

Môn thể dục – Khối 8

Tuần 7

ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ – CHẠY NGẮN – CHẠY BỀN

1. Khởi động

- Chạy chậm vòng sân nhà
- Khởi động các khớp gồm cổ, khuỷu tay, vai, cánh tay, hông, cổ tay – cổ chân.
(Thực hiện 2 lần 8 nhịp).
- Căng cơ tay vai trước, sau; Nghiêng lườn; Căng cơ ngực; Gập thân; Ép dẻo dọc; Ép dẻo ngang; Căng cơ đùi trước, sau. (Giữ căng 3 - 4 giây).

2. Nội dung

a/ Đội hình đội ngũ

Ôn tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số, đứng nghiêm, đứng nghỉ, quay trái, quay phải, quay đằng sau. Đội hình 0-2- 4; Học: Chạy đều - đứng lại.

Chạy đều:

Khẩu lệnh: “Chạy đều.... chạy”

- Động tác: Khi nghe dự lệnh “Chạy đều...”, thân trên hơi đổ về trước, dồn trọng tâm vào nửa trước của hai bàn chân, đồng thời hai tay co lên cao ngang hông, bàn tay nắm hờ. Khi nghe động lệnh “Chạy!”, bước chân trái ra trước vào nhịp 1, sau đó bước chân phải vào nhịp 2. Động tác luân phiên một cách nhịp nhàng với tốc độ nhất định có sự phối hợp của hai tay một cách tự nhiên. Khi chạy, thân người và đầu hơi ngả về trước, nâng cao gối, chạy đúng nhịp và thẳng hàng.

Khẩu lệnh: “Đứng lại... đứng!”

- Động tác: Khi nghe dự lệnh “Đứng lại...” vẫn tiếp tục chạy, khi nghe động lệnh “... đứng!” (vào chân phải), chạy tiếp 3 bước (bước 1: chân trái; bước 2: chân phải; bước 3: chân trái), sau đó thu chân phải về với chân trái rồi đứng lại, buông hai tay xuống về tư thế đứng nghiêm.

b/ Chạy ngắn

Một số động tác bổ trợ kỹ thuật, trò chơi “lò cò tiếp sức”. Tập luyện: Xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng. Học: chạy về đích và đánh đích (cự li 60m)
Chạy về đích và đánh đích: Khi còn cách đích khoảng 5-10m nhiệm vụ của giai đoạn này là gắng hết sức để chạy với tốc độ cao nhất về đích, nhanh chóng dùng ngực hoặc vai đánh đích, không nhảy chạm đích, qua đích xong không dừng lại đột ngột mà chạy giảm dần tốc độ trong 10-15m rồi mới dừng lại.

c/ Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên: Chạy xung quanh nhà.

3. Kết thúc

- Thả lỏng hồi tĩnh: Tập động tác điều hoà, hít thở sâu.
- Dẫn dò học sinh tập luyện các động tác đã học thường xuyên.