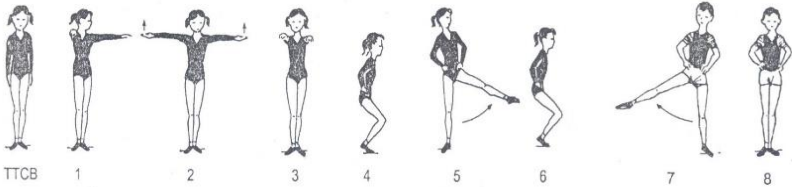
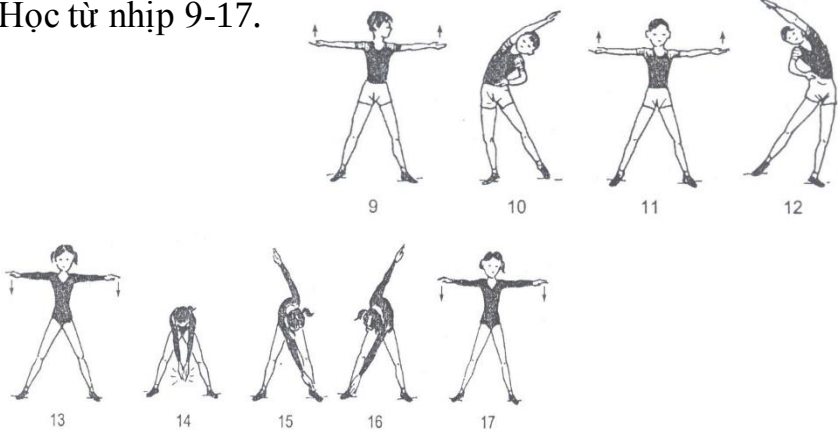


Môn Thể dục lớp 8

Tuần 3

PHIẾU HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC

NỘI DUNG	GHI CHÚ
Tên bài học/ chủ đề Bài thể dục – chạy nhanh – chạy bền. Khối lớp 8	BÀI THỂ DỤC – CHẠY NHANH – CHẠY BỀN
Hoạt động 1: Đọc tài liệu và thực hiện các yêu cầu.	-Bài TD: Ôn từ nhịp 1-8 ;  Học từ nhịp 9-17.  <i>Hình 2</i> - Nhịp 9: Bước chân trái sang bên rộng hơn vai, hai tay đưa ra trước – sang ngang, bàn tay ngửa, mắt nhìn bàn tay trái. - Nhịp 10: Dồn trọng tâm vào chân phải, chân trái duỗi thẳng, mũi chân chạm đất, nghiêng lườn sang trái, tay trái chống hông, tay phải duỗi thẳng hơi áp nhẹ vào tai. - Nhịp 11: Về như nhịp 9 mắt nhìn trước. - Nhịp 12: Như nhịp 10, nhưng đổi bên. - Nhịp 13: Như nhịp 11, nhưng bàn tay sấp. - Nhịp 14: Gập thân, hai chân thẳng, vỗ hai tay vào nhau sát mặt đất, cúi đầu mắt nhìn theo hai bàn tay. - Nhịp 15: Nâng thân lên một chút, sau đó gập thân vận mình

	sang trái, tay phải chạm vào bàn chân trái, tay trái duỗi thẳng lên cao, hai chân thẳng, cúi đầu mắt nhìn theo bàn tay phải. - Nhịp 16: Nâng thân, sau đó gập thân, vịn mình sang phải, tay trái chạm vào bàn chân phải, tay phải duỗi thẳng lên cao, hai chân thẳng, cúi đầu mắt nhìn theo bàn tay trái. - Nhịp 17: Về như nhịp 13. - Chạy ngắn: Một số động tác hỗ trợ kỹ thuật: chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau. Trò chơi phát triển sức nhanh: Chạy lò cò tiếp sức. - Chạy bền : Chạy trên địa hình tự nhiên. Cách kiểm tra mạch trước, sau khi chạy và theo dõi sức khỏe. + <i>Cách đo mạch</i>: Dùng ba đầu ngón tay (trỏ, giữa và thứ tư) ấn nhẹ vào dọc chiều sát cổ tay phía ngón cái, sẽ thấy có những lúc ngón tay như bị nảy lên, đó là mạch đập. Thường tính mạch trong vòng 1 phút. Đo mạch vào sáng sớm khi mới ngủ dậy khi còn nằm trên giường gọi là mạch ở trạng thái yên tĩnh hay còn gọi là mạch cơ sở. Mạch ở học sinh THCS thường là 70 – 80 lần/phút. Mạch trước khi tham gia tập luyện hay thi đấu thể thao gọi là mạch trước vận động. Mạch đo ngay sau khi vừa kết thúc giờ tập hoặc thi đấu gọi là mạch sau vận động. Mạch trước giờ tập thường cao hơn mạch cơ sở. Mạch trong thời gian vận động thường cao hơn mạch trước giờ tập. + <i>Theo dõi mạch</i>: Việc theo dõi mạch trước và sau vận động trong một thời gian dài là việc khá phức tạp. Đối với học sinh THCS chỉ cần theo dõi thường xuyên mạch yên tĩnh cũng có thể biết được sức khỏe ra sao. Hằng ngày, khi mới ngủ dậy nhưng còn nằm yên ở trên giường, đo mạch yên tĩnh trong một phút. Nếu sau một tuần, một tháng, mạch dao động nhẹ (lệch nhau 3 – 4 nhịp) coi như mạch ổn định biểu hiện sức khỏe ổn định bình thường. Nếu mạch tăng hoặc giảm quá 10 – 15 nhịp cần phải đi khám bệnh để có biện pháp xử lý kịp thời.
Hoạt động 2: Kiểm tra, đánh giá quá trình tự học.	- HS thực hiện cơ bản đúng từ nhịp 1-8 bài TD phát triển chung. Thực hiện được từ nhịp 9 -17 bài TD phát triển chung. - Biết cách xuất phát cao chạy 60m – 100m - Biết cách kiểm tra mạch trước và sau khi chạy bền.