

TRƯỜNG THCS PHAN SÀO NAM



TUẦN 7 – TIẾT 14

ĐHĐN – CHẠY NHANH

MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 7

GIÁO VIÊN: NGUYỄN NGỌC THẢO



NỘI DUNG BÀI HỌC

- ĐHĐN: Luyện tập nâng cao kĩ năng đã học hoặc kiểm tra thử (Do Gv chọn)
- Chạy nhanh: Ôn trò chơi phát triển sức nhanh (do GV chọn), tư thế sẵn sàng xuất phát Xuất phát cao - chạy nhanh 30m

KHỞI ĐỘNG

Khởi động chung: Thực hiện động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân.



Hình 1. Khởi động các khớp

Khởi động chuyên môn: Thực hiện chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau

ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ ÔN TẬP

Đi đều – Đứng lại

Khi có lệnh "Đi đều – bước!", Sau lệnh “bước!", Bắt đầu bước bằng chân trái theo nhịp còi, trống hoặc lời hô. Tay phải đánh ra trước thắt lưng, tay trái vung thẳng ra sau đưa dọc theo người, bàn tay nắm tự nhiên, bước đều đặn, người thẳng, mắt nhìn thẳng. Khi có khẩu lệnh “Đứng lại – đứng!", động lệnh “đứng!" rơi vào chân phải, chân trái bước thêm một bước, rồi đưa chân phải lên, trở về tư thế đứng nghiêm.

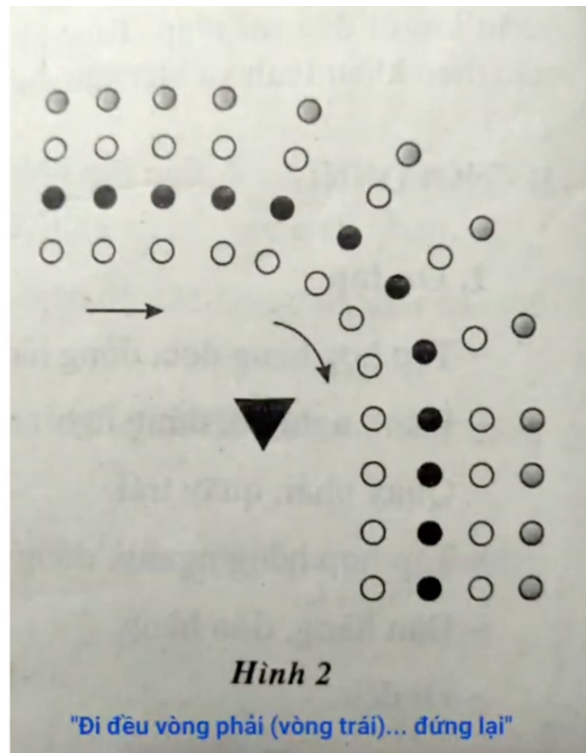
ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ

ÔN TẬP

Đi đều vòng trái, vòng phải

- Khẩu lệnh: “Vòng bên phải (bên trái)...bước”
- Động tác:
 - + Động lệnh “Bước” bao giờ cũng rơi vào chân phía bên sẽ vòng
 - + Trong lúc các em đi đều, khi nghe khẩu lệnh “Vòng bên phải (bên trái)...bước”, các em bước chân phải (trái) thêm 1 bước nữa, dùng mũi bàn chân vừa bước lên vừa làm động tác xoay người về hướng phải (trái) rồi đi thẳng về trước.
- Khẩu lệnh: “Đứng lại...đứng”
- Động tác: Tương tự như động tác đi đều, động lệnh “Đứng” rơi vào chân phải, lúc này chân trái tiếp tục bước lên một bước nữa, tiếp theo chân phải thu về thành tư thế đứng nghiêm

ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ ÔN TẬP



ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ

ÔN TẬP

Đổi chân khi đi đều sai nhịp

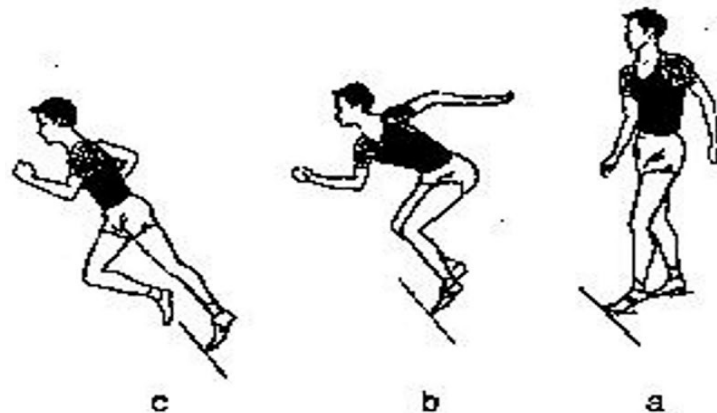
- Động tác: Làm 3 cử động
 - + Cử động 1: Chân trái bước lên 1 bước;
 - + Cử động 2: Chân phải bước lên một bước đệm đặt mũi bàn chân sau gót chân trái, lấy mũi bàn chân phải làm trụ, chân trái bước nhanh một bước ngắn, tay phải đánh về phía trước, tay trái đánh về sau có độ dừng;
 - + Cử động 3: Chân phải bước lên phối hợp với đánh tay theo nhịp đi chung của đơn vị.

NỘI DUNG BÀI HỌC

XUẤT PHÁT CAO CHẠY NHANH

- Chuẩn bị: Đứng thẳng, chân khỏe trước sát sau mép vạch xuất phát. Chân sau, mũi chân cách gót chân trước khoảng một bàn chân. Trọng tâm dồn đều vào hai chân, thân người thẳng, hai tay buông tự nhiên, mắt nhìn trước.
- Động tác: Có lệnh “sẵn sàng”, khụy gối, trọng tâm dồn vào chân trước, hai tay buông tự nhiên hoặc hơi co, một tay trước, một tay sau. Khi có lệnh “chạy!” bước nhanh chân sau về trước, đồng thời nâng thân, tay phối hợp tự nhiên. Tiếp theo chân trước rời khỏi vạch xuất phát, chạy nhanh về trước.

KỸ THUẬT XUẤT PHÁT CAO



KẾT THÚC

1. THẢ LỎNG
2. NHẬN XÉT
3. DẶN DÒ



FEEDBACK

THANK YOU VERY MUCH

