

THỂ DỤC 6 - CHỦ ĐỀ 1: CHẠY CỰ LI NGẮN (60m)

BÀI 1: ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KỸ THUẬT CHẠY, KỸ THUẬT CHẠY GIỮA QUÃNG

Tuần 2:

- Tiết 1: Ôn động tác căng cơ và động tác bước nhỏ, động tác đánh tay; Học động tác nâng cao đùi, động tác đạp sau.

- Tiết 2: Ôn động tác căng cơ và động tác bước nhỏ, động tác đánh tay, động tác nâng cao đùi, động tác đạp sau; Học kỹ thuật chạy giữa quãng.

I. Khởi động:

Khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm cổ, khuỷu tay, vai, cánh tay, hông, cổ tay – cổ chân.

Các động tác căng cơ: Căng cơ tay vai trước, sau; Nghiêng lườn; Căng cơ ngực; Gập thân; Ép dẻo dọc; Ép dẻo ngang; Căng cơ đùi trước, sau.

II. Nội dung bài học

1. Ôn tập: động tác bước nhỏ, động tác đánh tay.

2. Học mới

a. Động tác nâng cao đùi (Hình 13. SGK trang 11).

b. Động tác đạp sau (Hình 14. SGK trang 12).

c. Kỹ thuật chạy giữa quãng (Hình 16. SGK trang 12).

3. Trò chơi

Chơi trò chơi chạy con thoi (Hình 1. SGK trang 20)

4. Bài tập về nhà:

Kể tên và thực hiện các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy mà em biết.