

THỂ DỤC 7
TIẾT 9, 10
TUẦN 5

ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ - CHẠY NHANH – CHẠY BỀN

TIẾN TRÌNH BÀI HỌC.

1. ĐHĐN.

a) Ôn biến đổi đội hình 0-2-4.

b) Học biến đổi đội hình 0-3-6-9.

- Chuyển đội hình 0-3-6-9 có thể từ hàng ngang hoặc hàng dọc để chuyển từ ít hàng thành nhiều hàng có khoảng cách rộng hơn để tập luyện, thường được sử dụng cho các khoảng sân rộng.

- Chuẩn bị: Tập hợp học sinh theo hàng ngang hoặc hàng dọc. Dóng hàng và điểm số theo chu kì 0-3-6-9. Nếu có từ 2 hàng dọc hoặc 2 hàng ngang trở lên, cần có hàng nọ cách hàng kia 12 bước trước khi dàn hàng.

- Dàn hàng:

+ Khẩu lệnh: “ Theo số đã điểm ... bước!”

+ Cách thực hiện:

* Từ đội hình hàng ngang, những em số 0 đứng yên, số 3 tiến 3 bước, số 6 tiến 6 bước, số 9 tiến 9 bước, bước đồng loạt chân trái trước. Khi bước xong thu chân trái về với chân phải và dóng hàng ngang, hàng dọc.

* Từ đội hình hàng dọc, những em số 0 đứng yên, số 3 bước sang trái 3 bước, số 6 bước sang trái 6 bước, số 9 bước sang trái 9 bước, sau đó thu chân phải về với chân trái, dóng hàng dọc và hàng ngang cho thẳng.

Cách bước chân trái sang ngang như sau: Bước chân trái sang ngang sau đó thu chân phải về với chân trái. Các bước còn lại tương tự như vậy.

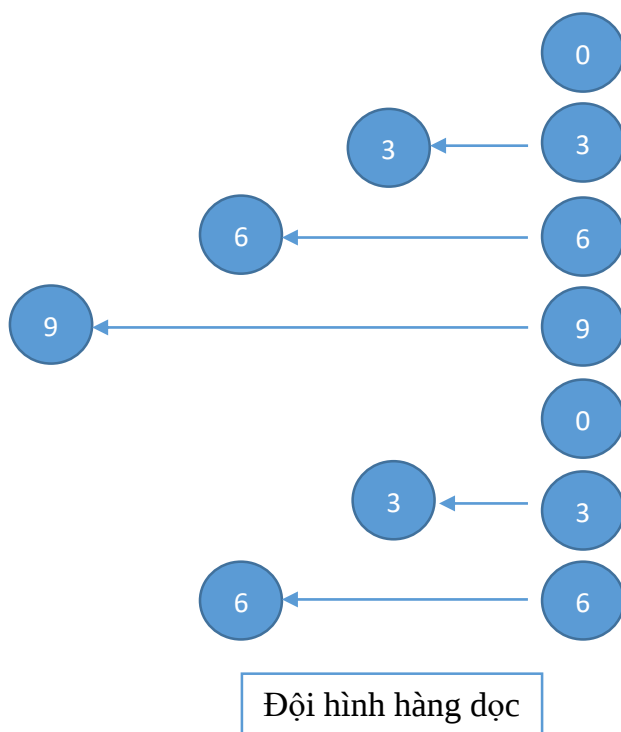
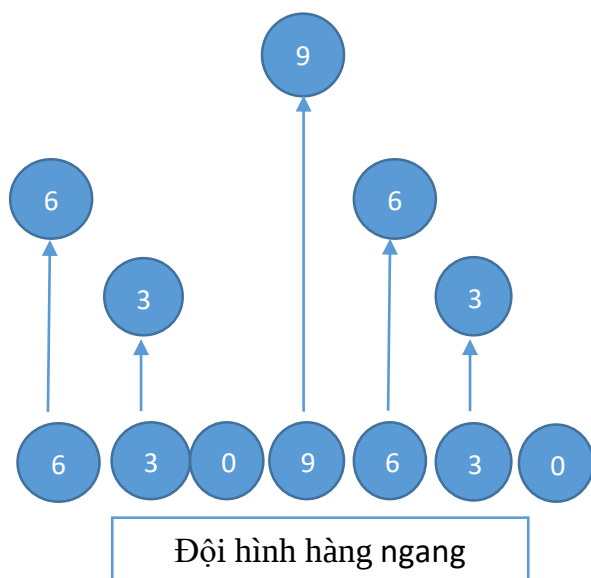
- Dồn hàng:

+ Khẩu lệnh: “ về vị trí cũ ... bước !”

+ Cách thực hiện:

* Từ đội hình hàng ngang quay đằng sau, sau đó bước 3 bước hoặc 6 bước, bước 9 bước về vị trí cũ. Bước hết số bước quy định, quay đằng sau, nhìn số 0 bên phải hàng chỉnh cho thẳng hàng, đứng khoảng cách.

* Từ đội hình hàng dọc bước 3 bước hoặc 6 bước, 9 bước sang phải, thu chân trái về với chân phải, sau đó nhìn số 0 đứng trước để dóng hàng cho thẳng và chỉnh đúng khoảng cách.



2. Chạy Nhanh.

a) Ôn: Ngồi xổm – xuất phát.

b) Học: Học: Tư thế sẵn sàng – xuất phát.

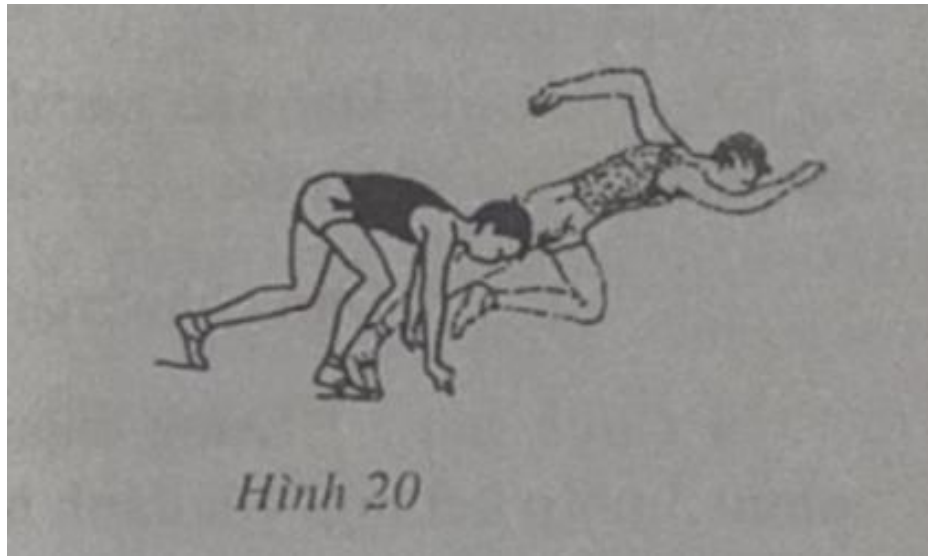


Có 3 lệnh trong xuất phát chạy: “Vào chỗ!”, “Sẵn sàng!”, “Chạy!”. Kỹ thuật ở giai đoạn xuất phát gồm các kỹ thuật phải thực hiện sau mỗi lệnh.

- Khi có lệnh “Vào chỗ”. Hai bàn tay chống đất rộng bằng vai sát mép sau vạch xuất phát (không chạm vạch xuất phát). Hai chân co, mũi bàn chân trước cách vạch xuất phát 1, 5 bàn chân, bàn chân sau cách 3 bàn chân. Hai chân chạm đất bằng nửa trước bàn chân, mông nhô cao bằng vai, mắt nhìn trước.

- Sau lệnh “Sẵn sàng!”, người chạy từ từ chuyển trọng tâm về trước, đồng thời từ từ nâng mông lên bằng hoặc cao hơn vai (tùy khả năng mỗi người). Hai vai nhô về trước để cho trọng tâm cơ thể dồn về phía trước, mắt nhìn phía trước. Cơ thể có 4 điểm chống trên mặt đường chạy là hai bàn tay và hai bàn chân. Giữ nguyên tư thế đó để sẵn sàng xuất phát khi nghe lệnh.

- Khi có lệnh “Chạy” đạp chân sau rồi đưa ra trước, sau đó đạp mạnh chân trước phối hợp với đánh tay tích cực (chân nọ, tay kia) để xuất phát và chạy lao (xem h. 20).



3. Dặn dò.

- Ôn tập lại bài đã học.
- Xem bài trên hệ thống K12 online.