

HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC MÔN THỂ DỤC 8

@TUẦN 1:

TIẾT 1: LÝ THUYẾT

Một số phương pháp tập luyện phát triển sức nhanh

- **Khái niệm về sức nhanh:** sức nhanh là năng lực thực hiện nhiệm vụ vận động trong thời gian ngắn nhất. (sức nhanh là khả năng của con người thực hiện một hoạt động nào đó trong thời gian ngắn nhất.)
- **Sức nhanh và phương pháp tập luyện để phát triển sức nhanh.**

+ sức nhanh đc biểu hiện ở những hình thức nào? 3 hình thức

1. Tần số động tác
2. Phản ứng nhanh
3. Động tác đơn nhanh

Ngoài ra trong chạy cự ly ngắn sức nhanh còn thể hiện ở sức mạnh tốc độ (đạp chân và bàn đạp khi xuất phát), sức bền tốc độ (gắng sức ở cuối cự ly)

- Nhóm bài tập rèn luyện phản ứng nhanh:

+ các kiểu xuất phát (mặt, vai, lưng hướng chạy xuất phát, ngòai xuất phát...)

+ chạy ngược chiều theo tín hiệu.(đang chạy nghe còi thì chạy ngược lại).

+ Các môn thể thao (đá cầu, bóng đá, bóng chuyền).

- Nhóm bài tập rèn luyện tần số động tác :

+ chạy nhanh 5m, 10m, 15m...

+ chạy nâng cao đùi

+ nhảy dây nhanh

+ đua xe đạp.

- Nhóm bài tập rèn luyện động tác đơn nhanh.

+ Bật cóc nhanh

+ nằm gập thân nhanh

+ đu xà đơn

+ đứng lên ngồi xuống

- Nhóm bài tập rèn luyện sức mạnh tốc độ.

+ chạy tang tốc 10m, 15m, 20m...

+ bật cao, bật xa, bật ba bước....

+ đi vọt, chạy thấp trọng tâm.

- Nhóm bài tập rèn luyện sức mạnh, tốc độ

+ găng sức ở cự ly 20m cuối ở cự ly 40m, 60m, 80m

+ chạy biến tốc ở cự ly 40m, 60m, 80m

+ chạy lặp lại các cự ly 20m, 40m.

- Vậy luyện tập phát triển sức nhanh có phức tạp không?

+ luyện tập phát triển sức nhanh không phức tạp

+ chúng ta phải tập từ dễ đến khó(từ đơn giản đến phức tạp)

+ tập từ ít đến nhiều (tập từ nhẹ đến nặng)

- Một số lưu ý khi tập luyện phát triển sức nhanh

+ chúng ta phải tập thường xuyên, liên tục và đúng PP, không phải thích thì tập lấy để tập, khi chán thì lại không tập nữa

+ khối lượng tập luyện thì tùy thuộc vào thể lực của từng em và theo giới tính

+ không nên tập nặng vào những ngày mới ốm dậy, hoặc các bạn nữ trong các ngày kiêng kị.

Sau đây là một số câu hỏi để bổ sung kiến thức:

1. Trong cuộc sống có cần phát triển đến phát triển sức nhanh không?
 - a. Không cần
 - b. Rất cần
 - c. Bình thường.
2. Đây là sức mạnh tốc độ?
 - a. Đạp chân vào bàn đạp khi xuất phát chạy.
 - b. Giậm nhảy trong nhảy cao, nhảy xa.
 - c. Động tác xuất phát khi bơi.

Lưu ý: trước khi thực hiện các bài tập liên quan đến TĐTT các em nhớ khởi động(15- 30p) trước khi thực hiện các bài tập

+ khởi động chung: xoay các khớp, cổ tay, cổ chân, ép ngang, ép dọc, thực hiện các động tác từ xa tim đến gần tim).

+ khởi động chuyên môn: chạy bước nhỏ, nâng cao đầu gối, chạy đạp sau(15-20m).

TUẦN 1:

TIẾT 2: BÀI THỂ DỤC

CHẠY NGẮN

I. Mục tiêu bài học:

- BTĐ: Học bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1- 8

- Chạy ngắn : Bỏ trợ chạy ngắn

1 Khởi động chung :

- Xoay cổ.

- Xoay cổ tay, cổ chân.

- Xoay bả vai.

- Xoay hông

- Xoay gối.

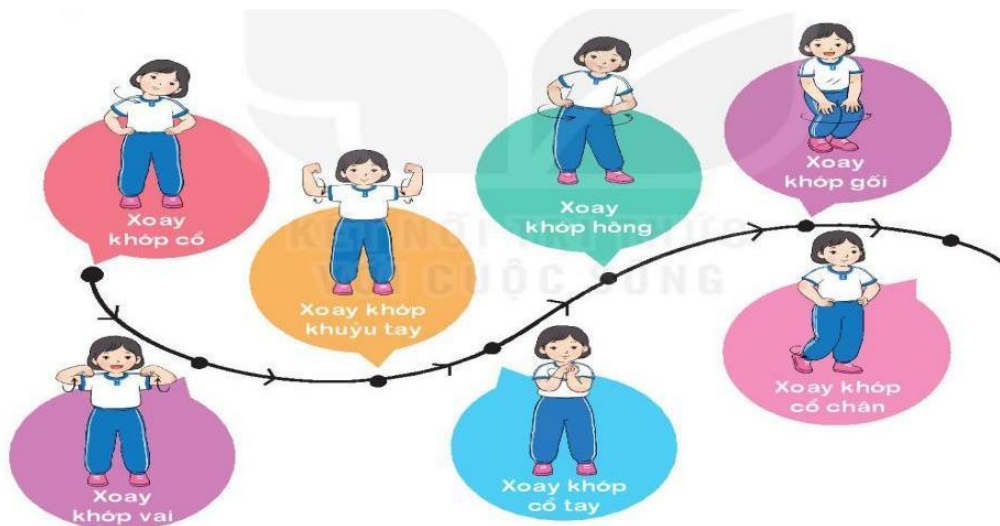
- Ép dọc, ép ngang .

+ Khởi động chuyên môn :

- Chạy bước nhỏ

- Chạy nâng cao đùi

- Chạy gót chạm mông



2 Bài thể dục : Học bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1- 8

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

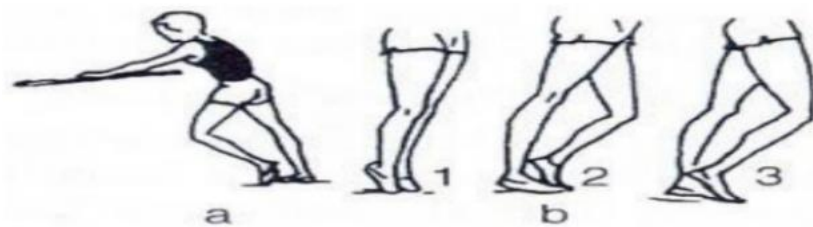
Nhịp 8



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

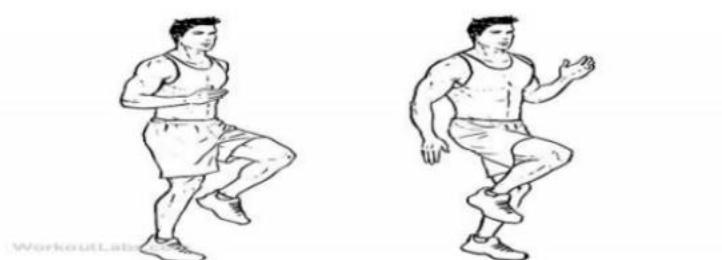
3: CHẠY NGẮN :

+ Chạy bước nhỏ



Hình 12

+ Chạy nâng cao đùi



+ Chạy gót chạm mông



(Thực hiện mỗi động tác 2 lần/8 nhịp)/ Lặp lại 3 lần, quãng nghỉ của mỗi lần là 1 phút.

HỌC SINH LÀM QUEN VỚI CÁC BÀI TẬP TẠI NHÀ

CHÚC CÁC EM HỌC TỐT

GV thực hiện : Nguyễn Tấn Lộc

SĐT : 0985050343