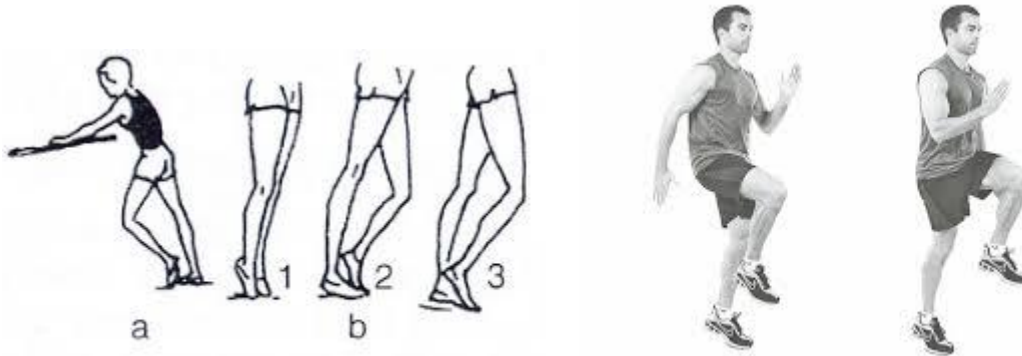


Bài học online cho học sinh khối 9

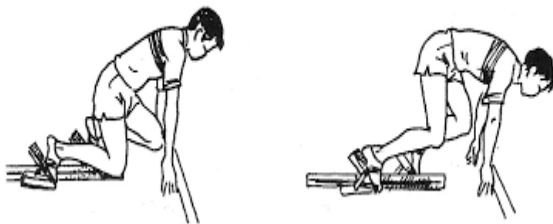
I. Chạy ngắn:

- Bổ trợ kỹ thuật: Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông, chạy đạp sau.



Hình 12

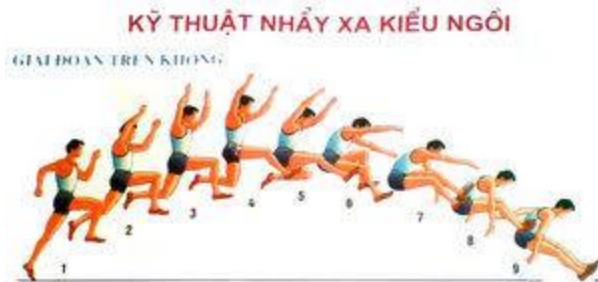
- Tập đo đà xuất phát thấp



- Xuất phát thấp - chạy lao
- Xuất phát thấp – chạy lao – giữa quãng – về đích

II. Nhảy xa

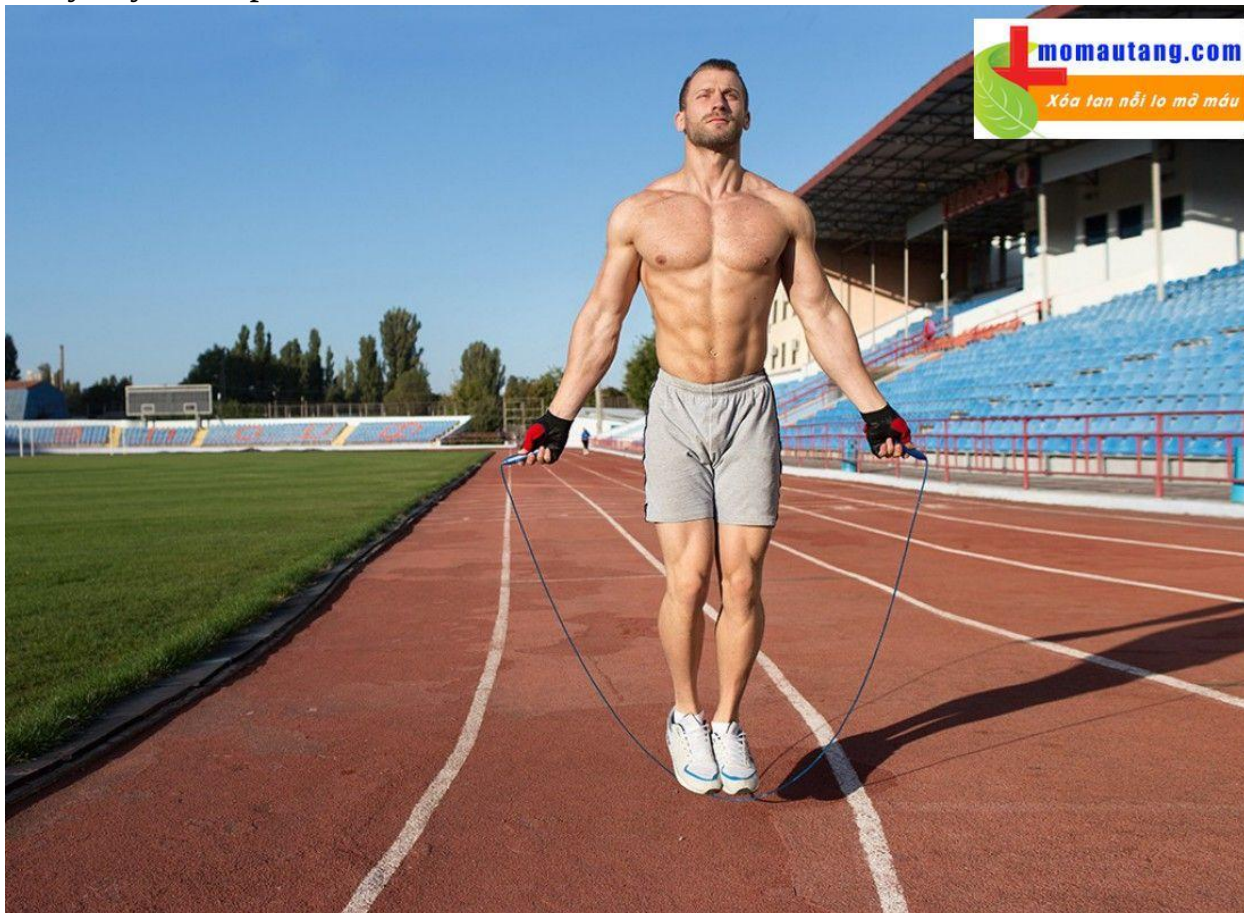
- Tại chỗ nhảy thu chân thành ngồi xổm.
- Chạy đà 3 – 5 bước giậm nhảy – bật cao.
- Chạy đà 3 – 5 bước giậm nhảy – bật cao tay chạm vật.
- Phối hợp chạy đà 3 – 5 bước giậm nhảy tiếp đất bằng 2 chân.



- ❖ Chú ý cách đo đà: Cứ 2 bước đi thường = 1 bước chạy đà

- Bài tập phát triển thể lực:

- Nhảy dây bền 2 phút: 3 lần



- Nằm sấp chống đẩy 2 tổ hợp, mỗi tổ hợp 15 – 20 cái.



III. Chạy bền:

- Chạy trong sân nhà, chạy bộ khoảng 5-7 phút

□ Lưu ý: Trước khi bắt đầu tập luyện các em cần khởi động kỹ các khớp, cơ toàn thân.