

NỘI DUNG TUẦN 8 HKI
(25/10-30/10)
Môn: THỂ DỤC - KHỐI 8

CHỦ ĐỀ: Chạy ngắn – Nhảy cao

I.Chạy ngắn : Kỹ thuật chạy lao

Ôn các động tác bổ trợ chạy ngắn

***Khởi động: Thực hiện (2lần 8 nhịp)**



Hình 1. Khởi động các khớp

Hoạt động 1: Các động tác căng cơ (2 lần 8 nhịp)

Hình 3. Căng cơ tay vai trước



Hình 8. Ép dẻo dọc



Hình 9. Ép dẻo ngang

Hình 10. Căng cơ đùi sau

Hình 11. Căng cơ đùi trước

Hoạt động 2: Ôn bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông, tại chỗ đánh tay.



Hình 12. Động tác bước nhỏ



Hình 13. Động tác nâng cao đùi



Hình 14. Động tác đập sau



Hình 15. Động tác đánh tay

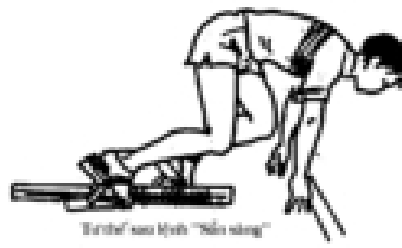
Ôn : Kỹ thuật xuất phát thấp.

Kỹ thuật xuất phát thấp được thực hiện sau 3 khẩu lệnh :

“Vào chỗ”. Khi nghe khẩu lệnh, người tham gia chạy sẽ từ từ đi lại vạch xuất phát đã được đóng bàn đạp, hai tay chống ra sau vạch xuất phát. Khoảng cách giữa hai tay rộng bằng vai. Hai bàn tay bẹt ra, ngón cái để 1 bên còn 4 ngón kia để 1 bên. Bạn đặt chân khỏe hay còn gọi là chân trụ vào bàn đạp 1, chân kia để vào bàn đạp 2. Hai mắt hướng nhìn về phía trước trong khoảng cách từ 1.5 đến 2m.

"Sẵn sàng" Khi nghe khẩu lệnh đầu gối 2 chân sau của bạn sẽ rời khỏi mặt đất, từ từ nâng mông lên hơi cao, trọng tâm cơ thể hơi chuyển về phía trước, cùng lúc hít thở sâu vào nhanh chóng. Lúc này, trọng tâm cơ thể bạn sẽ dồn vào 2 tay và chân trước, mông đặt cao hơn vai.

"Chạy" hoặc nghe tiếng súng lệnh, người chạy nhanh chóng rời 2 tay lên khỏi đất, tay ngược với chân sau và đánh mạnh về phía trước, tay còn lại đánh mạnh ra sau tạo thành biên độ rộng. Hai chân đạp mạnh vào bàn đạp và lao nhanh về trước.



Hình 3



Hình 4

Học: Kỹ thuật chạy lao

- Tay ra trước đánh cao ngang mặt, tay ra sau đánh rộng, giữ thẳng bằng cho cơ thể.
- Chân đưa ra trước tích cực nâng đùi và tiếp xúc đất bằng nửa trước bàn chân, chân sau đạp mạnh duỗi thẳng, thân trên từ từ nâng cao lên và chuyển dần sang chạy giữa quãng.



Hình 3. Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát

II. Nhảy cao:

Một số động tác bổ trợ nhảy cao.

- + Đá lăng trước
- + Đá lăng ngang
- + Một bước đá lăng
- + chạy đà chính diện nhảy co chân qua xà.



- + chạy đà chính diện đá chân lăng qua xà.

