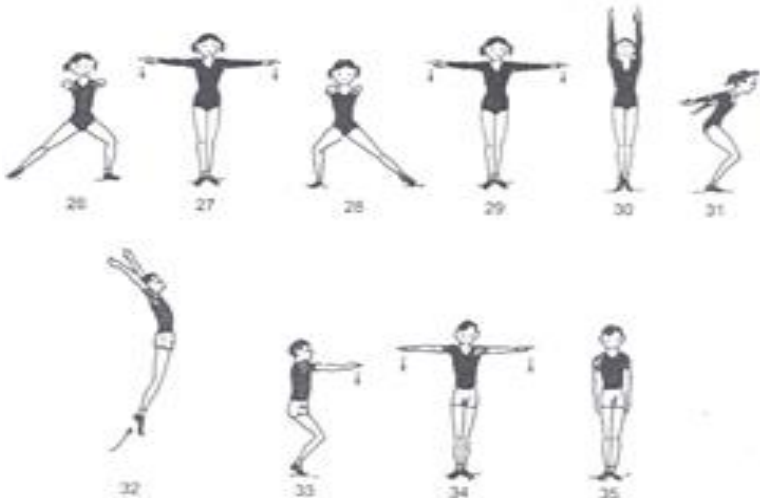


PHIẾU HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC
TUẦN 5 - THỂ DỤC 8

NỘI DUNG	GHI CHÚ
Chủ đề: BÀI THỂ DỤC – CHẠY NGẮN – CHẠY BỀN	BÀI THỂ DỤC – CHẠY NGẮN – CHẠY BỀN
Hoạt động 1: Đọc tài liệu và thực hiện các yêu cầu.	1. Khởi động - Chạy chậm vòng sân nhà - Khởi động các khớp gồm cổ, khuỷu tay, vai, cánh tay, hông, cổ tay – cổ chân. (Thực hiện 2 lần 8 nhịp). - Căng cơ tay vai trước, sau; Nghiêng lườn; Căng cơ ngực; Gập thân; Ép dẻo dọc; Ép dẻo ngang; Căng cơ đùi trước, sau. (Giữ căng 3 - 4 giây). 2. Nội dung: -Bài TD: Ôn từ nhịp 1-25; Học từ nhịp 26-35.  Nhịp 26: Bước chân trái sang ngang rộng hơn vai, sau đó khụy gối, dồn trọng tâm nhiều vào chân trái, chân phải thẳng, mũi chân chạm đất, thân thẳng, hai tay đưa ra trước

	song song cao ngang vai, bàn tay sắp, mắt nhìn theo tay. Nhịp 27: Thu chân trái về với chân phải thành đứng thẳng, hai tay dang ngang, bàn tay sắp mắt nhìn trước. Nhịp 28: Bước chân phải sang ngang rộng hơn vai, sau đó khuyu gối, dồn trọng tâm nhiều vào chân phải, chân trái thẳng, mũi chân chạm đất, thân thẳng, hai tay đưa ra trước song song cao ngang vai, bàn tay sắp, mắt nhìn theo tay. Nhịp 29: Như nhịp 27 nhưng thu chân phải về. Nhịp 30: Hai tay đưa xuống dưới sát thân – ra trước – lên cao song song, lòng bàn tay hướng vào nhau, hai chân kiễng gót, mặt ngửa, mắt nhìn theo tay. Nhịp 31: Hai tay bắt chéo trước mặt đưa xuống thấp thành chéo sau, khuyu gối, thân hơi gập, mắt nhìn trước. Nhịp 32: Bật người lên cao, thân căng, tay chéo chữ V lòng bàn tay hướng vào nhau, mũi chân thẳng, mặt hơi ngửa. Nhịp 33: Tiếp đất khuyu gối trên hai nửa trước bàn chân để giảm chấn động, hai tay đưa ra trước song song, bàn tay sắp, mắt nhìn theo tay. Nhịp 34: Đứng thẳng, hai tay dang ngang, bàn tay sắp, mắt nhìn trước. Nhịp 35: Về TTCB (Tư thế chuẩn bị). -Chạy ngắn : <i>Một số động tác bổ trợ kĩ thuật:</i> Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông. <i>Học cách đo và đóng bàn đạp:</i> Vị trí đóng bàn đạp thường
--	--

	được tính bằng độ dài của bàn chân do tiếp nối nhau từ mép vạch xuất phát ra phía sau. Tùy theo khổ người (gầy, béo, chân dài hay ngắn) và trình độ luyện tập của mỗi người mà có nhiều cách đóng bàn đạp khác nhau. Với học sinh THCS thường học cách đóng bàn đạp trước cách vạch xuất phát 1,5 bàn chân bàn chân sau cách vạch xuất phát chiều dài 3 bàn chân, hai bàn đạp cách nhau theo chiều ngang 10 – 20cm, bàn đạp bên chân khoẻ đặt phía trước, góc độ ngả ra sau khoảng $45 - 50^0$, bàn đạp sau khoảng $75 - 80^0$. <i>Xuất phát thấp chạy lao:</i> Các động tác kỹ thuật xuất phát thấp thực hiện theo 3 hiệu lệnh “Vào chỗ”, “Sẵn sàng...”, và “Chạy”. Kỹ thuật chạy lao: Giai đoạn chạy lao bắt đầu khi vận động viên bước những bước chạy đầu tiên, có nghĩa là ngay sau khi hai chân lần lượt rời khỏi bàn đạp. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên 3. Kết thúc - Thả lỏng hồi tĩnh: Tập động tác điều hoà, hít thở sâu. - Dẫn dò học sinh tập luyện các động tác đã học thường xuyên.
Hoạt động 2: Kiểm tra, đánh giá quá trình tự học.	- Bài TD: Biết cách thực hiện từ nhịp 1-35 của bài thể dục phát triển chung (nam và nữ). - Chạy ngắn: Biết cách thực hiện một số động tác bổ trợ kỹ thuật, cách đo và đóng bàn đạp, xuất phát thấp chạy lao - Chạy bền: Biết cách thực hiện chạy trên địa hình tự nhiên xung quanh nhà.

Học sinh ghi chép lại các câu hỏi thắc mắc, các trở ngại của học sinh khi tập luyện ở nhà.

Họ tên học sinh:

Lớp:

Môn học	Nội dung học tập	Câu hỏi của học sinh
Thể dục		