

**PHIẾU HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC  
TUẦN 5 - MÔN THỂ DỤC 9**

| <b>NỘI DUNG</b>                                            | <b>GHI CHÚ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Chủ đề: Chạy cự ly ngắn - Khối 9</b>                    | <b>Hoàn thiện kỹ thuật chạy cự ly ngắn</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Hoạt động 1: Đọc tài liệu và thực hiện các yêu cầu.</b> | <p><b>1. Khởi động</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chạy chậm vòng sân nhà</li> <li>- Khởi động các khớp gồm cổ, khuỷu tay, vai, cánh tay, hông, cổ tay – cổ chân.</li> <li>- Căng cơ tay vai trước, sau; Nghiêng lườn; Căng cơ ngực; Gập thân; Ép dẻo dọc; Ép dẻo ngang; Căng cơ đùi trước, sau.</li> </ul> <p><b>2. Ôn tập:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Động tác bước nhỏ: thực hiện tại chỗ 10 giây, sau đó di chuyển 10m (2 lần).</li> <li>- Động tác nâng cao đùi: thực hiện tại chỗ 10 giây, sau đó di chuyển 10m (2 lần).</li> <li>- Động tác đạp sau: di chuyển 20m (2 lần).</li> <li>- Động tác đánh tay: thực hiện tại chỗ (2 lần).</li> <li>- Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật chạy cự ly ngắn: Xuất phát - Chạy lao sau xuất phát - Chạy giữa quãng - Về đích ( 2x60m).</li> <li>- Hoàn thiện và nâng cao thành tích.</li> </ul> <p><b>3. Trò chơi :</b> Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi trong SGK trang 20 - 22 và thực hiện tại nhà.</p> <p><b>4. Kết thúc</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thả lỏng hồi tĩnh: Tập động tác điều hoà, hít thở sâu.</li> <li>- Học sinh tập luyện các động tác đã học thường xuyên.</li> </ul> |

|                                                                    |                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Hoạt động 2:</b><br><i>Kiểm tra, đánh giá quá trình tự học.</i> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh hoàn thiện kỹ thuật chạy cự ly ngắn.</li> <li>- Học sinh biết cách chơi và tổ chức được trò chơi phát triển sức nhanh.</li> </ul> |
|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

Lớp:

Họ tên học sinh:

| <b>Môn học</b> | <b>Nội dung học tập</b> | <b>Câu hỏi của học sinh</b> |
|----------------|-------------------------|-----------------------------|
| Thể dục        |                         |                             |