

NỘI DUNG TUẦN 15 HKI
(13/12-18/12)
Môn: THỂ DỤC - KHỐI 6

CHỦ ĐỀ: Chạy cự ly trung bình – Bài thể dục liên hoàn

I. Chạy cự ly trung bình:

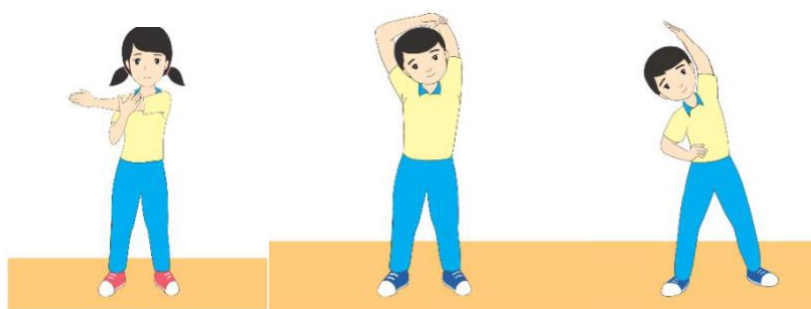
Bài 2: Ôn chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng

*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

Ôn kĩ thuật chạy giữa quãng

- *Kĩ thuật chạy trên đường thẳng*: Khi chạy đầu giữ thẳng, mắt nhìn theo hướng chạy, thân trên hơi đổ ra trước. Khi chân ở phía trước tích cực nâng đùi và tiếp đất bằng nửa trước bàn chân, khi chân ở phía sau đạp mạnh đuổi thẳng, đưa người về phía trước. Tay co tự nhiên, đánh phối hợp trước sau với chân để giữ thăng bằng cho cơ thể.

- *Kĩ thuật chạy trên đường vòng*: Khi chạy trên đường vòng đầu giữ thẳng mắt nhìn theo hướng chạy, thân trên hơi nghiêng vào trong đường vòng. Tay phải đánh rộng hơn tay trái và phối hợp tự nhiên trước sau với chân. Bàn chân hướng vào trong đường vòng

II. Bài thể dục liên hoàn.

Nhịp 1 – nhịp 12

- *TTCB*: Tư thế đứng nghiêm.

- *Nhịp 1*: Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, đồng thời hai tay đưa lên cao chéch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa.

- *Nhịp 2*: Hai tay thu ngang vai, đầu các ngón tay chạm móm vai, mặt hướng trước.

- *Nhịp 3*: Về tư thế nhịp 1 đồng thời hai chân kiễng gót.

- *Nhịp 4*: Chân trái thu về, đồng thời hai tay hạ về tư thế chuẩn bị.

- **Nhịp 5:** Chân trái bước sang ngang, đồng thời tay trái đưa ngang vai, cẳng tay phải gấp trước ngực, lòng bàn tay sấp.
- **Nhịp 6:** Tay phải duỗi ngang vai, cẳng tay trái gấp trước ngực, lòng bàn tay sấp.
- **Nhịp 7:** Tay trái duỗi thẳng ngang vai, lòng bàn tay sấp.
- **Nhịp 8:** Chân trái thu về, hai gối khụy, đồng thời hai tay duỗi thẳng chéo bên thấp, lòng bàn tay sấp.
- **Nhịp 9:** Chân phải đưa sang ngang, bàn chân duỗi thẳng, đồng thời hai tay đưa lên cao áp sát hai tai, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn thẳng.
- **Nhịp 10:** Trở về tư thế như nhịp 8.
- **Nhịp 11:** Thực hiện như nhịp 9 nhưng đổi chân.
- **Nhịp 12:** Chân trái thu về sát chân phải, hai tay thu về tư thế chuẩn bị.

