

TRƯỜNG THCS PHAN SÀO NAM



CHỦ ĐỀ 3 – CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH

BÀI 2: XUẤT PHÁT, TĂNG TỐC ĐỘ SAU, XUẤT PHÁT VÀ CHẠY VỀ ĐÍCH (Tiết 1)

Tuần 16 - Tiết 32

MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 6

GIÁO VIÊN: NGUYỄN NGỌC THẢO



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.



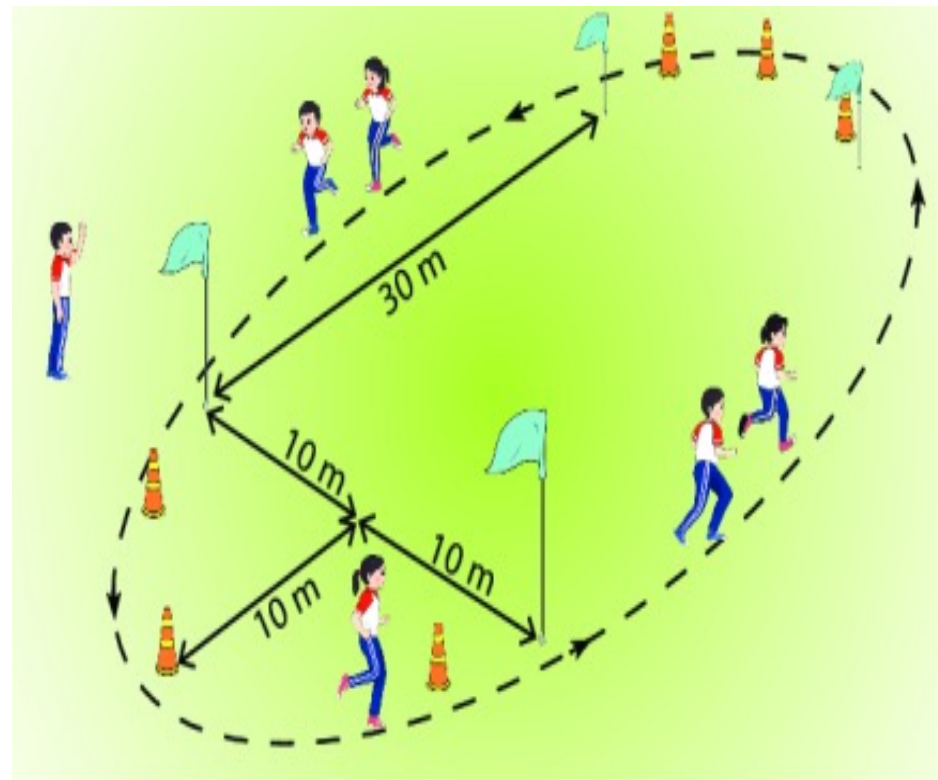
Hình 1. Khởi động các khớp

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

TRÒ CHƠI

Trò chơi: CHẠY THEO CỜ HIỆU

Người chơi chia thành các nhóm. Sau hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), nhóm đầu tiên sẽ thực hiện chạy vòng quanh khu vực sân quy định. Các bạn chạy nhanh trên các đoạn đường thẳng, qua các đoạn đường cong sẽ chạy chậm lại. Cứ thế thực hiện hai vòng. Lần lượt mỗi nhóm thực hiện và ghi nhận lại thời gian. Nhóm nào hoàn thành trong thời gian ngắn nhất là chiến thắng



Hình 1. Trò chơi Chạy theo cờ hiệu

NỘI DUNG HỌC

+ **Vào chỗ:** Khi nghe hiệu lệnh, một chân bước lên sau vạch xuất phát, trọng tâm dồn trên chân trước, thân trên hơi ngả ra trước, tay co tự nhiên, tập trung nghe hiệu lệnh tiếp theo.



+ **Chạy:** Khi nghe hiệu lệnh, nhanh chóng chạy nhanh về trước và tăng tốc để chiếm vị trí thuận lợi đồng thời chạy sát mép trong của đường chạy.

Vào chỗ!

Chạy!

NỘI DUNG HỌC

KỸ THUẬT VỀ ĐÍCH

Khoản cách của giai đoạn về đích phụ thuộc vào cự ly chạy. Khi gần về đến đích, cần tăng tốc vượt qua đích. Khi chạy qua đích giảm dần tốc độ, không dần đột ngột.

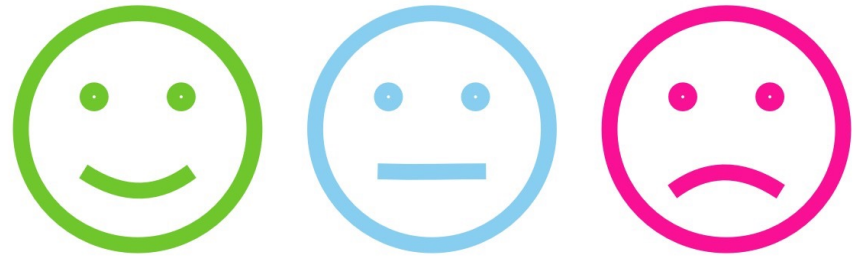
Link:

<https://www.youtube.com/watch?v=GudasOST3FI&t=90s>



KẾT THÚC

1. THẢ LỎNG
2. NHẬN XÉT
3. DẶN DÒ



FEEDBACK

THANK YOU VERY MUCH

