

THỂ DỤC 9

TUẦN 11

Tiết 21-22

CHẠY BỀN (500 - 800M)

TIẾN TRÌNH BÀI HỌC.

1. KHỞI ĐỘNG.

- Xoay cổ, xoay cổ tay, cổ chân.
- Xoay khuỷu tay, xoay cánh tay.
- Vặn mình, lườn, xoay hông.
- Xoay gối, gập duỗi gối.
- Ép dọc, ép ngang.

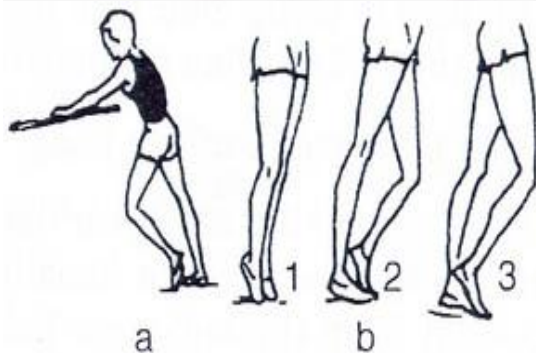
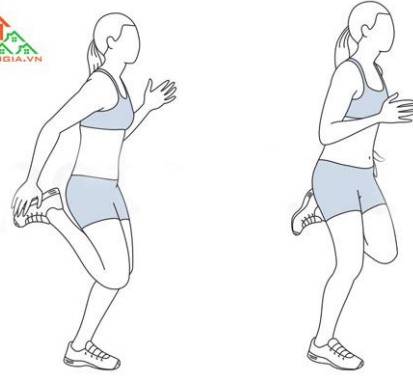
2. CHẠY BỀN (500-800m).

2.1. Ôn tập: Các động tác căng cơ.

- a. Căng cơ tay vai trước.
- b. Căng cơ tay vai sau.
- c. Nghiêng lườn.
- d. Căng cơ ngực.
- e. Gập thân.
- f. Ép dẻo dọc.
- g. Ép dẻo ngang.
- h. Căng cơ đùi sau.
- i. Căng cơ đùi trước.

2.2. Ôn các động tác bổ trợ chạy bền (thực hiện 2-3 lần, mỗi lần 20-30 giây)

- Ôn tập nâng cao đùi – gót chạm mông tại chỗ - chạy bước nhỏ - chạy đạp sau



Hình 12



3. Học sinh tìm hiểu tại nhà.

Ôn tập các động tác căng cơ, động tác bổ trợ chạy bền và tập luyện tại nhà.