

Tuần 22

Tiết : 43,44

BẬT NHẢY – CHẠY NHANH

I. Mục tiêu :

1. Kiến thức: - Bật nhảy: - biết tên và cách thực hiện kĩ thuật đá lăng trước ,đá lăng trước - sau , đá lăng sang ngang, bật xa, đà 3 bước giậm nhảy.

- Chạy nhanh: - biết tên và cách thực hiện trò chơi ‘chạy tiếp sức’, đứng tại chỗ đánh tay, di chuyển sang chạy nhanh 20-30m, xuất phát cao chạy nhanh 20-30m.

2. Kỹ năng:

- Bật nhảy: - thực hiện được kĩ thuật đá lăng trước ,đá lăng trước - sau , đá lăng sang ngang, bật xa, thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật đà 3 bước giậm nhảy.

- Chạy nhanh: thực hiện được trò chơi ‘chạy tiếp sức’, đứng tại chỗ đánh tay, di chuyển sang chạy nhanh 20-30m, thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật xuất phát cao chạy nhanh 20-30m.

3. Giáo dục : Tác phong nhanh nhẹn, tự giác tích cực trong học tập, tính đoàn kết tập thể.

II. Địa điểm - phương tiện :

- Tập luyện trên địa hình bằng phẳng của sân trường .

- Dụng cụ : Còi ,vôi, đường chạy.

III. Tiến trình học:

1. Khởi động : Xoay các khớp cổ tay ,cổ chân, khớp gối , hông vai ,cổ.

- Thực hiện 1 số động tác TD phát triển chung: Tay- ngực ;lưng - bụng ;lườn ; vận mình ; chân ; toàn thân.

-Chạy bước nhỏ ,chạy nâng cao đùi ,chạy gót chạm mông

- Ép ngang ,ép dọc.

2. Phần cơ bản:

1 .Bật nhảy : Ôn 1 số động tác bổ trợ như :

- Đá lăng trước :

- Đá lăng trước - sau

- Đá lăng sang ngang

- Bật xa :

* Chạy đà 3 bước giậm nhảy vào hố cát hoặc nệm :

TRƯỜNG THCS TRUNG LẬP

THỂ DỤC 6

- CB :Đứng chân lăng trước bằng cả bàn chân, trọng tâm dồn về trước ,2 tay buông tự nhiên
- ĐT :Chạy đà tăng dần tốc độ giậm nhảy tích cực đưa người lên cao ra trước - kết hợp co chân lăng chạm đất bằng 2 chân và đánh tay phối hợp tự nhiên .

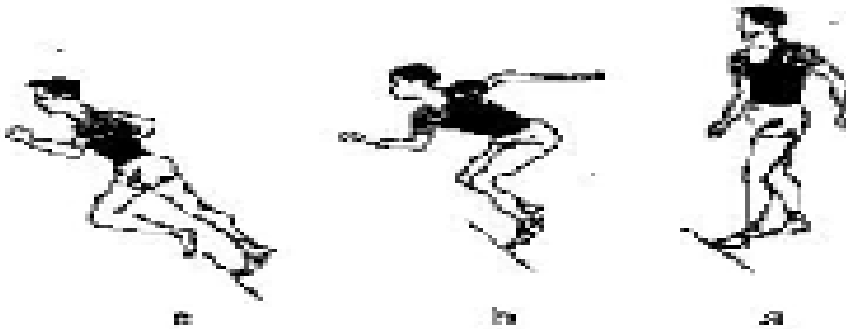
* Củng cố : các động tác bổ trợ đã học của phân bật nhảy(bật xa) :

2 Chạy nhanh : *Ôn để thực hiện tốt 1 số kĩ thuật :

- Chạy bước nhỏ
- Chạy gót chạm mông
- Chạy nâng cao đùi
- Tại chỗ đánh tay :

* Học xuất phát cao chạy nhanh 20m-30m :

+ Động tác :



C. Phần kết thúc :

1.Thả lỏng.

- Thực hiện 1 số động tác hồi tĩnh : vươn thở , tay, chân,toàn thân, điều hoà.

BẬT NHẢY – CHẠY NHANH

I. Mục tiêu :

1. Kiến thức: - Bật nhảy: - biết tên và cách thực hiện kĩ thuật đá lăng trước ,đá lăng trước - sau , đá lăng sang ngang, bật xa, đà 3 bước giậm nhảy.

- Chạy nhanh: - biết tên và cách thực hiện trò chơi ‘chạy tiếp sức’, đứng tại chỗ đánh tay, di chuyển sang chạy nhanh 20-30m, xuất phát cao chạy nhanh 20-30m.

2. Kỹ năng:

- Bật nhảy: - thực hiện được kĩ thuật đá lăng trước ,đá lăng trước - sau , đá lăng sang ngang, bật xa, thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật đà 3 bước giậm nhảy.

- Chạy nhanh: thực hiện được trò chơi ‘chạy tiếp sức’, đứng tại chỗ đánh tay, di chuyển sang chạy nhanh 20-30m, thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật xuất phát cao chạy nhanh 20-30m.

3. Giáo dục : Tác phong nhanh nhẹn, tự giác tích cực trong học tập, tính đoàn kết tập thể.

II. Địa điểm - phương tiện :

- Tập luyện trên địa hình bằng phẳng của sân trường .

- Dụng cụ : Còi ,vôi, đường chạy.

III. Tiến trình học:

1. Khởi động : Xoay các khớp cổ tay ,cổ chân, khớp gối , hông vai ,cổ.

- Thực hiện 1 số động tác TD phát triển chung: Tay- ngực ;lưng - bụng ;lườn ; vận mình ; chân ; toàn thân.

-Chạy bước nhỏ ,chạy nâng cao đùi ,chạy gót chạm mông

- Ép ngang ,ép dọc.

2. Phần cơ bản:

1 .Bật nhảy : Ôn 1 số động tác bổ trợ như :

- Đá lăng trước :

- Đá lăng trước - sau

- Đá lăng sang ngang

- Bật xa :

* Chạy đà 3 bước giậm nhảy vào hố cát hoặc nệm :

TRƯỜNG THCS TRUNG LẬP

THỂ DỤC 6

- CB :Đứng chân lẳng trước bằng cả bàn chân, trọng tâm dồn về trước ,2 tay buông tự nhiên
- ĐT :Chạy đà tăng dần tốc độ giậm nhảy tích cực đưa người lên cao ra trước - kết hợp co chân lẳng chạm đất bằng 2 chân và đánh tay phối hợp tự nhiên .

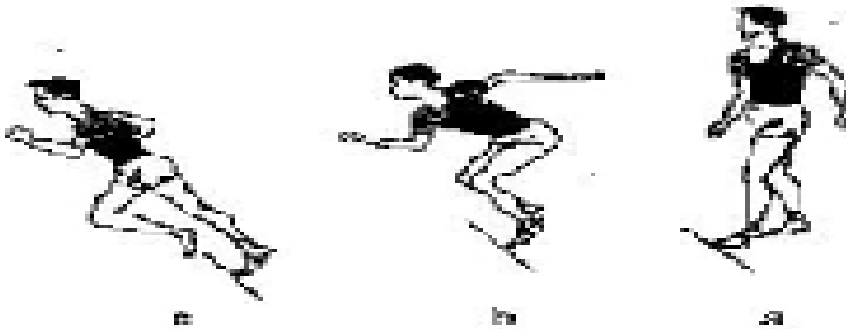
* Củng cố : các động tác bổ trợ đã học của phân bật nhảy(bật xa) :

2 Chạy nhanh : *Ôn để thực hiện tốt 1 số kĩ thuật :

- Chạy bước nhỏ
- Chạy gót chạm mông
- Chạy nâng cao đùi
- Tại chỗ đánh tay :

* Học xuất phát cao chạy nhanh 20m-30m :

+ Động tác :



C. Phần kết thúc :

1.Thả lỏng.

- Thực hiện 1 số động tác hồi tĩnh : vươn thở , tay, chân,toàn thân, điều hoà.

BẬT NHẢY – CHẠY NHANH

I. Mục tiêu :

1. Kiến thức: - Bật nhảy: - biết tên và cách thực hiện kĩ thuật đá lăng trước ,đá lăng trước - sau , đá lăng sang ngang, bật xa, đà 3 bước giậm nhảy.

- Chạy nhanh: - biết tên và cách thực hiện trò chơi ‘chạy tiếp sức’, đứng tại chỗ đánh tay, di chuyển sang chạy nhanh 20-30m, xuất phát cao chạy nhanh 20-30m.

2. Kỹ năng:

- Bật nhảy: - thực hiện được kĩ thuật đá lăng trước ,đá lăng trước - sau , đá lăng sang ngang, bật xa, thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật đà 3 bước giậm nhảy.

- Chạy nhanh: thực hiện được trò chơi ‘chạy tiếp sức’, đứng tại chỗ đánh tay, di chuyển sang chạy nhanh 20-30m, thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật xuất phát cao chạy nhanh 20-30m.

3. Giáo dục : Tác phong nhanh nhẹn, tự giác tích cực trong học tập, tính đoàn kết tập thể.

II. Địa điểm - phương tiện :

- Tập luyện trên địa hình bằng phẳng của sân trường .

- Dụng cụ : Còi ,vôi, đường chạy.

III. Tiến trình học:

1. Khởi động : Xoay các khớp cổ tay ,cổ chân, khớp gối , hông vai ,cổ.

- Thực hiện 1 số động tác TD phát triển chung: Tay- ngực ;lưng - bụng ;lườn ; vận mình ; chân ; toàn thân.

-Chạy bước nhỏ ,chạy nâng cao đùi ,chạy gót chạm mông

- Ép ngang ,ép dọc.

2. Phần cơ bản:

1 .Bật nhảy : Ôn 1 số động tác bổ trợ như :

- Đá lăng trước :

- Đá lăng trước - sau

- Đá lăng sang ngang

- Bật xa :

* Chạy đà 3 bước giậm nhảy vào hố cát hoặc nệm :

TRƯỜNG THCS TRUNG LẬP

THỂ DỤC 6

- CB :Đứng chân lăng trước bằng cả bàn chân, trọng tâm dồn về trước ,2 tay buông tự nhiên
- ĐT :Chạy đà tăng dần tốc độ giậm nhảy tích cực đưa người lên cao ra trước - kết hợp co chân lăng chạm đất bằng 2 chân và đánh tay phối hợp tự nhiên .

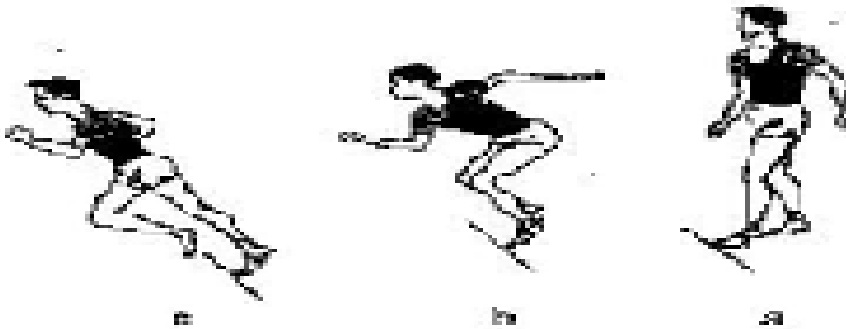
* Củng cố : các động tác bổ trợ đã học của phân bật nhảy(bật xa) :

2 Chạy nhanh : *Ôn để thực hiện tốt 1 số kĩ thuật :

- Chạy bước nhỏ
- Chạy gót chạm mông
- Chạy nâng cao đùi
- Tại chỗ đánh tay :

* Học xuất phát cao chạy nhanh 20m-30m :

+ Động tác :



C. Phần kết thúc :

1.Thả lỏng.

- Thực hiện 1 số động tác hồi tĩnh : vươn thở , tay, chân,toàn thân, điều hoà.