

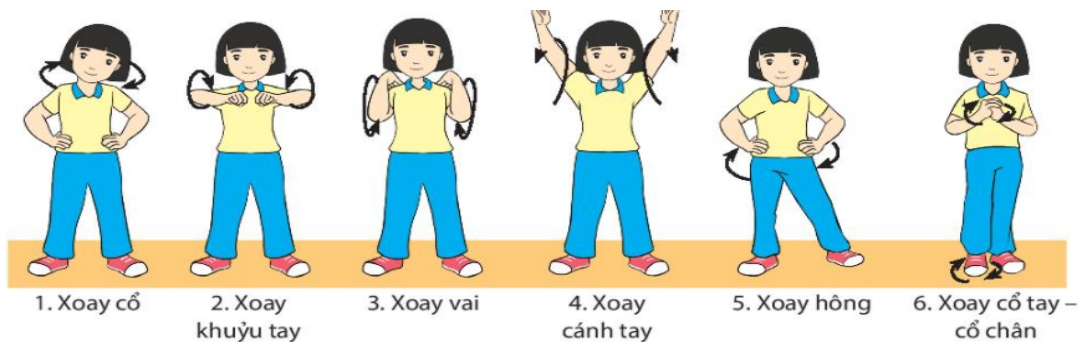
NỘI DUNG TUẦN 13 HKI
(29/11-04/12)
Môn: THỂ DỤC - KHỐI 6

CHỦ ĐỀ: Chạy cự ly trung bình – Ném bóng

I. Chạy cự ly trung bình:

Bài 1: Các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy cự ly trung bình

*Khởi động: Thực hiện (2lần 8 nhịp)



Hình 1. Khởi động các khớp

Các động tác căng cơ (2lần 8 nhịp)



Bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông, tại chỗ đánh tay.



Hình 12. Động tác bước nhỏ



Hình 13. Động tác nâng cao đùi



Hình 15. Động tác đánh tay



Hình 14. Động tác đạp sau

1. Ôn động tác đá lăng trước

- Chân đá lăng ra trước, chú ý thẳng chân, thân trên hơi ngả ra trước. Hai tay hơi co, đánh phối hợp tự nhiên với chân.



Hình 2. Động tác đá lăng trước

2. Ôn động tác bước ngang

- Khi di chuyển sang bên nào thì chân bên đó sẽ bước sang ngang, đồng thời chân còn lại bật nhảy theo. Thân trên thẳng, tay co tự nhiên. Khi di chuyển, tay vung tự nhiên theo thân mình.



Hình 3. Động tác bước ngang

3. Ôn động tác bước chéo

- TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, hai tay buông tự nhiên.
- Bước 1: Chân trái bước sang ngang
- Bước 2: Chân phải bước chéo ra trước.
- Bước 3: Chân trái bước sang ngang
- Bước 4: Chân phải bước chéo ra sau.
- Chân tuần tự thực hiện theo các bước ngang trước, ngang sau. Trong quá trình thực hiện, mắt nhìn thẳng về trước, thân trên thẳng kết hợp với xoay hông theo bước chân, tay vung tự nhiên.



II. Ném bóng: Kỹ thuật chạy đà.

Ôn: Kỹ thuật chạy đà

- TTCB: Tay cầm bóng co ở trên cao, tay không cầm bóng buông tự nhiên, mắt nhìn theo hướng ném. Chân bên tay không cầm bóng đặt sát mép vạch quy định, chạm đất bằng cả bàn chân. Chân bên tay cầm bóng ở phía sau, hơi khụy gối, chạm đất bằng nửa trước bàn chân. Đứng thoải mái, tự nhiên, tập trung cho giai đoạn chạy đà
- Chạy đà: Từ TTCB, thân trên ngả ra trước, các bước chạy đà cần bước dài và tăng dần tốc độ. Tay giữ bóng ở trên cao như tư thế chuẩn bị, tay không cầm

bóng co và đánh tay tự nhiên để giữ thẳng bằng. Sau khi xuất phát, tốc độ chạy tăng dần cho đến khi đạt được tốc độ hợp lí và duy trì cho đến bốn bước đà cuối.

+ Bước thứ nhất: chân bên tay cầm bóng bước ra trước, đồng thời tay cầm bóng duỗi ra sau.

+ Bước thứ hai: Chân bên tay không cầm bóng bước ra trước, bàn chân chéch sang phía tay cầm bóng, tay cầm bóng tiếp tục giữ phía sau, tay không cầm bóng co tự nhiên và đưa ra trước.

+ Bước thứ ba: Chân bên tay cầm bóng bước chéo ra trước, bàn chân đặt chéch ngang, thân trên ngả ra sau.

+ Bước thứ tư: Chân bên tay không cầm bóng tiếp đất nhanh, vai xoay về hướng ném để chuẩn bị cho giai đoạn ra sức cuối cùng.

