

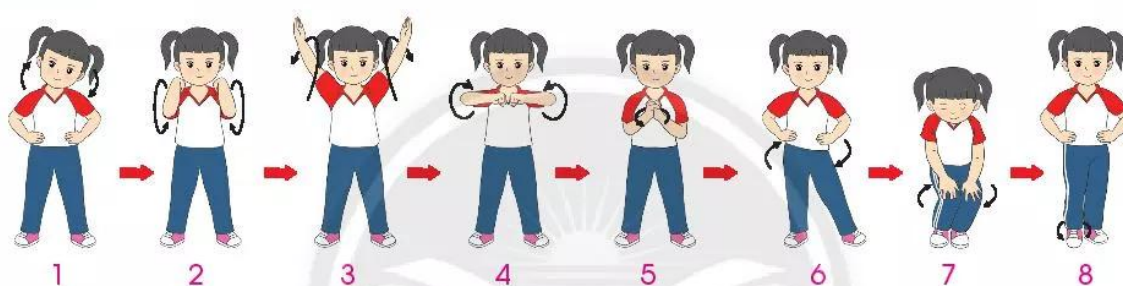


MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các động tác chạy thay đổi hướng.
- Tích cực, tự giác trong tập luyện.

2. Khởi động



Xoay các khớp



Ép dẻo dọc

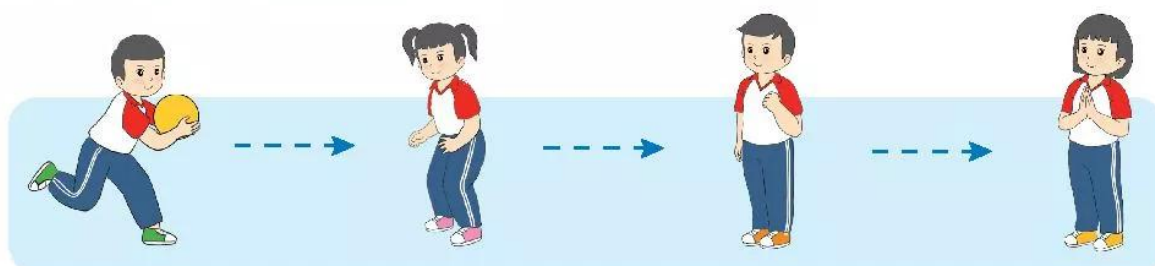


Ép dẻo ngang



Gập, duỗi gối

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Chuyển bóng tiếp sức"



KIẾN THỨC MỚI

► **TTCB:** Đứng chân trước – chân sau, thân người hơi ngả về trước, hai tay buông tự nhiên.

1. Chạy trên đường ngoằn ngoèo



Từ vạch xuất phát, chạy thường giữa hai vạch giới hạn trên đường ngoằn ngoèo đến đích, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn theo hướng chạy.

2. Chạy đổi hướng trái



Từ vạch xuất phát, chạy thường đến các vật chuẩn thì chuyển hướng chạy sang trái và cứ tiếp tục như vậy cho đến khi quay lại vật chuẩn đầu tiên, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn theo hướng chạy, không chạm hoặc làm lệch vật chuẩn.

3. Chạy đổi hướng phải – trái



Từ vạch xuất phát, chạy thường đến các vật chuẩn thì chuyển hướng chạy, luân phiên chuyển hướng phải – trái cho đến đích, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn theo hướng chạy, không chạm hoặc làm lệch vật chuẩn.

4. Chạy luồn vật chuẩn



Từ vạch xuất phát, chạy thường luồn qua các vật chuẩn đến đích, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn theo hướng chạy, không chạm hoặc làm lệch vật chuẩn.

5. Chạy vòng vật chuẩn

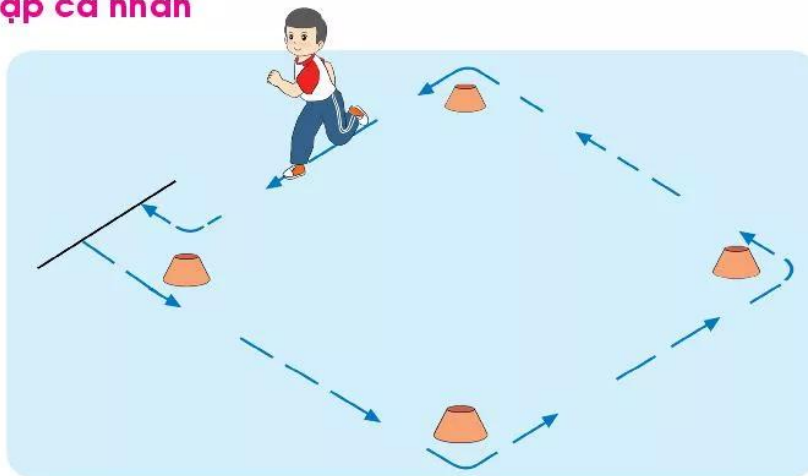


Từ vạch xuất phát, chạy thường thẳng hướng đến vật chuẩn, sau đó vòng qua vật chuẩn và chạy thẳng hướng về vạch xuất phát, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn theo hướng chạy, không chạm hoặc làm lệch vật chuẩn.

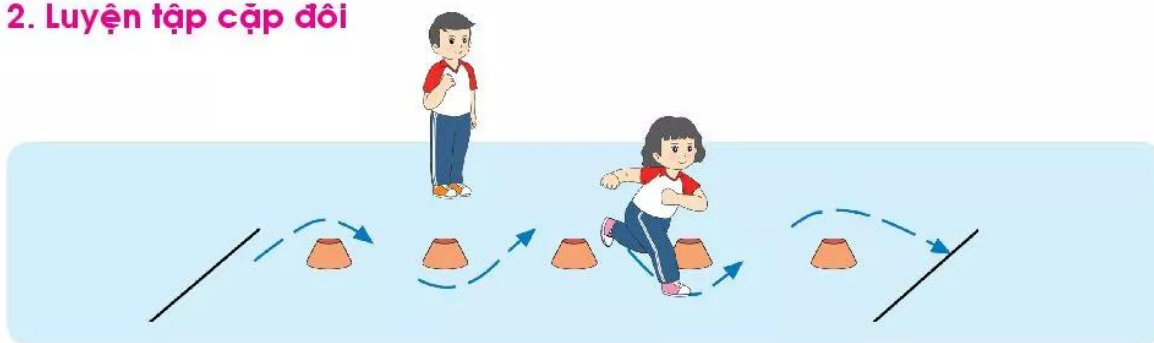


LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân



2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm



♦ Trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động và phản xạ



Trò chơi "Chạy theo ô số"



VẬN DỤNG

Em cùng các bạn tham gia hội thi chạy để tăng cường sức khoẻ.

