

HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC MÔN THỂ DỤC 8

TUẦN 11

TIẾT 21 : BÀI THỂ DỤC

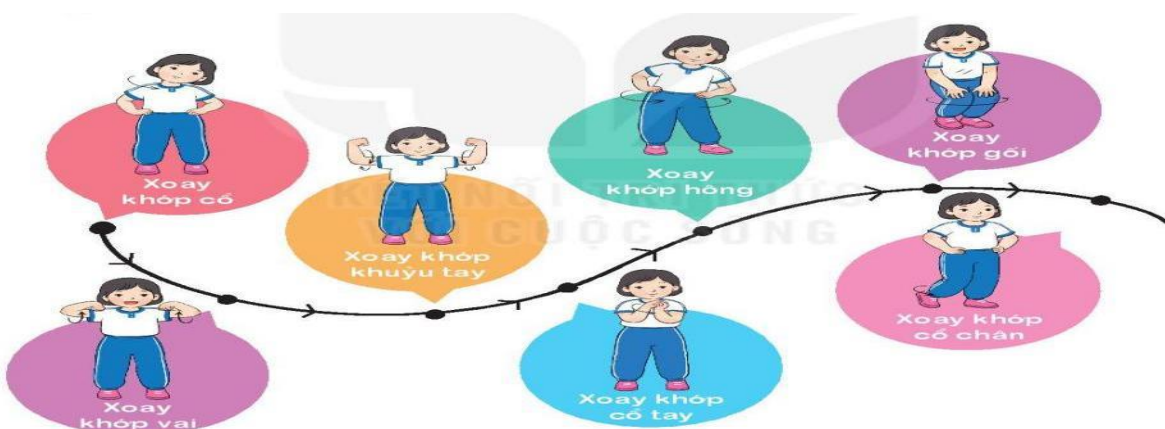
22 : CHẠY NGẮN

I. Mục tiêu bài học:

- BTĐ : Ôn và hoàn thiện (từ nhịp 1 - 35)
- Chạy ngắn : Ôn xuất phát thấp - xuất phát cao

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 : Ôn bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến 35.

Tư thế chuẩn bị



Như tư thế nghiêm

Nhịp 1



Tay trái dang ngang, tay phải đưa về trước, hai bàn tay sấp, mắt nhìn theo bàn tay trái

Nhịp 2



Đưa tay phải sang ngang; đồng thời xoay hai cổ tay thành bàn tay ngửa, vươn ngực, mắt nhìn trước

Nhịp 3



Đưa hai tay ra trước, bàn tay sấp

Nhịp 4



Kiểm gót, khuyu gối (gối khép), hai tay chống hông, thân trên thẳng, mắt nhìn trước

Nhịp 5



Đứng thẳng, đồng thời đưa chân trái sang trái-lên cao, chân và mũi bàn chân duỗi thẳng ngang gối; chân phải thẳng, cả bàn chân chạm đất, mắt nhìn mũi bàn chân trái

Nhịp 6



Về tư thế nhịp 4

Nhịp 7



Như nhịp 5 nhưng
đổi chân

Nhịp 8



Thu chân về tư thế
đứng thẳng, hai tay
chống hông, mắt
nhìn trước

Nhịp 9



Bước chân trái sang
bên rộng hơn vai, hai
bàn tay đưa ra trước-
sang ngang, bàn tay
ngửa, mắt nhìn bàn
tay

Nhịp 10



Đòn trọng tâm về chân
phải, chân trái duỗi
thẳng, mũi chân chạm
đất, nghiêng lườn sang
trái, tay trái chống
hông, tay phải duỗi
thẳng hơi áp nhẹ vào
tay

Nhịp 11



Về như nhịp 9, mắt
nhìn trước

Nhịp 12



Về như nhịp 10,
nhưng đổi bên

Nhịp 13



Về như nhịp 11,
nhưng bàn tay sắp

Nhịp 14



Gập thân, hai chân
thẳng, vỗ tay vào
nhau sát mặt đất, cúi
đầu mắt nhìn theo hai
bàn tay

Nhịp 15



Nâng thân lên một
chút, sau đó gập thân
vận mình sang trái, tay
phải chạm vào bàn
chân trái, tay trái duỗi
thẳng lên cao, hai chân
thẳng, cúi đầu mắt
nhìn theo bàn tay phải

Nhịp 16



Nâng thân lên một
chút, sau đó gập thân
vận mình sang phải,
tay trái chạm vào bàn
chân phải, tay phải
duỗi thẳng lên cao, hai
chân thẳng, cúi đầu
mắt nhìn theo bàn tay
trái

Nhịp 17



Về như nhịp 13

Nhịp 18



Quay 90° sang trái, dồn trọng tâm vào chân trái, chân phải phẩy sau mũi chân chạm đất, tay phải thẳng đưa xuống thấp-ra trước cùng tay trái giơ cao song song, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt hơi ngửa, mắt nhìn theo tay

Nhịp 19



Đá chân phải lên cao chệch sang trái, mũi chân duỗi thẳng, chân trái kiễng gót, đồng thời vận mình sang phải, hai tay giữ thẳng đánh từ trên cao-ra trước-xuống thấp-ra sau-chệch sang phải

Nhịp 20



Về như nhịp 18

Nhịp 21



Quay 90° sang phải thành đứng hai chân rộng hơn vai, hai tay dang ngang, bàn tay sấp, mắt nhìn trước

Nhịp 22



Về như nhịp 18, nhưng đổi bên

Nhịp 23



Về như nhịp 19, nhưng đổi chân

Nhịp 24



Về tư thế như nhịp 22

Nhịp 25



Quay trái về như nhịp 21

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.

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

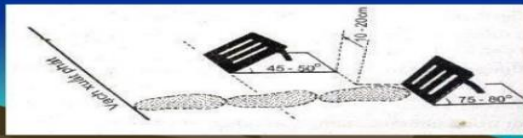
3 Chạy ngắn : Ôn xuất phát thấp .

A. Kỹ thuật đóng bàn đạp .

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 bàn chân
- 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 rời 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,mong 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



Vào chỗ Sẵn sàng Chạy lao Chạy giữa quãng

4 Chạy ngắn : Ôn xuất phát cao .

A. Mặt hướng chạy .

❖ Xuất phát

Xuất phát là giai đoạn đầu tiên trong kĩ thuật chạy cự li ngắn. Trong đó, xuất phát cao là hình thức xuất phát đơn giản và phù hợp với mọi đối tượng tham gia tập luyện các môn chạy. Có ba hiệu lệnh khi xuất phát cao: “Vào chỗ”, “Sẵn sàng” và “Chạy!”.



b. Đứng vai hướng chạy - Xuất phát

- Chuẩn bị: Đứng chân rộng bằng vai, khuyu gối, má ngoài bàn chân sát vạch xuất phát, vai cùng phía hướng về hướng chạy, hai tay buông tự nhiên, sẵn sàng xuất phát.
- Động tác: Khi có lệnh xuất phát, nhanh chóng xoay thân người và chân theo hướng chạy, chạy nhanh về đích.

c. Đứng lưng hướng chạy - xuất phát

- Chuẩn bị: Đứng chân thuận phía sau, gót chân sát mép vạch xuất phát, lưng quay về hướng chạy. Hai bàn chân chạm đất bằng mũi bàn chân, gối hơi khuyu, hai bàn tay buông tự nhiên, thân trên ngả về trước.
- Động tác: Khi có lệnh “Chuẩn bị...” hạ thấp trọng tâm một chút, mặt quay ra phía sau, lắng nghe hiệu lệnh tiếp theo. Khi có lệnh xuất phát, nhanh chóng xoay chân và thân, rồi chạy nhanh về đích.



GV thực hiện : Nguyễn Tấn Lộc

SĐT : 0985050343