

BÀI GIẢNG THỂ DỤC 6(TUẦN 22- t23)

BẬT NHẢY- CHẠY NHANH-

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.

Chạy đà chính diện giậm nhảy duỗi thẳng chân lăng qua xà.(Như đã luyện tập)



2- Chạy nhanh:

Xuất phát cao chạy lao 20m – theo khẩu lệnh: Vào chỗ- sẵn sàng- chạy

III-Kết thúc:

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