

TRƯỜNG THCS PHAN SÀO NAM



TUẦN 11 – TIẾT 21

ĐHĐN – CHẠY NGẮN

MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 8

GIÁO VIÊN: NGUYỄN NGỌC THẢO



NỘI DUNG BÀI HỌC

- **ĐHĐN:** : Ôn đội hình 0 - 3 - 6 - 9, cách điều khiển, Đi đều. Một số kĩ năng HS còn yếu hoặc kiểm tra một số HS (do GV chọn)
- **Chạy ngắn:** Một số trò chơi, động tác bổ trợ kĩ thuật và phát triển sức nhanh (do GV chọn), tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kĩ thuật chạy ngắn

KHỞI ĐỘNG

Khởi động chung: Thực hiện động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân.



Hình 1. Khởi động các khớp

Khởi động chuyên môn: Thực hiện chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau

ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ

**Tập hợp
hàng dọc**



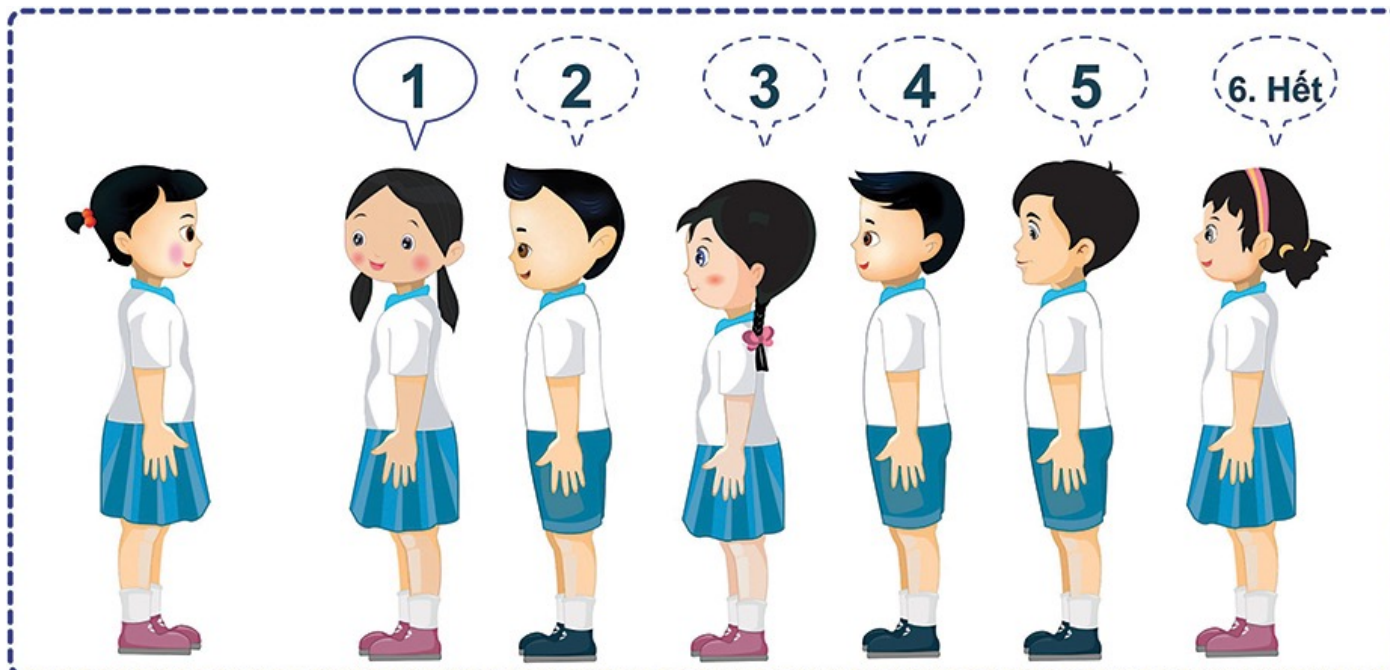
ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ

Dóng hàng



ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ

Điểm số từ
1 đến hết



ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ

Đội hình biến đổi 0-3-6-9

Đội hình biến đổi 0-3-6-9 nhằm thay đổi khoảng cách để tập luyện. Chỉ vận dụng ở 1 hàng ngang hay 1 hàng dọc (trường hợp đặc biệt có thể biến đổi ở nhiều hàng ngang, hàng dọc)

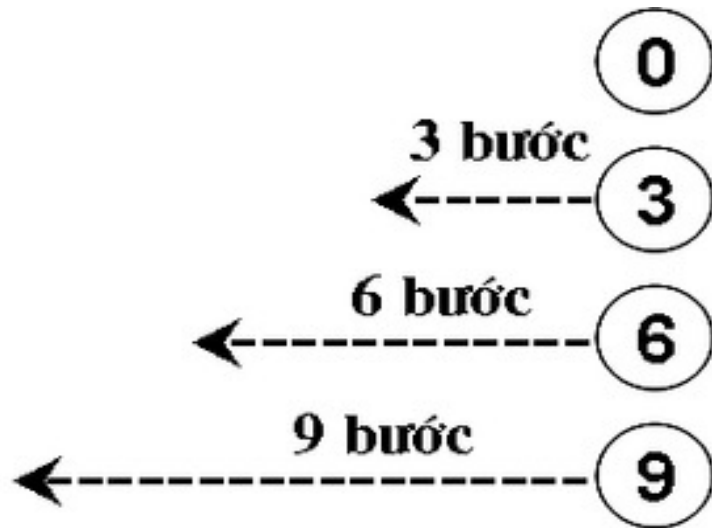
- Chuẩn bị: tập hợp, dóng hàng, đếm số 0-3-6-9

- Biến đổi (dàn hàng)

+ Khẩu lệnh: "Theo số đã điểm...bước"

- Dồn hàng.

+ Khẩu lệnh: "Về vị trí cũ ... bước"



ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ

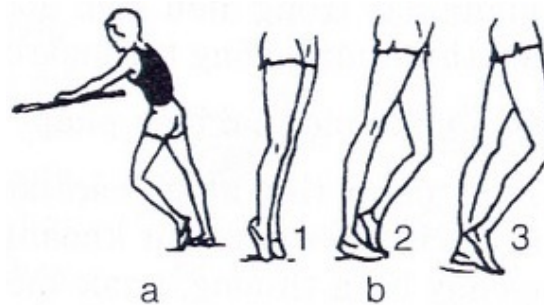
Đi đều – Đứng lại

Khi có lệnh "Đi đều – bước!", Sau lệnh “bước!", Bắt đầu bước bằng chân trái theo nhịp còi, trống hoặc lời hô. Tay phải đánh ra trước thắt lưng, tay trái vung thẳng ra sau đưa dọc theo người, bàn tay nắm tự nhiên, bước đều đặn, người thẳng, mắt nhìn thẳng. Khi có khẩu lệnh “Đứng lại – đứng!", động lệnh “đứng!" rơi vào chân phải, chân trái bước thêm một bước, rồi đưa chân phải lên, trở về tư thế đứng nghiêm.

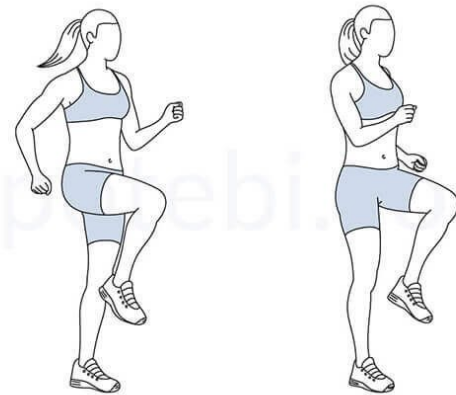
CHẠY NGẮN

ÔN TẬP

- Chạy bước nhỏ
- Chạy nâng cao đùi
- Chạy đạp sau



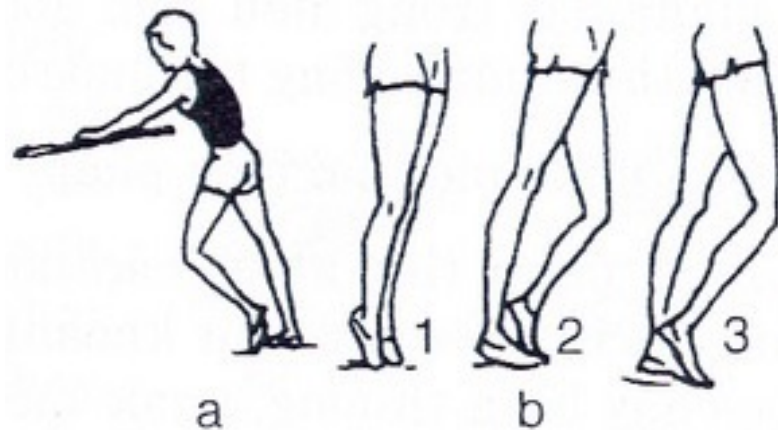
Hình 12



ÔN TẬP

Chạy bước nhỏ

- Chuẩn bị: Đứng thẳng, hai tay buông tự nhiên, hai bàn chân gần sát vào nhau, hai mũi chân sát vạch xuất phát.
- Động tác: Hai chân luân phiên chạy những bước ngắn về trước (không nâng cao gối), tăng dần tần số. Khi bàn chân chạm đất cần nhẹ nhàng và có thao tác hơi miết xuống đất sao cho bàn chân chạm đất từ mũi bàn chân đến hết nửa bàn chân trên. Cổ nhân cần linh hoạt, không để cả bàn chân hoặc gót chân chạm đất, toàn thân thả lỏng.



Hình 12

ÔN TẬP CHẠY NGẮN

Chạy nâng cao đùi

- Chuẩn bị: Như TTCB chạy gót chạm mông.
- Động tác: Mỗi bước chạy, khi đưa chân về trước cần chủ động nâng cao đùi sao cho đầu gối cao ngang hoặc hơn thắt lưng. Thân trên thẳng hoặc hơi ngả về trước, tay đánh phối hợp tự nhiên hoặc để cẳng tay vuông góc với thân ở đoạn thắt lưng, khi chạy nâng đùi chạm vào bàn tay.



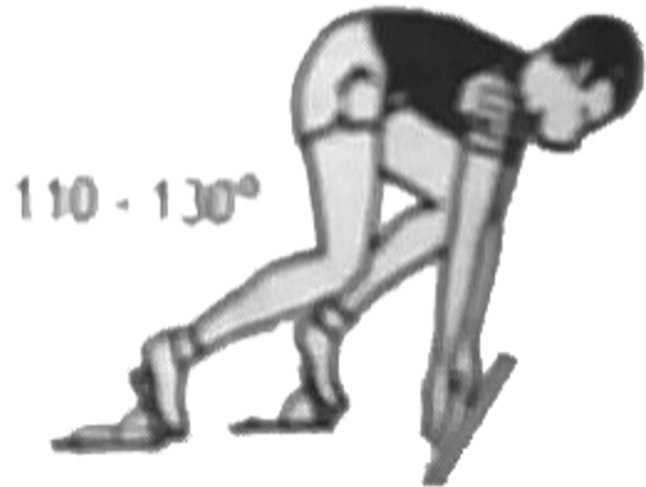
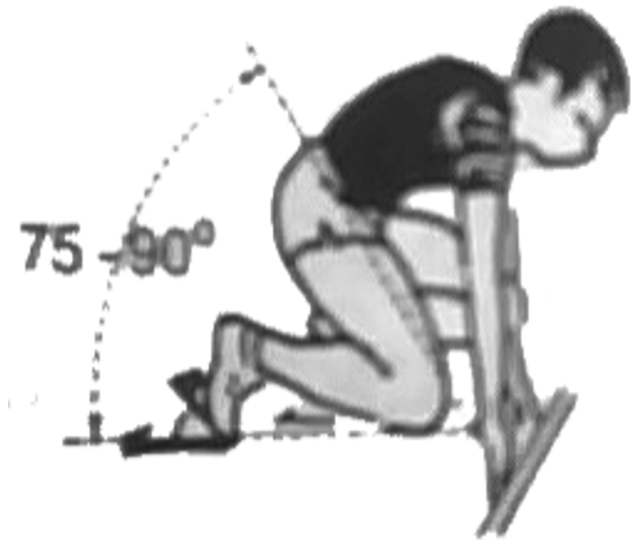
ÔN TẬP CHẠY NGẮN

Chạy đạp sau

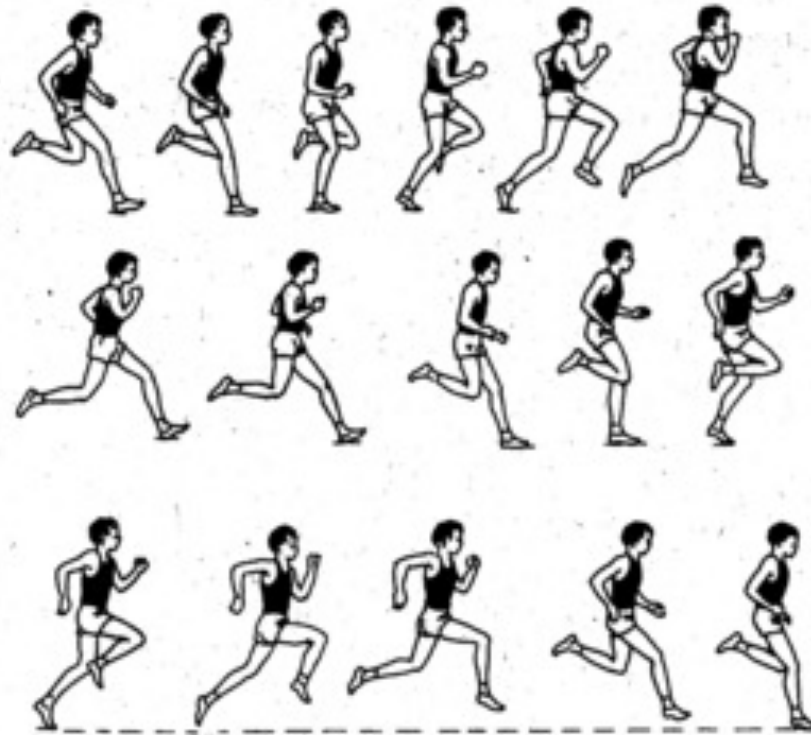
- Dùng sức của chân sau đạp mạnh sao cho hông, đầu gối, cẳng chân và thân trên tạo thành một đoạn thẳng chéo với mặt đất, đồng thời phối hợp với chân trước co gối ở phía trước.
- Tay khác bên với chân sau đánh mạnh ra sau, tay cùng bên với chân sau đánh về trước.
- Vươn cẳng chân trước ra chạm đất bằng nửa bàn chân trên, đồng thời co cẳng chân sau để đưa ra trước phối hợp luân phiên với hai tay để chuẩn bị cho bước đạp sau tiếp theo.



XUẤT PHÁT THẤP CHẠY LAO

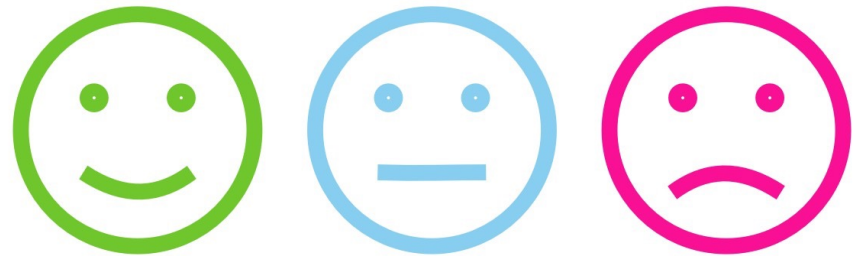


KỸ THUẬT CHẠY GIỮA QUÃNG



KẾT THÚC

1. THẢ LỎNG
2. NHẬN XÉT
3. DẶN DÒ



FEEDBACK

THANK YOU VERY MUCH

