

Trường THCS Chi Lăng

Môn: Thể dục 6

Tuần 9 – Tuần 10

BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN 20 NHỊP CHẠY NGẮN

1/ Khởi động.

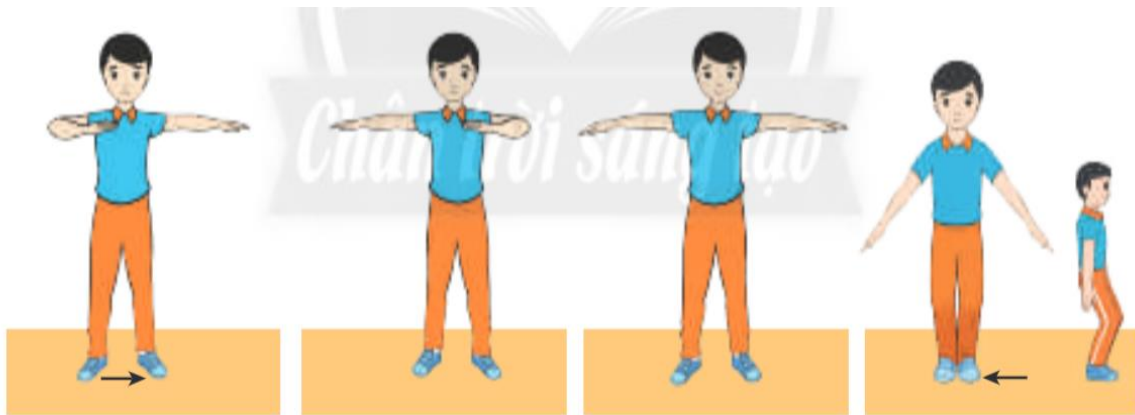
- Các em thực hiện các bài tập khởi động trước khi tập.
- Nguyên tắc của bài khởi động: Khởi động từ trên xuống dưới – từ trong ra ngoài; Xoay khớp đến căng cơ.
- Thứ tự của bài khởi động:
 - + Xoay: Cổ - vai – cánh tay – khuỷu tay – hông – gối – cổ tay cổ chân.
 - + Căng cơ: Tay vai – ép dọc – ép ngang.
 - + Thả lỏng và hồi tĩnh.

2/ Nội dung bài học.

2.1 Bài thể dục.

- Ôn tập rèn luyện hoàn thiện bài thể dục liên hoàn 20 nhịp khối lớp 6.





Nhịp 5

Chân trái bước sang ngang, đồng thời tay trái đưa ngang vai, căng tay phải gấp trước ngực, lòng bàn tay sắp.

Nhịp 6

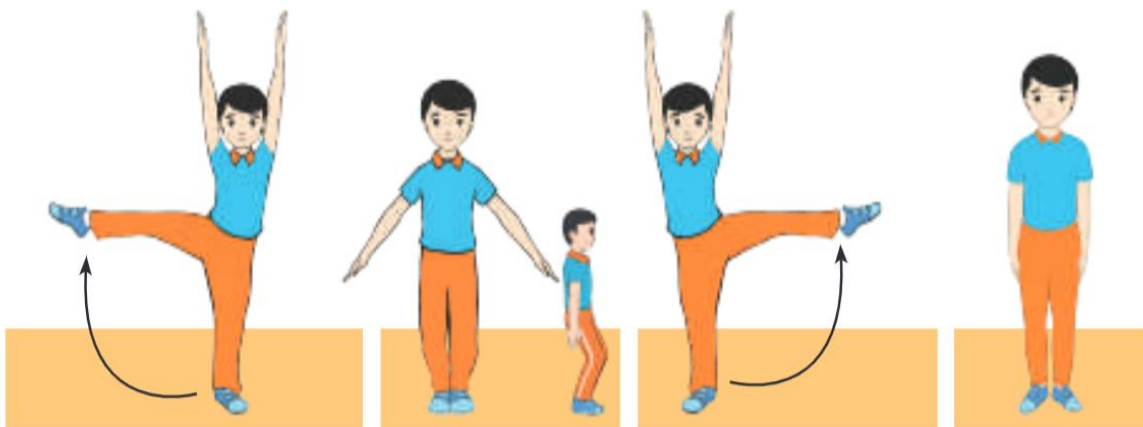
Tay phải duỗi ngang vai, căng tay trái gấp trước ngực, lòng bàn tay sắp.

Nhịp 7

Tay trái duỗi thẳng ngang vai, lòng bàn tay sắp.

Nhịp 8

Chân trái thu về, hai gối khụy, đồng thời hai tay duỗi thẳng chéo bên thấp, lòng bàn tay sắp.



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.

Go to Settings to activate Wi

Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 13 – 20



Nhịp 13

Từ tư thế chuẩn bị, hai chân bật tách rộng hơn vai, đồng thời hai tay đưa ra trước, lòng bàn tay sấp.

Nhịp 14

Bật thu về tư thế chuẩn bị.

Nhịp 15

Hai chân bật tách rộng hơn vai, đồng thời hai tay đưa sang ngang lên cao, hai bàn tay vỗ vào nhau.

Nhịp 16

Chân trái khuỵu sang trái, chân phải duỗi thẳng, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp.



Nhịp 17

Chân trái duỗi thẳng, đồng thời hai tay đưa sang ngang lên cao, hai bàn tay vỗ vào nhau.

Nhịp 18

Thực hiện như nhịp 16 nhưng đổi chân.

Nhịp 19

Chân trái thu về, ngồi trên hai nửa trước hai bàn chân, hai tay chống đất, đầu thẳng, thân hơi cúi.

Nhịp 20

Đứng thẳng về tư thế chuẩn bị.

• Yêu cầu bài tập:

- Học thuộc lòng và hoàn thiện bài thể dục liên hoàn 20 nhịp.
- Kết hợp các bài tập rèn luyện thể lực khác tại nhà để nâng cao sức khỏe.
- **Nếu có điều kiện thuận lợi, các em hãy vào trang youtube kênh “Hữu Nghĩa THCS Chi Lăng” xem video hướng dẫn của thầy.**

2.2 Chạy ngắn.

* Lý thuyết chạy ngắn.

- **Khái niệm về chạy cự ly ngắn:** Chạy là một trong những kỹ năng vận động cơ bản của con người. Từ thời cổ xưa, con người đã biết sử dụng chạy để đuổi bắt các con vật hoặc chạy trốn khi bị chúng tấn công. Qua nhiều năm chạy trở thành môn TT hấp dẫn. Chạy được tổ chức thi đấu theo nhiều cự ly khác nhau: ngắn, trung bình và dài. Chạy cự ly ngắn gồm: 60m, 80m, 100m (chạy trên đường thẳng); 200m, 400m (vừa chạy trên đường thẳng, đường vòng)

- **Kỹ thuật chạy cự ly ngắn:** Gồm 4 giai đoạn “Xuất phát – Chạy lao – Chạy giữa quãng – Về đích”.

- Các động tác chạy bổ trợ:



Hình 12. Động tác bước nhỏ

Hai chân luân phiên thực hiện tiếp đất bằng nửa trước bàn chân trên, 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 13. Động tác nâng cao đùi

Hai chân luân phiên thực hiện nâng cao cho đầu gối 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.



Hình 14. Động tác đạp sau

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



Hình 15. Động tác đánh tay

Hai chân đứng trước sau, gối hơi khuyu. 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 ngang một gang tay. Tay còn lại đánh rộng ra sau sao cho khuỷu tay nâng cao gần ngang vai.



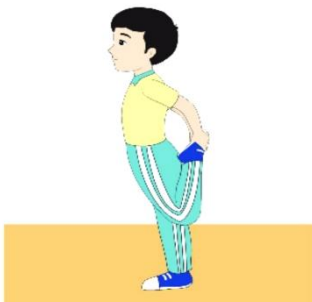
Hình 3. Căng cơ tay vai trước

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 4. Căng cơ tay vai sau

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



Hình 11. Căng cơ đùi trước

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

Trường THCS Chi Lăng

Môn: Thể dục 6

Tuần 11 – Tuần 12

BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN 20 NHỊP CHẠY NGẮN

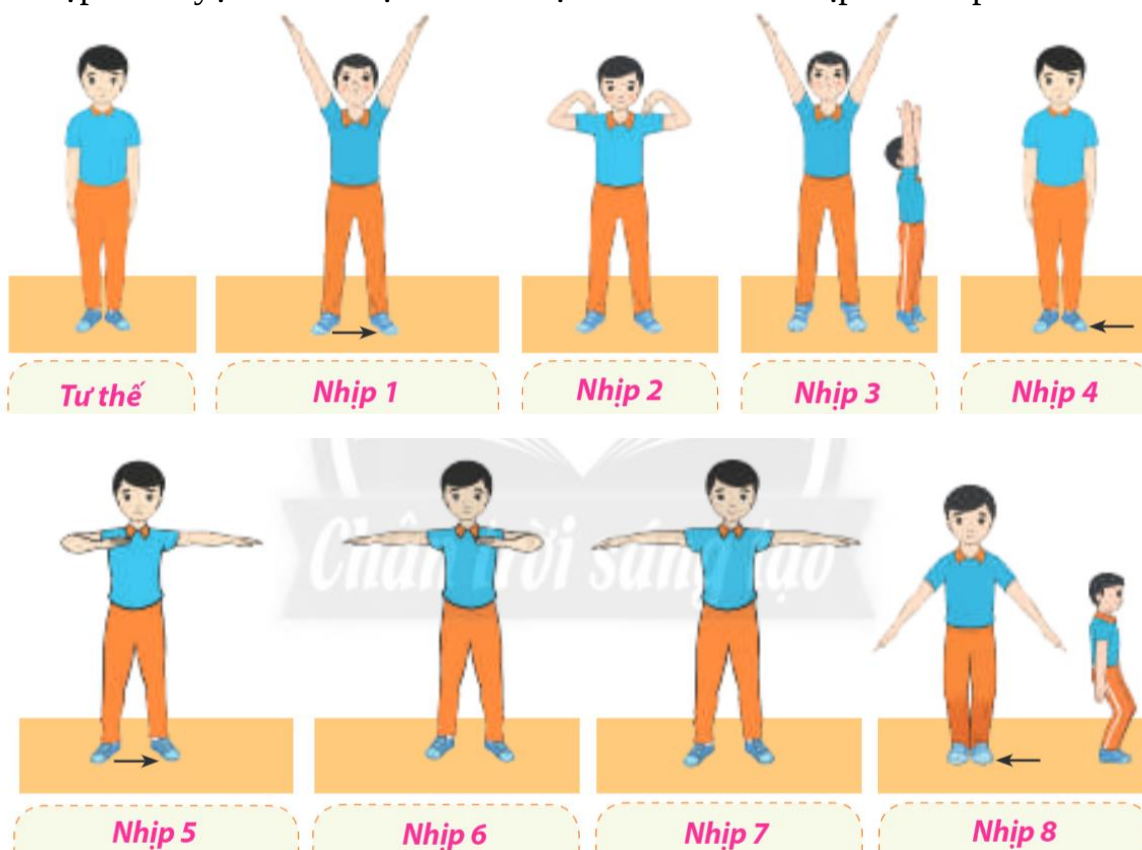
1/ Khởi động.

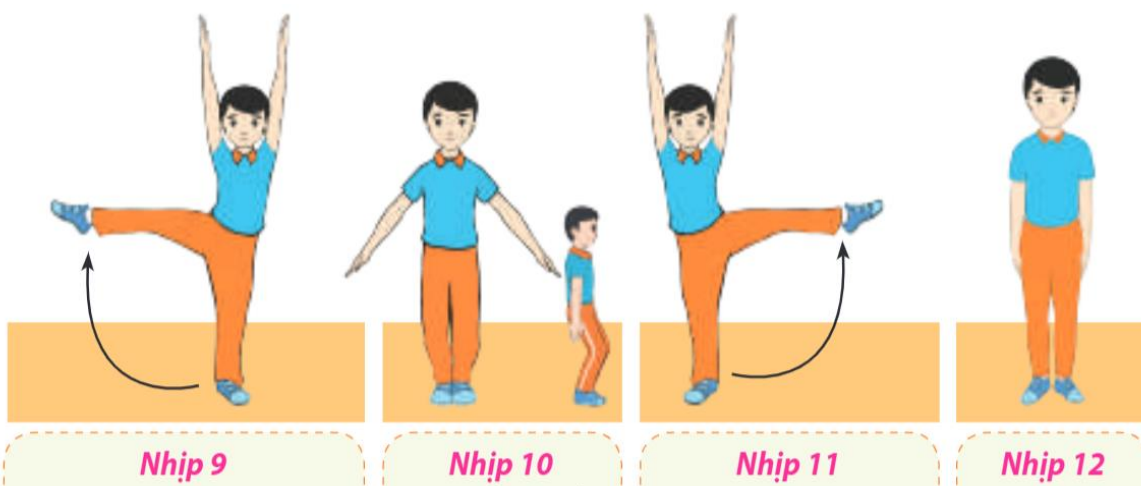
- Các em thực hiện các bài tập khởi động trước khi tập.
- Nguyên tắc của bài khởi động: Khởi động từ trên xuống dưới – từ trong ra ngoài; Xoay khớp đến căng cơ.
- Thứ tự của bài khởi động:
 - + Xoay: Cổ - vai – cánh tay – khuỷu tay – hông – gối – cổ tay cổ chân.
 - + Căng cơ: Tay vai – ép dọc – ép ngang.
 - + Thả lỏng và hồi tĩnh.

2/ Nội dung bài học.

2.1 Bài thể dục.

- Ôn tập rèn luyện hoàn thiện bài thể dục liên hoàn 20 nhịp khối lớp 6.





Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 13 – 20



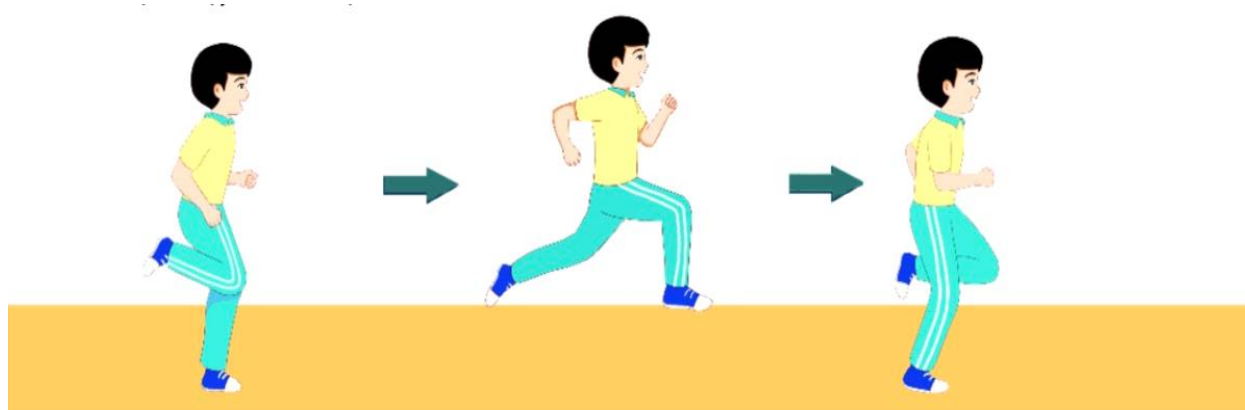
2.2 Chạy ngắn.

- Ôn tập các động tác bổ trợ và căng cơ nhuần nhuyễn.

- + Chạy bước nhỏ: Mỗi lần tập 3 phút (2 hoặc 3 lần)
- + Chạy nâng cao đùi: Mỗi lần tập 3 phút (2 hoặc 3 lần)
- + Chạy đạp sau: nếu không có điều kiện sân bãi thì bỏ qua.
- + Động tác đánh tay: Tập luyện trước khi hoạt động.
- + Căng cơ tay vai trước: Thực hiện trước và sau khi hoạt động TDTT.
- + Căng cơ tay vai sau: Thực hiện trước và sau khi hoạt động TDTT.
- + Căng cơ đùi trước: Thực hiện trước và sau khi hoạt động TDTT.
- + Căng cơ đùi sau: Thực hiện trước và sau khi hoạt động TDTT.

- 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. Cổ gáy hoàn thành cự li chạy với tốc độ cao.



Hình 16. Kỹ thuật chạy giữa quãng

- **Yêu cầu bài tập:**

- Học thuộc lòng và hoàn thiện bài thể dục liên hoàn 20 nhịp.
- Quay video bài thực hiện gửi về **zalo của thầy 0901534497**. (Khi gửi nhớ ghi rõ họ và tên – lớp)