

TRƯỜNG THCS PHAN SÀO NAM



BÀI 1

ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ CHẠY KỸ THUẬT CHẠY, KỸ THUẬT CHẠY GIỮA QUẢNG

Tuần 3 - Tiết 5

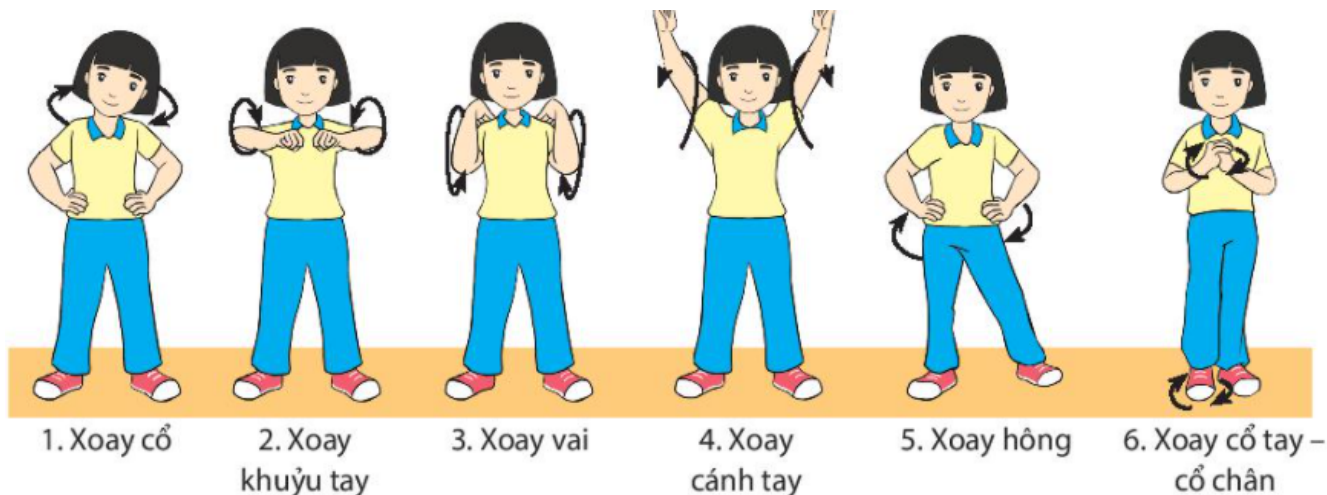
MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 6

GIÁO VIÊN: NGUYỄN NGỌC THẢO



KHỞI ĐỘNG

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

ÔN TẬP

CĂNG CƠ TAY VAI TRƯỚC

Hai chân đứng rộng bằng vai, tay trái duỗi thẳng, tay phải giữ khuỷu tay trái áp sát thân trên, thân trên thẳng. Thực hiện tương tự nhưng đổi tay.



Hình 3. Căng cơ tay vai trước

ÔN TẬP

CĂNG CƠ TAY VAI SAU

Hai chân đứng rộng bằng vai, tay trái gấp ra sau, bàn tay úp đặt trên lưng, tay phải giữ khuỷu tay trái áp sát đầu, thân trên thẳng. Thực hiện tương tự nhưng đổi tay.



Hình 4. Căng cơ tay vai sau

ÔN TẬP

NGHIÊNG LƯỜN

Hai chân đứng rộng bằng vai, tay trái gập ra sau, bàn tay úp đặt trên lưng, tay phải giữ khuỷu tay trái áp sát đầu, thân trên thẳng. Thực hiện tương tự nhưng đổi tay.



Hình 5. Nghiêng lườn

ÔN TẬP

CĂNG CƠ NGỰC

Hai chân đứng rộng bằng vai, hai bàn tay đan vào nhau ở sau lưng, kéo căng hai tay ra sau, thân trên thẳng.

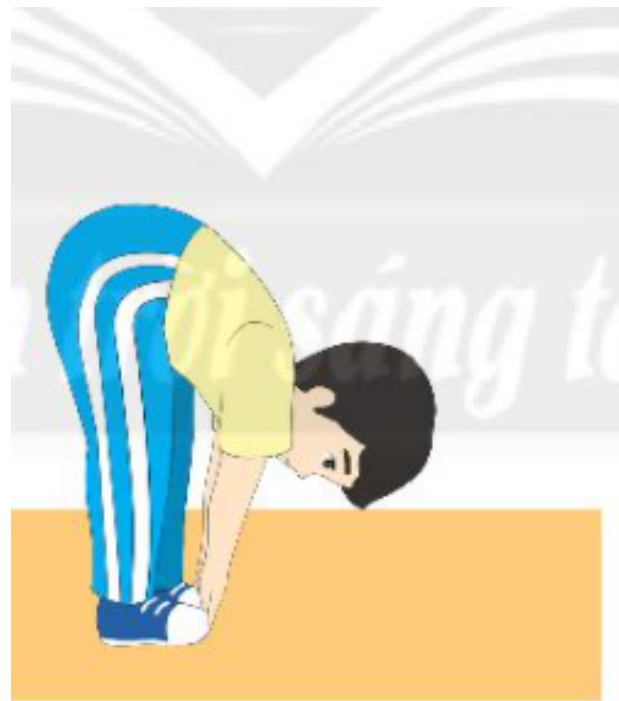


Hình 6. Căng cơ ngực

ÔN TẬP

GẬP THÂN

Hai chân khép, thân trên gập, hai tay hướng vào hai bàn chân, gối thẳng.



Hình 7. Gập thân

ÔN TẬP

ÉP DẸO DỌC

Chân trái bước lên trước một bước dài, khuỷu gối, chân phải thẳng, hai tay đặt trên gối trái, thân và hông ép xuống. Thực hiện tương tự nhưng đổi chân.



Hình 8. Ép dẻo dọc

ÔN TẬP

ÉP DẪO NGANG

Chân trái bước sang ngang rộng hơn vai, khuyu gối, chân phải thẳng, hai tay đặt trên gối trái, thân và hông ép xuống. Thực hiện tương tự nhưng đổi chân.



Hình 9. Ép dẻo ngang

ÔN TẬP

CĂNG CƠ ĐÙI SAU

Chân trái bước lên trước một bước ngắn, thẳng chân, đặt gót chân chạm đất, chân phải khụy gối, hai tay đặt gối trái, ép gối ra sau. Thực hiện tương tự nhưng đổi chân.

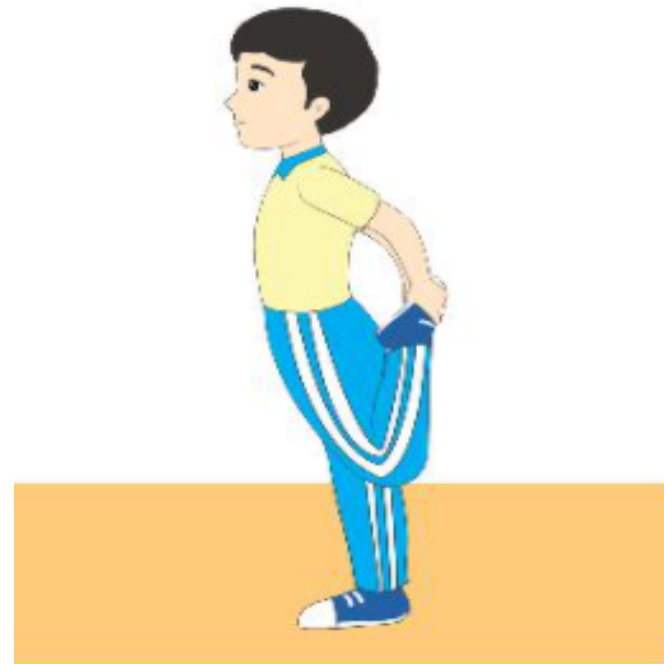


Hình 10. Căng cơ đùi sau

ÔN TẬP

CĂNG CƠ ĐÙI TRƯỚC

Đứng thẳng, căng chân trái gập về sau, chân phải thẳng, hai tay giữ bản chân phải, kéo lên trên, thân trên thẳng. Thực hiện tương tự nhưng đổi chân.

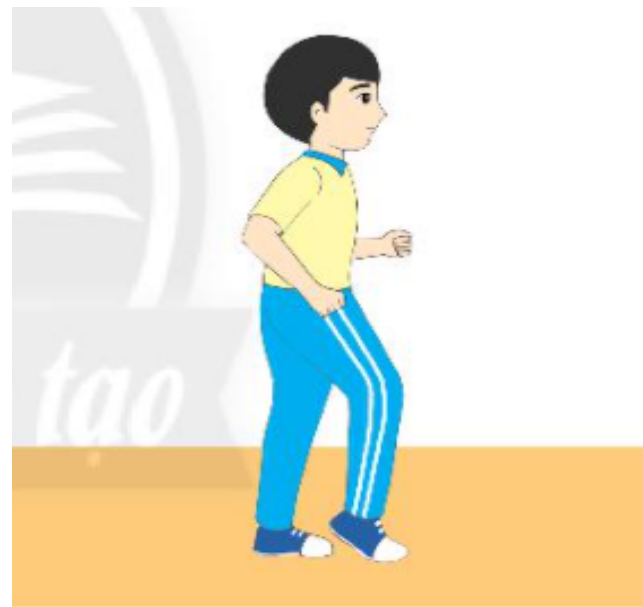


Hình 11. Căng cơ đùi trước

ÔN TẬP

ĐỘNG TÁC BƯỚC NHỎ

Hai chân luân phiên thực hiện tiếp đất bằng nửa trước bàn chân, miết nhẹ. Sau khi kết thúc miết bàn chân, chân duỗi thẳng. động tác gần như động tác bước đi. Thân trên thẳng, hơi ngả ra trước. Hai tay hơi co, đánh phối hợp tự nhiên.



Hình 12. Động tác bước nhỏ

ÔN TẬP

ĐỘNG TÁC NÂNG CAO ĐÙI

Hai chân luân phiên thực hiện nâng sao cho đầu gối cao ngang thắt lưng, đùi gần vuông góc với cẳng chân. Chân trụ thẳng, tiếp đất bằng nửa trước bàn chân. Thân trên thẳng, hơi ngả ra trước. Hai tay hơi co, đánh phối hợp tự nhiên.



Hình 13. Động tác nâng cao đùi

ÔN TẬP

ĐỘNG TÁC ĐẠP SAU

Chân trước co, nâng gối cao ngang thắt lưng, chân sau đạp đuổi thẳng. Hai chân luân phiên thực hiện. Thân trên thẳng, hơi ngả ra trước. Hai tay co, đánh phối hợp tự nhiên.



Hình 14. Động tác đạp sau

NỘI DUNG BÀI HỌC

ĐỘNG TÁC ĐÁNH TAY

Hai chân đứng trước sau, gối hơi khuyu, thân trên thẳng. Hai tay hơi co, bàn tay nắm hờ, luân phiên đánh trước sau, tay đánh rà trước cao ngang ngực, tay còn lại đánh rộng ra sau sao cho khuỷu tay nâng cao gần ngang vai.

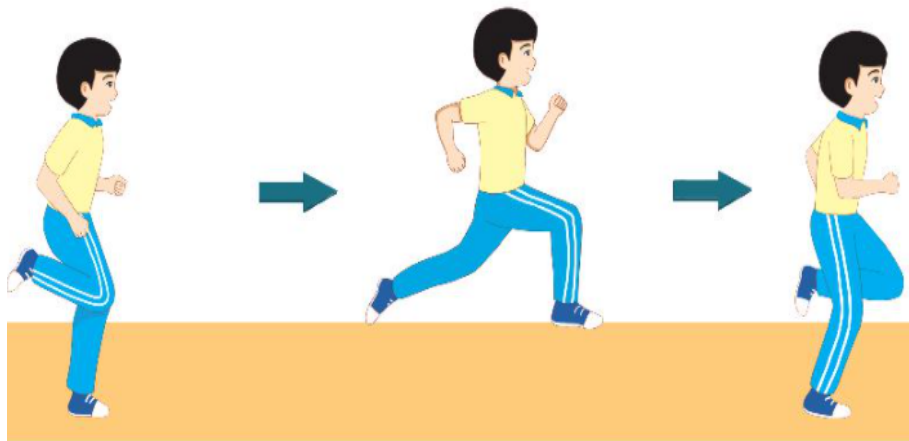


Hình 15. Động tác đánh tay

NỘI DUNG BÀI HỌC

KỸ THUẬT CHẠY GIỮA QUÃNG

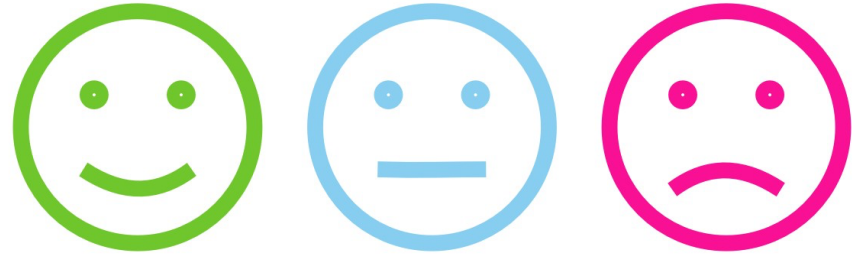
Kỹ thuật chạy cự li ngắn gồm bốn giai đoạn xuất phát chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng và về đích, trong đó giai đoạn chạy giữa quãng có cự li chạy dài nhất so với các giai đoạn khác. Trong giai đoạn này, thân trên hơi ngả ra phía trước, phối hợp đánh tay trước sau tự nhiên, mắt nhìn thẳng và nâng đùi vừa phải chân tiếp xúc đường chạy bằng nửa trước bàn chân, chân sau duỗi thẳng. Cố gắng hoàn thành cự li chạy với tốc độ cao.



Hình 16. Kỹ thuật chạy giữa quãng

KẾT THÚC

1. THẢ LỎNG
2. NHẬN XÉT
3. DẶN DÒ



FEEDBACK

THANK YOU VERY MUCH

