

HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC MÔN THỂ DỤC 8

TUẦN 3

TIẾT 5 : BÀI THỂ DỤC

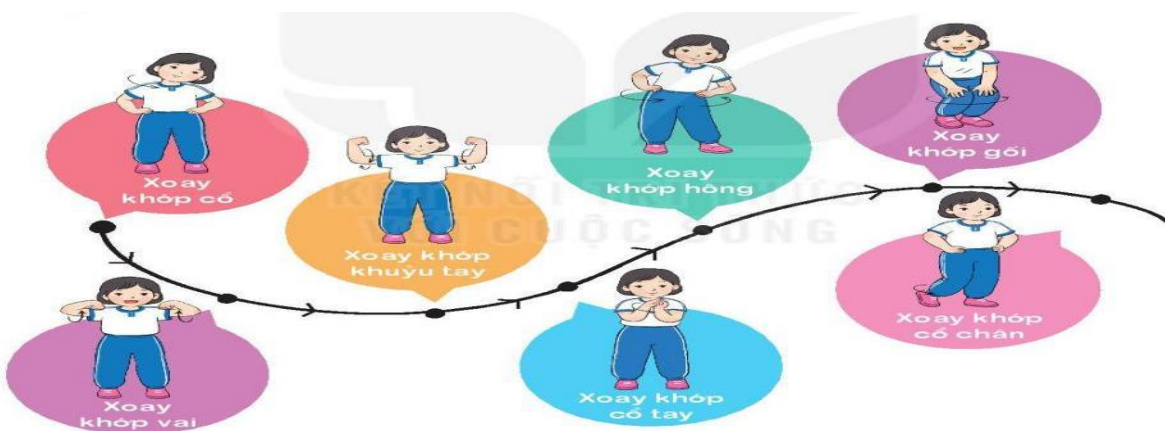
6 : CHẠY NGẮN

I. Mục tiêu bài học:

- BTĐ :
 - + *Kiến thức*: Biết cách thực hiện động tác từ 1 đến 17 và học 18 đến 25.
 - + *Kỹ năng*: Thực hiện cơ bản đúng các động tác từ 1 đến 17
Thực hiện được các động tác từ 18 đến 25.
- Chạy ngắn :
 - + *Kiến thức*: Biết cách thực hiện đóng bàn đạp, xuất phát thấp.
 - + *Kỹ năng*: Thực hiện cơ bản đúng cách đóng bàn đạp.
Thực hiện cơ bản đúng xuất phát thấp.

1 Khởi động chung :

- Xoay cổ.
- Xoay cổ tay, cổ chân.
- Xoay bả vai.
- Xoay hông .
- Xoay gối.
- Ép dọc, ép ngang .
- + Khởi động chuyên môn :
 - Chạy bước nhỏ .
 - Chạy nâng cao đùi .
 - Chạy gót chạm mông .



Tư thế chuẩn bị



Như tư thế nghiêm

Nhịp 1



Tay trái dang ngang,
tay phải đưa về
trước, hai bàn tay
sấp, mắt nhìn theo
bàn tay trái

Nhịp 2



Đưa tay phải sang
ngang; đồng thời
xoay hai cổ tay thành
bàn tay ngửa, vươn
ngực, mắt nhìn trước

Nhịp 3



Đưa hai tay ra trước,
bàn tay sấp

Nhịp 4



Kiểm gót, khuyu gối
(gối khép), hai tay
chống hông, thân
trên thẳng, mắt nhìn
trước

Nhịp 5



Đứng thẳng, đồng thời
đưa chân trái sang trái-
lên cao, chân và 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 nhịp 4

Nhịp 7



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
bên rộng hơn vai, hai
bàn tay đưa ra trước-
sang ngang, bàn tay
ngửa, mắt nhìn bàn
tay

Nhịp 10



Đòn trọng tâm về 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
tay

Nhịp 11



Về như nhịp 9, mắt
nhìn trước

Nhịp 12



Về như nhịp 10,
nhưng đổi bên

Nhịp 13



Về như nhịp 11,
nhưng bàn tay sấp

Nhịp 14



Gập thân, hai chân
thẳng, vỗ tay vào
nhau sát mặt đất, cúi
đầu mắt nhìn theo hai
bàn tay

Nhịp 15



Nâng thân lên một
chút, sau đó gập thân
vận mình sang trái, tay
phải chạm vào bàn
chân trái, tay trái duỗi
thẳng lên cao, hai chân
thẳng, cúi đầu mắt
nhìn theo bàn tay phải

Nhịp 16



Nâng thân lên một
chút, sau đó gập thân
vận mình sang phải,
tay trái chạm vào bàn
chân phải, tay phải
duỗi thẳng lên cao, hai
chân thẳng, cúi đầu
mắt nhìn theo bàn tay
trái

Nhịp 17



Về như nhịp 13

B. Học : Nhịp 18 đến 25

Nhịp 18



Quay 90° sang trái, dồn trọng tâm vào chân trái, chân phải phải sau mũi chân chạm đất, tay phải thẳng đưa xuống thấp-ra trước cùng tay trái giơ cao song song, lòng bàn tay hướng vào nhau, mặt hơi ngửa, mắt nhìn theo tay

Nhịp 19



Đá chân phải lên cao chệch sang trái, mũi chân duỗi thẳng, chân trái kiễng gót, đồng thời vận mình sang phải, hai tay giữ thẳng đánh từ trên cao-ra trước-xuống thấp-ra sau-chệch sang phải

Nhịp 20



Về như nhịp 18

Nhịp 21



Quay 90° sang phải thành đứng hai chân rộng hơn vai, hai tay dang ngang, bàn tay sấp, mắt nhìn trước

Nhịp 22



Về như nhịp 18, nhưng đổi bên

Nhịp 23



Về như nhịp 19, nhưng đổi chân

Nhịp 24



Về tư thế như nhịp 22

Nhịp 25



Quay trái về như nhịp 21

3 Chạy ngắn :

A. Kỹ thuật đóng bàn đạp

KỸ THUẬT XUẤT PHÁT THẤP

1/Cách đóng bàn đạp:

Để nâng cao hiệu quả của xuất phát thấp người ta thường dùng bàn đạp.

- Bàn đạp 1 đóng cách vạch xuất phát 1 bàn chân đến 1,5 bàn chân
- Bàn đạp 2 đóng cách vạch xuất phát 3 bàn chân liền nhau
- Khoảng cách giữa 2 bàn đạp 10 – 15 cm ,tương đương 1 nắm tay

Vạch xuất phát

B. Thực hiện cơ bản đúng xuất phát thấp .

2 / Kỹ thuật xuất phát thấp có bàn đạp : Được thực hiện theo 3 khẩu lệnh sau :

+ “ VĐV “ vào chỗ :

Khi nghe khẩu lệnh ,người chạy đi từ từ lại vạch xuất phát đã đóng bàn đạp,hai tay chống sau vạch xuất phát khoảng cách giữa hai tay rộng bằng vai.bàn tay để ngón cái 1 bên,bốn ngón kia để 1 bên. Đặt chân khỏe vào bàn đạp 1, chân kia để vào bàn đạp 2.mắt nhìn về trước 1,5 – 2m.

+ “Sẵn sàng”

Khi nghe “ sẵn sàng ” đầu gối chân sau rời khỏi mặt đất để từ từ nâng mông lên cao và hơi chuyển trọng tâm cơ thể về trước, đồng thời nhanh chóng hít thở sâu vào.lúc này trọng tâm cơ thể dồn vào 2 tay và chân trước,mông cao hơn vai

130*

+ “ Chạy ”

Khi nghe “Chạy ” hoặc tiếng súng lệnh, người chạy nhanh chóng rời 2 tay khỏi đất, tay ngược với chân sau đánh mạnh về trước, tay kia đánh mạnh ra sau với biên độ rộng . Đồng thời nhanh chóng đạp mạnh 2 chân vào bàn đạp lao nhanh về trước .

GV thực hiện : Nguyễn Tấn Lộc

SĐT : 0985050343