

TRƯỜNG THCS PHAN SÀO NAM



TUẦN 1 – TIẾT 2

BÀI TD – CHẠY NGẮN

MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 8
GIÁO VIÊN: NGUYỄN NGỌC THẢO

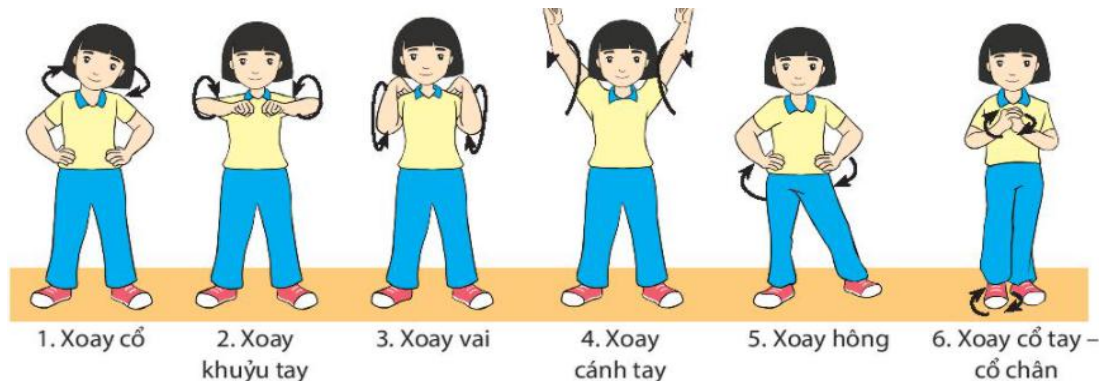


NỘI DUNG BÀI HỌC

- Biết cách thực hiện các động tác từ nhịp 1 đến nhịp 8 của bài TD.
- Biết cách thực hiện Chạy (bước nhỏ, nâng cao đùi, đập sau), trò chơi phát triển sức nhanh, Khái niệm về cự ly ngắn.

KHỞI ĐỘNG

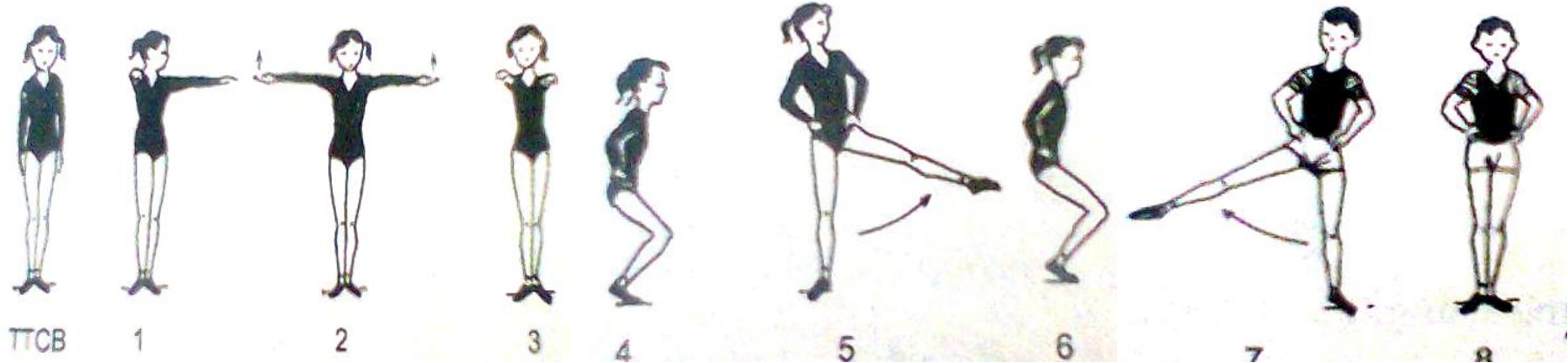
Khởi động chung: Thực hiện động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân.



Hình 1. Khởi động các khớp

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

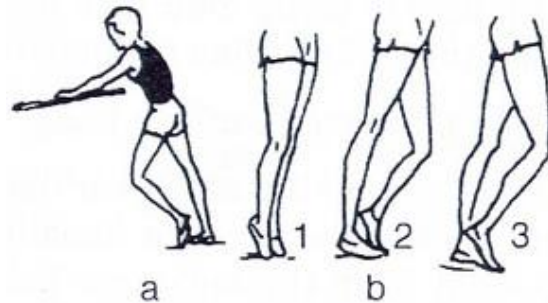
BÀI THỂ DỤC



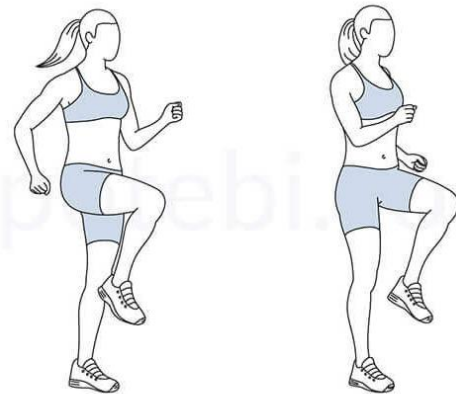
CHẠY NGẮN

ÔN TẬP

- Chạy bước nhỏ
- Chạy nâng cao đùi
- Chạy đập sau
- Di chuyển lùi chạy nhanh khi có tín hiệu.



Hình 12



KHÁI NIỆM VỀ CỰ LY NGẮN

- Chạy là hình thức di chuyển tự nhiên của con người, bao gồm nhiều hình thức, cự ly tập luyện thi đấu khác nhau.
- Chạy cự ly ngắn: Gồm từ 30m đến 400m (30m đến 100m chạy trên đường thẳng, trên 100m chạy trên đường thẳng và đường vòng)

KẾT THÚC

1. THẢ LỎNG
2. NHẬN XÉT
3. DẶN DÒ



FEEDBACK

THANK YOU VERY MUCH

