

Tuần 5

CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH

Vệ sinh khu vực tập luyện, sân bãi sạch sẽ; không ẩm ướt, không trơn trượt, không còn những vật nguy hiểm, đảm bảo an toàn trong quá trình tập luyện.

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

- + Chạy tại chỗ với tốc độ chậm.
- + Xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới từ ngoài vào trong, từ trái sang phải: khớp cổ, khuỷu tay, vai, cánh tay, hông, cổ tay – cổ chân.



1. Xoay cổ



2. Xoay khuỷu tay



3. Xoay vai



4. Xoay cánh tay



5. Xoay hông



7. Xoay cổ tay – cổ chân



Ép dọc



Ép ngang

- + Gập duỗi, tay này chạm mũi chân kia.
- + Ép dọc, ép ngang.
- + Ba bước hỗ trợ: đi bước nhỏ, chạy nâng cao đùi tại chỗ, chạy gót chạm mông.

B. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

1. Động tác đá lăng trước

– Chân đá lăng ra trước, chú ý thẳng chân, thân trên hơi ngả ra trước. Hai tay hơi co, đánh phối hợp tự nhiên với chân



Hình 2. Động tác đá lăng trước



Hình 3. Động tác bước ngang

2. Động tác bước ngang

– Khi di chuyển sang bên nào thì chân bên đó sẽ ước sang ngang, đồng thời chân còn lại bật nhảy theo. Thân trên thẳng, tay co tự nhiên. Khi di chuyển, tay vung tự nhiên theo thân mình.

3. Động tác bước chéo

TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, hai tay buông tự nhiên.

Bước 1: Chân trái bước sang ngang

Bước 2: Chân phải bước chéo ra trước.

Bước 3: Chân trái bước sang ngang

Bước 4: Chân phải bước chéo ra sau.

– Chân tuân tự thực hiện theo các bước ngang trước, ngang sau. Trong quá trình thực hiện, mắt nhìn thẳng về trước, thân trên thẳng kết hợp với xoay hông theo bước chân, tay vung tự nhiên.



C. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu: Vận dụng các kiến thức, kỹ năng đã học vào thực tiễn.

b. Nội dung: Nghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

c. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng động tác

d. Tổ chức thực hiện:

– GV yêu cầu HS:

1) Nêu một số động tác bổ trợ để chạy cự li trung bình

2) Em cùng các bạn thường xuyên động tác bổ trợ để hoàn thiện kỹ thuật chạy.

– Học sinh thả lỏng, hồi tĩnh.

❖ Rèn luyện thể lực tăng cường sức khỏe

– Do dịch bệnh các em ở nhà, nên nội dung chạy cự ly trung bình các em tập luyện thường xuyên, với nhiều hình thức như: Nhảy dây, bật qua dây, bước bục (liên tục hoặc có nhịp đệm) từ 1 phút đến 3 phút tùy sức, chạy bền tại chỗ từ 2 đến 5 phút tùy sức.

– Chạy bền trên sân nhà (chạy số 8) từ 2 phút đến 5 phút tùy sức.

– Đối với bài tập thể lực tốt nhất các em tập thêm vào sáng sớm hoặc chiều mát, 3 buổi/ tuần.

– Nhảy dây, bật qua dây, bước bục các em chuyển dần từ có nhịp đệm sang liên tục.

– Chú ý : Sau khi tập thể lực các em phải đi bộ thả lỏng, sau đó tại chỗ thả lỏng tay, chân và toàn thân. Các em cần giữ vệ sinh cá nhân tốt, ăn uống, nghỉ ngơi đảm bảo sức khỏe.

❖ Nội dung bài tập thể lực (Chạy cự ly trung bình)

– Những em có bệnh mãn tính (tim mạch, thấp khớp, viêm xoang...) cần thăm khám và có ý kiến chỉ định của bác sĩ chuyên khoa (do tình hình dịch bệnh các em không khám trực tiếp có thể khám từ xa...)

– Những em thừa cân: Nam trên 60kg, Nữ trên 52kg thường xuyên tập luyện vừa sức, không nên cố gắng.