

TRƯỜNG THCS PHAN SÀO NAM



BÀI 3

KỸ THUẬT VỀ ĐÍCH

Tuần 4 - Tiết 7

MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 6

GIÁO VIÊN: NGUYỄN NGỌC THẢO



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

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.

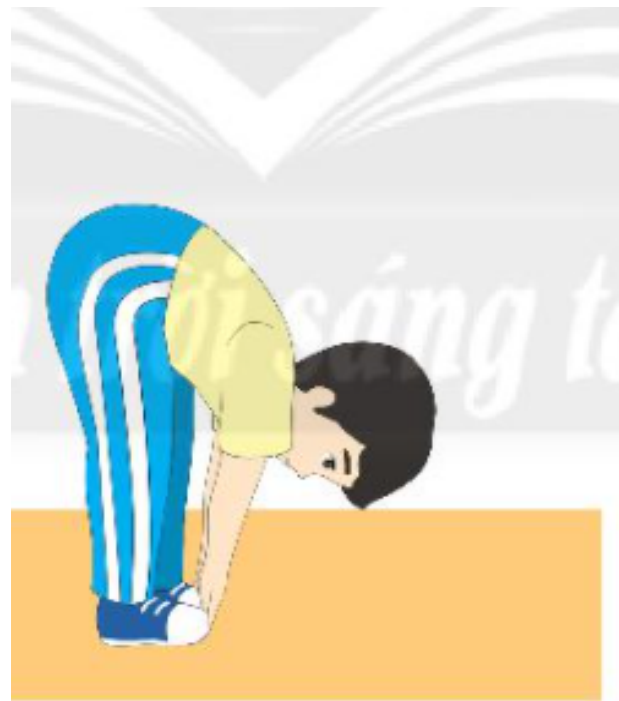


Hình 6. Căng cơ ngực

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 DẼO 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 DẺO 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.

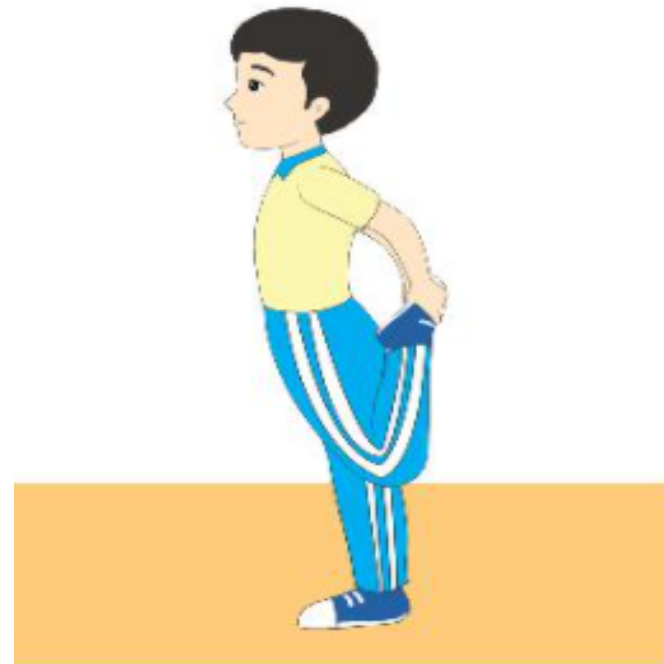


Hình 10. Căng cơ đùi sau

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 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.

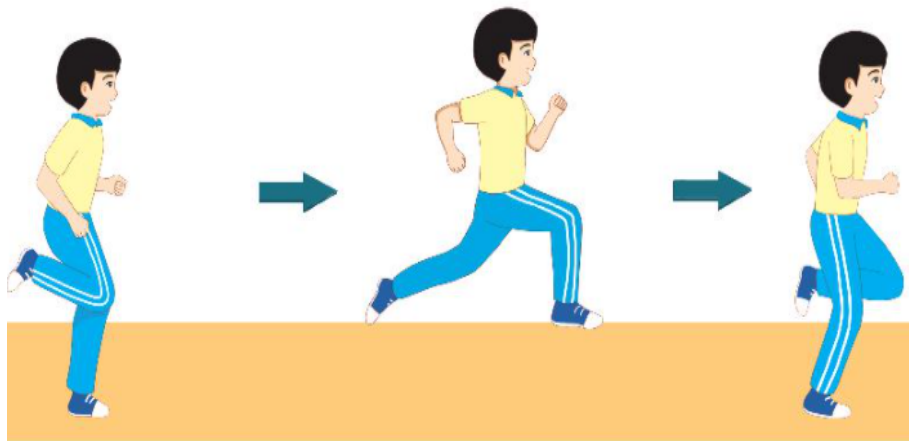


Hình 15. Động tác đánh tay

ÔN TẬP

KĨ THUẬT CHẠY GIỮA QUÃNG

Kĩ 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. Kĩ thuật chạy giữa quãng

ÔN TẬP

KỸ THUẬT XUẤT PHÁT

Xuất phát là giai đoạn đầu tiên trong kỹ thuật chạy cự li ngắn. Trong đó, xuất phát cao là hình thức xuất phát đơn giản và phù hợp với mọi đối tượng tham gia tập luyện các môn chạy.

- Có ba hiệu lệnh khi xuất phát cao: “Vào chỗ”, “Sẵn sàng” và “Chạy!”.

+ “**Vào chỗ**”: Khi nghe hiệu lệnh, chân thuận bước lên đặt sau vạch xuất phát, chân sau đặt cách chân trước khoảng một bàn chân, thân trên thẳng, hai tay buông tự nhiên, mắt nhìn phía trước.

+ “**Sẵn sàng**”: Khi nghe hiệu lệnh, hai gối khụy, thân trên ngả ra trước, chân trước đứng bằng nửa trước bàn chân, chân sau kiễng gót, hai tay hơi co tự nhiên.

+ “**Chạy!**”: Khi nghe hiệu lệnh, chân “trước đạp mạnh đuổi thẳng, chân sau nhanh chóng đưa đùi ra trước, hai tay đánh mạnh.

ÔN TẬP

KĨ THUẬT XUẤT PHÁT



ÔN TẬP

Kĩ thuật chạy lao sau xuất phát

Tay ra trước đánh cao ngang mặt, tay ra sau đánh rộng, giữ thẳng bằng cho cơ thể.

- Chân đưa ra trước tích cực nâng đùi và tiếp xúc đất bằng nửa trước bàn chân, chân sau đạp mạnh đuổi thẳng, thân trên từ từ nâng cao lên và chuyển dần sang chạy giữa quãng.



Hình 3. Kĩ thuật chạy lao sau xuất phát

NỘI DUNG BÀI HỌC

Kĩ thuật về đích

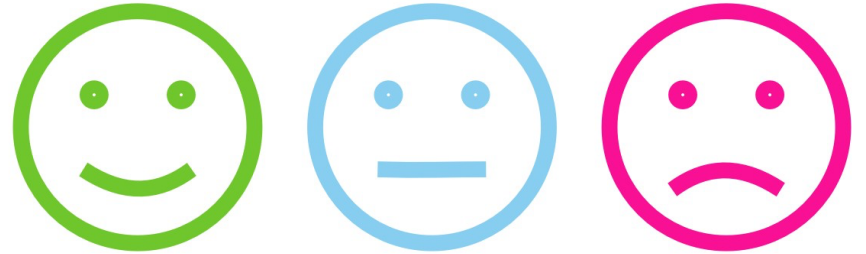
Khi cách đích khoảng 15 - 20 m cần tập trung hết sức lực để duy trì tốc độ. Ở bước chạy cuối cùng, chủ động gập thân trên ra trước hoặc kết hợp vừa gập thân trên ra trước và xoay vai để chạm đích. Khi chạy qua đích giảm dần tốc độ, không dừng lại đột ngột.



Hình 2. Kĩ thuật về đích

KẾT THÚC

1. THẢ LỎNG
2. NHẬN XÉT
3. DẶN DÒ



FEEDBACK

THANK YOU VERY MUCH

