

BÀI GIẢNG THỂ DỤC 6(TUẦN 26)

BẬT NHẢY- CHẠY NHANH- CHẠY BỀN.

I-Chuẩn bị:

Khởi động: Các nhóm cơ, các khớp như đã được luyện tập trên lớp.

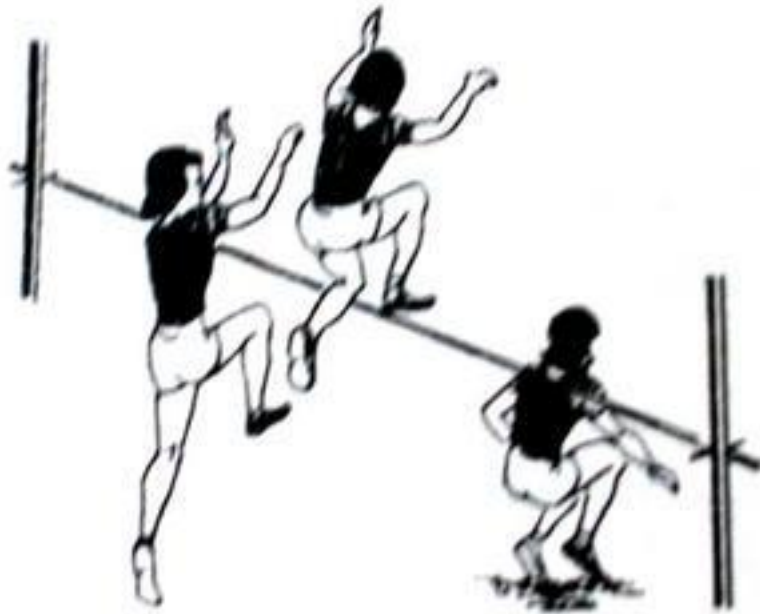
Chạy bước nhỏ, chạy gót chạm mông, chạy nâng cao đùi.

II- Cơ bản:

1-Bật nhảy:

Ôn: đá lăng trước, đá lăng trước- sau, đá lăng ngang.

Đà 5 bước giậm nhảy co chân qua xà.(10 bước đi thường)



Đà 5 bước giậm nhảy duỗi thẳng chânlăng qua xà.(10 bước đi thường)



2-Chạy nhanh:

Xuất phát cao chạy nhanh 30m(Vào chỗ- sẵn sàng- chạy)

3-Chạy bền:

Chạy trên địa hình tự nhiên (Nam 550m, nữ 400m)

III-Kết thúc:

Hồi tĩnh tích cực, rũ tay chân, hít thở sâu.