

BÀI HỌC ONLINE

CHỦ ĐỀ: ĐÁ CẦU – CHẠY NHANH – CHẠY BỀN

Khối 9 – Trường THCS Nguyễn Đức Cảnh

I. PHẦN MỞ ĐẦU

Khởi động:

- Xoay các khớp: Cổ, cổ tay, cổ chân, cánh tay, khuỷu tay, vai.
- Đánh tay cao thấp, vận minh, tay này chạm mũi chân kia.
- Xoay các khớp: Hông, gối rộng- hẹp
- Gập gối, ép dọc - ép ngang.

Các động tác bổ trợ:

- Chạy bước nhỏ:
- Chạy nâng cao đùi:
- Chạy gót chạm mông:
- Chạy đá lăng trước:

Video hỗ trợ: [//www.youtube.com/watch?v=6i6YRtBI2E](https://www.youtube.com/watch?v=6i6YRtBI2E)

II. PHẦN CƠ BẢN

- Đá cầu: Học sinh tiếp tục tập cầu bằng mu bàn chân với số lượng cầu quy định là tối thiểu 4 quả/ 1 lần thực hiện.
 - Các em cố gắng tập luyện nhiều lần với khoảng thời gian khoảng hợp lý để đạt được hiệu quả cao nhất.

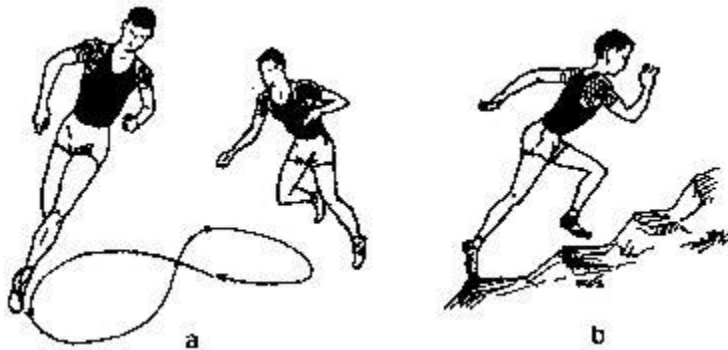


Video hỗ trợ: [//www.youtube.com/watch?v=qzLxlzfemJQ](https://www.youtube.com/watch?v=qzLxlzfemJQ)

- Chạy nhanh: ôn lại nội dung chạy con thoi 4x10m đã được tập luyện ở các tiết học trước.

Video hỗ trợ: https://www.youtube.com/watch?v=Eog_UiB3CTc

- Chạy bền: luyện tập theo địa hình tự nhiên hoặc có thể chạy theo vòng số 8, chạy leo cầu thang trong thời gian khoảng 5-7 phút để duy trì thể lực.



III. PHẦN KẾT THÚC

Thả lỏng:

Thực hiện một số động tác thả lỏng toàn thân như: vung rũ tay chân.....

Hít thở đều và sâu

