

CHU ĐỀ CHẠY CHẠY NGẮN

TUẦN 16

I. Mục tiêu:

1. Kiến thức

Ôn : chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, một số trò chơi phát triển sức nhanh.

+ **Hoàn thiện kỹ thuật chạy ngắn (tiết 7)**

+ **Kiểm tra Kỹ thuật chạy ngắn (Tiết 8)**

- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực:

- Năng lực cần đạt: NL vận động, NL tự quản lí, NL lập kế hoạch hoạt động hàng ngày

- Phẩm chất cần đạt: Trung thực, cao thượng, tự chủ, có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng.

3. Phẩm chất

- Rèn cho học sinh có thói quen tập luyện thể dục thể thao, tác phong nhanh nhẹn và thái độ nghiêm túc trong giờ học

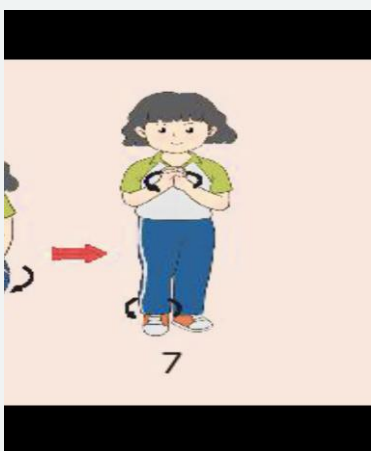
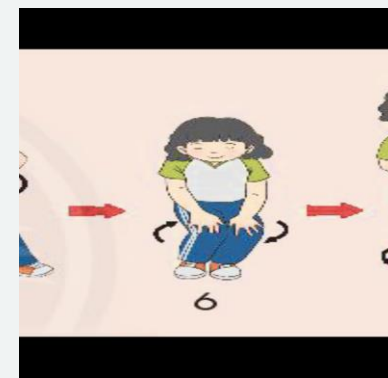
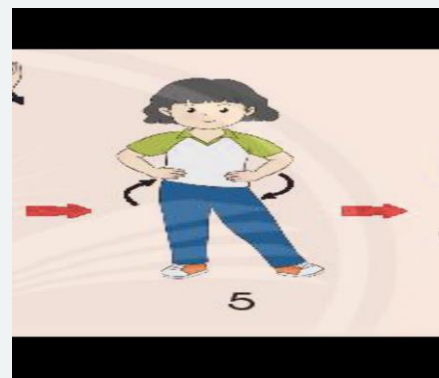
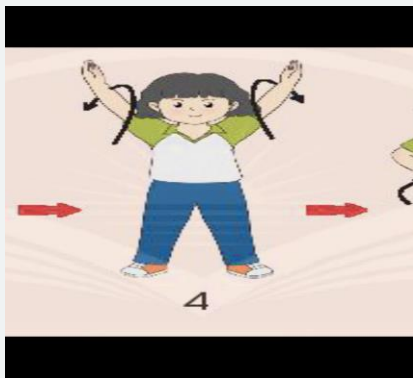
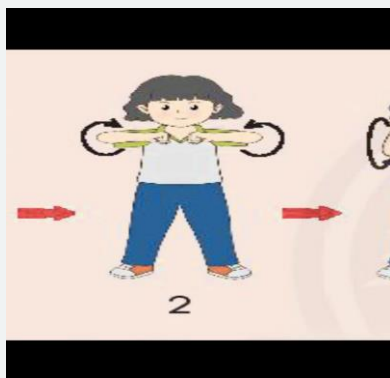
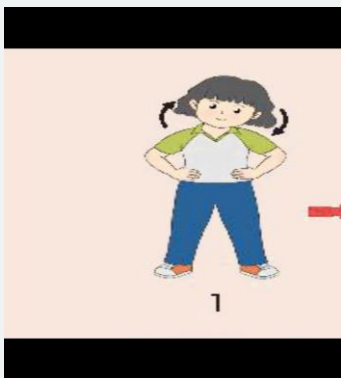
II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: - Giáo án, còi, tranh động tác hỗ trợ

2. Học sinh: - Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập

HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

Xoay các khớp và căng cơ:



HOẠT ĐỘNG TẬP LUYỆN

Bài tập bổ trợ: Chạy bước nhỏ; Chạy nâng cao đùi; Chạy đạp sau



Hình 12. Động tác bước nhỏ



Hình 13. Động tác nâng cao đùi

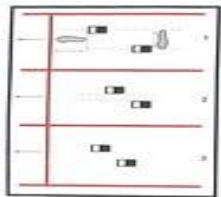


Hình 14. Động tác đạp sau

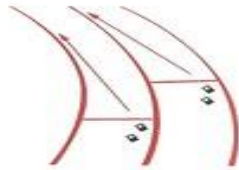
HOẠT ĐỘNG TẬP LUYỆN

Hoàn thiện kỹ thuật chạy ngắn:

CÁC KỸ THUẬT CƠ BẢN TRONG CHẠY CỰ LY NGẮN

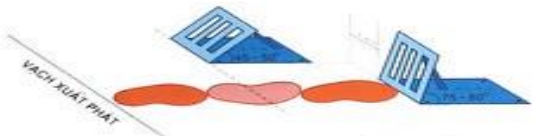


3 cách bố trí bàn đạp xuất phát cơ bản



Cách bố trí bàn đạp khi chạy vào đường vòng

CÁC CÁCH ĐÓNG BÀN ĐẠP XP

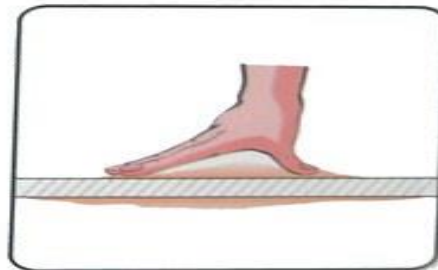


GÓC ĐỘ ĐẶT BÀN ĐẠP

ĐÓNG BÀN ĐẠP



TƯ THẾ XUẤT PHÁT CAO



CÁCH ĐẶT TAY TRONG XUẤT PHÁT THẤP



CHẠY TRÊN ĐƯỜNG VÒNG

HOẠT ĐỘNG TẬP LUYỆN

Kiểm Tra Chạy Ngắn (Kỹ thuật xuất phát thấp)



KẾT THÚC

Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS



CHÚC CÁC EM HỌC TẬP TỐT