

THCS TRẦN VĂN ĐANG

MÔN: GIÁO DỤC THỂ CHẤT

KHỐI 9



CHỦ ĐỀ:
CHẠY CỰ LY NGẮN - CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH

GV: NGUYỄN TIẾN KHOA

HAI NỘI DUNG CHÍNH



● **CHẠY CỰ LY NGẮN (100m)**

● **CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH (500 - 800m)**

CHẠY CỰ LY NGẮN (100m)

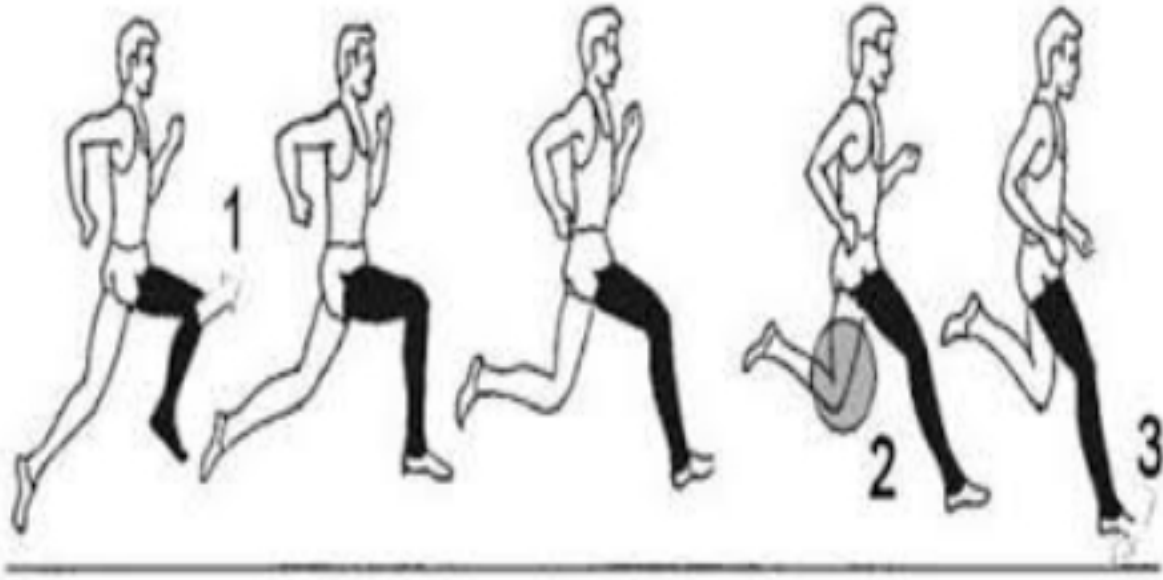


❑ ÔN TẬP CÁC ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KỸ THUẬT CHẠY

- CHẠY BƯỚC NHỎ
- CHẠY NÂNG CAO ĐÙI
- CHẠY ĐẠP SAU

❑ ÔN TẬP KỸ THUẬT ĐÁNH TAY

CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH (500-800m)



❑ HIỆN TƯỢNG “CHUỘT RÚT VÀ CÁC KHẮC PHỤC

❑ BÀI TẬP THỂ LỰC 4 ĐỘNG TÁC

- JUMPING JACKS
- SQUAT
- HIGH KNEES RUNNING IN PLACE (CHẠY NÂNG CAO ĐÙI TẠI CHỖ)
- PLANK

❑ MỘT SỐ ĐỘNG TÁC HỒI TĨNH SAU KHI CHẠY

- GIÃN CƠ GÂN KHEO
- CĂNG CƠ BẮP CHÂN
- CĂNG CƠ HÔNG VÀ GỐI
- CĂNG CƠ NGỰC
- CĂNG CƠ ĐÙI TRƯỚC VÀ BÀN CHÂN



**CÁM ƠN CÁC EM
ĐÃ THEO DÕI**

GV: NGUYỄN TIẾN KHOA