

Tuần 7 – Thể dục 7,8

NỘI DUNG BÀI HỌC CHỦ ĐỀ: CHẠY NHANH

PHIẾU HỌC TẬP

Tiết 1: Về đích.

Khi đã gần tới đích, các em cần dồn toàn bộ sức lực cho việc duy trì tốc độ, tập trung ở khoảng cách 5-10m gần đích.

Các em ngã người về phía trước nhiều hơn giúp tận dụng hiệu quả của việc đạp sau. Thế nên, những bước chạy cuối cùng giữ vai trò vô cùng quan trọng và các em nên lưu ý chủ động gập thân trên về trước để chạm ngực vào dây đích.

Ngoài cách chạm đích bằng ngực, các em cũng có thể chạm đích bằng vai (bằng cách kết hợp hài hòa giữa việc gập thân trên về trước và xoay thân để một vai chạm đích).

Với việc chạy nhanh, nhiều người vốn lầm tưởng rằng việc nhảy về đích sẽ mang đến hiệu quả cao hơn. Tuy nhiên, đây là quan điểm hoàn toàn sai lầm bởi việc nhảy lên giúp có thể chuyển động về phía trước nhưng tốc độ sẽ chậm dần đều. Thế nên trong trường hợp này, các em cần chạy thêm vài bước sau khi về đích để giữ cơ thể trong trạng thái cân bằng, tránh dừng lại đột ngột sẽ bị ngã và va chạm với những người khác.

Tiết 2: Một số trò chơi phát triển sức nhanh.

(HS tham khảo tài liệu).

- ĐHĐN: Ôn tập.
 - Các kỹ năng:
 - + Tập hợp, dóng hàng.
 - + Điểm số, báo cáo.
 - + Đứng nghiêm, đứng nghỉ.
 - + Quay trái, quay phải, quay đằng sau.
 - + Đi đều – Đứng lại.

PHIẾU BÀI TẬP

Học sinh tập luyện chạy nhanh