

Chủ đề I: Chạy cự li ngắn (60 m)

BÀI 5: - HOÀN THIỆN KỸ THUẬT CHẠY CỰ LI NGẮN - KIỂM TRA KIẾN THỨC VÀ KỸ THUẬT CHẠY CỰ LI NGẮN (ONLINE)

Tuần 10: từ 8/11 đến 13/11

	Kiểm tra kiến thức và kỹ thuật chạy cự li ngắn 1. Biết tên các bài tập bổ trợ chạy cự li ngắn. 2. Biết tên các giai đoạn kỹ thuật chạy cự li ngắn. 3. Biết và kể tên các trò chơi và bài tập phát triển sức nhanh. 4. Biết được một số điều luật cơ bản trong chạy cự li ngắn.
--	---



1. Khởi động các khớp:





4. Xoay cánh tay



5. Xoay hông



6. Xoay cổ tay –
cổ chân

2. Các động tác căng cơ:



Hình 3. Căng cơ tay vai trước



Hình 4. Căng cơ tay vai sau



Hình 5. Nghiêng lườn



Hình 6. Căng cơ ngực



Hình 7. Gập thân



Hình 8. Ép dẻo dọc



Hình 9. Ép dẻo ngang

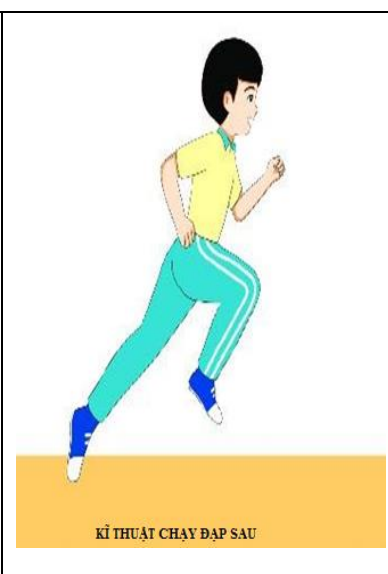


Hình 10. Căng cơ đùi sau



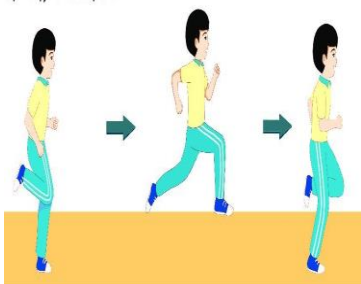
Hình 11. Căng cơ đùi trước

3. Khởi động chuyên môn:





1. Hoàn hiện các giai đoạn của kỹ thuật chạy cự li ngắn

Kỹ thuật xuất phát		Nghe tín hiệu XP	Chạy lao sau XP	Chạy giữa quãng	Về đích
					
vào chỗ	Sẵn sàng				Đích

2. Nội dung kiểm tra kiến thức và kỹ thuật chạy cự li ngắn

1. Biết tên các bài tập bổ trợ chạy cự li ngắn.
2. Biết tên các giai đoạn kỹ thuật chạy cự li ngắn.
3. Biết và kể tên các trò chơi và bài tập phát triển sức nhanh.
4. Biết được một số điều luật cơ bản trong chạy cự li ngắn.



1. Các em ôn tập các nội dung yêu cầu trong phần kiến thức mới. (Sách GDTC chủ đề 1: Chạy cự li ngắn)
2. Xem các bài học trên trang lophoc từ tuần 6 đến tuần 9.
3. Các học sinh không học trực tuyến xem tài liệu học tập và Sách giáo khoa.



Các em làm bài tập trên trang lophoc (Học sinh học trực tuyến)

Các em làm bài tập trên phiếu học tập (Học sinh không học trực tuyến)

Chúc các em làm bài kiểm tra đạt kết quả tốt nhất