

PHIẾU HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC
TUẦN 5 - MÔN THỂ DỤC 6

NỘI DUNG	GHI CHÚ
Chủ đề: Chạy cự ly ngắn (60 m) - Khối 6	Hoàn thiện kỹ thuật chạy cự ly ngắn
Hoạt động 1: Đọc tài liệu và thực hiện các yêu cầu.	1. Khởi động - Chạy chậm vòng sân nhà - Khởi động các khớp gồm cổ, khuỷu tay, vai, cánh tay, hông, cổ tay – cổ chân. - Căng cơ tay vai trước, sau; Nghiêng lườn; Căng cơ ngực; Gập thân; Ép dẻo dọc; Ép dẻo ngang; Căng cơ đùi trước, sau. 2. Ôn tập: - Động tác bước nhỏ: thực hiện tại chỗ 10 giây, sau đó di chuyển 10m (2 lần). - Động tác nâng cao đùi: thực hiện tại chỗ 10 giây, sau đó di chuyển 10m (2 lần). - Động tác đạp sau: di chuyển 20m (2 lần). - Động tác đánh tay: thực hiện tại chỗ (2 lần). - Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật chạy cự ly ngắn: Xuất phát - Chạy lao sau xuất phát - Chạy giữa quãng - Về đích (2x60m) 4. Trò chơi : Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi trong SGK trang 20 - 22 và thực hiện tại nhà. 5. Kết thúc - Thả lỏng hồi tĩnh: Tập động tác điều hoà, hít thở sâu. - Học sinh tập luyện các động tác đã học thường xuyên.
Hoạt động 2: Kiểm tra, đánh giá quá trình tự	- Học sinh biết thực hiện kỹ thuật xuất phát - chạy lao sau xuất phát - chạy giữa quãng - về đích.

học.	- Học sinh biết cách chơi và tổ chức được trò chơi phát triển sức nhanh.
-------------	--

Học sinh ghi chép lại các câu hỏi thắc mắc, các trở ngại của học sinh khi tập luyện ở nhà.

Lớp:

Họ tên học sinh:

Môn học	Nội dung học tập	Câu hỏi của học sinh
Thể dục		