

PHIẾU HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC
TUẦN 6 - 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 1-35 - Chạy ngắn : <i>Một số động tác bổ trợ kĩ thuật:</i> Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông. <i>Ôn :</i> Xuất phát thấp chạy lao. <i>Học:</i> Chạy giữa quãng: nhiệm vụ chủ yếu của giai đoạn này là duy trì và phát huy tốc độ cao nhất đã đạt được để chạy về đích. Cần duy trì tần số và độ dài bước chạy đã đạt được, thời kì đạp sau cần hết sức tích cực phối hợp với đánh tay 1 cách nhịp nhàng. Tuyệt đối không để chân chạm đất bằng gót và cần đặt mũi chân thẳng với hướng chạy . - 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 giữa quãng. - Chạy bền: 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		