**Trường: THCS Nguyễn Đức Cảnh**

**Tổ: Văn – Thể - Mỹ**

CHỦ ĐỀ : NÉM BÓNG – CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH

Ôn tập KT HK1

*Môn học: Giáo dục thể chất - Lớp: Khối 6*

*Thời gian thực hiện: Tuần 17+18*

1. **PHẦN MỞ ĐẦU**

**Khởi động:**

• Xoay các khớp: Cổ, cổ tay, cổ chân, cánh tay, khuỷu tay, vai.

• Đánh tay cao thấp, vặn minh, tay này chạm mũi chân kia.

• Xoay các khớp: Hông, gối rộng- hẹp

• Gập giũi, ép dọc - ép ngang.

1. **PHẦN CƠ BẢN**
2. **Ném bóng**: Kỹ Thuật Ném bóng gồm 4 giai đoạn: Chuẩn bị, Chạy đà, Ra sức cuối cùng, Giữ thăng bằng.
3. *Kỹ thuật ra sức cuối cùng.(xem SGK trang 28)*



1. *Kỹ thuật giữ thăng bằng. (xem SGK trang 28)*
* *Giữ thăng bằng bằng chân trước*
* *Giữ thăng bằng bằng nhảy đổi chân*



*Học sinh có thể xem video các động tác Kỹ thuật ném bóng trên trang Web của nhà trường hoặc trang Web:* *https://thcsnguyenduccanhq6.lms.vnedu.vn/*

1. **Chạy cự ly trung bình:** ( Nội dung ôn tập KT HK1)

Ôncác động tác bổ trợ + các kỹ thuật trong chạy cự ly trung bình:

**Động tác bổ trợ:**

*Động tác đá lăng trước*

*Động tác bước ngang*

*Động tác bước chéo*





**Các kỹ thuật trong các giai đoạn:**

1. Kỹ thuật xuất phát thường dùng trong chạy cự ly trung bình là xuất phát cao,có 2 hiệu lệnh: “Vào chỗ” và “Chạy”.

Tăng tốc sau xuất phát khi nghe hiệu lệnh “Chạy”, nhanh chóng chạy nhanh về phía trước và tăng tốc để chiếm vị trí thuận lợi đồng thời chạy sát mép trong của đường chạy.



1. Kỹ thuật chạy giữa quãng: có 2 kỹ thuật

*Kỹ thuật chạy trên đường thẳng*

*Kỹ thuật chạy trên đường vòng*



1. Kỹ thuật về đích: có 2 kiểu đánh đích

*Đánh đích bằng ngực*

*Đánh đích bằng vai*

Khi gần về đích, cần tăng tốc vượt qua đích. Khi chạy qua đích giảm dần tốc độ, không dừng lại đột ngột.



*Học sinh có thể xem video các động tác Kỹ thuật chạy cự ly Trung bình trên trang Web của nhà trường hoặc trang Web:* *https://thcsnguyenduccanhq6.lms.vnedu.vn/*

1. **PHẦN KẾT THÚC**

**Thả lỏng:**

Thực hiện một số động tác thả lỏng toàn thân như: vung rũ tay chân…..

 Hít thở đều và sâu