

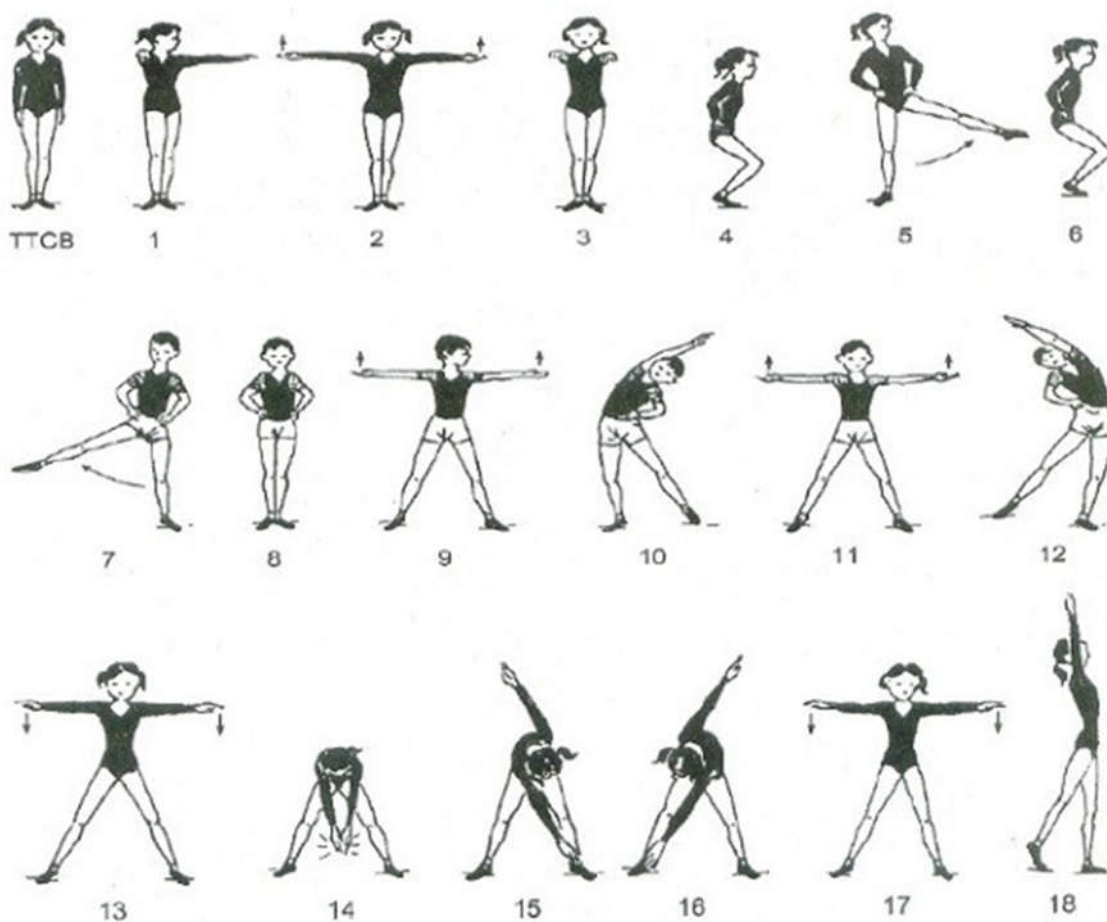
THỂ DỤC 8
TIẾT 13, 14
TUẦN 7

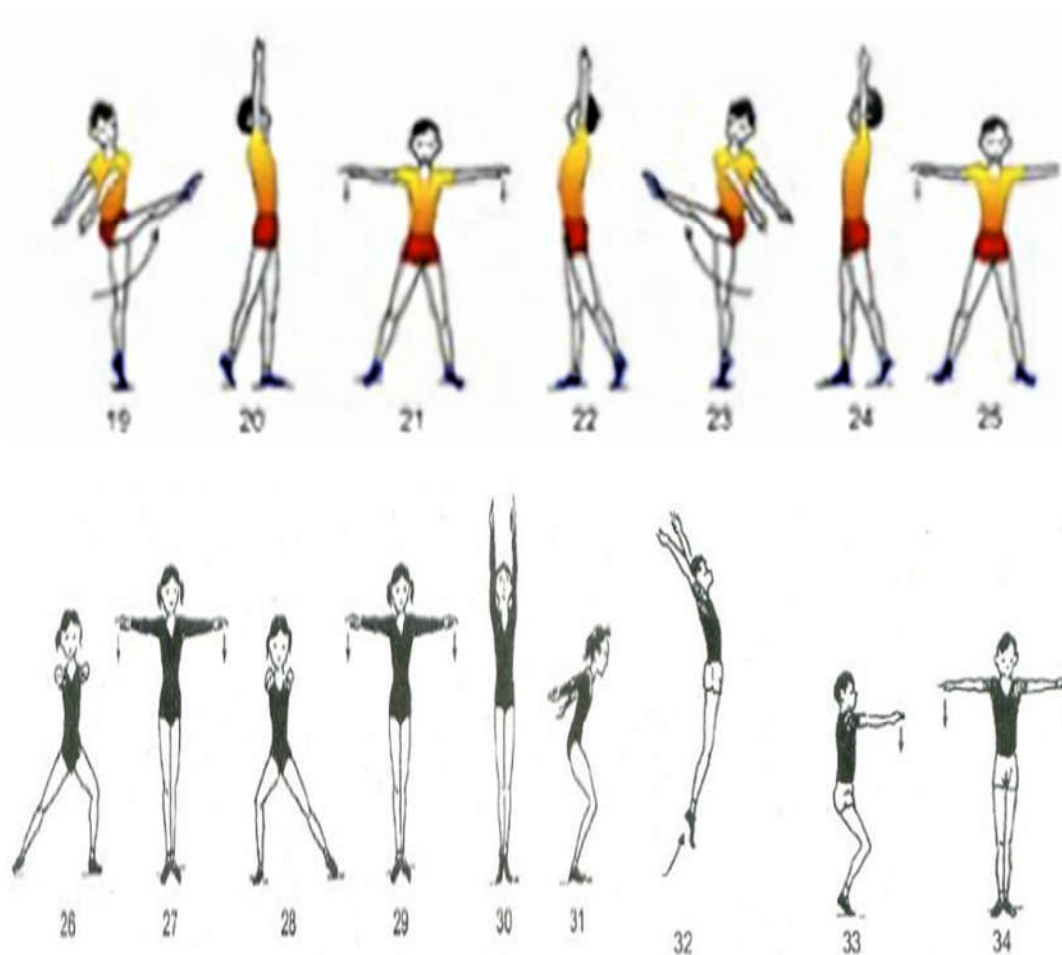
BÀI TD – CHẠY NGẮN

TIẾN TRÌNH BÀI HỌC

1. Bài TD

* Củng cố: Từ nhịp 1 - 35



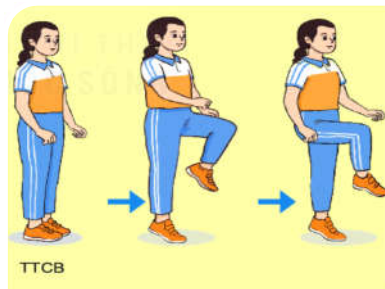


2. Chạy ngắn

- Một số động tác bổ trợ kĩ thuật.
- + Chạy bước nhỏ, di chuyển cự li 20m.
- + Chạy nâng cao đùi, di chuyển cự li 20m.
- + Chạy đạp sau 20m.
- Chơi trò chơi: “Chạy tiếp sức”.



Hình 4. Động tác bước nhỏ



Hình 5. Động tác nâng cao đùi



Hình 6. Động tác đạp sau

Xuất phát thấp - chạy lao.

- Học: Chạy về đích.

Chạy về đích : khi cách đích 1 đến 2m chân sau đạp mạnh, gập nhanh thân về phía trước, ưỡn ngực , đầu thẳng . Sau khi chạm vào đích . Người trở về tư thế cũ , tiếp tục chạy từ 5-7 bước nữa rồi giảm tốc độ và dừng lại.



* Củng cố: Kỹ thuật xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng.

3. Nhận xét và hướng dẫn tự học ở nhà:
- Nhận xét (HS học Online):
+ Đánh giá nhận xét chung quá trình học tập - tập luyện của học sinh. + Nhắc nhở một số tồn tại trong tiết học cần khắc phục.
- Hướng dẫn tự học ở nhà (HS học Online và không học Online): + Qua ND bài giảng học sinh đã nắm được kiến thức nội dung bài học chưa ? Có em nào ý kiến - thắc mắc gì không ? + Nếu không có thì HS phải tự giác tích cực tập luyện các nội dung đã học trong tiết học đã được giáo viên trình bày hướng dẫn ở trên. + HS phải ghi nhận lại quá trình tập luyện của mình khi giáo viên yêu cầu như phiếu học tập, video. v.v...
- Xuống lớp kết thúc buổi học.

Filename: TD 8 - BÀI TD - CHẠY NGẮN - TUẦN 7
Directory: D:\O D KHANH T10-2020\TRẦN HUY LIỆU\2021 2022\TAI LIEU DAY HOC
ONLINE\NHOM THE DUC
Template: C:\Users\Admin\AppData\Roaming\Microsoft\Templates\Normal.dotm
Title:
Subject:
Author: acer
Keywords:
Comments:
Creation Date: 10/12/2021 9:05:00 AM
Change Number: 7
Last Saved On: 10/12/2021 10:17:00 PM
Last Saved By: khanh.voduy
Total Editing Time: 16 Minutes
Last Printed On: 10/12/2021 10:31:00 PM
As of Last Complete Printing
Number of Pages: 3
Number of Words: 202 (approx.)
Number of Characters: 1,152 (approx.)