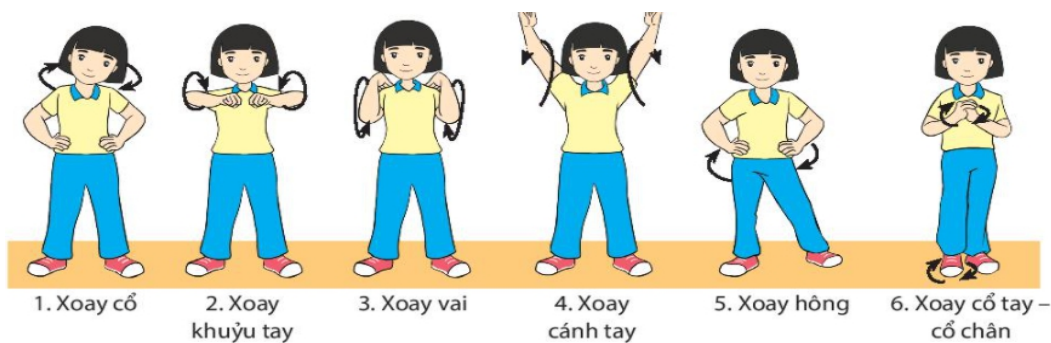


NỘI DUNG TUẦN 10 HKI
(8/11-13/11)
Môn: THỂ DỤC - KHỐI 8

CHỦ ĐỀ: Chạy ngắn – Nhảy cao

I.Chạy ngắn : Hoàn thiện kỹ thuật các giai đoạn

*Khởi động: Thực hiện (2lần 8 nhịp)



Hình 1. Khởi động các khớp

Hoạt động 1: Các động tác căng cơ (2 lần 8 nhịp)

Hình 3. Căng cơ tay vai trước



Hình 4. Căng cơ tay vai sau

Hình 5. Nghiêng lườn

Hình 7. Gập thân

Hình 8. Ép dẻo dọc



Hình 9. Ép dẻo ngang

Hình 10. Căng cơ đùi sau

Hình 11. Căng cơ đùi trước

Hoạt động 2: Ôn 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 14. Động tác đạp sau



Hình 15. Động tác đánh tay

Ôn: 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.



Hình 2. Kỹ thuật về đích

Hoàn thiện 4 giai đoạn kỹ thuật động tác.

II. Nhảy cao:

Một số động tác bổ trợ nhảy cao.

- + Đá lăng trước
- + Đá lăng ngang
- + Một bước đá lăng
- + chạy đà chính diện nhảy cơ chân qua xà.



+ chạy đà chính diện đá chân lăng qua xà.

