

SLIDE 1 : Trang mở đầu

"Chạy cự li ngắn (60m/100m)"

Lớp: 6 – Môn Thể dục

Tên GV, ngày dạy



SLIDE 2 : Mục tiêu bài học

1

HS nắm được:

- Khái niệm chạy cự li ngắn
- Kỹ thuật xuất phát – chạy – về đích
- Thực hành đúng kỹ thuật cơ bản

2

Thái độ:

- Tích cực, nghiêm túc, hợp tác khi luyện tập

SLIDE 3 : Khởi động

Tổng thời gian: 7 phút

Các động tác khởi động:

- Xoay khớp cổ, vai, hông, gối, cổ chân
- Chạy bước nhỏ tại chỗ, nâng cao đùi
- Ép dọc, ép ngang



SLIDE 4: Giới thiệu khái niệm chạy cự li ngắn

Cự li thường gặp: 60m, 100m

Đặc điểm:

- Cường độ cao, thời gian ngắn
- Yêu cầu sức nhanh và kỹ thuật



Hình ảnh: các vận động viên chạy cự li ngắn



SLIDE 6 : Kỹ thuật chạy – Giai đoạn tăng tốc

1

Dồn lực đẩy về phía trước

2

Nhịp thở đều, tay đánh nhịp nhàng

3

Gót chân không chạm đất hoàn toàn

Hình ảnh mô phỏng động tác