

THCS TRẦN VĂN ĐANG

MÔN: GIÁO DỤC THỂ CHẤT

KHỐI 9



CHỦ ĐỀ:
CHẠY CỰ LY NGẮN - BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN

GV: NGUYỄN TIẾN KHOA

HAI NỘI DUNG CHÍNH



● **CHẠY CỰ LY NGẮN (100m): KIỂM TRA**

● **BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN**

CHẠY CỰ LY NGẮN (100m)



❑ ÔN TẬP:

➤ CÁC ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ

❑ KIỂM TRA:

➤ CÁC ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ

HOẠT ĐỘNG 1: ÔN TẬP NỘI DUNG

❑ CÁC ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ



HOẠT ĐỘNG 2: LUYỆN TẬP

- ❑ ÔN TẬP: CÁC ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ
 - BƯỚC NHỎ
 - NÂNG CAO ĐÙI
 - CHẠY ĐẠP SAU

1. CHẠY BƯỚC NHỎ



2. CHẠY NÂNG CAO ĐÙI



Hướng dẫn chạy bộ đúng cách - Tập 5: Các bài tập bổ trợ nâng cao | On Sports



CHẠY BẠP SAU

0:41

g bật tính năng phát video theo vòng lặp

HOẠT ĐỘNG 3: KIỂM TRA

- ❑ KIỂM TRA: CÁC ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ
 - BƯỚC NHỎ
 - NÂNG CAO ĐÙI
 - CHẠY ĐẠP SAU

BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN

□ ÔN:

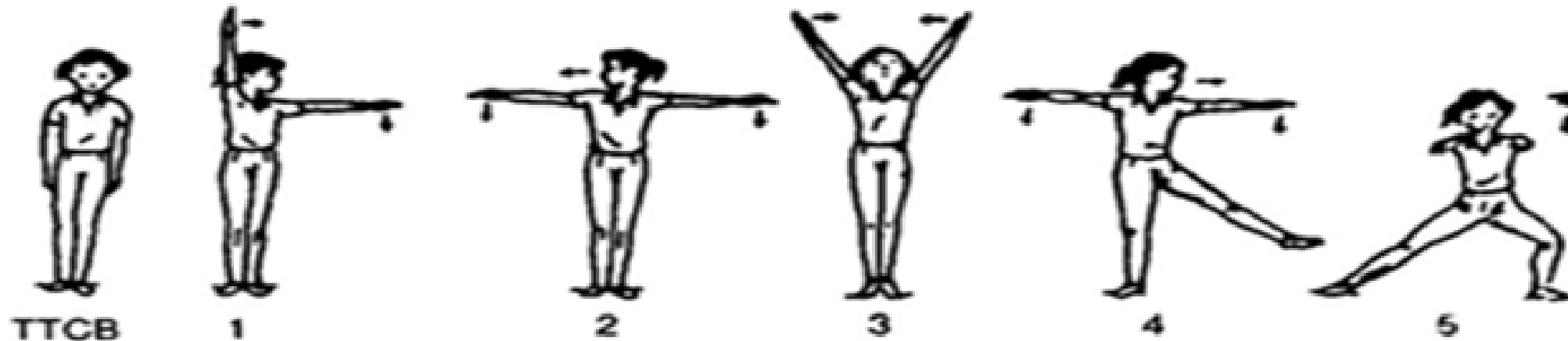
➤ ĐỘNG TÁC TỪ 1 ĐẾN 18 (NỮ)

➤ ĐỘNG TÁC TỪ 1 ĐẾN 19 (NAM)



HOẠT ĐỘNG 4: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

□ ÔN: TỪ NHỊP 1 ĐẾN NHỊP 18 (NỮ)



TƯ THẾ CƠ BẢN: Tư thế đứng thẳng, hai tay để dọc hông; Hai mũi chân chéch hình chữ V.

NHỊP 1: Tay trái dang rộng sang ngang bằng vai, lòng bàn tay sấp; Tay phải đưa thẳng qua khỏi đầu, lòng bàn tay hướng vào thân người; Mắt nhìn theo hướng tay trái.

NHỊP 2: Tay phải hạ xuống ngang vai; Mắt nhìn theo hướng tay phải.

NHỊP 3: Hai tay đưa thẳng lên cao khỏi đầu chéch hình chữ V, lòng bàn tay hướng vào trong; Mắt ngược nhìn lên cao.

NHỊP 4: Hai tay dang rộng sang ngang bằng vai, lòng bàn tay sấp, mắt nhìn theo hướng tay trái; Chân trái nhấc lên hơi chéch so với mặt đất, trọng tâm dồn vào chân phải.

NHỊP 5: Hai tay đưa về trước song song mặt đất, lòng bàn tay sấp; Đặt chân trái xuống mặt đất, khuỷu gối đồng thời dồn trọng tâm vào chân trái, chân phải thẳng.

HOẠT ĐỘNG 4: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

□ ÔN: TỪ NHỊP 1 ĐẾN NHỊP 18 (NỮ)



NHỊP 6: Hai tay dang rộng sang ngang bằng vai, lòng bàn tay sấp, mắt nhìn theo hướng tay trái; Chân trái nhấc lên hơi chếch so với mặt đất, trọng tâm dồn vào chân phải.

NHỊP 7: Hai tay đưa thẳng lên cao khỏi đầu chéch hình chữ V, lòng bàn tay hướng vào trong; Mắt ngược nhìn lên cao.

NHỊP 8: Hai tay dang rộng sang ngang bằng vai, lòng bàn tay sấp, mắt nhìn theo hướng tay phải; Chân phải nhấc lên hơi chếch so với mặt đất, trọng tâm dồn vào chân trái

NHỊP 9: Hai tay đưa về trước song song mặt đất, lòng bàn tay sấp; Đặt chân phải xuống mặt đất, khuỷu gối đồng thời dồn trọng tâm vào chân phải, chân trái thẳng.

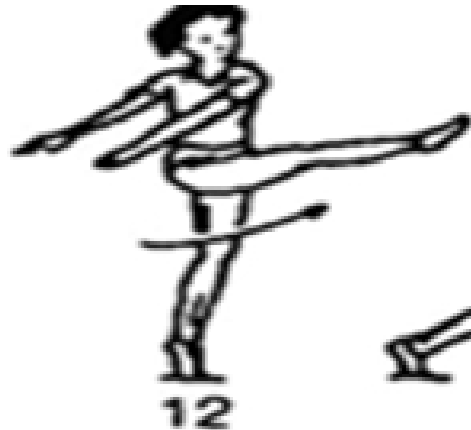
NHỊP 10: Hai tay dang rộng sang ngang bằng vai, lòng bàn tay ngửa, Chân phải thẳng, trọng tâm dồn vào cả hai chân.

HOẠT ĐỘNG 4: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

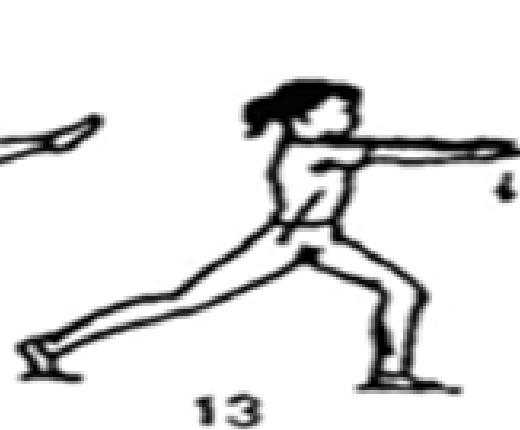
❑ ÔN: TỪ NHỊP 1 ĐẾN NHỊP 18 (NỮ)



NHỊP 11: Quay người sang trái; Hai tay đưa về trước song song mặt đất, lòng bàn tay sấp; Khuyu gối trái đồng thời dồn trọng tâm vào chân trái, chân phải thẳng.



NHỊP 12: Đạp mạnh chân trái đứng thẳng người hơi nhón gót, đồng thời đá chân phải từ sau ra trước lên cao; Hai tay vung từ trước ra sau về bên phải



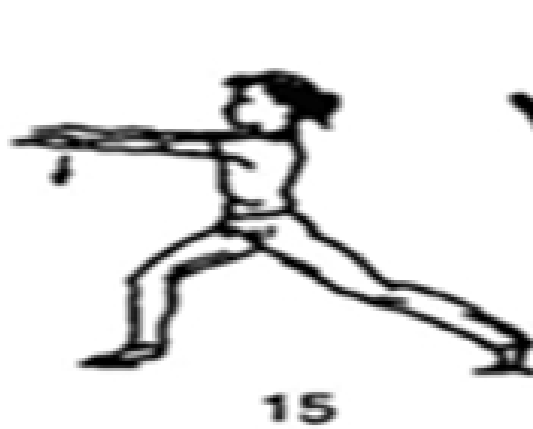
NHỊP 13: Đưa hai tay về trước song song mặt đất, lòng bàn tay sấp; Vung chân phải về sau, khuyu gối trái đồng thời dồn trọng tâm vào chân trái, chân phải thẳng.



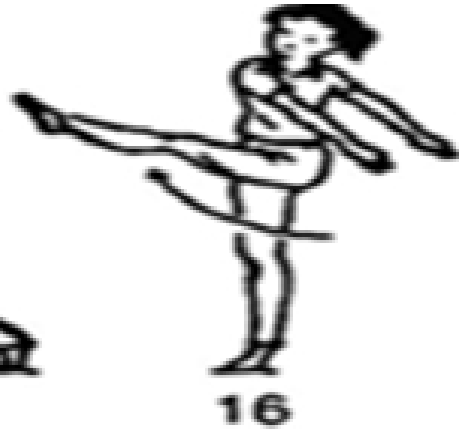
NHỊP 14: Hai tay dang rộng sang ngang bằng vai, lòng bàn tay ngửa, Chân phải thẳng, trọng tâm dồn vào cả hai chân.

HOẠT ĐỘNG 4: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

□ ÔN: TỪ NHỊP 1 ĐẾN NHỊP 18 (NỮ)



NHỊP 15: Quay người sang phải; Hai tay đưa về trước song song mặt đất, lòng bàn tay sấp; Khuyu gối phải đồng thời dồn trọng tâm vào chân phải, chân trái thẳng.



NHỊP 16: Đạp mạnh chân phải đứng thẳng người hơi nhón gót, đồng thời đá chân trái từ sau ra trước lên cao; Hai tay vung từ trước ra sau về bên trái



NHỊP 17: Đưa hai tay về trước song song mặt đất, lòng bàn tay sấp; Vung chân trái về sau, khuyu gối phải đồng thời dồn trọng tâm vào chân phải, chân trái thẳng.



NHỊP 18: Hai tay chống hông; Đạp mạnh chân phải đứng thẳng người, trọng tâm dồn vào chân phải, chân trái kéo về sát thân hơi kiễng gót.

❑ ÔN: TỪ NHỊP 1 ĐẾN NHỊP 18 (NỮ)

Bài Thể dục nữ lớp 9



HOẠT ĐỘNG 4: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

□ ÔN: TỪ NHỊP 1 ĐẾN NHỊP 19 (NAM)



TTCB



1



2



3



4



5

TƯ THẾ CƠ BẢN: Tư thế đứng thẳng, đưa về trước hai tay để dọc song song mặt hông; Hai mũi chân đất, lòng bàn chân chéch hình chữ V.

NHỊP 1: Hai tay đưa về trước dang rộng sang ngang bằng vai, lòng bàn tay hướng vào trong; Mắt ngược nhìn lên cao.

NHỊP 2: Hai tay đưa thẳng lên cao khỏi đầu chéch hình chữ V, lòng bàn tay hướng vào trong; Mắt ngược nhìn lên cao.

NHỊP 3: Hai tay đưa thẳng lên cao khỏi đầu chéch hình chữ V, lòng bàn tay hướng vào trong; Mắt ngược nhìn lên cao.

NHỊP 4: Bước chân trái hơi chéch về trước một bước, khuỵu gối trọng tâm dồn vào chân trái, chân phải thẳng; Tay trái đưa chéch về trước lên cao, lòng bàn tay sắp, mắt nhìn theo hướng tay trái; tay phải chéch về sau, lòng bàn tay sắp.

NHỊP 5: Thẳng gối trái, khuỵu gối phải chuyển trọng tâm vào chân phải; Gập thân người về trước, tay trái hạ xuống gần chạm chân trái, tay phải ở phía sau đưa lên cao.

HOẠT ĐỘNG 4: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

❑ ÔN: TỪ NHỊP 1 ĐẾN NHỊP 19 (NAM)



NHỊP 6: Thẳng gối phải, khụy gối trái chuyển trọng tâm vào chân trái; Tay trái đưa chéo về trước lên cao, lòng bàn tay sấp, mắt nhìn theo hướng tay trái; tay phải chéo về sau, lòng bàn tay sấp.

NHỊP 7: Bước chân trái về sau ngang với chân phải, nhón gót cả hai chân; Hai tay đưa thẳng lên cao khỏi đầu chéo hình chữ V, lòng bàn tay hướng vào trong; Mắt ngược nhìn lên cao.

NHỊP 8: Bước chân phải hơi chéo về trước một bước, khụy gối trọng tâm dồn vào chân phải, chân trái thẳng; Tay phải đưa chéo về trước lên cao, lòng bàn tay sấp, mắt nhìn theo hướng tay phải; tay trái chéo về sau, lòng bàn tay sấp.

NHỊP 9: Thẳng gối phải, khụy gối trái chuyển trọng tâm vào chân trái; Gập thân người về trước, tay phải hạ xuống gần chạm chân phải, tay trái ở phía sau đưa lên cao.

NHỊP 10: Thẳng gối trái, khụy gối phải chuyển trọng tâm vào chân phải; Tay phải đưa chéo về trước lên cao, lòng bàn tay sấp, mắt nhìn theo hướng tay phải; tay trái chéo về sau, lòng bàn tay sấp.

HOẠT ĐỘNG 4: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

❑ ÔN: TỪ NHỊP 1 ĐẾN NHỊP 19 (NAM)



11

NHỊP 11: Bước chân phải về sau ngang với chân trái; Gập thân người về trước, hai tay thẳng về hướng mặt đất, lòng bàn tay hướng vào trong.



12

NHỊP 12: Khụy gối ngồi xổm, hơi nhón gót; Hai tay chống đất.



13

NHỊP 13: Đưa chân trái sang ngang

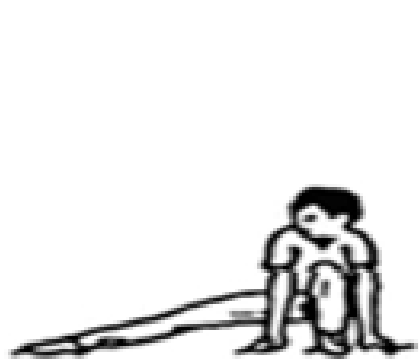


14

NHỊP 14: Rút chân trái về tư thế ngồi xổm

HOẠT ĐỘNG 4: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

❑ ÔN: TỪ NHỊP 1 ĐẾN NHỊP 19 (NAM)



15

NHỊP 15: Đưa chân phải sang ngang



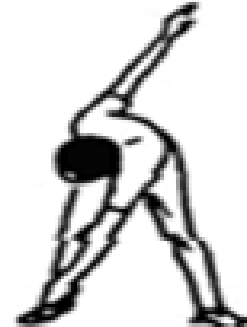
16

NHỊP 16: Đứng thẳng người hai chân rộng bằng vai; Hai tay dang rộng ngang vai, lòng bàn tay sát



17

NHỊP 17: Gập thân người về trước, tay phải đánh về phía chân trái, tay trái thẳng đưa về phía sau.



18

NHỊP 18: Đổi tay, tay trái đánh về phía chân phải, tay phải thẳng đưa về phía sau.



19

NHỊP 19: Đứng thẳng người hai chân rộng bằng vai; Hai tay dang rộng ngang vai, lòng bàn tay sát

❑ HỌC: TỪ NHIP 1 ĐẾN NHIP 19 (NAM)

TƯ THỂ CHUẨN BỊ
BẮT ĐẦU

HOẠT ĐỘNG 5: LUYỆN TẬP

❖ **Các em tự tập luyện:**

- **Khối lượng:** từ nhịp 1 đến 18 (nữ), từ nhịp 1 đến 19 (nam)
- **Hình thức:** tự tập luyện tại chỗ

HOẠT ĐỘNG 6: THẢ LỎNG

MỘT SỐ ĐỘNG TÁC HỒI TỈNH SAU KHI CHẠY



1. Giãn cơ gân kheo:

- **Bước 1:** Đứng thẳng trên sàn, hai tay thả lỏng
- **Bước 2:** Đưa chân phải lên, tay trái chạm vào mũi chân
- **Bước 3:** Sau đó đưa chân trái lên, tay phải chạm vào
- **Thẳng chân khi đưa để cảm nhận được sự nóng lên của phần cơ bên dưới chân,**
- **Đã luân phiên như vậy với số lần quy định của Gv.**

MỘT SỐ ĐỘNG TÁC HỒI TỈNH SAU KHI CHẠY



2. Căng cơ bắp chân:

- **Bước 1:** Đứng đối mặt với bức tường, cây hoặc vật nào có thể tựa vào
- **Bước 2:** Bước một chân lên, chùng gối xuống, hai tay đưa về phía trước chạm vào tường và giữ nguyên,
- **Chùng gối, thẳng lưng cảm nhận được sự căng lên của phần bắp chân,**
- **Mỗi chân thực hiện theo yêu cầu của Gv.**

MỘT SỐ ĐỘNG TÁC HỒI TĨNH SAU KHI CHẠY



3. Căng cơ hông và gối:

- **Bước 1:** Đứng thẳng trên sàn, đưa chân phải đặt lên gối trái
- **Bước 2:** Từ từ cúi người xuống và giữ nguyên để cảm nhận sự giãn cơ của hông, gối và đùi.
- **Mỗi chân thực hiện theo yêu cầu của Gv.**

MỘT SỐ ĐỘNG TÁC HỒI TĨNH SAU KHI CHẠY



4. Căng cơ ngực:

- **Bước 1:** Đứng thẳng trên sàn, đưa tay phải ra trước
- **Bước 2:** Tay trái nắm lấy bắp tay phải, đẩy tay phải ép vào sát ngực và giữ nguyên.
- **Mỗi bên thực hiện theo yêu cầu của Gv.**

MỘT SỐ ĐỘNG TÁC HỒI TĨNH SAU KHI CHẠY



5. Căng cơ đùi và bàn chân:

- **Bước 1:** Đứng thẳng trên sàn, đưa một chân ra sau
- **Bước 2:** Tay cùng bên nắm lấy mũi bàn chân, kéo sát về phía mông và giữ nguyên.
- **Mỗi bên thực hiện theo yêu cầu của Gv.**



**CÁM ƠN CÁC EM
ĐÃ THEO DÕI**

GV: NGUYỄN TIẾN KHOA