

PHIẾU HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC
TUẦN 4 - THỂ DỤC 9

NỘI DUNG	GHI CHÚ
Chủ đề: Chạy cự ly ngắn- Khối 9	Bài: Kỹ thuật về đích
Hoạt động 1: Đọc tài liệu và thực hiện các yêu cầu.	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. Ôn tập: Các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy cự ly ngắn - Động tác bước nhỏ: thực hiện tại chỗ 10 giây, sau đó di chuyển 10m (2 lần). - Động tác nâng cao đùi: thực hiện tại chỗ 10 giây, sau đó di chuyển 10m (2 lần). - Động tác đạp sau: di chuyển 20m (2 lần). - Động tác đánh tay: thực hiện tại chỗ (2 lần). - Tư thế đứng mặt, vai, lưng hướng chạy - Xuất phát. - Tư thế ngồi xổm - Xuất phát. - Kỹ thuật xuất phát thấp - Chạy lao - chạy giữa quãng. - Kỹ thuật về đích: Khi cách đích khoảng 15 - 20 m cần tập trung hết sức lực để duy trì tốc độ. Ở bước chạy cuối cùng, chủ động gập thân trên

	ra trước hoặc kết hợp vừa gập thân trên ra trước và xoay vai để chạm đích. Khi chạy qua đích giảm dần tốc độ, không dừng lại đột ngột. - Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật chạy cự ly ngắn: Xuất phát - Chạy lao sau xuất phát - Chạy giữa quãng - Về đích. 4. Trò chơi phát triển sức nhanh: Chạy con thoi 5. 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.
Hoạt động 2: Kiểm tra, đánh giá quá trình tự học.	- Biết thực hiện các động tác khởi động tạo tâm thế sẵn sàng, hứng thú, hạn chế chấn thương trong buổi tập. - Học sinh biết thực hiện kỹ thuật xuất phát - chạy lao sau xuất phát - chạy giữa quãng - về đích. - Học sinh biết cách chơi và tổ chức được trò chơi phát triển sức nhanh.

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:

Môn học	Nội dung học tập	Câu hỏi của học sinh
Thể dục		