấu trong sân có mái che.
  + 100m chạy trên 1 đường thẳng trên sân vận động.
  + 200m chạy nửa sân vận động, chạy từ đường vòng ra đường thẳng.
  + 400m chạy 1 vòng sân vận động.

Thành tích chạy ngắn hiện giờ của con người là 9 giây 58. Do vận động viên Usian Bolt người Jamaica thực hiện.



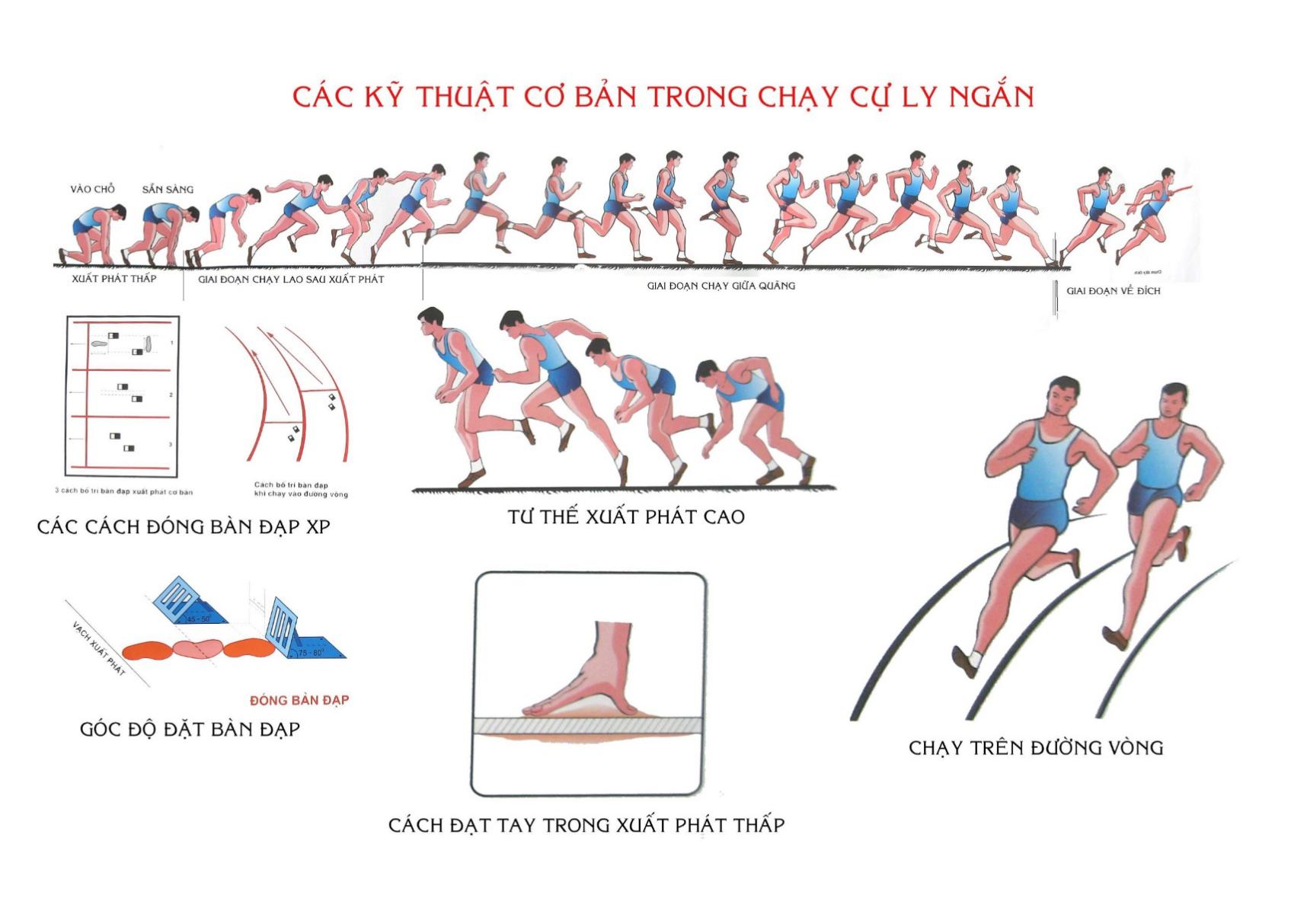
Động tác khởi động chuyên môn trong chạy cự ly ngắn là: “Chạy bước nhỏ – chạy nâng cao đùi – chạy đạp sau – tăng tốc”

Chạy ngắn được chia làm 4 giai đoạn kỹ thuật:

1. Xuất phát
2. Chạy lao sau xuất phát
3. Chạy giữa quãng
4. Chạy về đích

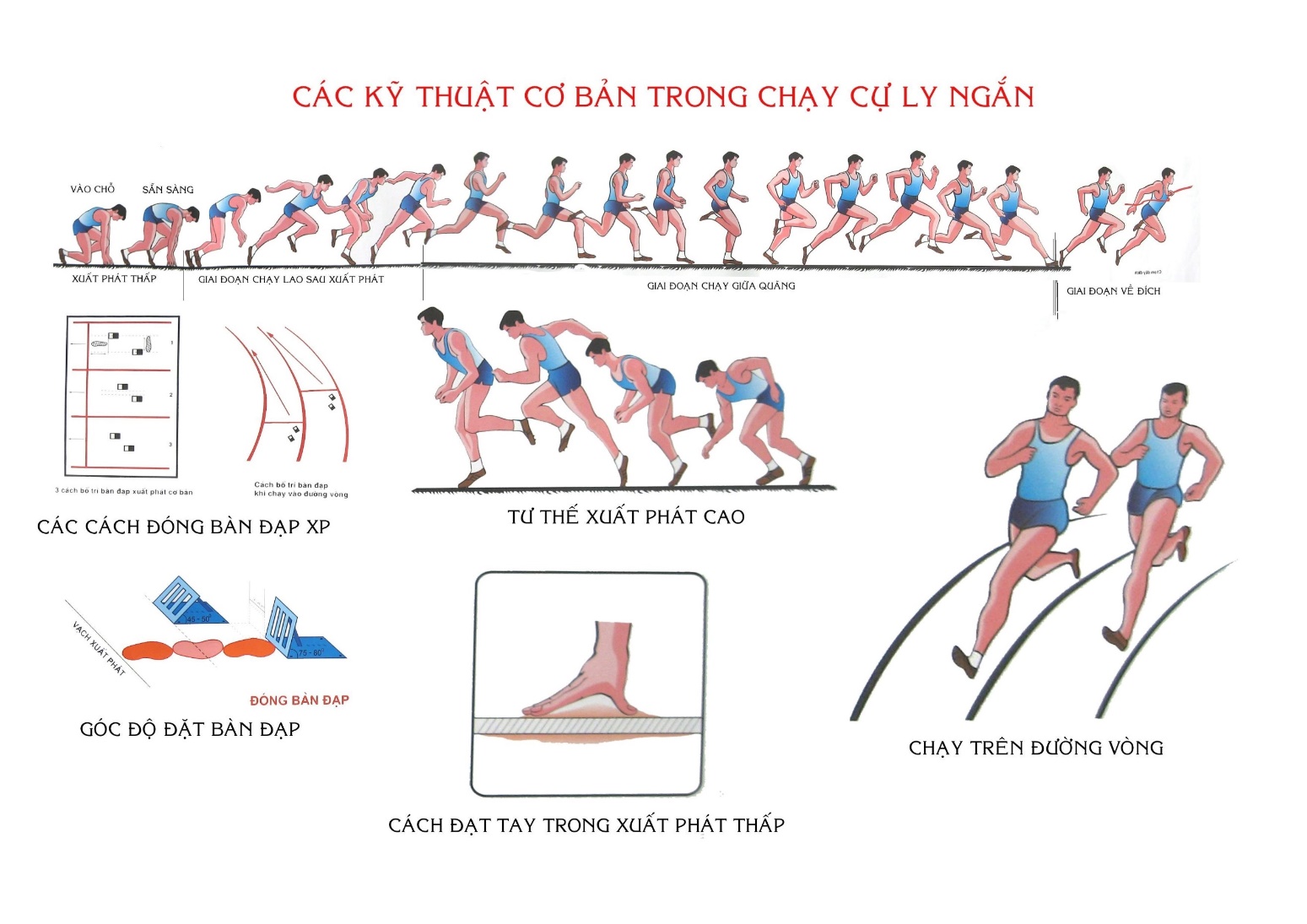
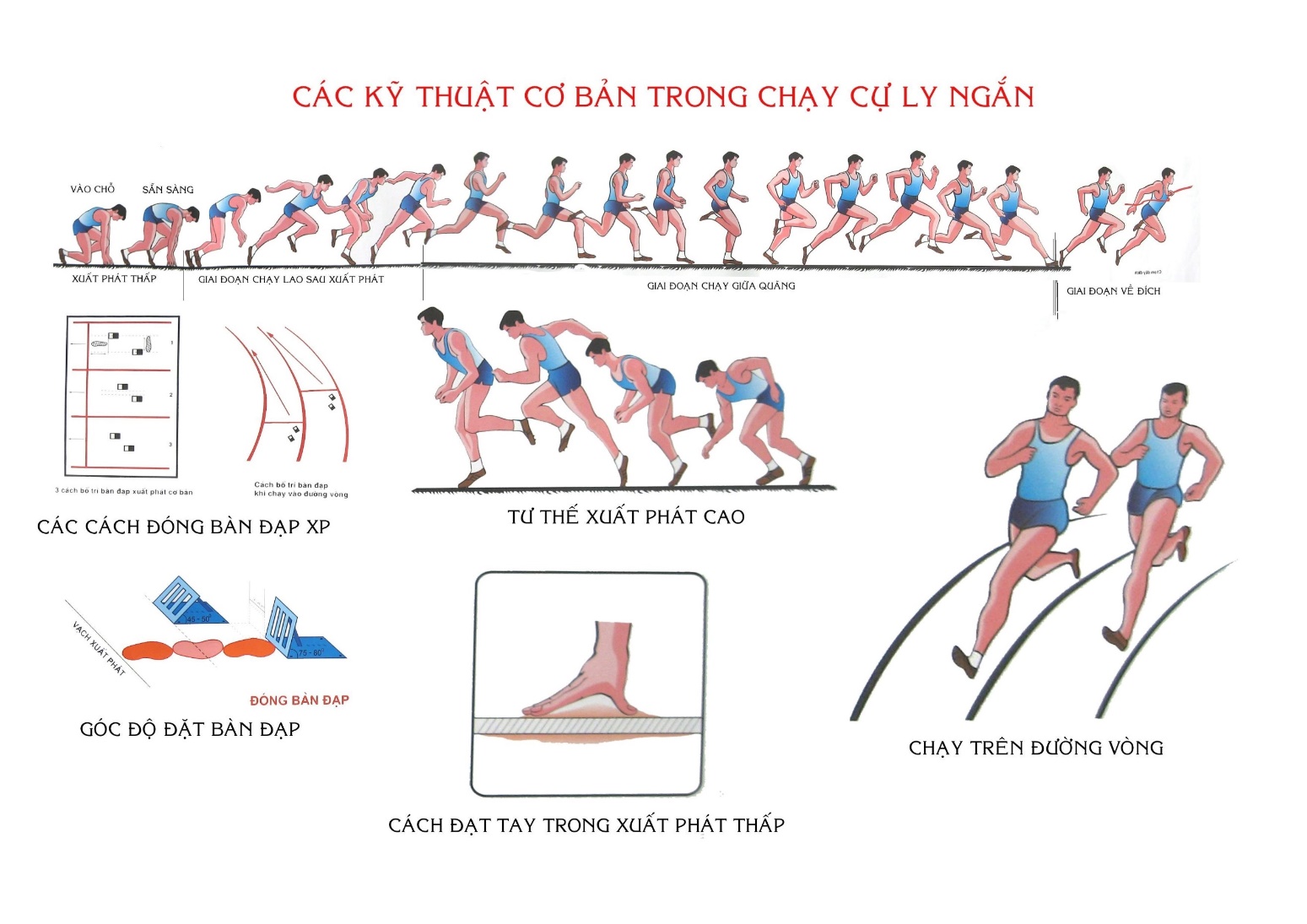
1./ Giai đoạn xuất phát: có 2 kỹ thuật là xuất phát cao và xuất phát thấp.

A./ Xuất phát cao: gồm 2 khẩu lệnh “ vào chỗ – chạy”



B./ Xuất phát thấp: Kỹ thuật xuất phát thấp.

Cách đóng bàn đạp cách phổ thông:



Bàn đạp trước đặt cách vạch xuất phát 1,5 bàn chân, bàn đạp sau cách vạch xuất phát 3 bàn chân. Góc độ bàn đạp trước là 45-500. Góc độ bàn đạp sau là 75-800.

Chân mạnh đặt trước chân yếu đặt sau.



Trong chạy ngắn bàn đạp xuất phát được sử dụng để hỗ trợ xuất phát.

Mục đích của giai đoạn này là giúp cho người chạy tăng tốc tốt hơn ngay từ ban đầu.

Tư thế xuất phát trong chạy ngắn là xuất phát thấp. Xuất phát thấp gồm 3 khẩu lệnh: “Vào chỗ – sẵn sàng – chạy”

2./ Giai đoạn chạy lao sau xuất phát(10-15m):



Là giai đoạn chuyển từ tĩnh sang động.

Từ không có tốc độ đến đạt được tốc độ nhanh nhất.

Sau khi có lệnh xuất phát người chạy nhanh chóng lao về trước dánh tay tích cực, thân trên đỗ về trước tích cực đạp sau để nhanh chóng đạt tốc độ nhanh nhất.

3./ Giai đoạn Chạy giữa quãng (80m):



Là giai đoạn duy trì tốc độ nhanh nhất đã đạt được ở cuối giai đoan chạy lao cho đến gần hết cự ly còn lại. Giai đoạn này quyết định thành tích của VĐV.

Cách thức thực hiện: thực hiện theo 5 yêu cầu dễ nhớ.

1. Chạy trên 1 đường thẳng.
2. Chạy gần như trên nửa bàn chân.
3. Bước chân sải dài.
4. Gót chạm mông.
5. Đánh tay.

* Tại sao lại phải chạy trên nửa bàn chân: để giảm lực ma sát.
* Đánh tay trong chạy dùng để giữ thăng bằng và tăng tốc.

4./ Giai đoan về đích: khoảng từ 3m – 5m cuối cùng (3-5m).



* Ý nghĩa của kỹ thuật về đích: Là kỹ thuật để tranh giành thứ hạng.
* Yêu cầu: Không giảm tốc độ khi băng qua đích.
* Thành tích được xác định ở 2 bộ phận trên cơ thể: Vai và ngực.
* Hướng dẫn:
  + Thực hiện được các động tác bổ trợ ở mức độ chính xác, thực hiện được bốn giai đoạn của chạy ngắn: Xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng - về đích ở mức độ tương đối đúng.

**BÀI TẬP**

* Sau khi xem clip hướng dẫn các em thực tập tại nhà.
* Yêu cầu tập luyện nghiêm túc và thường xuyên.
* Nhớ khởi động nhẹ trước khi tập luyện.
* Nếu có phần nào chưa rõ các em liên hệ trực tiếp với thầy cô của mình để được giải thích.

**RÈN LUYỆN:**

- Thực hiện kiểm tra chạy ngắn.

**TIẾT 2: KIỂM TRA ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ.**

**ÔN TẬP LÝ THUYẾT**

Khẩu lệnh là lệnh của người chỉ huy.

Khẩu lệnh gồm 2 phần: Dự lệnh và động lệnh.

Dự lệnh là lệnh đưa ra để người tập chuẩn bị.

Động lệnh là lệnh đưa ra để người tập thực hiện, nhờ làm theo động lệnh và có sự chuẩn bị nên hàng ngũ sẽ đều và đẹp.

Dự lệnh luôn đứng trước động lệnh, đưa động lệnh ra trước dự lệnh là sai. Giữa dự lệnh và động lệnh phải có khoảng thời gian nghĩ.

VD: “từ trên xuống dưới – điểm số”: đây là khẩu lệnh đúng. “từ trên xuống dưới” là dự lệnh, “–” là khoảng thời gian nghỉ để người tập chuẩn bị; “điểm số” là động lệnh.

“điểm số – từ trên xuống dưới”: đây là khẩu lệnh sai.

Có những khẩu lệnh không cần dự lệnh mà chỉ có động lệnh như: “Thôi”, “Giải tán”, “Nghỉ”, “Nghiêm”.

1./ Tập hợp và điểm số hàng dọc, hàng ngang:

1.1./ Tập hợp hàng dọc.

Khẩu lệnh: “Tất cả chú ý 1 2 3 hàng dọc – tập hợp”

So hàng dọc: “Nhìn trước – thẳng”

Bỏ so hàng: “Thôi”

Điểm số: “từ trên xuống dưới – điểm số”

Người phía sau khi so hàng nhìn thẳng vào ót người phía trước.

Các lệnh liên quan đến hàng dọc: từ trên xuống dưới, từ thấp đến cao.

1.2./ Tập hợp hàng ngang.

Khẩu lệnh: “Tất cả chú ý 1 2 3 hàng ngang – tập hợp”

So hàng ngang: “Nhìn phải – thẳng”

Bỏ so hàng: “Thôi”

Điểm số: “Từ trên xuống dưới – điểm số”

Các lệnh liên quan đến hàng ngang: từ phải sang trái, từ cao đến thấp.

Người bên trái khi so hàng nhìn thẳng vào vai người bên trái.

2./ Chạy đều – đứng lại:

Ôn tập; Chạy tại chỗ:

Khẩu lệnh: “Chạy tại chỗ – Chạy” – “Đứng lại – Đứng” chạy tại chỗ 4 nhịp “1234” rồi dừng lại ở tư thế nghiêm.

Khẩu lệnh mới: “Chạy đều – Chạy”

Khi thực hiện chạy đều học sinh phải kiểm tra hàng dọc hàng ngang, bước chạy không quá dài.

**BÀI TẬP**

* Sau khi xem clip hướng dẫn các em thực tập tại nhà.
* Yêu cầu tập luyện nghiêm túc và thường xuyên.
* Nhớ khởi động nhẹ trước khi tập luyện.
* Nếu có phần nào chưa rõ các em liên hệ trực tiếp với thầy cô của mình để được giải thích.

**RÈN LUYỆN:**

- Thực hiện được chính xác, nhanh chóng kĩ năng tập hợp hàng và điểm số.

- Thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật chạy đều - đứng lại.

**DẶN DÒ:**

- Học sinh tham gia học bài Tuần 11 trên trang K12online, thực hiện các yêu cầu trong bài học.