

UBND HUYỆN BÌNH CHÁNH
TRƯỜNG THCS VĨNH LỘC B
TỔ: THỂ DỤC

KHỐI: 7 – TIẾT: 19 - 20 (TUẦN 10)

ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ – CHẠY NHANH

A. Hướng dẫn học sinh tự tìm hiểu bài.

• **Nhiệm vụ 1: *Đội hình đội ngũ***

- Nắm được khẩu lệnh và cách thực hiện động tác quay, đội hình 0-2-4 từ hàng dọc
- Lưu ý: Hô đúng khẩu lệnh của từng động tác.

• **Nhiệm vụ 2: *Chạy nhanh***

+ Các động tác bổ trợ : Chạy bước nhỏ , nâng cao đùi , chạy đạp sau, đánh tay.

+ Học mới kỹ thuật về đích.

Do điều kiện học online nên các em không cần chạy mà chỉ nắm kỹ thuật trong chạy nhanh.

B. Nội dung tập luyện

1. Đội hình đội ngũ:

- **Ôn tập:** Động tác quay



1 Quay trái

♦ Khẩu lệnh: "Bên trái – Quay!"

♦ Động tác: Dùng gót chân trái làm trụ và nửa trên bàn chân phải làm điểm tựa, quay người sang trái, đưa chân phải về tư thế đứng nghiêm.



2 Quay phải

♦ Khẩu lệnh: "Bên phải – Quay!"

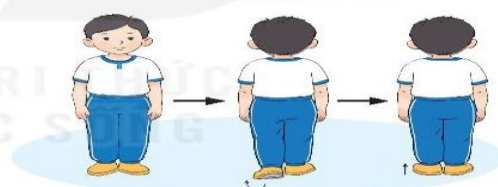
♦ Động tác: Dùng gót chân phải làm trụ và nửa trên bàn chân trái làm điểm tựa, quay người sang phải, đưa chân trái về tư thế đứng nghiêm.



3 Quay sau

♦ Khẩu lệnh: "Đằng sau – Quay!"

♦ Động tác: Dùng gót chân phải làm trụ và nửa trên bàn chân trái làm điểm tựa, quay người sang phải – ra sau, đưa chân trái về tư thế đứng nghiêm.



1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân

- Học mới: Đội hình 0-2-4 từ hàng dọc.

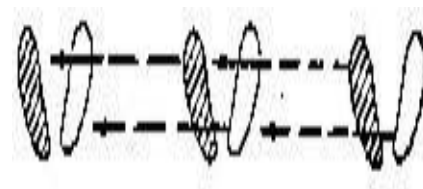
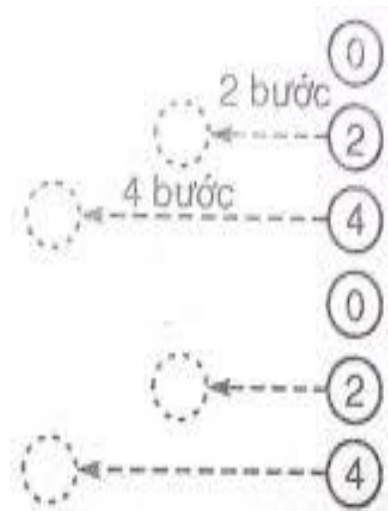
+ Chuẩn bị: Tập hợp theo hàng dọc, dóng hàng, điểm số 0-2-4, khoảng cách hàng này đến hàng kia là 6 bước chân trước khi thực hiện dàn hàng.

+ Dàn hàng: Khẩu lệnh “ theo số đã điểm ... bước!”

- Những em số 0 đứng yên, số 2 bước sang trái 2 bước, số 4 bước sang trái 4 bước, sau đó thu chân phải về với chân trái và dóng hàng dọc, hàng ngang cho thẳng.
- Cách bước sang ngang như sau: Bước chân trái sang ngang, thu chân phải về với chân trái. Các bước tiếp theo tương tự như vậy.

+ Dồn hàng: Khẩu lệnh “ về vị trí cũ... bước!”

- Những em số 2, số 4 bước về bên phải 2 bước, 4 bước, thu chân trái về, sau đó nhìn số 0 đứng trước để dóng hàng cho thẳng và chỉnh cho đúng khoảng cách.



- Một số sai thường mắc và cách sửa:

+ Sai: Bước ngắn hoặc dài quá, chuyển đội hình xong không dóng hàng cho thẳng và chỉnh đúng khoảng cách.

+ Cách sửa: Khi di chuyển và sau khi di chuyển đội hình lấy số 2 và 4 trên cùng hoặc ngoài cùng bên phải (trái) làm chuẩn. Thống nhất bước chân trái trước, cùng đếm nhằm số bước để bước cho đúng, tập luyện nhiều lần cách di chuyển.

Lưu ý: Ở phần đội hình 0-2-4 các em cần nắm được khẩu lệnh, cách bước, dồn hàng. Xem trên sách giáo viên thể dục 7 hoặc các trang mạng để hiểu biết thêm.

2. Chạy nhanh

- Ôn lại: động tác đập sau, động tác đánh tay, động tác chạy bước nhỏ, động tác nâng cao đùi, đập sau.

4. Động tác đạp sau

Chân trước co, nâng gối cao ngang thắt lưng. Chân sau đạp duỗi thẳng. Hai chân luân phiên thực hiện. Thân trên thẳng, hơi ngả ra trước. Hai tay co, đánh phối hợp tự nhiên.



Hình 14. Động tác đạp sau

5. Động tác đánh tay

Hai chân đứng trước sau, gối hơi khuỵu. Thân trên thẳng. Hai tay hơi co, bàn tay nắm hờ, luân phiên đánh trước sau. Tay đánh ra trước cao ngang ngực, cách cầm một gang tay. Tay còn lại đánh rộng ra sau sao cho khuỷu tay nâng cao gần ngang vai.



Hình 15. Động tác đánh tay

2. Động tác bước nhỏ

Hai chân luân phiên thực hiện tiếp đất bằng nửa trước bàn chân, miết nhẹ. Sau khi kết thúc miết bàn chân, căng chân thẳng, động tác gần như động tác bước đi. Thân trên thẳng, hơi ngả ra trước. Hai tay hơi co, đánh phối hợp tự nhiên.



Hình 12. Động tác bước nhỏ

3. Động tác nâng cao đùi



Hình 13. Động tác nâng cao đùi

Hai chân luân phiên thực hiện nâng sao cho đầu gối cao ngang thắt lưng. Đùi vuông góc với cẳng chân và song song với mặt đất. Chân trụ thẳng, tiếp đất bằng nửa trước bàn chân. Thân trên thẳng, hơi ngả ra trước. Hai tay hơi co, đánh phối hợp tự nhiên.

- Học mới kỹ thuật về đích.

1. Kỹ thuật về đích

Khi cách đích khoảng 15 – 20 m cần tập trung hết sức lực để duy trì tốc độ. Ở bước chạy cuối cùng, chủ động gập thân trên ra trước hoặc kết hợp vừa gập thân trên ra trước và xoay vai để chạm đích. Khi chạy qua đích giảm dần tốc độ, không dừng lại đột ngột.



Hình 2. Kỹ thuật về đích

2. Một số điều luật cơ bản trong chạy cự li ngắn

- Vận động viên xuất phát trước khi có hiệu lệnh “Chạy!” sẽ bị phạm quy.
- Ở các nội dung chạy ngắn (từ 400 m trở xuống), vận động viên phải chạy theo ô và không được lấn sang ô của vận động viên khác.
- Thời gian chạy được tính bắt đầu từ lúc có hiệu lệnh của trọng tài cho đến khi vượt qua vạch đích.

C. Kết thúc

1. Hồi tỉnh thả lỏng: các em thực hiện các động tác thả lỏng như trên lớp.

2. Dặn dò

⇒ **Các em vận dụng đội hình đội ngũ - Chạy nhanh để tập luyện hằng ngày mỗi ngày 15 đến 20 phút để nâng cao sức khỏe.**

