

TRƯỜNG THCS NGUYỄN THỊ THẬP

TỔ NĂNG KHIẾU

**HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 9
TUẦN 5**

HOÀN THIỆN BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN KHỐI 9 - KTT L1

I. Mục tiêu, yêu cầu

- Hướng dẫn học sinh hoàn thiện bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 45, từ đó góp phần hình thành thành phần năng lực vận động cơ bản.
- Đảm bảo học sinh tự giác tích cực trong tập luyện.
- Các em nên tập luyện thường xuyên tại nhà 3 đến 4 lần trên tuần
- Nếu không có vấn đề gì về sức khỏe chỉ cần vận động liên tục từ 20-45 phút
- Các em lựa chọn và sử dụng không gian, diện tích phù hợp, đảm bảo có sự lưu thông tốt của không khí và mặt sàn tập phù hợp với hoạt động tập luyện.

II. Hoạt động mở đầu

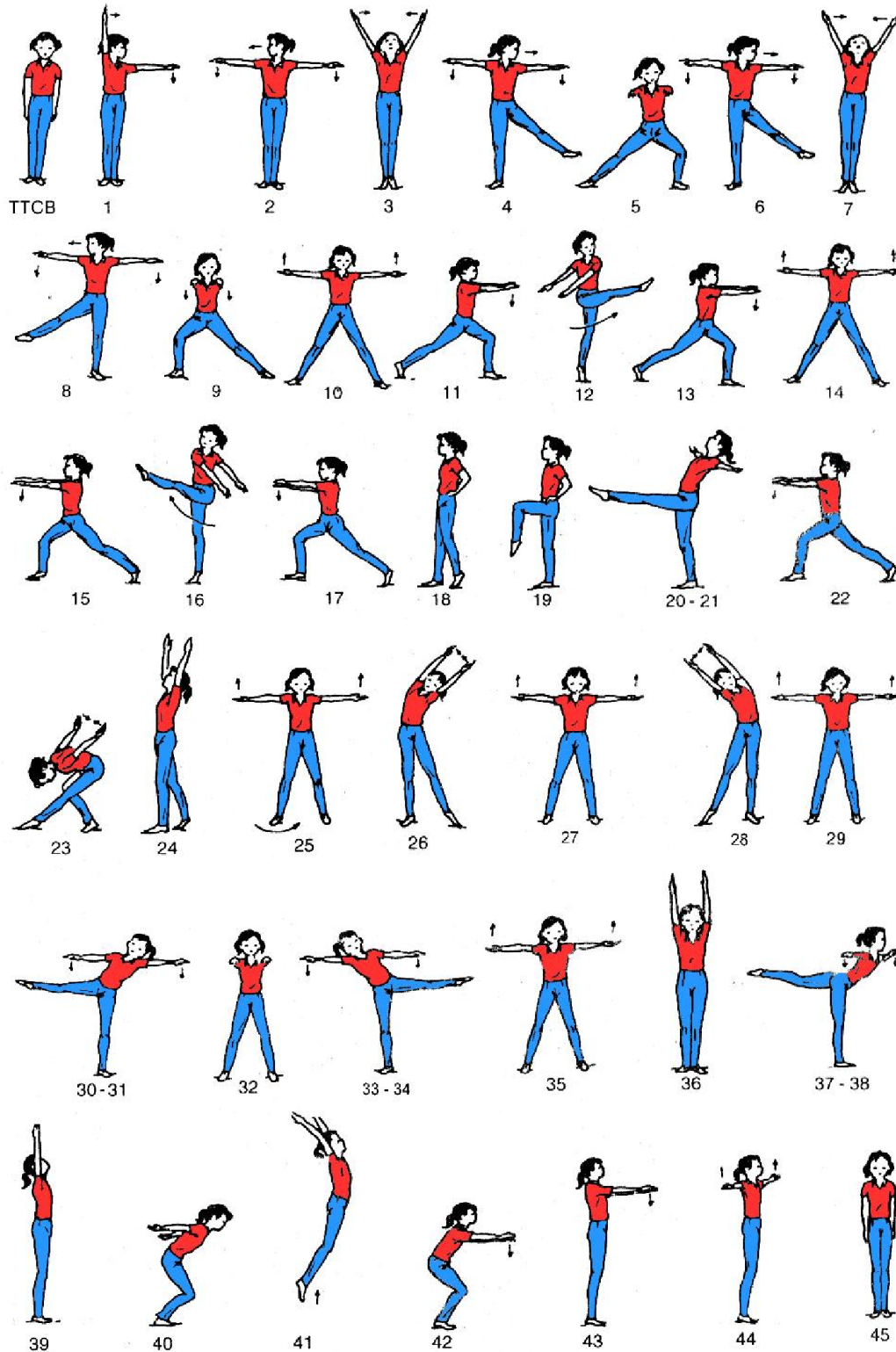
- Khởi động
- Thực hiện xoay các khớp: xoay cổ; xoay khuỷu tay; xoay vai; xoay cánh tay; xoay hông; xoay cổ tay cổ chân.

III. Hoạt động hình thành kiến thức

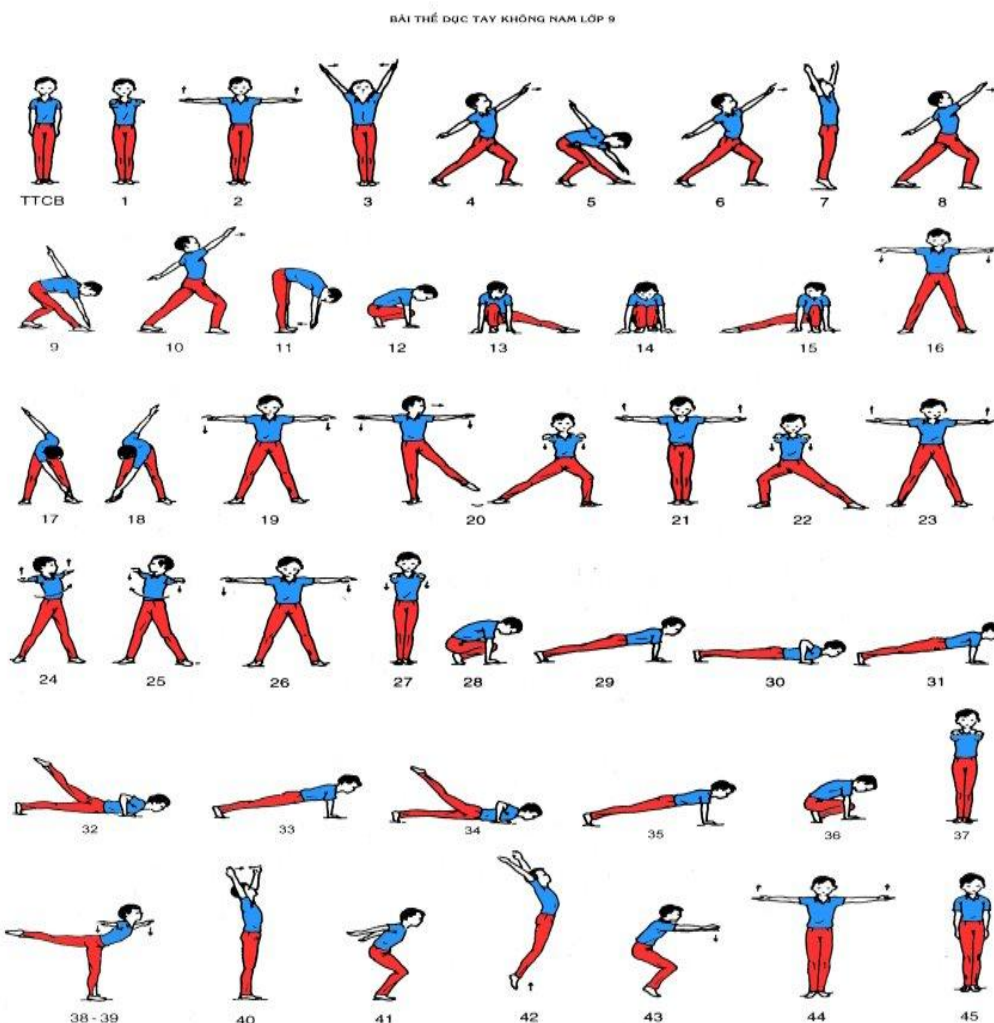
1. Ôn tập Hoàn thiện bài thể dục liên hoàn.

1.1 Nữ ôn tập từ nhịp 1 – 45.

BÀI THỂ DỤC TAY KHÔNG NỮ LỚP 9



1.2 Nam ôn từ nhịp 1 – 45



Hình 2

3. Kiểm tra thường xuyên theo kế hoạch của GVBM

IV. Hoạt động tập luyện

Học sinh tập luyện hoàn thiện bài thể dục liên hoàn theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh; từ đó rèn luyện năng lực tự học, tự chủ.

V. Vận dụng

Học sinh thực hiện lại các động tác của bài thể dục một cách thuần thục từ chậm đến nhanh

Thực hiện cơ bản đúng theo yêu cầu của GVBM

NHỮNG ĐIỀU EM CẦN BIẾT ?

Trường THCS Nguyễn Thị Thập

Lóp:.....

Họ tên học sinh:.....

[illegible]

TRƯỜNG THCS NGUYỄN THỊ THẬP

TỔ NĂNG KHIẾU

**HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 9
TUẦN 6**

I. Mục đích, yêu cầu

- Có những hiểu biết cần thiết về kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100m để tập luyện phát triển sức nhanh
- Bước đầu hoàn thiện kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100m
- Biết vận dụng khi tập luyện và thi đấu.

II. Chuẩn bị

- Trang phục: quần áo thể dục, thể thao gọn gàng, đi giày thể thao
- Khởi động các cơ, khớp, tập các động tác bổ trợ phù hợp 5 - 7 phút trước khi bước vào nội dung chính buổi tập.

III. Nội dung

1/ Phân tích Kỹ thuật chạy cự ly ngắn (100m)

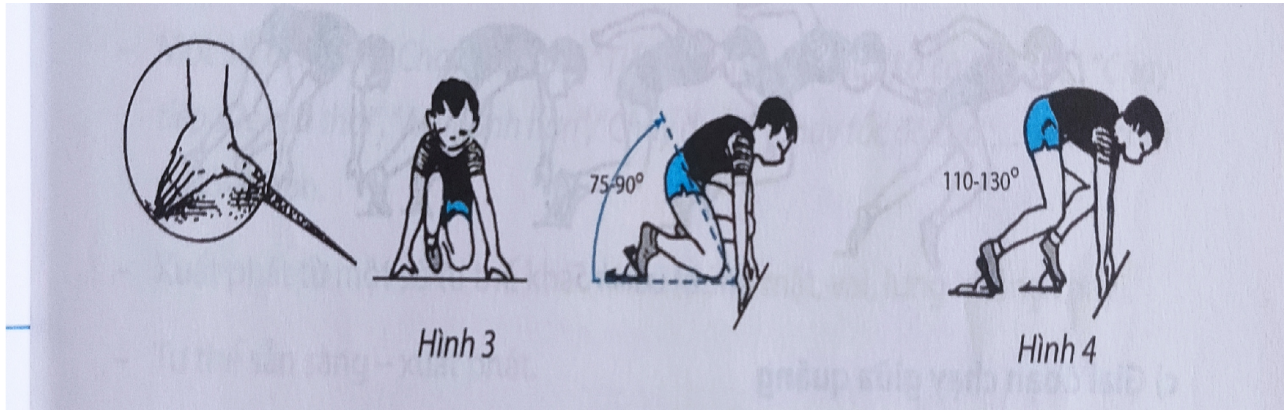
Ở lớp 8 các em đã biết các giai đoạn chạy cự ly ngắn 100m ở mức ban đầu. Ở lớp 9 chương trình sẽ nêu nhưng điểm cần biết sâu hơn giúp các em hoàn thiện thêm kỹ thuật

Kỹ thuật chạy cự ly ngắn có 4 giai đoạn:

- Giai đoạn xuất phát thấp
- Giai đoạn chạy lao
- Giai đoạn chạy giữa quãng
- Giai đoạn về đích

a/ Giai đoạn xuất phát thấp

- Ở hiệu lệnh "Vào chỗ", trọng lượng cơ thể dồn lên 5 điểm tựa: hai mũi chân, đầu gối chân sau và hai bàn tay. Lúc này, vai hơi nhô về trước (chưa qua vạch xuất phát), chân sau quỳ gối, đùi tạo với mặt đất thành một góc khoảng 75 - 90 độ (H. 3)



- Ở hiệu lệnh " Sẵn sàng", không nâng mông cao hoặc quá thấp. Tùy theo kiểu đóng bàn đạp, góc độ giữa đùi và chân sau khoảng 110 - 130 độ, chân trước khoảng 90 - 100 độ. Động tác nâng mông lên không thực hiện một cách "giật cục" mà từ từ, đặc biệt là hết sức tập trung chú ý, để nghe hiệu lệnh xuất phát. Trọng tâm cơ thể dồn nhiều vào hai tay, vai có thể nhô ra trước vạch xuất phát (H. 4)

- Ở hiệu lệnh "Chạy", cần phải sử dụng hợp lý sức của hai chân để đạp vào bàn đạp. Nếu qui ước sức đạp của hai chân là 100%, thì sức đạp của chân sau khoảng 24 - 30%, sức đạp của chân trước khoảng 70 - 75%.

b/ Bài tập bổ trợ (Học sinh tự tập luyện tại chỗ)

- Chạy bước nhỏ
- Chạy nâng cao đùi
- Chạy gót chạm mông
- Chạy đạp sau

IV. Hoạt động tập luyện

- Học sinh tập xem kĩ thuật chạy cự ly ngắn
- Tập luyện các bài tập bổ trợ tại chỗ

V. Vận dụng

- Nắm được cơ bản kĩ thuật chạy cự ly ngắn
- Thực hiện các bài tập bổ trợ để nâng cao sức khỏe
- Thực hiện cơ bản đúng theo yêu cầu của GVBM

NHỮNG ĐIỀU EM CẦN BIẾT ?

Trường THCS Nguyễn Thị Thập

Lớp:.....

Họ tên học sinh:.....

[illegible]