

HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC MÔN THỂ DỤC 8

TUẦN 5

TIẾT 9 : BÀI THỂ DỤC

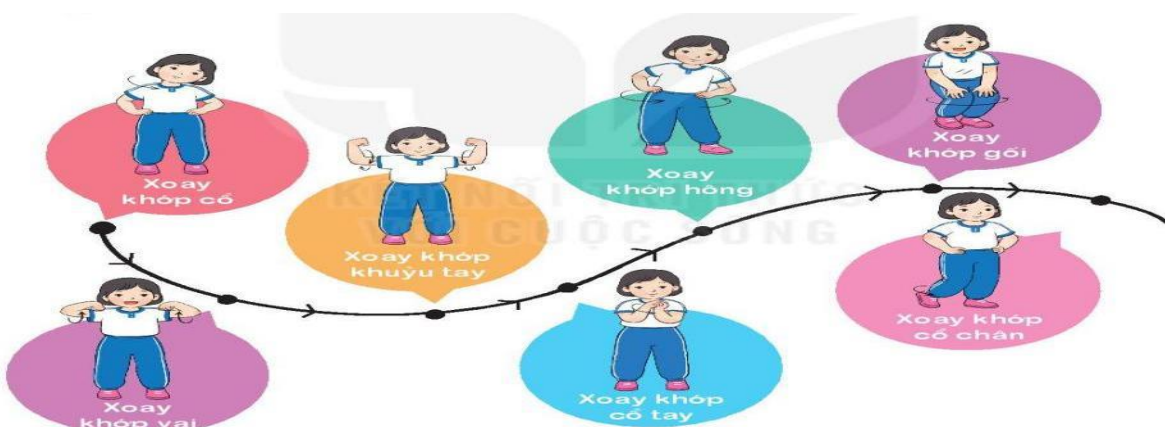
10 : CHẠY NGẮN

I. Mục tiêu bài học:

- BTĐ :
 - + *Kiến thức*: Biết cách thực hiện động tác từ 26 đến 30 và từ 31 đến 35.
 - + *Kỹ năng*: Thực hiện cơ bản đúng các động tác từ 26 đến 30 và từ 31 đến 35.
- Chạy ngắn :
 - + *Kiến thức*: Biết tên và cách thực hiện xuất phát thấp - chạy lao sau xuất phát.
 - + *Kỹ năng*: Thực hiện được xuất phát thấp- chạy lao sau xuất phát.
Thực hiện cơ bản đúng xuất phát thấp. chạy nhanh 60m.

1 Khởi động chung :

- Xoay cổ.
 - Xoay cổ tay, cổ chân.
 - Xoay bả vai.
 - Xoay hông .
 - Xoay gối.
 - Ép dọc, ép ngang .
- + Khởi động chuyên môn :
- Chạy bước nhỏ .
 - Chạy nâng cao đùi .
 - Chạy gót chạm mông .



2 Bài thể dục : A. Ôn bài thể dục liên hoàn từ nhịp 26 đến 30.

Nhịp 26



Bước chân trái sang ngang rộng hơn vai, sau đó khụy gối, dồn trọng tâm nhiều vào chân trái, chân phải thẳng, mũi chân chạm đất, thân thẳng, hai tay đưa ra trước song song cao ngang vai, bàn tay sấp, mắt nhìn theo tay.

Nhịp 27



Thu chân trái về với chân phải thành đứng thẳng, hai tay dang ngang, bàn tay sấp, mắt nhìn trước.

Nhịp 28



Bước chân phải sang ngang rộng hơn vai, sau đó khụy gối, dồn trọng tâm nhiều vào chân phải, chân trái thẳng, mũi chân chạm đất, thân thẳng, hai tay đưa ra trước song song cao ngang vai, bàn tay sấp, mắt nhìn theo tay.

Nhịp 29



Như nhịp 27 nhưng thu chân phải về.

Nhịp 30



Hai tay đưa xuống dưới sát thân-ra trước-lên cao song song, lòng bàn tay hướng vào nhau, hai chân kiễng gót, mặt ngửa, mắt nhìn theo tay.

B. Học từ nhịp 31 đến 35.

Nhịp 31



Hai tay bắt chéo trước
mặt đưa xuống thấp
thành chéo sau, khuỷu
gối, thân hơi gập, mắt
nhìn trước

Nhịp 32



Bật người lên cao, thân
căng, hai tay từ sau đưa
xuống dưới ra trước lên
chéch cao lòng bàn tay
hướng vào nhau, mũi
chân thẳng, mắt hơi
ngửa

Nhịp 33



Tiếp đất khuỷu gối trên
hai nửa trước bàn chân
để giảm chấn động, hai
tay đưa ra trước song
song, bàn tay sấp, mắt
nhìn theo tay

Nhịp 34



Đứng thẳng, hai tay
dang ngang, bàn tay
sấp, mắt nhìn trước

Nhịp 35



Về tư thế chuẩn bị

3 Chạy ngắn :

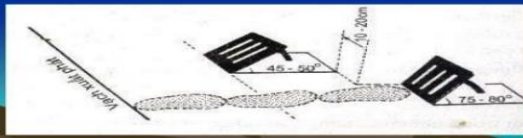
A. Kỹ thuật đóng bàn đạp .

X KỸ THUẬT XUẤT PHÁT THẤP

1/Cách đóng bàn đạp:

Để nâng cao hiệu quả của xuất phát thấp người ta thường dùng bàn đạp.

- Bàn đạp 1 đóng cách vạch xuất phát 1 bàn chân đến 1,5 baen chaan
- Bàn đạp 2 đóng cách vạch xuất phát 3 bàn chân liền nhau
- Khoảng cách giữa 2 bàn đạp 10 – 15 cm ,tương đương 1 nắm tay



B. Thực hiện cơ bản đúng xuất phát thấp .

2 / Kỹ thuật xuất phát thấp có bàn đạp : Được thực hiện theo 3 khẩu lệnh sau :

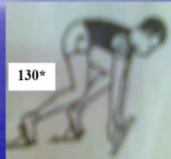
+ " VDV " vào chỗ :

Khi nghe khẩu lệnh ,người chạy đi từ từ lại vạch xuất phát đã đóng bàn đạp ,hai tay chống sau vạch xuất phát khoảng cách giữa hai tay rộng bằng vai ,bàn tay để ngón cái 1 bên ,bốn ngón kia để 1 bên . Đặt chân khỏe vào bàn đạp 1 ,chân kia để vào bàn đạp 2 ,mắt nhìn về trước 1,5 – 2m.



+ "Sẵn sàng"

Khi nghe "sẵn sàng" đầu gối chân sau rút khỏi mặt đất để từ từ nâng mông lên cao và hơi chuyển trọng tâm cơ thể về trước ,đồng thời nhanh chóng hít thở sâu vào lúc này trọng tâm cơ thể dồn vào 2 tay và chân trước ,mông cao hơn vai



+ " Chạy "

Khi nghe "Chạy" hoặc tiếng súng lệnh, người chạy nhanh chóng rời 2 tay khỏi đất, tay ngược với chân sau đánh mạnh về trước, tay kia đánh mạnh ra sau với biên độ rộng . Đồng thời nhanh chóng đạp mạnh 2 chân vào bàn đạp lao nhanh về trước .



C. Chạy lao sau xuất phát .

V. PHÂN TÍCH KỸ THUẬT XUẤT PHÁT THẤP



ON YOUR MARKS SET DRIVE ACCELERATION

Vào chỗ Sẵn sàng Chạy lao Chạy giữa quãng

GV thực hiện : Nguyễn Tấn Lộc

SĐT : 0985050343