

UBND HUYỆN BÌNH CHÁNH  
TRƯỜNG THCS VĨNH LỘC B

**TỔ: THỂ DỤC.**

**TUẦN 8**

**TIẾT: 15+16**

**TÀI LIỆU HỌC MÔN THỂ DỤC KHỐI 8**

**TÊN BÀI: ĐHĐN - CHẠY NGẮN – NHẢY DÂY BỀN**

**A. HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ TÌM HIỂU BÀI**

***\*Nhiệm vụ 1: Chạy Ngắn.***

- Các em ôn nội dung kĩ thuật:
  - + Mặt hướng chạy-xuất phát.
  - + Vai hướng chạy-xuất phát.
  - + Lưng hướng chạy - xuất phát
- Các em quan sát kĩ hình vẽ và thực hiện theo hướng dẫn, lưu ý chỉ cần thực hiện kĩ thuật xuất phát không cần chạy.

***\*Nhiệm vụ 2: ĐHĐN***

- Ôn tập: + Đứng nghiêm, đứng nghỉ
  - + Quay phải quay trái, quay sau.
  - + Tập luyện mới: tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số.

***\*Nhiệm vụ 3: Tìm hiểu kĩ thuật nhảy dây bền***

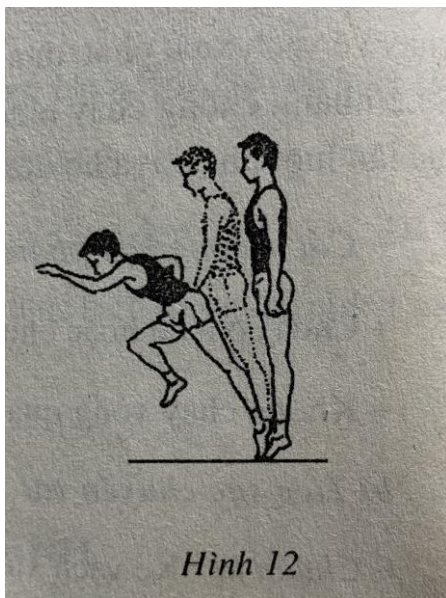
- Đọc tìm hiểu kĩ thuật nhảy dây bền:
  - + Kĩ thuật nhảy dây không có bước đệm.
  - + Tìm hiểu nhảy làm sao cho không bị vướng dây và thực hiện động tác liên tục được khoảng 2 đến 3 phút.

## **B. NỘI DUNG TẬP LUYỆN**

### **1. Chạy ngắn:**

**Ôn tập:.**

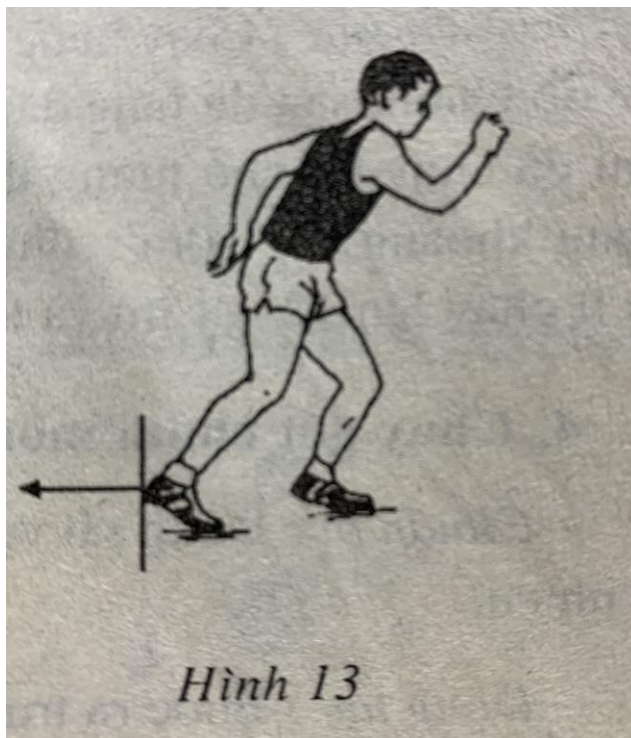
**-Tập luyện động tác: Đứng mặt hướng chạy – xuất phát.**



**-Tập luyện động tác: Đứng vai hướng chạy – xuất phát:**



- Đứng lưng hướng chạy – xuất phát:



\*Lưu ý những lỗi sai và sửa sai, các em tự tập luyện động tác từ 7-10 cho mỗi bài tập nhớ chú ý động tác kĩ thuật và đảm bảo an toàn khi tập.

## 2.ĐHĐN:Ôn tập:.

a. Động tác đứng nghiêm, nghỉ.

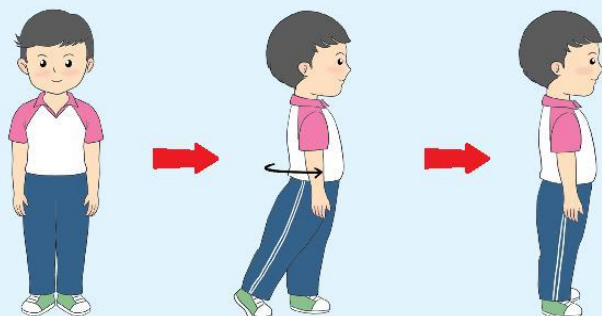


## b. Động tác quay tại chỗ.



### 1. Động tác quay trái

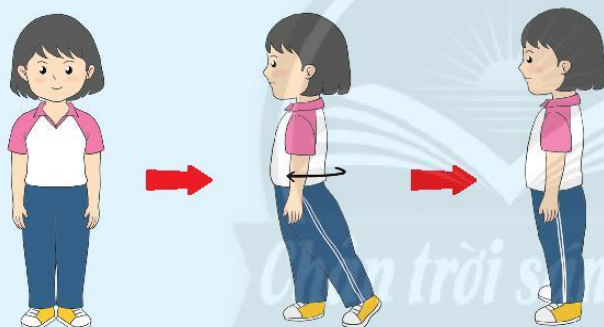
► Khẩu lệnh: "Bên trái... Quay!".



► Động tác: Lấy gót chân trái làm trụ và nửa trên bàn chân phải làm điểm tựa, quay người sang trái, thu chân phải về.

### 2. Động tác quay phải

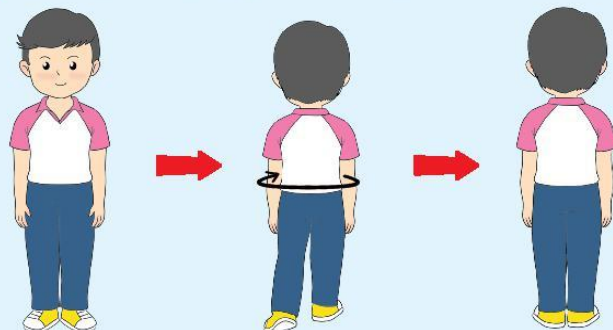
► Khẩu lệnh: "Bên phải... Quay!".



► Động tác: Lấy gót chân phải làm trụ và nửa trên bàn chân trái làm điểm tựa, quay người sang phải, thu chân trái về.

### 3. Động tác quay sau

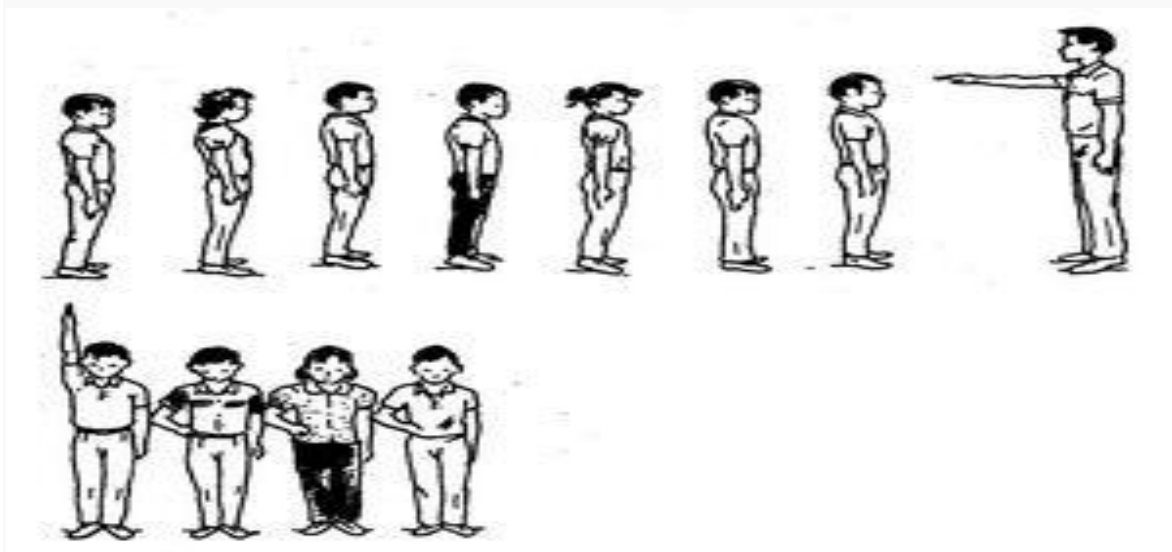
► Khẩu lệnh: "Đằng sau... Quay!".



► Động tác: Lấy gót chân phải làm trụ và nửa trên bàn chân trái làm điểm tựa, quay người sang phải ra sau, thu chân trái về.

c. Tập luyện mới: Tập hợp hàng dọc, dóng hàng dọc, điểm số.

**- Tập hợp hàng Dọc:**



+ Khẩu lệnh: “ thành 1(2,3,4...) hàng dọc tập hợp”

+ Động tác: tổ trưởng tổ 1 di chuyển nhanh về đứng đối diện cách chỉ huy khoảng 0,8-1m, các thành viên của tổ 1 lần lượt tập hợp sau tổ trưởng của mình( từ thấp đến cao), các tổ 2, 3,4... lần lượt đứng bên trái tổ trưởng tổ 1, người nọ cách người kia 0,2m( tương đương 1 khuỷu tay). Các tổ viên của từng tổ lần lượt tập hợp sau tổ trưởng của mình, người nọ cách người kia 0,6m.

**- Dóng hàng Dọc:**

+ Khẩu lệnh: “ nhìn trước thẳng ”

+ Động tác: các tổ trưởng điều chỉnh khoảng cách hàng ngang sau đó đứng ngay ngắn làm chuẩn, các em đứng sau nhìn gáy bạn phía trước để dóng hàng dọc và nhìn sang phải dóng hàng ngang cho thẳng và đứng khoảng cách.

\*Chú ý: không giơ tay dóng hàng như ở tiểu học.

+ Khẩu lệnh: “thôi” Tất cả HS đứng nghiêm.

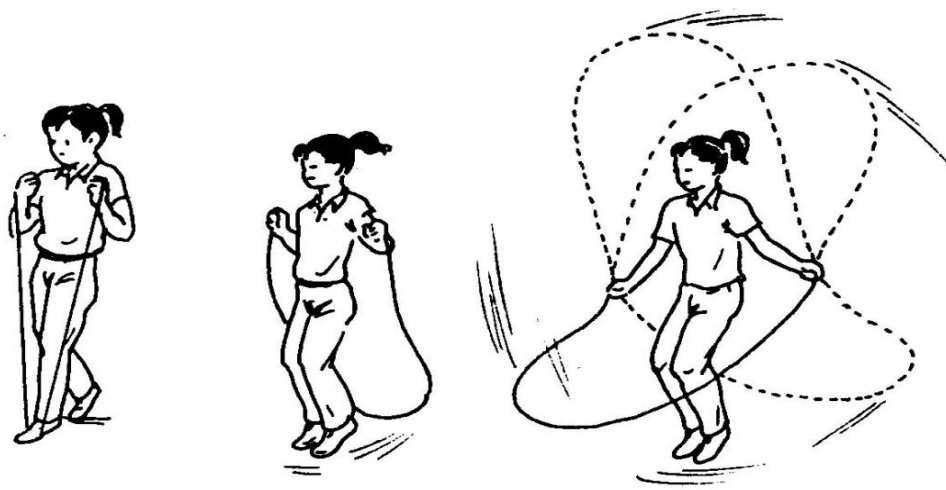
**c. Điểm Số:** Điểm số từ một đến hết:

+ Khẩu lệnh: “từng tổ(cả lớp) từ 1 đến hết - điểm số”

+ Động tác: nếu khẩu lệnh từng tổ điểm số thì tất cả tổ trưởng điểm số, nếu cả lớp thì tổ trưởng tổ 1 điểm số trước, sau đó đến các tổ viên tổ 1, em cuối hàng của tổ 1 điểm số xong hô to “hết” để tổ trưởng tổ 2 biết và điểm số nối tiếp lần lượt như vậy cho đến hết.

**\*Lưu ý: các em tự tập nhiều lần(7-10 lần) để đúng –đẹp động tác kĩ thuật,phần tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm các bạn đọc kĩ tài liệu hướng dẫn để nắm chắc động tác kĩ thuật.**

### **3. Chạy bền: Nhảy dây bền**



**Một số lỗi sai các em thường mắc và cách sửa:**

- **Sai:** So hai dây dài hoặc ngắn quá; quay dây không đều, phối hợp giữa tay quay dây và hai chân bật nhảy không nhịp nhàng làm cho vướng chân ; động tác chụm hai chân bật nhảy không nhanh gọn hoặc bật nhảy chân trước chân sau.
- **Cách sửa:** Trước khi tập nhảy giây các em tập một số lần không giây để làm quen, sau đó quay dây chậm để nhảy, tốc độ quay dây tăng dần và ổn định theo nhịp bật nhảy. Động tác bật nhảy nhẹ nhàng, nhanh gọn và có nhịp đệm.

**\*LƯU Ý: CÁC EM TỰ LUYỆN TẬP THUỘC NHUẬN NHIÊN BÀI THỂ DỤC( ĐỀ KT GK TUẦN 9), BÀI TẬP CÁC TƯ THẾ ĐỨNG HƯỚNG CHẠY XUẤT PHÁT 7– 10 LẦN, ĐHĐN TẬP 7-10 LẦN, KĨ THUẬT NHẢY DÂY BỀN 5 – 10 PHÚT. \*NHỚ TẬP MỖI NGÀY ĐỂ NÂNG CAO SỨC KHỎE !\***