

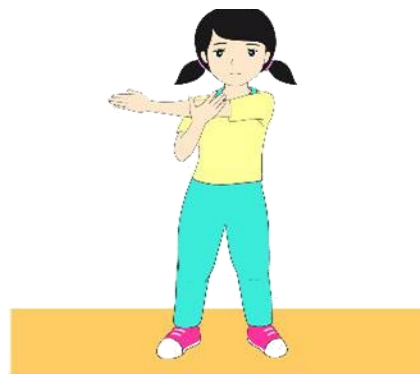
PHIẾU HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC

MÔN THỂ DỤC LỚP 6

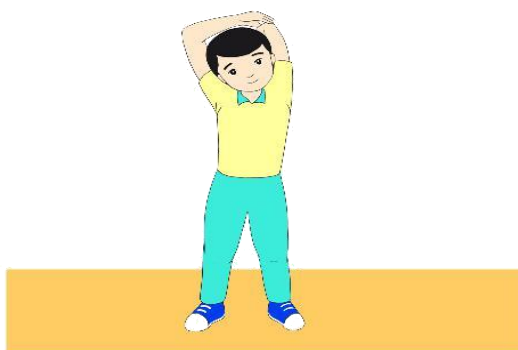
NỘI DUNG	CÁCH THỰC HIỆN
TUẦN 7: Chủ đề: CHẠY CỰ LI NGẮN *Hoạt động 1: Khởi động: các em xoay các khớp, mỗi động tác 2 lần 8 nhịp: xoay cổ; xoay khuỷu tay; xoay vai; xoay cánh tay; xoay hông; xoay cổ tay, cổ chân. *Hoạt động 2: Ôn: - Các động tác căng cơ: tập 2 x 8 nhịp - Động tác bước nhỏ. - Động tác nâng cao đùi. - Động tác đánh tay. *Hoạt động 3: Học Kỹ thuật chạy giữa quãng (đọc lí thuyết). Các em xem hình và tập theo nhé. Ôn lại nhiều lần cho thuộc. Chúc các em vui, khỏe!	Khái niệm chạy cự li ngắn: - Chạy cự li ngắn bao gồm các cự li chạy từ <u>60 m đến 400 m</u>. (60 m; 100m; 200 m; và 400 m) - Chạy cự li ngắn là hoạt động đặc trưng thể hiện nhanh, mạnh. - Chạy cự li ngắn có thời gian hoạt động ngắn do đó đòi hỏi người tập phải thực hiện càng nhanh càng tốt. Bài 1 ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KỸ THUẬT CHẠY KỸ THUẬT CHẠY GIỮA QUẢNG MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT – Thực hiện được các động tác căng cơ, các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy. – Làm quen với kỹ thuật chạy giữa quãng. – Tự giác, tích cực, chủ động hợp tác với bạn học và giáo viên. MỞ ĐẦU 1. Khởi động Thực hiện chạy chậm vòng quanh sân trường và xoay các khớp. 1. Xoay cổ 2. Xoay khuỷu tay 3. Xoay vai 4. Xoay cánh tay 5. Xoay hông 6. Xoay cổ tay – cổ chân Hình 1. Xoay các khớp

1. Các động tác căng cơ

Hai chân đứng rộng bằng vai. Tay trái duỗi thẳng, tay phải giữ khuỷu tay trái áp sát thân trên. Thân trên thẳng. Thực hiện tương tự nhưng đổi tay.



Hình 3. Căng cơ tay vai trước



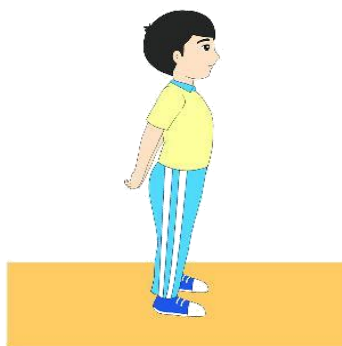
Hình 4. Căng cơ tay vai sau



Hình 5. Nghiêng lườn

Hai chân đứng rộng bằng vai. Tay trái gập ra sau, bàn tay úp đặt trên lưng, tay phải giữ khuỷu tay trái áp sát đầu. Thân trên thẳng. Thực hiện tương tự nhưng đổi tay.

Hai chân đứng rộng hơn vai. Tay trái đưa lên cao, áp nhẹ vào tai, tay phải chống hông. Thân trên nghiêng lườn sang phải. Thực hiện tương tự nhưng đổi bên.



Hình 6. Căng cơ ngực



Hình 7. Gập thân



Hình 8. Ép dẻo dọc

Hai chân đứng rộng bằng vai. Hai bàn tay đan vào nhau ở sau lưng, kéo căng hai tay ra sau. Thân trên thẳng.

Hai chân khếp. Thân trên gập, hai tay hướng vào hai bàn chân. Gối thẳng.

Chân trái bước lên trước một bước dài, khuỷu gối. Chân phải thẳng. Hai tay đặt trên gối trái. Thân và hông ép xuống. Thực hiện tương tự nhưng đổi chân.



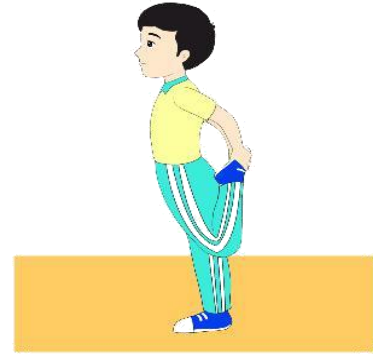
Hình 9. Ép dẻo ngang

Chân trái bước sang ngang rộng hơn vai, khuỵu gối. Chân phải thẳng. Hai tay đặt trên gối trái. Thân và hông ép xuống. Thực hiện tương tự nhưng đổi chân.



Hình 10. Căng cơ đùi sau

Chân trái bước lên trước một bước ngắn, thẳng chân, đặt gót chân chạm đất. Chân phải khuỵu gối. Hai tay đặt trên gối trái, ép gối ra sau. Thực hiện tương tự nhưng đổi chân.



Hình 11. Căng cơ đùi trước

Đứng thẳng, căng chân trái gập về sau, chân phải thẳng. Hai tay giữ bàn chân phải, kéo lên trên. Thân người thẳng. Thực hiện tương tự nhưng đổi chân.

2. Động tác bước nhỏ

Hai chân luân phiên thực hiện tiếp đất bằng nửa trước bàn chân, miết nhẹ. Sau khi kết thúc miết bàn chân, căng chân thẳng, động tác gần như động tác bước đi. Thân trên thẳng, hơi ngả ra trước. Hai tay hơi co, đánh phối hợp tự nhiên.



Hình 12. Động tác bước nhỏ

3. Động tác nâng cao đùi

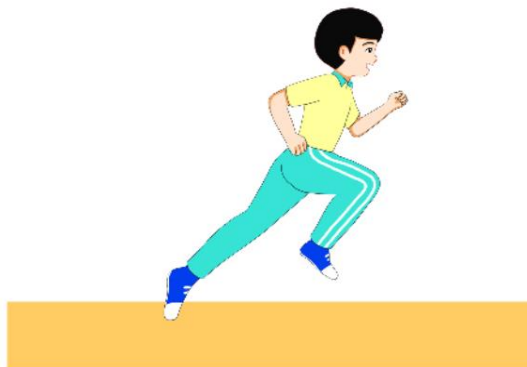


Hình 13. Động tác nâng cao đùi

Hai chân luân phiên thực hiện nâng sao cho đầu gối cao ngang thắt lưng. Đùi vuông góc với căng chân và song song với mặt đất. Chân trụ thẳng, tiếp đất bằng nửa trước bàn chân. Thân trên thẳng, hơi ngả ra trước. Hai tay hơi co, đánh phối hợp tự nhiên.

4. Động tác đạp sau

Chân trước co, nâng gối cao ngang thắt lưng. Chân sau đạp duỗi thẳng. Hai chân luân phiên thực hiện. Thân trên thẳng, hơi ngả ra trước. Hai tay co, đánh phối hợp tự nhiên.



Hình 14. Động tác đạp sau

5. Động tác đánh tay

Hai chân đứng trước sau, gối hơi khuỵu. Thân trên thẳng. Hai tay hơi co, bàn tay nắm hờ, luân phiên đánh trước sau. Tay đánh ra trước cao ngang ngực, cách cầm một gang tay. Tay còn lại đánh rộng ra sau sao cho khuỷu tay nâng cao gần ngang vai.



Hình 15. Động tác đánh tay

6. Kỹ thuật chạy giữa quãng

Kỹ thuật chạy cự li ngắn bao gồm bốn giai đoạn: xuất phát, chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng và về đích. Trong đó, giai đoạn chạy giữa quãng có cự li chạy dài nhất so với các giai đoạn khác. Trong giai đoạn này, thân trên hơi ngả ra trước, phối hợp đánh tay trước sau tự nhiên, mắt nhìn thẳng và nâng đùi vừa phải, chân tiếp xúc đường chạy bằng nửa trước bàn chân. Chân sau duỗi thẳng khớp gối và cổ chân. Cố gắng hoàn thành cự li chạy với tốc độ cao.



Hình 16. Kỹ thuật chạy giữa quãng