

BÀI GIẢNG THỂ DỤC 6(TUẦN 24)

BẬT NHẢY- CHẠY NHANH- CHẠY BỀN.

I-Chuẩn bị:

Khởi động: Các nhóm cơ, các khớp như đã được luyện tập trên lớp.

Chạy bước nhỏ, chạy gót chạm mông, chạy nâng cao đùi.

II- Cơ bản:

1-Bật nhảy:

Ôn: đá lăng trước, đá lăng trước- sau, đá lăng ngang.

Chạy đà chính diện co chân qua xà.(Như đã luyện tập)

Chạy đà chính diện duỗi thẳng chânlăng qua xà.(Như đã luyện tập)



2-Chạy nhanh:

Xuất phát cao chạy nhanh 20m(Vào chỗ- sẵn sàng- chạy)

3-Chạy bền:

Chạy trên địa hình tự nhiên (Nam 450m, nữ 350m)

III-Kết thúc:

Hồi tĩnh tích cực, rũ tay chân, hít thở sâu.