

**PHIẾU HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC**  
**TUẦN 3 - THỂ DỤC 9**

| NỘI DUNG                                                   | GHI CHÚ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Chủ đề: Chạy cự ly ngắn- Khối 9</b>                     | <b>Bài: Kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Hoạt động 1: Đọc tài liệu và thực hiện các yêu cầu.</b> | <p><b>1. Khởi động</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chạy chậm vòng sân nhà</li> <li>- Khởi động các khớp gồm cổ, khuỷu tay, vai, cánh tay, hông, cổ tay – cổ chân. ( Thực hiện 2 lần 8 nhịp).</li> <li>- 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).</li> </ul> <p><b>2. Ôn tập:</b> Các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy cự ly ngắn</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Động tác bước nhỏ: thực hiện tại chỗ 10 giây, sau đó di chuyển 10m (2 lần).</li> <li>- Động tác nâng cao đùi: thực hiện tại chỗ 10 giây, sau đó di chuyển 10m (2 lần).</li> <li>- Động tác đạp sau: di chuyển 20m (2 lần).</li> <li>- Động tác đánh tay: thực hiện tại chỗ (2 lần).</li> <li>- Tư thế đứng mặt, vai, lưng hướng chạy - Xuất phát.</li> <li>- Tư thế ngồi xổm - Xuất phát.</li> <li>- Kỹ thuật xuất phát thấp - Chạy lao</li> </ul> <p>“Vào chỗ” --&gt; “Sẵn sàng” --&gt; “Chạy” (Học sinh tự hô các hiệu lệnh hoặc có thể nhờ người thân hô hiệu lệnh). Thực hiện 3 đến 5 lần.</p> |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                          | <p><b>4. Trò chơi phát triển sức nhanh: “Phản xạ”</b></p> <p>Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Khi đến lượt, các bạn thực hiện các động tác được quy định tại chỗ. Các động tác tại chỗ: Bật cao chụm chân; Bật qua hai bên. Bật tách chân; Nâng cao đùi; Ngồi chống tay phía sau, mặt hướng về hướng chạy; Ngồi chống tay phía sau, lưng hướng về hướng chạy. Sau hiệu lệnh, bạn thực hiện chạy nhanh về trước. Sau khi qua vạch đích thì đi bộ về đứng cuối hàng. Bạn nào thực hiện nhanh hơn là chiến thắng.</p> <p><b>5. Kết thúc</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thả lỏng hồi tĩnh: Tập động tác điều hoà, hít thở sâu.</li> <li>- Dặn dò học sinh tập luyện các động tác đã học thường xuyên.</li> </ul> |
| <b>Hoạt động 2: Kiểm tra, đánh giá quá trình tự học.</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Biết thực hiện các động tác khởi động tạo tâm thế sẵn sàng, hứng thú, hạn chế chấn thương trong buổi tập.</li> <li>- Học sinh biết và thực hiện đúng các động tác hỗ trợ kỹ thuật chạy.</li> <li>- Học sinh biết thực hiện kỹ thuật xuất phát thấp - chạy lao.</li> <li>- Học sinh biết cách chơi và tổ chức được trò chơi phát triển sức nhanh.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

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

Họ tên học sinh:

Lớp:

| <b>Môn học</b> | <b>Nội dung học tập</b> | <b>Câu hỏi của học sinh</b> |
|----------------|-------------------------|-----------------------------|
| Thể dục        |                         |                             |