

THỂ DỤC 7
TIẾT 11,12
TUẦN 6

ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ - CHẠY NHANH – CHẠY BỀN

TIẾN TRÌNH BÀI HỌC

1. ĐHĐN

a) Ôn biến đổi đội hình 0-2-4.

b) Ôn 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.

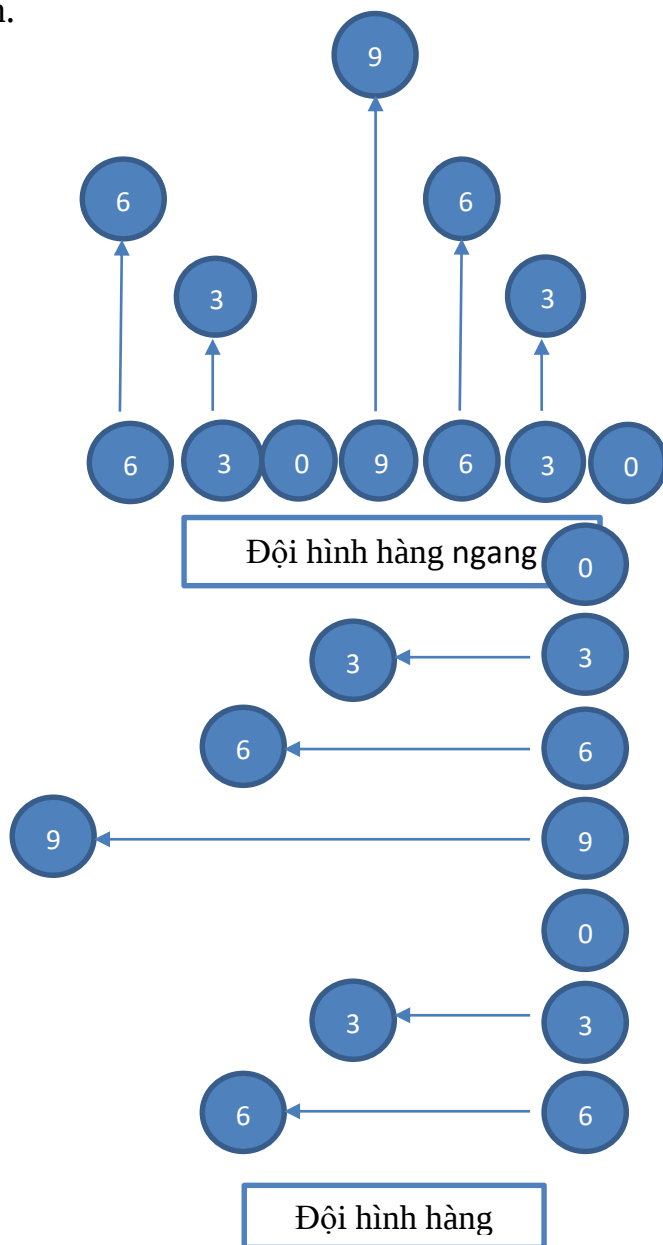
- Dồn hàng:

+ 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) Ôn: Tư thế sẵn sàng – xuất phát

c) **Bật nhảy tại chỗ**

+ Chuẩn bị: Đứng thẳng, 2 chân rộng bằng hông.

- + Thực hiện: Bắt đầu hạ hông xuống về tư thế squat. Lấy hết sức bật nhảy lên cao. Tiếp đất bằng mũi bàn chân. Sau đó lập tức hạ hông xuống tư thế squat và tiếp tục.



3. Dặn dò

- Ôn tập lại bài đã học.
- Xem bài trên hệ thống K12 online
- Câu hỏi: Tìm hiểu trên internet, sách giáo khoa... Kỹ thuật “Xuất phát cao - chạy nhanh 40m”

Hình ảnh “Xuất phát cao - chạy nhanh 40m”