**Trường THCS Chu Văn An (Q.1)**

**Bộ môn: Giáo dục thể chất**

**BÀI DẠY THỂ DỤC KHỐI 8**

**HỌC KỲ I /Năm học 2021 – 2022**

 ***GV Thực hiện : Đỗ Hoàng Minh***

**TUẦN 5 (từ 11/10/2021 đến 16/10/2021)**

**Bài dạy : BÀI THỂ DỤC PHÁT TRIỂN CHUNG - CHẠY CỰ LY NGẮN**

**\*Mục đích :**

- Giúp các em có kế hoạch học tập bộ môn trong năm học trong tình hình hiện tại (dịch Covid)

- Duy trì sức khỏe, bổ sung thêm kiến thức các hoạt động TDTT.

**\*Yêu cầu :**

- Các em phát huy và nâng cao tinh thần tự học, tự rèn luyện; thường xuyên tập luyện để củng cố kiến thức và nâng cao sức khỏe.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**1/ KHỞI ĐỘNG :**

Khởi động chung :

- Xoay cổ tay, cổ chân; xoay vai, xoay cánh tay, xoay hông, xoay gối…

- Chạy bước nhỏ tại chỗ, chạy nâng cao đùi tại chỗ, chạy gót chạm mông tại chỗ, chạy đá lăng chân về trước tại chỗ.

**2/ NỘI DUNG BÀI HỌC :**

1. **Chạy cự ly ngắn :**
* Chạy các bước bổ trợ theo trình tự: bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông; chạy đmỗi kỹ thuật thực hiện tại chỗ 10 giây sau đó chạy nhẹ về trước từ 3m đến 4m
* Mỗi kỹ thuật thực hiện từ 2 đên 3 lần
* Ôn kỹ thuật bổ trợ “chạy đạp sau”, di chuyển từ 3m đến 4m rồi quay ngược lại cũng từ 3m đến 4m. Thực hiện từ 2 đến 3 lần.
* Tiếp tục ôn kỹ thuật xuất phát thấp chạy cự ly ngắn(Thực hiện không có bàn đạp)

   

 ***“Vào chỗ” “Sẵn sàng” “Chạy”***

- Các em tự vẽ ngang 1 vạch xuất phát độ dài khoảng 1,2m; rồi đứng sau vạch chuẩn bị thực hiện.

- Các em tự hô hiệu lệnh sau đó chạy nhẹ về trước từ 3m đến 4 m, rồi đi bộ về vạch xuất phát; các em thực hiện từ 4 đến 5 lần.

- Rèn luyện : các em chạy nâng cao đùi tại chỗ khoảng từ 10 đến 15 giây; thực hiện từ 3 đến 4 lần (thời gian nghỉ giữa mỗi lần thực hiện là 10 giây).

\***Củng cố** : Ôn lại bài TD từ nhịp 1 đến nhịp 20 (2 lần)

 **b. Hồi sức :**

- Thả lỏng toàn thân

***\*Chúc các em hoàn thành tốt bài học và rèn luyện thường xuyên để nâng cao sức khỏe!***

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Các em xem video clip minh họa bài thể dục theo đường link**

[**https://www.youtube.com/watch?v=8O0Qw30AifU**](https://www.youtube.com/watch?v=8O0Qw30AifU)

**Link KT “Xuất phát thấp” chạy cự ly ngắn**

[**https://www.youtube.com/watch?v=OP4-nSbbIIM&t=104s**](https://www.youtube.com/watch?v=OP4-nSbbIIM&t=104s)

**c. Bài TD phát triển chung**