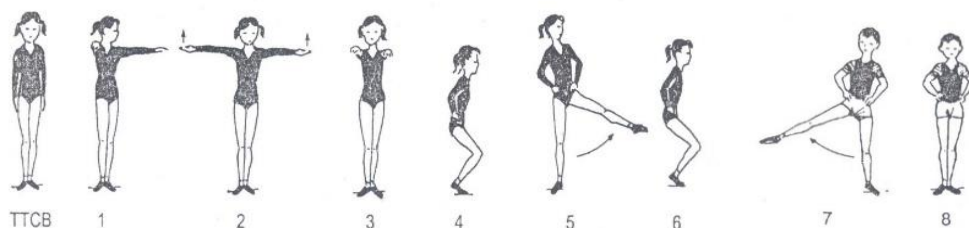


BÀI THỂ DỤC – CHẠY NGẮN – CHẠY BỀN

I. BÀI TD: Học từ nhịp 1-8 (nam và nữ)



- Tư thế chuẩn bị (TTCB): Tư thế cơ bản
- Nhịp 1: Tay trái dang ngang, tay phải đưa về trước, hai bàn tay sấp, mắt nhìn theo bàn tay trái.
- Nhịp 2: Đưa tay phải sang ngang; đồng thời xoay hai cổ tay thành bàn tay ngửa, vươn ngực, mắt nhìn trước.
- Nhịp 3: Đưa hai tay ra trước, bàn tay sấp.
- Nhịp 4: Kiễng gót, khụy gối (gối khép), hai tay chống hông, thân trên thẳng, mắt nhìn trước.
- Nhịp 5: Đứng thẳng, đồng thời đưa chân trái sang trái – lên cao, chân và mũi bàn chân duỗi thẳng ngang gối; chân phải thẳng, cả bàn chân chạm đất, mắt nhìn mũi bàn chân trái.
- Nhịp 6: Về tư thế như nhịp 4.
- Nhịp 7: Về như nhịp 5, nhưng đổi chân.
- Nhịp 8: Thu chân về tư thế đứng thẳng, hai tay chống hông, mắt nhìn trước.

II. CHẠY NGẮN :

Ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, một số trò chơi phát triển sức nhanh hoặc do GV chọn ; Học: Khái niệm về chạy cự li ngắn.

- Chơi trò chơi “chạy tiếp sức”.

- Chạy là 1 trong những kĩ năng vận động cơ bản của con người. qua nhiều năm tháng chạy trở thành những môn thể thao hấp dẫn chinh phục thời gian trên những đoạn đường quy định thể hiện khả năng về sức nhanh và sức bền của con người. Chạy được chia làm 3 cự li: ngắn, trung bình và dài.

- Chạy cự li ngắn gồm có: 60m, 80m, 100m, 200m, 400m. vừa chạy trên đường thẳng vừa chạy trên đường vòng. Đặc điểm của chạy cự li ngắn là cơ thể phải làm việc với cường độ cực đại trong thời gian ngắn trong tình trạng nợ ôxi. Ở THCS học kĩ thuật chạy 60m trên đường thẳng.

III. CHẠY BỀN

- Chạy theo đường dích dắc: Đường dích dắc là một loại mẫu hình có những đường đi xiên từ bên này sang bên kia, tạo thành những góc nhọn và đường song song (như hình vẽ).

