

Trường THCS Chi Lăng

Môn: Thể dục 8

Tuần 13 – Tuần 14

BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN 35 NHỊP CHẠY NGẮN

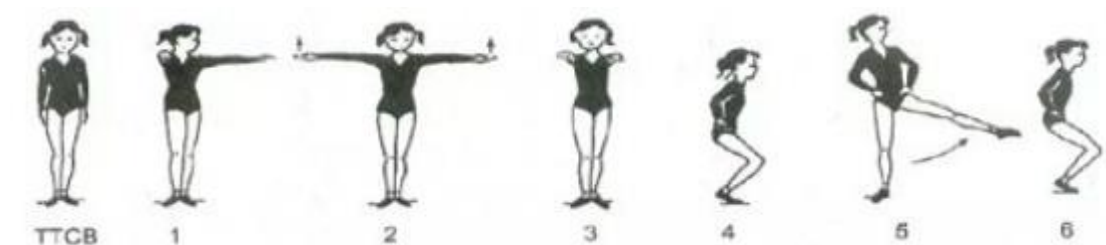
1/ Khởi động.

- 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.

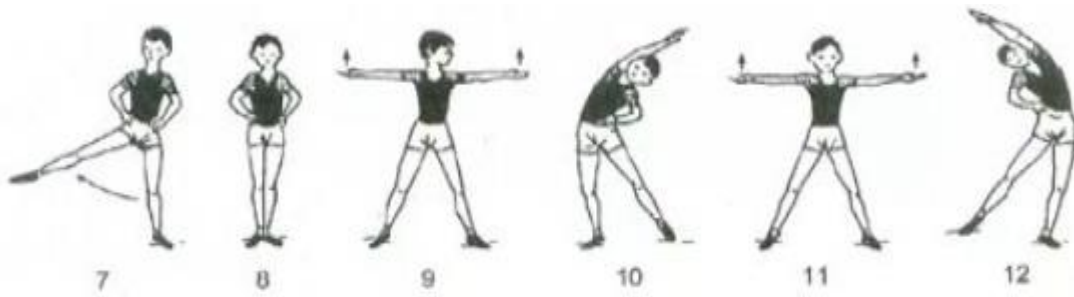
2/ Nội dung bài học.

2.1 Bài thể dục.

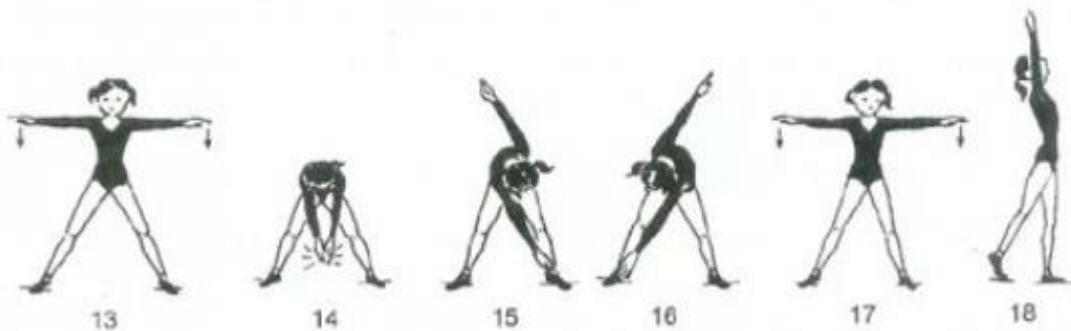
- Ôn tập rèn luyện hoàn thiện bài thể dục liên hoàn 35 nhịp khối lớp 8.



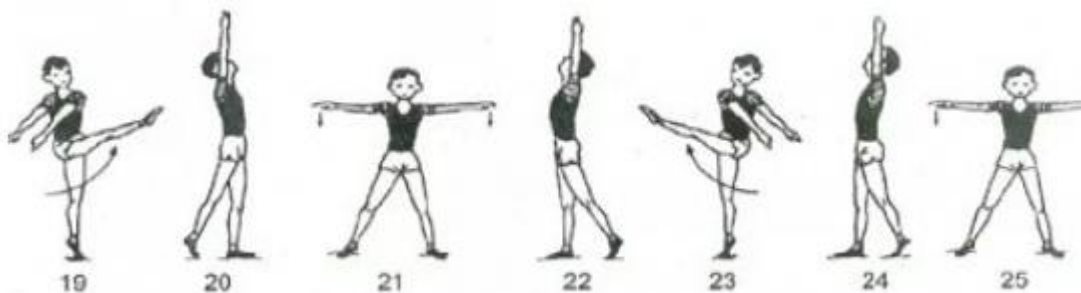
- TTCB: Tư thế đứng nghiêm, tay khép sát thân người, hai chân hình chữ V.
- Nhịp 1: Tay trái dang ngang, tay phải ra trước, hai bàn tay sấp, mắt nhìn tay trái.
- Nhịp 2: Tay phải sang ngang, xoay hai cổ tay thành bàn tay ngửa, mắt nhìn thẳng.
- Nhịp 3: Đưa hai tay ra trước, bàn tay sấp.
- Nhịp 4: Kiễng gót, khuỵu gối (gối khép), hai tay chống hông.
- Nhịp 5: đứng thẳng đồng thời đá chân trái sang trái – lên cao, mũi bàn chân duỗi thẳng ngang gối, chân phải thẳng, cả bàn chân chạm đất, mắt nhìn mũi bàn chân trái.
- Nhịp 6: Về tư thế như nhịp 4.



- Nhịp 7: Làm như nhịp 5 nhưng đổi chân.
- Nhịp 8: Thu chân về tư thế đứng thẳng, hai tay chống hông, mắt nhìn trước.
- Nhịp 9: Bước chân trái sang ngang, hai tay đưa ra trước sang ngang bàn tay ngửa, mắt nhìn bàn tay trái.
- Nhịp 10: Dồn trọng tâm vào chân phải, chân trái duỗi thẳng, mũi chân chạm đất, nghiêng lườn sang trái, tay trái chống hông, tay phải duỗi thẳng hơi áp nhẹ vào tai.
- Nhịp 11: Về như nhịp 9, mắt nhìn thẳng.
- Nhịp 12: Như nhịp 10 nhưng đổi bên.



- Nhịp 13: Như nhịp 11 nhưng bàn tay sấp.
- Nhịp 14: Gập thân, hai chân thẳng, vồ hia tay vào nhau, cuối đầu mắt nhìn theo tay.
- Nhịp 15: Gập thân vặn mình sang trái, tay phải chạm vào bàn chân trái, tay trái duỗi thẳng lên cao, hai chân thẳng, mắt nhìn theo tay phải.
- Nhịp 16: Vặn mình sang phải, tay trái chạm vào chân phải, tay phải duỗi thẳng lên cao, hai chân thẳng, mắt nhìn theo tay trái.
- Nhịp 17: Về như nhịp 13.
- Nhịp 18: Quay sang trái 90 độ, dồn trọng tâm vào chân trái, chân phải phía sau mũi chân chạm đất, hai tay đưa lên cao song song, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay.



- Nhịp 19: Đá chân phải lên cao, chéch sang trái, mũi chân duỗi thẳng, chân trái kiễng gót đồng thời vặn mình sang phải, hai tay giữ thẳng bằng đánh trên cao-ra trước-xuống dưới-ra sau chéch sang phải.

- Nhịp 20: Về như nhịp 18.

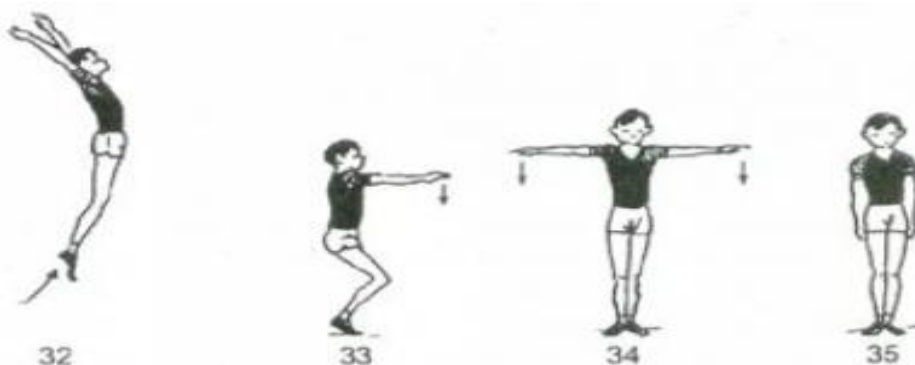
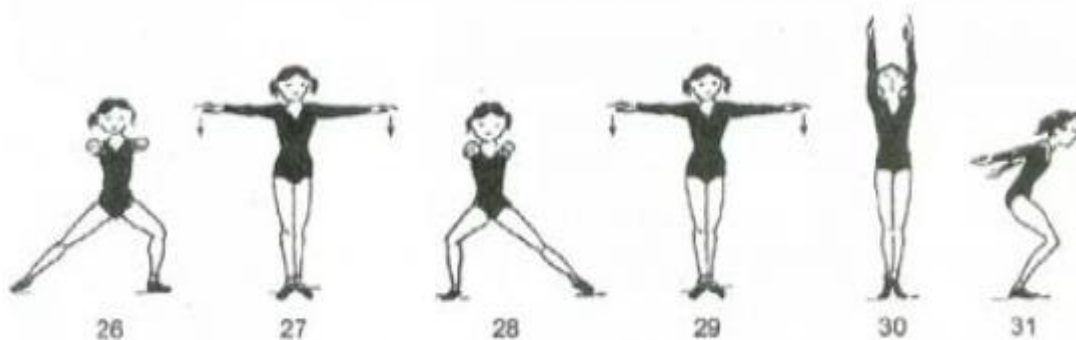
- Nhịp 21: Quay sang phải 90 độ đứng hai chân rộng hơn vai, hai tay dang ngang, bàn tay sấp, mắt nhìn trước.

- Nhịp 22: Như nhịp 18 nhưng đổi bên.

- Nhịp 23: Như nhịp 19 nhưng đổi chân.

- Nhịp 24: Về tư thế như nhịp 22.

- Nhịp 25: Quay sang trái về như nhịp 21.



- Nhịp 26: Bước chân trái sang ngang, rộng hơn vai, sau đó khụy gối, dồn trọng tâm vào chân trái, chân phải, hai tay đưa ra trước song song cao ngang vai, bàn tay sấp.
- Nhịp 27: Thu chân trái về đứng thẳng, hai tay dang ngang, bàn tay sấp.
- Nhịp 28: Bước chân phải sang ngang rộng hơn vai, khụy gối, dồn trọng tâm vào chân phải, chân trái thẳng, mũi chân chạm đất, hai tay đưa ra trước song song cao ngang vai, bàn tay sấp.
- Nhịp 29: Như nhịp 27 nhưng thu chân phải về
- Nhịp 30: Hai tay đưa xuống dưới sát thân-ra trước- lên cao song song long bàn tay hướng vào nhau, hai chân kiễng gót, mặt ngửa, mắt nhìn theo tay.
- Nhịp 31: Hai tay bắt chéo trước mặt đưa xuống thấp chéo ra sau, khụy gối, thân hơi gập.
- Nhịp 32: Bật người lên cao, thân căng, tay hình chữ V, mũi chân thẳng.
- Nhịp 33: Tiếp đất khụy gối trên hai nửa bàn chân giảm chấn động, hai tay đưa ra trước song song, bàn tay sấp, mắt nhìn theo tay.
- Nhịp 34: Đứng thẳng hai tay dang ngang, bàn tay sấp, mắt nhìn trước.
- Nhịp 35: về TTCB.

****Chú ý: Nếu có điều kiện, các em hãy lên trang youtube “Hữu Nghĩa THCS Chi Lăng” để xem bài hướng dẫn video thực hiện của thầy.***

2.2 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:** Có 3 lệnh trong xuất phát chạy ngắn: “Vào chỗ!”, “Sẵn sàng!”, “Chạy!”

+ **Chạy lao:** Khi hai tay rời khỏi mặt đường là thời điểm bắt đầu chạy lao. Trong chạy lao, điểm đặt chân trước luôn ở sau điểm dọi của trọng tâm cơ thể (khoảng cách đó giảm dần sau mỗi bước chạy) rồi tiến lên ngang và sau thì vượt

lên trước. Cùng với việc tăng tốc độ chạy, độ ngã về trước của thân trên giảm dần, mức độ dùng sức trong đánh tay cũng giảm dần. Trong những bước đầu, hai chân đặt trên đường chạy hơi tách rộng rồi giảm dần cho tới khi kết thúc chạy lao mới ổn định gần thành một đường thẳng.

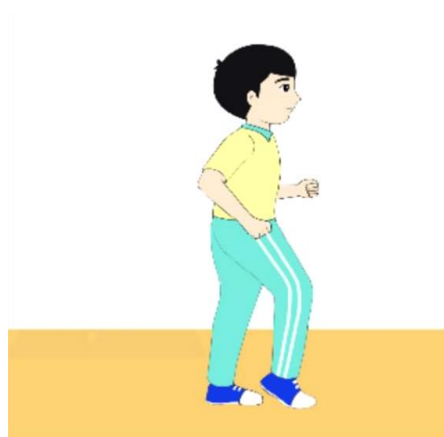
Tốc độ chạy lao được tăng lên chủ yếu là nhờ tăng độ dài bước chạy. Bước sau nên dài hơn bước trước $\frac{1}{2}$ bàn chân và sau 9 – 11 bước thì ổn định.

+ **Chạy giữa quãng:** Nhiệm vụ chủ yếu của chạy giữa quãng là duy trì tốc độ cao đã đạt được trong chạy lao. Đây là giai đoạn chạy nhanh nhất trong chạy 100m.

+ **Về đích:** Khi cách đích khoảng 15 – 20m cần tập trung hết sức lực để duy trì tốc độ. Cổ tăng độ ngã người về trước để tận dụng hiệu quả đạp sau. Người chạy hoàn thành cự li 100m khi có một bộ phận của thân trên (trừ đầu và tay) chạm vào mặt phẳng thẳng đứng, chứa vạch đích. Bởi vậy, ở bước chạy cuối cùng, người chạy phải chủ động gập thân trên về trước để chạm ngực vào dây đích (mặt phẳng đích) – đây là cách đánh đích bằng ngực. Cũng có thể kết hợp vừa gập thân trên về trước vừa xoay thân để một vai chạm đích – đây là cách đánh đích bằng vai. Không nhảy về đích, vì sẽ chậm – sau khi nhảy lên, cơ thể chuyển động (bay về trước) chỉ theo quán tính, nên tốc độ chậm dần đều. Sau khi về đích cần chạy tiếp vài bước theo quán tính và giữ thẳng bằng để khỏi ngã, không dừng đột ngột và không va chạm với người cùng về đích.

- **Các động tác chạy bổ trợ:** Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông, chạy đạp sau, chạy đá lăng trước,...

*** Kỹ thuật chạy bước nhỏ.**



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 ngã ra trước. Hai tay hơi co, đánh phối hợp tự nhiên.

Lưu ý khi thực hiện động tác: Thực hiện từ chậm đến nhanh để làm dần với động tác. Khi di chuyển thì hai gối phải đánh ra trước, không đánh gối quá cao. Khi đạp chân xuống thì thẳng khuỷu chân ra phía sau.

- **Yêu cầu bài tập: tập luyện động tác trong khoảng 15 phút.**

*** Kỹ thuật chạy nâng cao đùi.**



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 cẳng 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.

Lưu ý khi thực hiện động tác: Từ động tác chạy bước nhỏ, các em hãy nâng đùi cao hơn nữa để thành nâng cao đùi. Thực hiện từ chậm đến nhanh. Không ngã người ra sau.

- **Yêu cầu bài tập: tập luyện động tác trong khoảng 15 phút.**

2.3 Thả lỏng – Hồi tĩnh.

- Sau khi kết thúc các bài tập, các em hãy thực hiện các bài tập thả lỏng và căng cơ nhằm hạn chế bị chuột rút và giảm đau nhức cơ sau khi hoạt động TDTT.
- Các bạn cũng có thể chạy bền với tốc độ chậm nếu như nhà mình của sân bãi rộng và thuận tiện cho việc chạy bền.

 Khi có vấn đề chưa rõ về bài học, các em có thể liên hệ trực tiếp trao đổi thắc mắc với thầy Nghĩa, bộ môn TD khối 8 qua số điện thoại: 0901534497

Trường THCS Chi Lăng

Môn: Thể dục 8

Tuần 15 – Tuần 16

BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN 35 NHỊP

CHẠY NGẮN

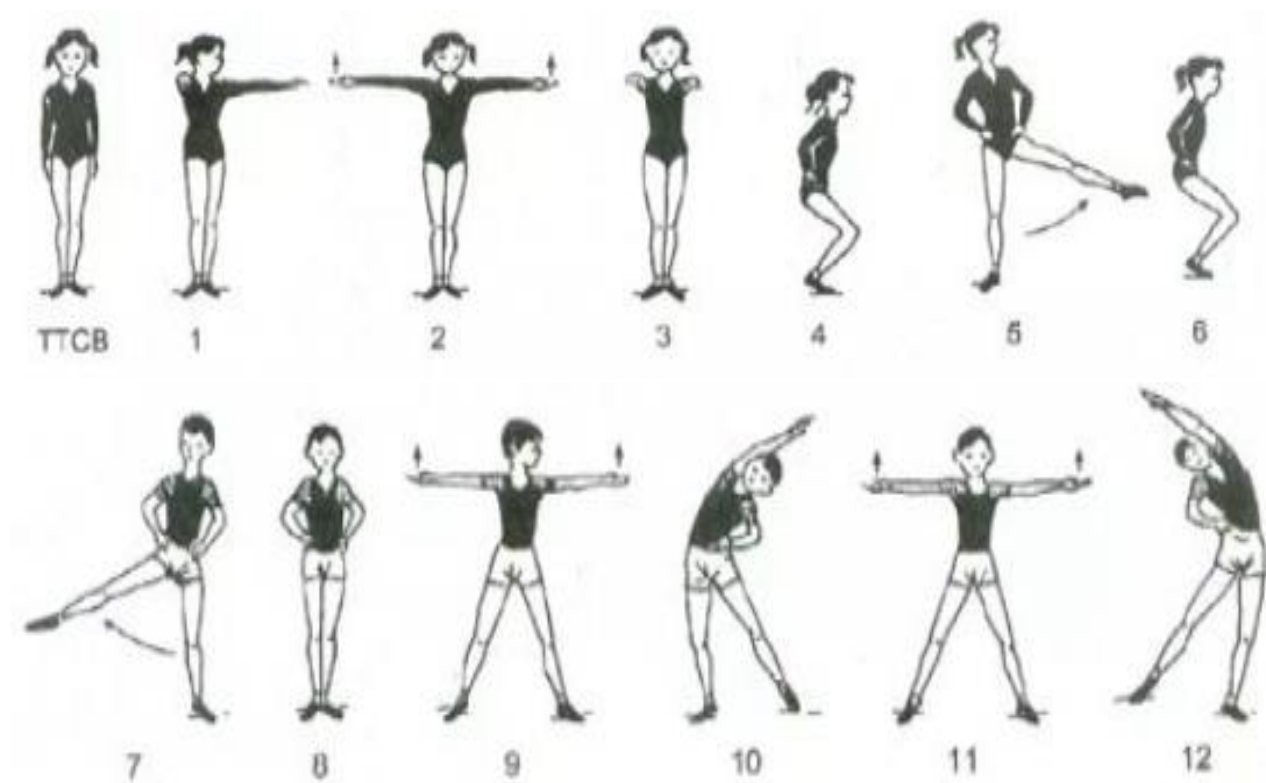
1/ Khởi động.

- 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 35 nhịp khối lớp 8.





13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24



25



26



27



28



29



30



31



32



33



34



35

2.2 Chạy ngắn.

- Ôn tập rèn luyện hoàn thiện các động tác chạy bổ trợ: Chạy bước nhỏ và nâng cao đùi tại chỗ.



Hình 12. Động tác bước nhỏ



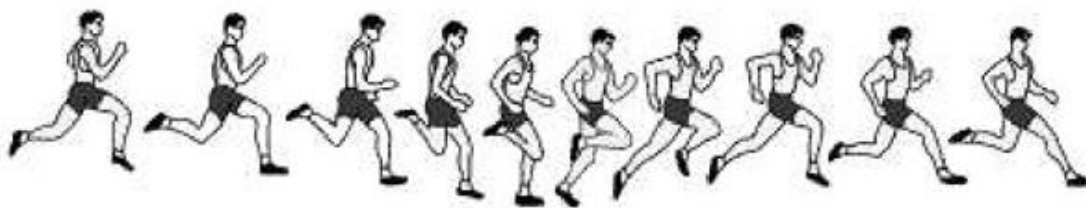
Hình 13. Động tác nâng cao đùi

- Giới thiệu kĩ thuật chạy giữa quãng:

Từ chạy lao sau xuất phát chuyển sang chạy giữa quãng phải liên tục, tự nhiên không có những thay đổi đột ngột, trên toàn bộ cự li cần phải chạy thả lỏng không có những căng thẳng thừa.

Bước chạy là khâu chủ yếu của kỹ thuật chạy trên đường bằng, gồm hai giai đoạn chống và chuyển. Trong giai đoạn chống người thực hiện đạp sau tạo điều kiện chuyển thân về trước.

Giai đoạn chạy giữa quãng quyết định đến thành tích chạy. Giai đoạn chạy giữa quãng chiếm quãng đường dài nhất, kỹ thuật chạy giữa quãng ổn định nhất, cho phép người chạy phát huy tốt nhất tốc độ của mình để đạt thành tích cao.



• Yêu cầu bài tập:

- Học thuộc lòng và hoàn chỉnh 35 nhịp của bài thể dục liên hoàn.
- Rèn luyện các động tác bổ trợ: chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi.
- Tất cả bài tập các em quay lại và gửi về **zalo cho thầy 0901534497**. (Khi gửi nhớ ghi rõ họ và tên – lớp).