



TRỊNH HỮU LỘC (Tổng Chủ biên) – LƯU TRÍ DŨNG (Chủ biên)
LÊ MINH CHÍ – NGUYỄN TRUNG KIẾN – NGUYỄN THIÊN LÝ
LÂM THANH MINH – TRẦN THÁI NGỌC – PHẠM THÁI VINH

GIÁO DỤC THỂ CHẤT

7



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

TRỊNH HỮU LỘC (Tổng Chủ biên) – LƯU TRÍ DŨNG (Chủ biên)
LÊ MINH CHÍ – NGUYỄN TRUNG KIÊN – NGUYỄN THIÊN LÝ
LÂM THANH MINH – TRẦN THÁI NGỌC – PHẠM THÁI VINH

GIÁO DỤC THỂ CHẤT



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH



MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Cụ thể hoá các yêu cầu về năng lực và phẩm chất các em cần đạt được.



MỞ ĐẦU

Gồm các hoạt động khởi động tạo hứng thú, tăng tính hấp dẫn và thu hút người học chuẩn bị về chức năng sẵn sàng vào bài học.



KIẾN THỨC MỚI

Cung cấp các kĩ thuật động tác mới thông qua mô tả ngắn gọn kèm hình ảnh minh hoạ trực quan, sinh động, dễ hiểu.



LUYỆN TẬP

Giúp các em củng cố kiến thức và kĩ năng vận động đã học thông qua các bài tập với hình thức luyện tập đa dạng.



VẬN DỤNG

Giúp các em ôn tập, vận dụng các kiến thức, kĩ năng vận động vào đời sống.

QUY ƯỚC VIẾT TẮT VÀ KÍ HIỆU DÙNG TRONG SÁCH

TTCB

Tư thế chuẩn bị



Thứ tự thực hiện các động tác



Hướng chuyển động của cơ thể



Đường di chuyển của người



Đường di chuyển qua lại



Đường di chuyển của dụng cụ



Mốc giới hạn cự li thực hiện

*Hãy bảo quản, giữ gìn Sách giáo khoa để dành tặng
các em học sinh lớp sau!*

LỜI NÓI ĐẦU

Sách **Giáo dục thể chất 7** được tổ chức biên soạn theo định hướng phát triển phẩm chất và năng lực cho học sinh. Kiến thức môn học được trình bày trực quan, sinh động bằng sự kết hợp hài hoà giữa kênh hình và kênh chữ, đảm bảo tính kế thừa và lấy học sinh làm trung tâm, thầy cô là người tổ chức, hướng dẫn tập luyện.

Sách giới thiệu các yếu tố của môi trường tự nhiên ảnh hưởng đến việc tập luyện thể dục thể thao; các chủ đề về vận động cơ bản như: Chạy cự li ngắn (60 m), Nhảy xa kiểu ngồi, Chạy cự li trung bình, Bài tập thể dục; các chủ đề về thể thao tự chọn như: Thể dục Aerobic, Bóng đá, Bóng rổ.

Để đáp ứng yêu cầu cần đạt của chương trình về việc hình thành thói quen tập luyện nâng cao sức khỏe và phát triển thể lực, sách **Giáo dục thể chất 7** tăng cường về “Góc rèn luyện thể lực”, giới thiệu đến các em những bài tập thể lực toàn diện, đa dạng các nội dung tập luyện, tài liệu để các em tự tập luyện nâng cao trình độ thể lực của bản thân, tạo sự hấp dẫn và lôi cuốn trong từng bài học. Kết hợp với phần “Thử thách” cuối mỗi bài học sẽ giúp các em rèn luyện năng lực, phẩm chất; thúc đẩy việc tập luyện diễn ra thường xuyên; chinh phục các thử thách, vượt qua chính mình, hướng đến một cơ thể khỏe mạnh và một trí tuệ minh mẫn.

Chúc các em vượt qua được nhiều thử thách để vươn đến những thành công!

NHÓM TÁC GIẢ

Phần một

KIẾN THỨC CHUNG

Chủ đề: LỰA CHỌN VÀ SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ CỦA MÔI TRƯỜNG TỰ NHIÊN TRONG TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO



MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Biết lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên có lợi cho sức khỏe để tập luyện.

I. Các yếu tố của môi trường tự nhiên

Con người và các sinh vật khác cùng sống chung trong môi trường tự nhiên trên Trái Đất, chịu sự tác động từ các yếu tố của môi trường tự nhiên:

Đất là lớp trên cùng của vỏ trái đất, bao gồm hỗn hợp các vật chất vô cơ và hữu cơ.

Nước phổ biến trên Trái Đất, phân bố nhiều ở biển, sông, suối, ao, hồ, trong lòng đất và cả trong không khí.

Không khí có thành phần chính là oxygen, nitrogen và carbon dioxide. Oxygen còn gọi là dưỡng khí giữ vai trò duy trì sự sống của con người và các sinh vật.

Ánh sáng là vùng bức xạ mặt trời mà mắt thường có thể nhìn thấy được.

Sinh vật được phân loại thành nhiều giới, mỗi giới nhiều ngành. Trong đó, giới thực vật có vai trò quan trọng trong điều hoà khí hậu thông qua quá trình quang hợp, tạo ra oxygen.

Tất cả các yếu tố của môi trường tự nhiên đều tác động đến sức khỏe của con người nên việc tập luyện thể dục thể thao rèn luyện sức khỏe có liên quan mật thiết với các yếu tố này. Chúng ta cần lựa chọn các yếu tố có lợi cho sức khỏe trong quá trình luyện tập.

II. Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên trong tập luyện thể dục thể thao

1. Các yếu tố liên quan đến môi trường đất (bề mặt sân tập)

Có lợi

- Bề mặt phẳng, có độ ma sát tốt, độ đàn hồi tốt.
- Không có sự phát tán bụi hoặc khả năng phát tán bụi thấp.
- Được vệ sinh tốt, bề mặt khô ráo, không đọng chất lỏng.
- Không có các sinh vật trong đất ảnh hưởng đến tập luyện.

Có hại

- Gồ ghề, lồi lõm, có độ dốc; có độ ma sát kém, gây trơn trượt; độ đàn hồi kém, có thể bị lún.
- Có khả năng phát tán bụi cao.
- Không được vệ sinh tốt, bề mặt còn đọng chất lỏng.
- Có các sinh vật trong đất ảnh hưởng đến tập luyện (côn trùng,...).

Tùy theo từng môn học mà nền sân tập cần có những điều kiện phù hợp cho tập luyện, có thể cần lớp cỏ thảm hoặc dụng cụ hỗ trợ khác trên mặt sân.

2. Các yếu tố liên quan đến môi trường nước (hồ bơi, lặn)

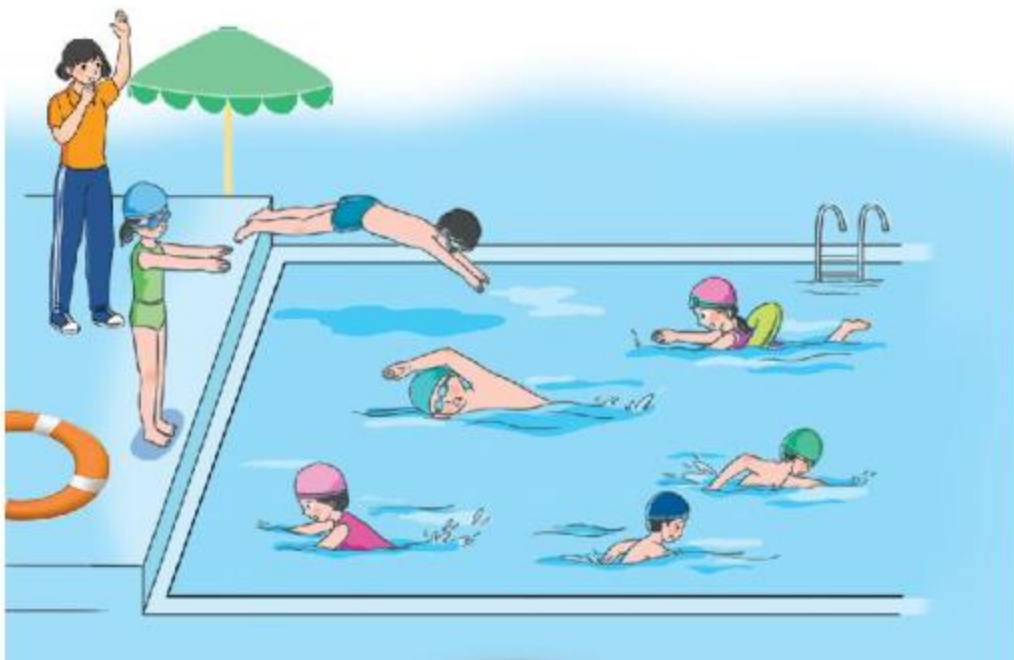
Có lợi

- Không có dòng chảy hoặc chảy rất chậm.
- Có độ trong cao, không màu, không mùi, không vị hoặc có vị mặn của muối.
- Có độ pH khoảng 7,2 – 7,6.
- Có nhiệt độ khoảng 20 – 26°C.
- Có đáy bằng phẳng, không trơn trượt, nứt nẻ; không có vật rắn sắc nhọn.
- Có độ sâu phù hợp.

Có hại

- Có dòng chảy nhanh, xoáy.
- Có độ trong thấp, không nhìn thấy đáy, có màu, có mùi, vị lạ.
- Có độ pH thấp hoặc cao hơn độ pH có lợi.
- Có nhiệt độ thấp hoặc cao hơn nhiệt độ có lợi.
- Có đáy gồ ghề, lồi lõm, trơn trượt, nứt nẻ; có vật rắn sắc nhọn.
- Quá sâu hoặc quá cạn tùy trường hợp.

Hầu hết lưu vực nước tự nhiên đều không đủ điều kiện đảm bảo an toàn, không thích hợp cho việc tập luyện thể dục thể thao, nguy cơ bị đuối nước, tử vong rất cao. Khi tập luyện thể dục thể thao dưới nước, cần lựa chọn môi trường nước đảm bảo vệ sinh theo quy định và phải có sự giám sát của nhân viên cứu hộ hoặc giáo viên hướng dẫn.



Hình 1. Bể bơi an toàn

3. Các yếu tố liên quan đến môi trường không khí (không gian xung quanh sân tập)

Có lợi

- Giàu oxygen, thông thoáng.
- Ít bụi, xa nguồn phát tán bụi; không bị ô nhiễm.
- Có ánh sáng đầy đủ; nắng sớm, mát mẻ.
- Có gió thổi nhẹ.
- Có nhiệt độ vào khoảng 20 – 22,2°C.
- Có độ ẩm vào khoảng 40 – 60%.

Có hại

- Không thông thoáng.
- Có nhiều bụi, gần nguồn dễ phát tán bụi như đường giao thông, nhà máy,...; bị ô nhiễm.
- Thiếu ánh sáng; nắng buổi trưa hoặc buổi chiều; ánh nắng chiều thẳng vào vùng gáy.
- Không có gió hoặc gió thổi lớn.
- Có nhiệt độ quá cao hoặc quá thấp so với nhiệt độ có lợi.
- Có độ ẩm quá cao hoặc quá thấp so với độ ẩm có lợi, nhất là khi có mưa, sương mù.

Trên thực tế, một sân tập không thể hội tụ được đầy đủ các điều kiện lí tưởng nhất cho tất cả các yếu tố của môi trường tự nhiên. Các em cần phải kết hợp với các biện pháp vệ sinh thể dục thể thao khác theo sự hướng dẫn của giáo viên để bảo vệ sức khỏe một cách tốt nhất trong hoàn cảnh cụ thể.

4. Yếu tố sinh vật

Có lợi

- Thực vật tạo nhiều khí oxygen vào ban ngày.
- Thực vật tạo bóng râm mát mẻ, hạn chế ánh nắng nóng.

Có hại

- Thực vật hô hấp mạnh tạo ra nhiều khí carbon dioxide vào ban đêm.
- Các loài sinh vật sống ẩn nấp trong đất hay bụi rậm, bay trong không khí, bơi trong nước,...



Hình 2. Cây xanh cho không khí trong lành

Tập luyện thể dục thể thao để rèn luyện sức khỏe, do đó chúng ta cần phải hạn chế các yếu tố tự nhiên có hại cho sức khỏe khi tập luyện. Để đảm bảo an toàn cho sức khỏe và đạt hiệu quả tập luyện tốt nhất, các em cần lựa chọn và sử dụng các yếu tố có lợi, hạn chế các yếu tố có hại của môi trường tự nhiên.

Câu hỏi:

1. Chúng ta nên tập luyện thể dục thể thao trong điều kiện môi trường như thế nào?
2. Vì sao chúng ta nên tập thể dục thể thao vào buổi sáng hoặc chiều tối ở công viên?
3. Chúng ta cần phải làm gì để bảo vệ môi trường tự nhiên xung quanh trường học và nhà ở?

Phần hai

VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

Chủ đề I: CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)

Bài 1: PHỐI HỢP TRONG GIAI ĐOẠN XUẤT PHÁT CAO VÀ CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT



MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát.
- Tự giác, chủ động hợp tác với bạn học và giáo viên trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung:

Chạy chậm, tại chỗ xoay các khớp và căng cơ (mỗi động tác thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp theo nhịp đếm hoặc 10 – 15 giây).

Khởi động chuyên môn:

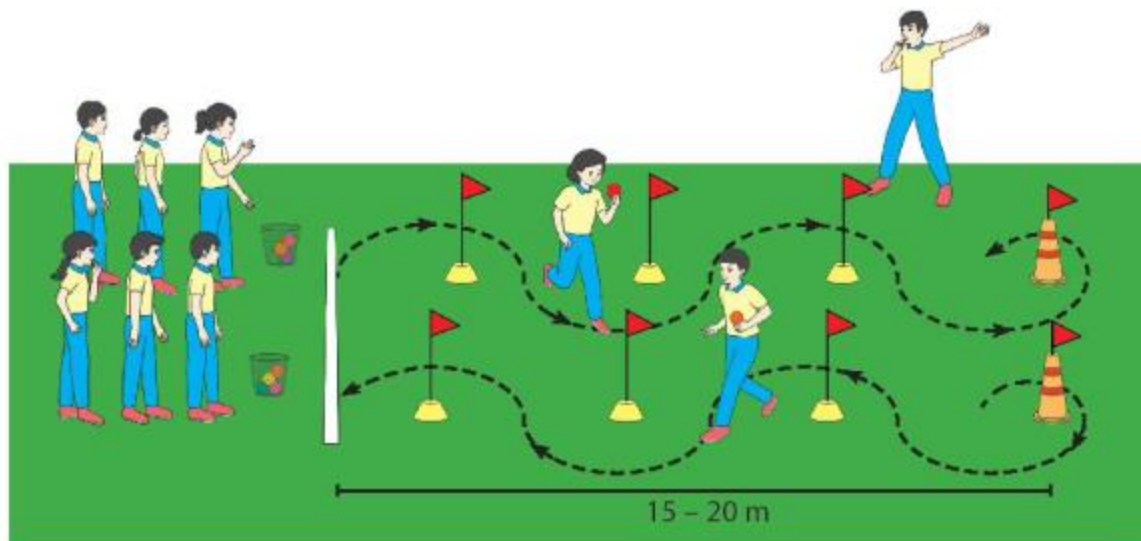
Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau với cự li 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

NGƯỜI VẬN CHUYỂN

Dụng cụ: Rổ nhỏ, các quả bóng nhỏ, vật chuẩn, cột cờ, đồng hồ bấm giờ, còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đội đều nhau, đứng theo các hàng dọc sau vạch xuất phát. Người thực hiện đặt bóng lên tay và di chuyển qua các chướng ngại vật vòng qua nắm trở về thả bóng vào rổ và đứng về cuối hàng, bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn trước thả bóng vào rổ. Trong quá trình di chuyển không được làm rơi bóng, nếu làm rơi bóng ở đâu thì phải nhặt lại và tiếp tục thực hiện tại vị trí đó. Đội nào hoàn thành nhanh nhất là đội chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Người vận chuyển



KIẾN THỨC MỚI

Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát

Sau khi xuất phát, người chạy nhanh chóng đánh tay nhanh, mạnh ra trước, đồng thời tích cực đạp đuổi để đưa cơ thể về trước. Các bước chạy đầu tiên thường ngắn nhưng sử dụng lực đạp sau mạnh giúp cơ thể nhanh chóng đạt được tốc độ cao. Thân người ngã nhiều ra trước và duy trì tư thế thấp để chuyển tiếp sang giai đoạn chạy lao sau xuất phát. Sau khi chuyển tiếp sang giai đoạn chạy lao, cần chú ý tăng dần độ dài bước chạy và lực đạp sau để đạt được tốc độ nhanh nhất.

Một số lưu ý khi phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát:

- Thân người không nâng cao quá sớm ngay sau xuất phát.
- Bước chạy đầu tiên sau xuất phát đánh tay ngược bên với chân bước ra trước, giúp cơ thể thẳng bằng.
- Không tăng độ dài bước chạy một cách đột ngột.



LUYỆN TẬP

Luyện tập cá nhân hoặc nhóm

- Xuất phát cao tại chỗ theo các hiệu lệnh khác nhau từ 5 – 7 lần.
- Thực hiện tư thế xuất phát lưng hướng chạy, vai hướng chạy, ngồi trên gót chân mặt hướng chạy theo hiệu lệnh với cự li 5 – 8 m, lặp lại 2 – 3 lần.
- Xuất phát cao và chạy theo quán tính cự li 20 – 30 m, lặp lại 2 – 3 lần.

– Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát cự li 20 – 30 m, lặp lại 2 – 3 lần.

Khi tập luyện theo nhóm, người chỉ huy điều khiển tập luyện và các bạn trong nhóm góp ý, sửa chữa cho nhau.

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

* Lò cò đổi chân:

Mục đích: Phát triển sức mạnh.

Cách thực hiện: Lò cò bằng chân thuận lên vạch quy định, sau đó đổi chân lò cò về lại vạch xuất phát. Cự li thực hiện 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 4 phút.

* Bật đổi chân trên bậc cao:

Mục đích: Phát triển sức mạnh.

Cách thực hiện: Đặt một chân trên bậc cao 20 – 30 cm, thực hiện bật nhảy đổi chân trên bậc càng nhanh càng tốt. Khi thực hiện chú ý phối hợp đánh tay và hít thở. Thực hiện trong vòng 20 – 25 giây, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 3 – 5 phút.

TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC NHANH

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 17 – 18.



VẬN DỤNG

1. Người chạy cần chú ý những điểm gì khi phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát?
2. Em tích cực chạy cự li ngắn để phát triển tố chất sức nhanh, sức mạnh.
3. Em tích cực tập luyện chạy cự li ngắn để chơi tốt các môn thể thao như bóng đá, bóng rổ, bóng ném,...

THỬ THÁCH

Nâng cao đùi nhanh trong 10 giây đạt 8 lần mỗi chân với nam, 6 lần mỗi chân với nữ.

Bài 2: PHỐI HỢP TRONG GIAI ĐOẠN CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT VÀ CHẠY GIỮA QUÃNG



MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.
- Nhanh nhẹn, chủ động trong tập luyện. Giữ gìn dụng cụ và vệ sinh nơi tập luyện.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung:

Chạy chậm, tại chỗ xoay các khớp và căng cơ (mỗi động tác thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp theo nhịp đếm hoặc 10 – 15 giây).

Khởi động chuyên môn:

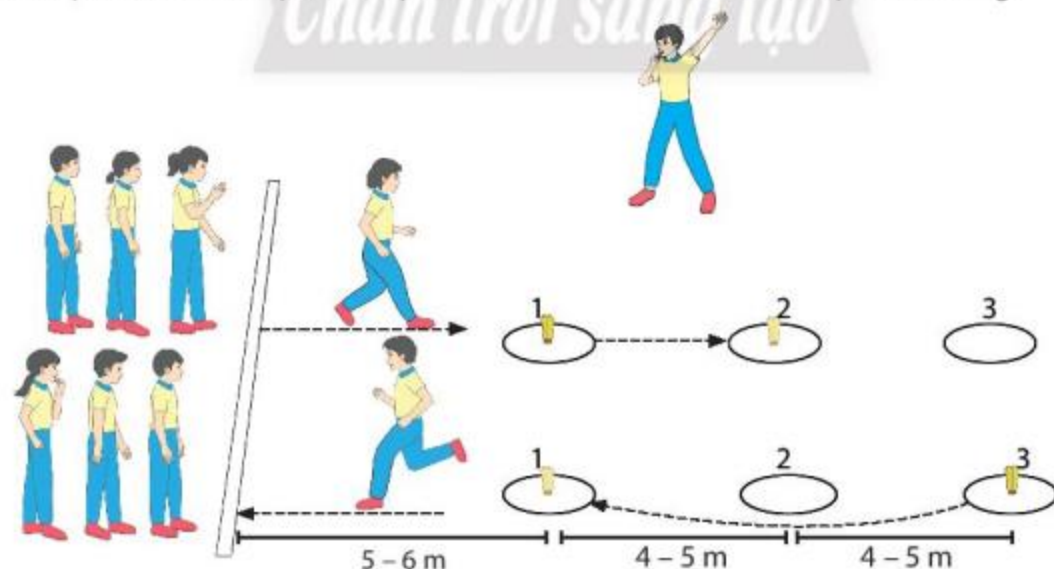
Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau cự li 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

VẬN CHUYỂN TIẾP SỨC

Dụng cụ: Quả cầu đá, phấn viết, còi, đồng hồ bấm giờ.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đội đều nhau, đứng theo các hàng dọc sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh, bạn đầu tiên chạy lên ô số 1 nhặt quả cầu và vận chuyển lên ô số 2, sau đó chạy quay về chạm tay bạn kế tiếp và đứng vào cuối hàng. Các bạn kế tiếp lần lượt vận chuyển quả cầu theo thứ tự từ ô 2 sang ô 3, từ ô 3 về lại ô 1 cho đến khi bạn cuối cùng của đội hoàn thành lượt chơi. Đội nào hoàn thành nhanh nhất là đội chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Vận chuyển tiếp sức



KIẾN THỨC MỚI

Phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng

Cuối giai đoạn chạy lao sau xuất phát, tăng dần độ dài bước chạy, giảm độ ngả của thân trên. Hai tay đánh tự nhiên trước sau phù hợp với nhịp điệu của chân tạo sự nhịp nhàng và thả lỏng trong mỗi bước chạy, đùi chân sau đạp đuổi mạnh, đùi chân trước nâng cao để chuyển dần sang giai đoạn chạy giữa quãng, chân tiếp xúc với đường chạy bằng nửa trước bàn chân và đặt gần như thẳng hàng. Các bước chạy nhịp nhàng, linh hoạt hơn.

Trong quá trình chuyển tiếp giữa hai giai đoạn cần phối hợp một cách nhịp nhàng, trình tự, không đột ngột, cứng nhắc sẽ làm giảm tốc độ chạy.

Một số lưu ý khi phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng:

- Không nâng người lên một cách đột ngột hoặc tăng độ dài bước chạy.
- Không đặt bàn chân sang hai bên, cần đặt thẳng hàng.
- Đùi chân lăng nâng cao, phối hợp nhịp nhàng giữa đánh tay và bước chạy.
- Tư thế chạy thoải mái, tự nhiên, không gò bó.



LUYỆN TẬP

Luyện tập cá nhân hoặc nhóm

Bài tập phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát:

- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau 5 – 8 m chuyển chạy nhanh 8 – 10 m, lặp lại 3 – 5 lần.
- Chạy tăng tốc độ cự li 15 – 20 m rồi chạy theo quán tính cự li 15 – 20 m, lặp lại 2 – 3 lần.
- Phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng cự li 30 – 40 m, lặp lại 2 – 3 lần.
- Chạy giữa quãng với cự li 40 – 50 m, lặp lại 2 – 3 lần.

Khi tập luyện theo nhóm, người chỉ huy điều khiển tập luyện và các bạn trong nhóm góp ý, sửa chữa cho nhau.

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

* Chạy đuổi:

Mục đích: Phát triển sức nhanh.

Cách thực hiện: Cả hai người tập cùng xuất phát theo hiệu lệnh từ vị trí đứng cách nhau 2 – 3 m. Người chạy sau cố gắng bắt kịp người chạy trước. Cự li thực hiện 20 – 25 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 4 – 6 phút.

* Bật bực cao liên tục:

Mục đích: Phát triển sức mạnh.

Cách thực hiện: Bật hai chân lên xuống bực cao (20 – 30 cm) liên tục, chú ý phối hợp đánh tay và hít thở. Thực hiện 20 – 25 lần, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 4 – 6 phút.

TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC NHANH

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 17 – 18.



1. Nêu một số lỗi sai thường gặp khi phối hợp trong giai đoạn chạy lao và chạy giữa quãng trong cự li ngắn.
2. Các em luyện tập xuất phát cao ở các tư thế khác nhau để rèn luyện khả năng phản ứng nhanh.

THỬ THÁCH

Chạy 20 m với tốc độ cao trong vòng 4,00 giây đối với nữ, 3,50 giây đối với nam.

Bài 3: PHỐI HỢP CÁC GIAI ĐOẠN TRONG CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)



- Thực hiện được giai đoạn chạy giữa quãng và về đích.
- Thực hiện được các giai đoạn trong chạy cự li ngắn 60 m.
- Biết một số điều luật cơ bản trong môn chạy.
- Tích cực tìm hiểu kiến thức mới, tự giác tập luyện và sẵn sàng giúp đỡ bạn bè.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung:

Chạy chậm, tại chỗ xoay các khớp và căng cơ (mỗi động tác thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp theo nhịp đếm hoặc 10 – 15 giây).

Khởi động chuyên môn:

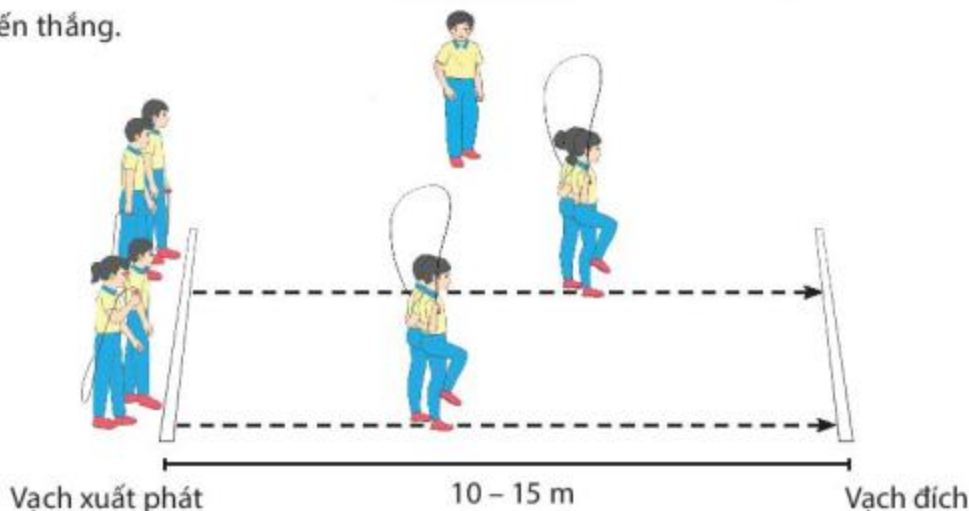
Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau cự li 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

ĐÔI BẠN CÙNG TIẾN

Dụng cụ: Dây nhảy, phấn viết, vật chuẩn, đồng hồ bấm giờ, còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đội có số cặp đều nhau, đứng theo các hàng dọc sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh, từng cặp của các đội thực hiện nhảy dây di chuyển qua vạch đích và đi về cuối hàng. Khi đến đích thì cặp tiếp theo bắt đầu xuất phát, thực hiện lần lượt đến hết. Đội nào có cặp cuối cùng vượt qua vạch đích trước là đội chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Đôi bạn cùng tiến



1. Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng và về đích

Khi người chạy hoàn thành cự li 40 – 50 m chuyển sang giai đoạn về đích. Tốc độ chạy lúc này có xu hướng giảm do người chạy đã mệt mỏi. Do đó, cần nỗ lực đánh tay nhanh, mạnh và phối hợp nâng đùi cao để tăng tốc vượt qua vạch đích. Ở bước chạy cuối cùng, người chạy thực hiện động tác gấp nhanh thân trên ra trước để chạm ngực (hoặc kết hợp xoay vai) vào dây đích, kết thúc cự li chạy.

Một số lưu ý khi phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng và về đích:

- Không giảm tốc độ trước khi vượt qua vạch đích.
- Không đánh đích quá sớm hoặc nhảy lên khi đánh đích.
- Không dừng đột ngột khi vượt qua vạch đích.

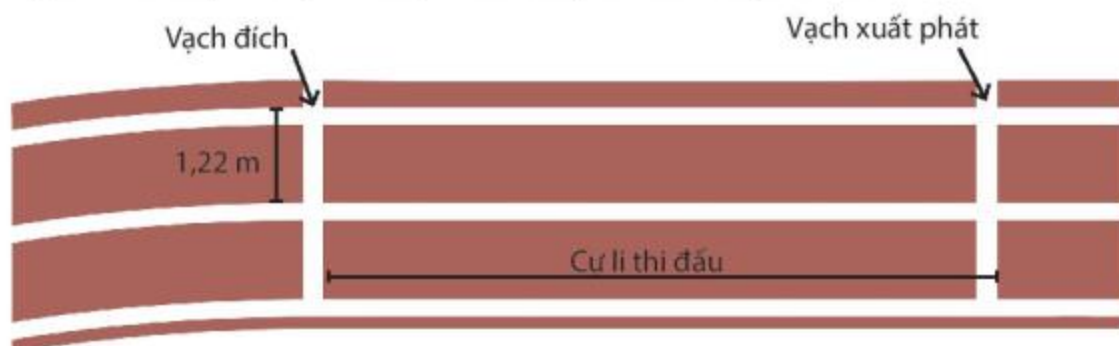
2. Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (60 m)

Chạy cự li ngắn có thời gian thực hiện rất ngắn, đòi hỏi người chạy nỗ lực tối đa từ lúc xuất phát cho đến khi về đích. Sự phối hợp giữa các giai đoạn cần có tính uyển chuyển, nhịp nhàng, không đột ngột, cứng nhắc.

Để nâng cao thành tích thường xuyên tập luyện lặp lại các bài tập kĩ thuật, bài tập thể lực giúp khắc phục những sai lầm thường mắc.

3. Một số điều luật cơ bản trong môn chạy

- Mỗi vận động viên chạy trong một ô chạy riêng có độ rộng tối thiểu là 1,22 m và tối đa là 1,25 m. Tất cả các ô chạy đều phải có độ rộng bằng nhau. Vạch giới hạn của mỗi ô chạy là 5 cm, vạch bên phải mỗi ô chạy nằm trong độ rộng của ô chạy đó.
- Vận động viên không được tự ý đổi ô chạy mà phải tuân theo sắp xếp của Ban tổ chức dựa trên các ưu tiên đã quy định.
- Vạch xuất phát và vạch đích có độ rộng 5 cm và sơn màu trắng. Cự li thi đấu được tính từ mép sau vạch xuất phát đến mép trước của vạch đích.



Hình 2. Các ô chạy trên sân điền kinh



LUYỆN TẬP

Luyện tập cá nhân hoặc nhóm

- Bài tập phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng và về đích:
 - + Chạy tăng tốc độ cự li 15 – 20 m rồi đánh đích, lặp lại 2 – 3 lần.
 - + Chạy tăng tốc độ phối hợp đánh đích, cự li 40 – 50 m, lặp lại 2 lần.
- Bài tập phối hợp các giai đoạn tron chạy cự li ngắn (60 m):
 - + Xuất phát chạy 60 m với tốc độ tăng dần, lặp lại 1 – 2 lần.
 - + Thi đấu chạy cự li ngắn 60 m.

Khi tập luyện theo nhóm, người chỉ huy điều khiển tập luyện và các bạn trong nhóm góp ý, sửa chữa cho nhau.

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

* Chạy với lực cản:

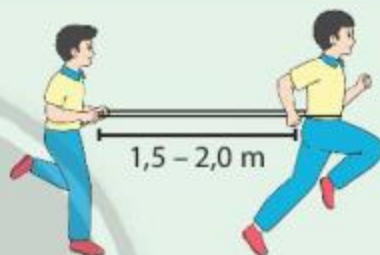
Mục đích: Phát triển sức mạnh.

Cách thực hiện: Chạy tăng tốc độ cự li 20 – 30 m với một người giữ dây cao su ở sau để tạo lực cản. Thực hiện lặp lại bài tập 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 4 – 6 phút.

* Bật cổ chân liên tục:

Mục đích: Phát triển sức mạnh cổ chân.

Cách thực hiện: Đứng thẳng, chụm hai chân và bật đuôi cổ chân liên tục trong vòng 15 – 20 giây. Khi bật phối hợp đánh tay và hít thở. Lặp lại bài tập 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 3 – 5 phút.



Hình 3. Chạy với lực cản

TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC NHANH

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 17 – 18.



VẬN DỤNG

1. Nêu một số điều luật về ô chạy trong chạy cự li ngắn.
2. Em vận dụng kĩ thuật chạy cự li ngắn để tham gia các giải thi đấu.

THỬ THÁCH

Đánh hai tay trước sau nhanh đạt 30 lần trong 10 giây.

MỘT SỐ TRÒ CHƠI

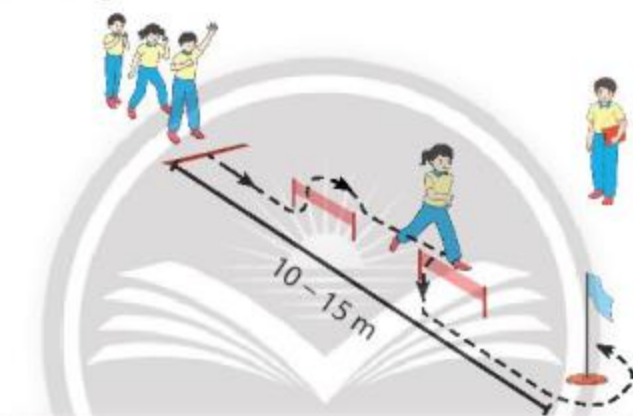
PHÁT TRIỂN TỔ CHẤT SỨC NHANH

Trò chơi 1 CHẠY NHANH VƯỢT RÀO

Mục đích: Phát triển tố chất sức nhanh và phối hợp vận động.

Dụng cụ: Phần viết, còi, đồng hồ bấm giờ, cờ hiệu, rào cao 20 – 25 cm.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đội đều nhau, đứng theo các hàng dọc sau vạch. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), người chơi chạy về trước bật ngang qua các rào, chạy vòng qua cờ về hàng chạm tay bạn tiếp theo và đứng vào cuối hàng. Các bạn lần lượt thực hiện đến hết. Đội nào hoàn thành nhanh nhất là đội chiến thắng.



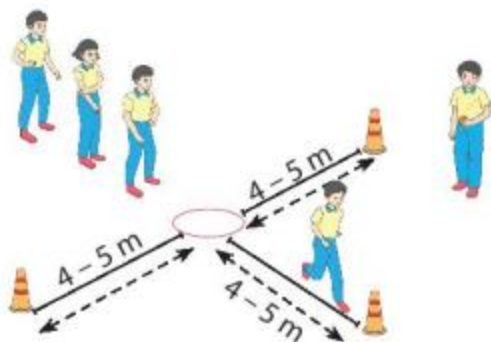
Hình 1. Trò chơi Chạy nhanh vượt rào

Trò chơi 2 CHẠY CHỮ T

Mục đích: Phát triển tố chất sức nhanh, khéo léo.

Dụng cụ: Phần viết, còi, đồng hồ bấm giờ, vật chuẩn.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đội đều nhau, đứng theo các hàng dọc. Người đầu tiên đứng trong vòng tròn, khi có hiệu lệnh, người chơi chạy nhanh sang phải, chạm nắm, trở về vòng tròn. Thực hiện đổi bên, sau đó chạy nhanh ra trước, chạm nắm, trở về vòng tròn. Kết thúc lượt chơi, người chơi trở về cuối hàng. Các thành viên lần lượt thực hiện đến hết. Đội nào có tổng thời gian thực hiện ít nhất là đội chiến thắng.



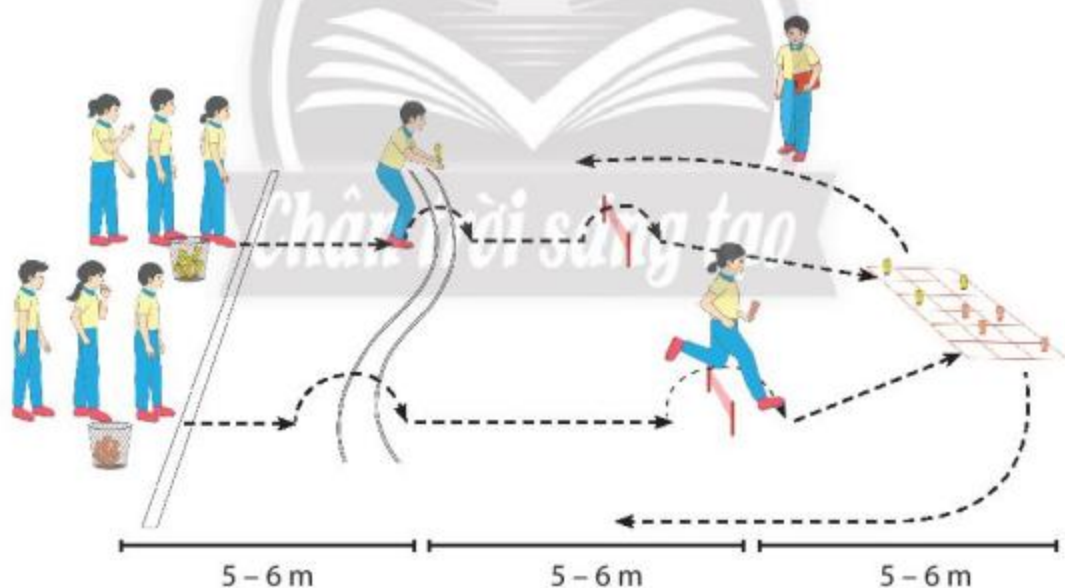
Hình 2. Trò chơi Chạy chữ T

Trò chơi 3
TRỒNG CÂY
GÂY RỪNG

Mục đích: Phát triển tố chất sức mạnh tốc độ.

Dụng cụ: Rổ nhỏ, các quả cầu đá nhiều màu (mỗi đội một màu), vật chuẩn, phấn viết, đồng hồ bấm giờ, còi, rào (cao 30 – 40 cm).

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đội đều nhau, đứng theo các hàng dọc sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đầu tiên nhặt một “cây” (quả cầu đá) chạy nhanh tới “sông” (hai vạch kẻ song song), bật chụm chân qua, tiếp tục chạy đến “núi” (rào), bước qua để đi tới khu vực “rừng” là các ô được vẽ trên sân. Bạn “trồng cây” bằng cách đặt quả cầu vào một ô bất kì rồi chạy nhanh về hàng chạm tay bạn tiếp theo và đứng ở cuối hàng. Sau thời gian 5 phút, đội nào “trồng” được nhiều “cây” nhất là đội chiến thắng.



Hình 3. Trò chơi Trồng cây gây rừng

Chủ đề II: NHẢY XA KIỂU NGỒI

Bài 1: KỸ THUẬT GIỆM NHẢY VÀ BƯỚC BỘ



MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được các động tác bổ trợ, kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ trong nhảy xa kiểu ngồi.
- Chủ động, tích cực tham gia các hoạt động vận động cùng bạn bè.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung:

Chạy chậm, xoay các khớp và căng cơ (mỗi động tác thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp theo nhịp đếm hoặc trong 10 – 15 giây).

Khởi động chuyên môn:

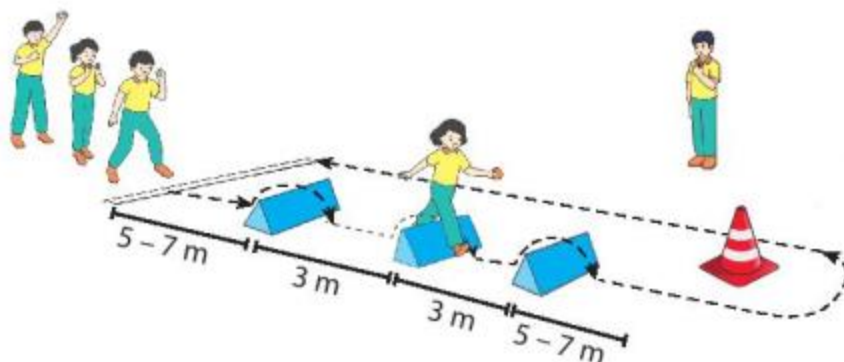
Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau với cự li 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

VƯỢT CHƯỚNG NGẠI VẬT

Dụng cụ: Đồng hồ bấm giờ, bóng nhựa, rào cao 20 – 25 cm, phấn viết, còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đội đều nhau, đứng theo hàng dọc sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh, người đầu hàng cầm bóng chạy qua các rào thấp, vòng qua nắm và chạy nhanh về vị trí ban đầu trao bóng cho bạn tiếp theo rồi đi về cuối hàng. Các bạn lần lượt thực hiện tương tự đến hết. Đội nào có thời gian thực hiện nhanh nhất là đội chiến thắng.



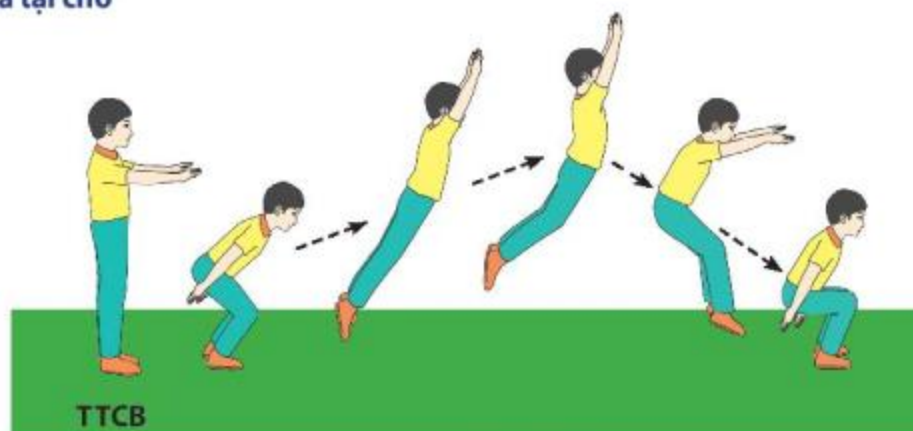
Hình 1. Trò chơi Vượt chướng ngại vật



KIẾN THỨC MỚI

1. Động tác bổ trợ

a. Bật xa tại chỗ

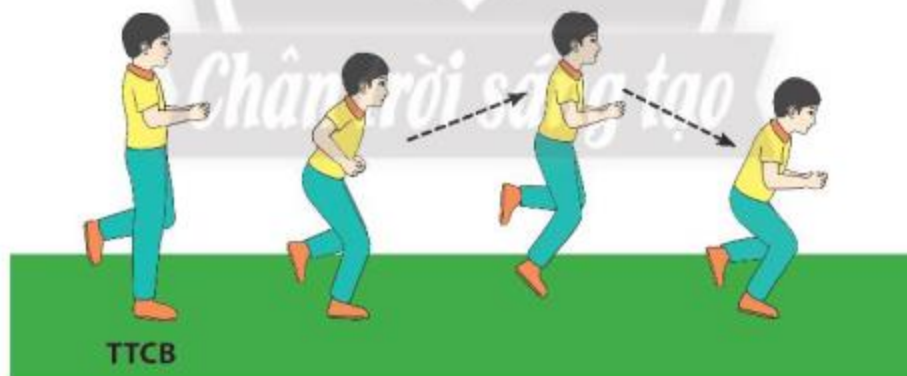


Hình 2. Bật xa tại chỗ

TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, hai tay đưa ra trước song song mặt đất, mắt nhìn thẳng.

Thực hiện: Hai tay đưa từ trên xuống dưới ra sau tạo đà, chân khụy gối, lưng thẳng. Dùng sức bật của hai chân chéch ra trước, hai tay vung từ sau ra trước chéch lên cao để bật nhanh ra trước. Tiếp đất bằng nửa trước hai bàn chân.

b. Bật lò cò

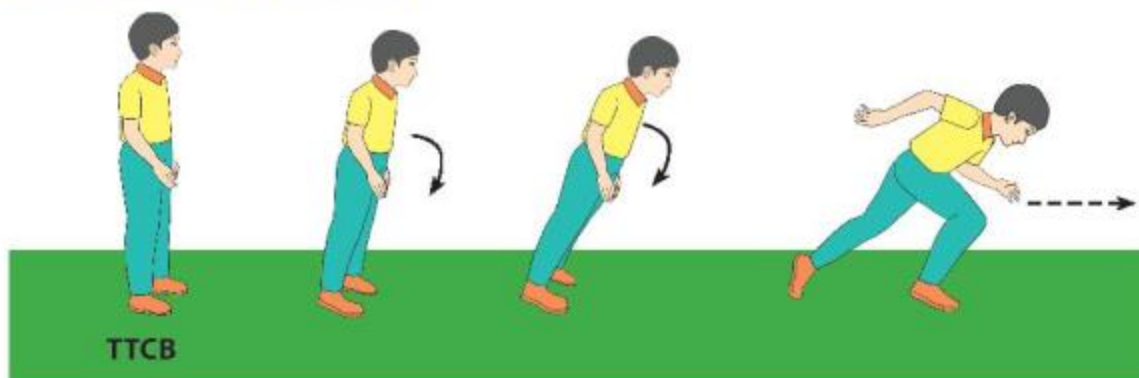


Hình 3. Bật lò cò

TTCB: Đứng trên chân thuận, chân còn lại co, hai tay co tự nhiên, mắt nhìn thẳng.

Thực hiện: Hai tay đưa từ trước ra sau tạo đà, chân khụy gối, lưng thẳng. Dùng sức bật của chân, hai tay vung từ sau ra trước để bật nhanh ra trước. Tiếp đất bằng nửa trước bàn chân thuận, gối khụy, hai tay gần song song với mặt đất để giữ thăng bằng và hoãn xung.

2. Xác định chân giậm nhảy



Hình 4. Ngả người xác định chân giậm nhảy

TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, hai tay thả lỏng tự nhiên, thân trên thẳng.

Thực hiện: Từ TTCB, ngả người nhiều ra trước, chân bước ra trước sẽ là chân giậm nhảy, chân còn lại là chân bước bộ.

3. Kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ



Hình 5. Kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ

Đặt chân giậm

Ở bước chạy đà cuối, chân giậm duỗi thẳng, đặt cả bàn chân tiếp xúc đất, hai tay trước sau, thân trên hơi ngả về sau, mắt nhìn thẳng hướng nhảy.

Giậm nhảy bước bộ

Thực hiện động tác giậm nhảy: bàn chân giậm miết về sau, đầu gối chân giậm khuỵu để hoãn sung, sau đó duỗi thẳng, chân còn lại lăng ra trước lên trên, đùi song song mặt đất. Kết hợp đánh tay cùng bên chân giậm từ sau ra trước lên cao và dừng đột ngột, khuỷu tay vuông góc, tay còn lại đánh từ trên cao xuống dưới sang ngang. Kết thúc giậm nhảy khi chân giậm nhảy rời mặt đất, hình thành tư thế bước bộ.



LUYỆN TẬP

Luyện tập cá nhân hoặc nhóm

- Bài tập bổ trợ:
 - + Thực hiện động tác bật xa tại chỗ 3 – 5 lần.
 - + Thực hiện động tác lò cò di chuyển từ chậm đến nhanh dần. Cụ li thực hiện 10 – 15 m, lặp lại 3 – 5 lần.

- Bài tập xác định chân giậm nhảy: Thực hiện 3 – 5 lần.
- Bài tập giậm nhảy:
 - + Thực hiện đặt chân giậm nhảy 3 – 5 lần.
 - + Thực hiện động tác giậm nhảy tại chỗ, từ chậm đến nhanh dần.
 - + Thực hiện động tác giậm nhảy và bước bộ tại chỗ, di chuyển chậm. Cự li thực hiện 10 – 15 m, lặp lại 2 – 4 lần.

Khi tập luyện theo nhóm, người chỉ huy điều khiển tập luyện và các bạn trong nhóm góp ý, sửa chữa cho nhau. Các thành viên thay nhau điều khiển nhóm. Cả nhóm cùng thực hiện các động tác theo hiệu lệnh của người điều khiển.

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

* Bật nhảy hai chân tại chỗ:

Mục đích: Phát triển sức mạnh của đùi.

Cách thực hiện: Đứng tại chỗ, bật nhảy hai chân lên cao 5 lần liên tục và lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

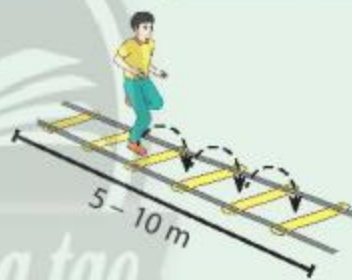


Hình 6. Bật nhảy hai chân tại chỗ

* Bật lò cò với thang dây:

Mục đích: Phát triển sức mạnh của cổ chân.

Cách thực hiện: Bật lò cò qua thang dây (mỗi nấc cách nhau 50 cm). Thực hiện lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.



Hình 7. Bật lò cò với thang dây

TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 29 – 30.



1. Tìm hiểu một số môn thể thao sử dụng động tác bật nhảy.
2. Em vận dụng động tác giậm nhảy và bước bộ đã học để tham gia tập luyện môn bóng rổ.

THỬ THÁCH

Vượt qua khoảng cách 150 cm bằng động tác giậm nhảy và bước bộ.

Bài 2: KỸ THUẬT CHẠY ĐÀ VÀ GIẬM NHẢY



MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy trong nhảy xa.
- Điều chỉnh những động tác sai thường mắc khi được thầy cô và bạn bè góp ý.
- Có ý thức bảo quản dụng cụ và đảm bảo an toàn trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung:

Chạy chậm, xoay các khớp và căng cơ (mỗi động tác thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp theo nhịp đếm hoặc trong 10 – 15 giây).

Khởi động chuyên môn:

Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy ba bước giậm nhảy bước bộ liên tục với cự li 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

CÙNG BAY NÀO

Dụng cụ: Viết số hoặc kẻ bằng phấn trên nền đất và ghi số trong từng ô.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đội đều nhau. Khi đến lượt, người chơi bật bằng hai chân vào ô số 1, sau đó bật trở về ô số 0, thực hiện tương tự với các ô số 2 – 3 – 4 và thực hiện liên tục 3 lần. Các thành viên của mỗi đội thực hiện lần lượt, đội nào thực hiện đúng và nhanh nhất sẽ chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Cùng bay nào



KIẾN THỨC MỚI

1. Cách đo đà

– Đo từ ván giậm nhảy, đi ngược về hướng chạy đà đến điểm xuất phát chạy đà: Một bước chạy đà tương đương với 2 bước đi thường hoặc của 4 bàn chân.

– Cự li đà trung bình từ 15 – 20 m hoặc 11 – 15 bước chạy. Cự li chạy đà của nam khoảng từ 13 – 15 bước chạy; của nữ từ 11 – 13 bước chạy.

– Điều chỉnh cự li chạy đà khi thực hiện động tác giậm nhảy không chính xác:

+ Khi điểm giậm nhảy sau ván giậm nhảy một khoảng cách, kéo dài cự li chạy đà cùng khoảng cách trên.

+ Khi điểm giậm nhảy trước ván giậm nhảy một khoảng cách, rút ngắn cự li chạy đà cùng khoảng cách trên.

2. Kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy



Hình 2. Kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy

Tư thế chuẩn bị chạy đà

Cự li chạy đà lẻ (3, 5, 7,... bước chạy): Chân giậm nhảy đặt phía sau, tay cùng bên chân giậm nhảy đưa ra trước, tay còn lại đưa về sau. Cự li chạy đà chẵn (4, 6, 8,... bước chạy): thực hiện ngược lại.

Chạy đà

Tương tự kỹ thuật chạy giữa quãng của chạy cự li ngắn. Các bước chạy có tính nhịp điệu, tăng đều tốc độ trên toàn bộ cự li đà và đạt tốc độ nhanh nhất ở bước cuối.

Giậm nhảy

Ở bước chạy đà cuối cùng, thân người hơi ngả về sau, cẳng chân duỗi thẳng, cả bàn chân giậm tiếp xúc đất, chuẩn bị giậm nhảy.



LUYỆN TẬP

Luyện tập cá nhân hoặc nhóm

– Bài tập xác định chạy đà:

+ Thực hiện đo đà ngắn 3 – 5 bước chạy, thực hiện 2 – 3 lần.

+ Thực hiện đo đà trung bình 7 – 9 bước chạy, thực hiện 1 – 2 lần.

– Bài tập chạy đà và giậm nhảy:

+ Tại chỗ thực hiện giậm nhảy rơi vào hố cát và chuyển thành bước chạy, thực hiện 2 – 3 lần.

+ Thực hiện chạy đà 3 – 5 bước và giậm nhảy bước bộ, thực hiện 1 – 2 lần.

+ Thực hiện chạy đà 7 – 9 bước và giậm nhảy bước bộ, thực hiện 1 – 2 lần.

Khi tập luyện theo nhóm, người chỉ huy điều khiển tập luyện và các bạn trong nhóm góp ý, sửa chữa cho nhau. Các thành viên thay nhau điều khiển nhóm. Cả nhóm cùng thực hiện các động tác theo hiệu lệnh của người điều khiển. Điều chỉnh đà khi thực hiện giậm nhảy vào ván giậm nhảy chưa chuẩn xác.

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

* Chạy qua thang dây:

Mục đích: Phát triển sức mạnh tốc độ.

Cách thực hiện: Chạy nâng đùi qua thang dây dài 10 – 15 m, mỗi nấc thang dây cách nhau 30 – 40 cm, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

* Chạy vượt chướng ngại vật:

Mục đích: Phát triển sức mạnh của chân.

Cách thực hiện: Chạy nâng đùi vượt vật cản có độ cao 10 – 15 cm cách nhau 50 – 60 cm, cự li 15 – 20 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 29 – 30.



VẬN DỤNG

1. Khi giậm nhảy không chính xác, em thực hiện điều chỉnh cự li chạy đà như thế nào? Vì sao?
2. Em vận dụng động tác chạy đà và giậm nhảy được học để vượt qua các vật cản trên đường đi học.

THỬ THÁCH

Chạy 30 m xuất phát cao đạt 6,00 giây đối với nam, 7,00 giây đối với nữ.

Bài 3: PHỐI HỢP CÁC GIAI ĐOẠN KỸ THUẬT NHẢY XA KIỂU NGỒI



MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kĩ thuật bay trên không và rơi xuống cát trong nhảy xa kiểu ngồi.
- Thực hiện được các giai đoạn trong nhảy xa kiểu ngồi.
- Biết một số điều luật cơ bản trong nội dung nhảy xa.
- Có thói quen rèn luyện thân thể, chăm sóc sức khỏe.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung:

Chạy chậm, xoay các khớp và căng cơ (mỗi động tác thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp theo nhịp đếm hoặc trong 10 – 15 giây).

Khởi động chuyên môn:

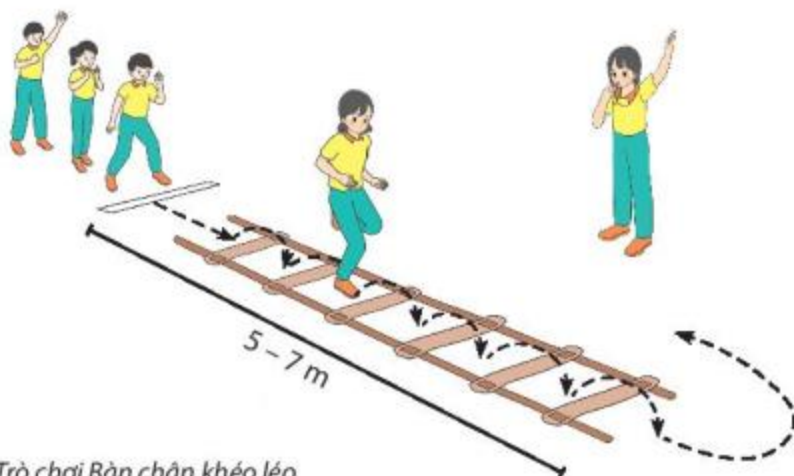
Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy ba bước giậm nhảy bước bộ liên tục với cự li 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

BÀN CHÂN KHÉO LÉO

Dụng cụ: Thang dây, vật chuẩn, đồng hồ bấm giờ, còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đội đều nhau, đứng theo các hàng dọc sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh xuất phát (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đầu tiên thực hiện lò cò bằng một chân vào các ô trong thang dây về trước, rồi chạy nhanh dọc theo hướng bên ngoài thang về vị trí xuất phát chạm vào tay bạn tiếp theo và đứng vào cuối hàng. Các bạn trong đội lần lượt thực hiện đến hết. Đội nào hoàn thành nhanh nhất là chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Bàn chân khéo léo

1. Kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát



Hình 2. Kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát

Kỹ thuật bay trên không

Kết thúc giậm nhảy, người nhảy chuyển sang động tác bước bộ và bay trên không ở tư thế kiểu ngồi, hai tay trên cao, đùi chân bước bộ song song mặt đất, chân giậm nhảy phía sau. Khi cơ thể chuyển qua giai đoạn chuẩn bị rơi xuống cát, hai chân chủ động duỗi thẳng ra trước.

Rơi xuống cát

Từ tư thế chuẩn bị rơi xuống cát, thân trên gập về trước, hai chân duỗi nhanh ra trước, đồng thời hai tay từ trên ra trước, xuống dưới, ra sau. Rơi xuống cát bằng gót đến bàn chân và co khớp gối.

2. Phối hợp các giai đoạn trong nhảy xa kiểu ngồi

Khi phối hợp thực hiện các giai đoạn nhảy xa kiểu ngồi cần chú ý:

- Ổn định tư thế chuẩn bị chạy đà và số bước đà (cụ li chạy đà).
- Tăng tốc độ chạy đà ở các bước cuối kết hợp giậm nhảy nhanh, mạnh, phối hợp nhịp nhàng với giai đoạn bay trên không và rơi xuống cát.
- Trong quá trình tập luyện nhảy xa kiểu ngồi cần phải thường xuyên tập luyện các bài tập kỹ thuật, bài tập thể lực và các bài tập bổ trợ.

3. Một số điều luật cơ bản trong nội dung nhảy xa

- Thành tích được tính từ điểm chạm gần nhất do bất kì bộ phận nào của cơ thể trên cát tới vạch giậm nhảy.
- Khi 2 người có thành tích cao nhất bằng nhau, sẽ phân định thắng thua bằng thành tích cao thứ 2.
- Phạm luật khi giậm nhảy hoàn toàn phía bên ngoài phạm vi cả hai đầu ván giậm, dù ở sau hay trước đường kéo dài của ván giậm nhảy.
- Không được giậm nhảy bằng hai chân.



Hình 3. Kích thước sân nhảy xa



LUYỆN TẬP

Luyện tập cá nhân hoặc nhóm

– Bài tập bổ trợ giai đoạn chạy đà và giậm nhảy bước bộ:

+ Thực hiện động tác giậm nhảy bước bộ 1 – 3 bước vào hố cát, thực hiện 2 – 3 lần.

+ Thực hiện chạy đà 3 bước giậm nhảy bước bộ qua bụi cao 20 – 30 cm, thực hiện 3 – 5 lần.

– Bài tập bổ trợ rơi xuống hố cát: Thực hiện động tác duỗi chân kết hợp với tay trong tư thế khi rơi xuống cát với bụi bổ trợ (như hình 4), 5 lần liên tục và lặp lại 2 – 3 lần.



Hình 4. Thực hiện động tác bổ trợ rơi xuống cát

– Bài tập hoàn thiện kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi:

+ Phối hợp các giai đoạn trong nhảy xa kiểu ngồi với cự li đà 11 – 15 bước và toàn đà, lặp lại 1 – 2 lần.

+ Thi đấu nhảy xa kiểu ngồi.

Khi tập luyện theo nhóm, người chỉ huy điều khiển tập luyện và các bạn trong nhóm góp ý, sửa chữa cho nhau. Các thành viên thay nhau điều khiển nhóm. Cả nhóm cùng thực hiện các động tác theo hiệu lệnh của người điều khiển.

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

* **Bật nhảy căng thân:**

Mục đích: Phát triển sức mạnh.

Cách thực hiện: Tại chỗ, bật thẳng người lên cao, hai chân duỗi thẳng 10 lần liên tục và lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 3 – 5 phút.

* **Động tác leo núi tại chỗ:**

Mục đích: Phát triển sức mạnh.

Cách thực hiện: Từ tư thế nằm sấp chống hai tay, co một chân, thực hiện nhảy đổi chân liên tục 10 lần và lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.



Hình 5. Động tác leo núi tại chỗ

TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 29 – 30.



VẬN DỤNG

1. Vì sao gọi là kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi?
2. Em hãy tìm hiểu về kỉ lục nhảy xa của Việt Nam.

THỬ THÁCH

Bật xa tại chỗ đạt 180 cm đối với nam, 150 cm đối với nữ.

MỘT SỐ TRÒ CHƠI

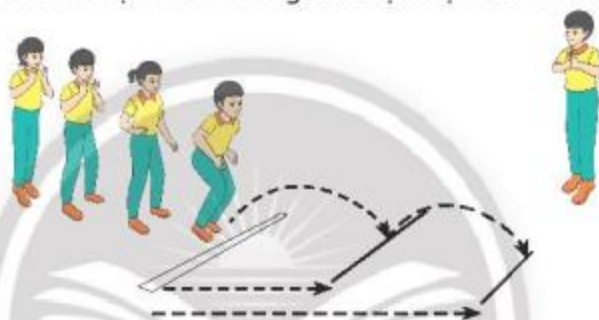
PHÁT TRIỂN TỔ CHẤT SỨC MẠNH

Trò chơi 1 ĐƯỜNG ĐUA CHUỘT TÚI

Mục đích: Phát triển sức mạnh tốc độ.

Dụng cụ: Thước đo, phấn viết, còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đội đều nhau, đứng theo hàng dọc sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đầu tiên bật chụm hai chân về trước (bật xa tại chỗ), sau đó đứng lên đi về cuối hàng. Người chỉ huy sẽ dùng phấn đánh dấu bằng cách kẻ một vạch ngang ngay sau vị trí gót chân. Cứ như vậy thực hiện lần lượt đến hết. Người chỉ huy sẽ đo thành tích từ vạch xuất phát đến vạch cuối cùng của đội. Đội nào có thành tích tốt nhất là chiến thắng.



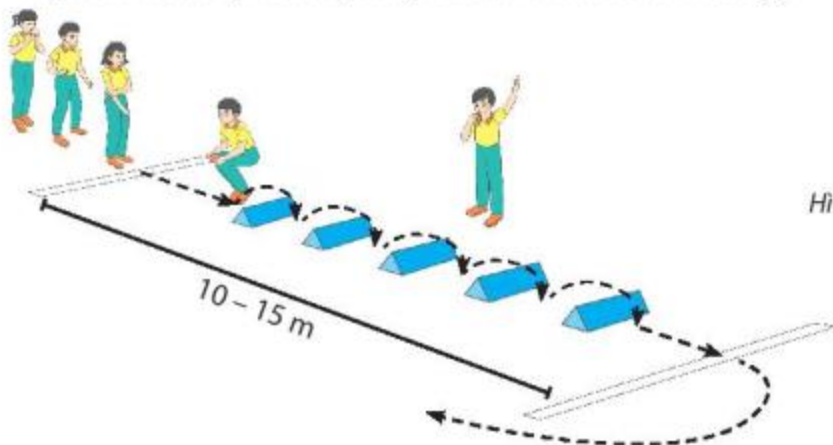
Hình 1. Trò chơi Đường đua chuột túi

Trò chơi 2 CON CUA

Mục đích: Phát triển tố chất sức mạnh.

Dụng cụ: Đồng hồ bấm giờ, sổ ghi chép, vật làm chuẩn (giấy cứng, tờ bìa) cao 20 – 25 cm, tín vật, còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đội đều nhau, đứng theo các hàng dọc sau vạch xuất phát. Bạn đầu tiên đứng vai trái hướng trước, tay cầm tín vật. Khi có hiệu lệnh xuất phát (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), thực hiện bật nhảy bằng hai chân qua các chướng ngại vật đến vạch đích, sau đó chạy nhanh về vị trí xuất phát, trao tín vật cho đồng đội và chạy về đứng ở cuối hàng. Lần lượt các thành viên thực hiện đến hết. Đội nào thực hiện nhanh nhất sẽ chiến thắng.



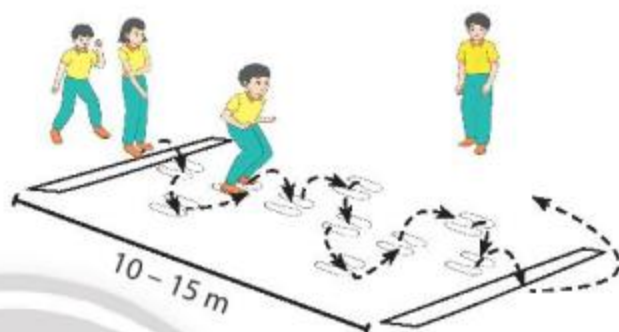
Hình 2. Trò chơi Con cua

Trò chơi 3
THỬ TÀI
BẬT NHẢY

Mục đích: Phát triển sức mạnh.

Dụng cụ: Phần viết, đồng hồ bấm giờ, còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đội đều nhau, đứng theo các hàng dọc sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh xuất phát (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đầu tiên bật nhảy bằng hai chân vào các dấu chân theo thứ tự cho đến hết cự li, sau đó chạy về chạm tay bạn tiếp theo và về đứng ở cuối hàng. Các thành viên thực hiện lần lượt đến hết. Đội nào hoàn thành nhanh nhất là đội chiến thắng.



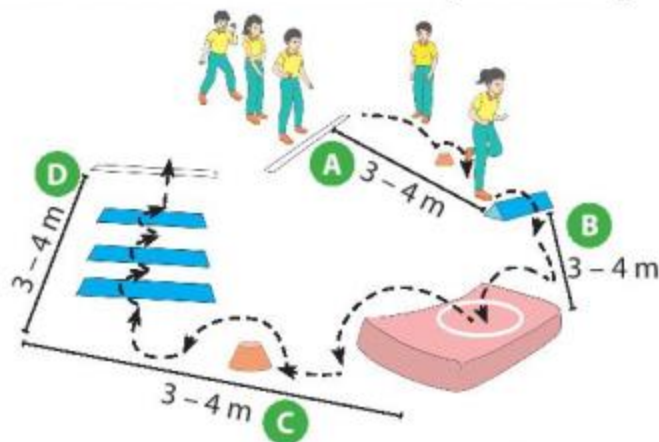
Hình 3. Trò chơi Thử tài bật nhảy

Trò chơi 4
LẤN THEO
DẤU VẾT

Mục đích: Phát triển sức mạnh, khả năng phối hợp vận động.

Dụng cụ: Các loại vật chuẩn khác nhau cao 15 – 20 cm, nệm mềm cao 20 – 25 cm, đồng hồ bấm giờ, còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đội đều nhau, đứng theo các hàng dọc sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh xuất phát (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), người chơi đầu tiên bật nhảy bằng một chân theo sơ đồ đã được thiết kế, đổi chân khi đi qua các chướng A, B, C, D khác nhau, vượt qua vạch đích và về đứng ở cuối hàng. Khi đến đích thì người chơi tiếp theo bắt đầu xuất phát, thực hiện lần lượt đến hết. Đội nào hoàn thành nhanh nhất là đội chiến thắng.



Hình 4. Trò chơi Lấn theo dấu vết

Chủ đề III: CHẠY CỰ LÍ TRUNG BÌNH

Bài 1: PHỐI HỢP TRONG GIAI ĐOẠN XUẤT PHÁT VÀ CHẠY GIỮA QUĂNG



MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được các giai đoạn trong chạy giữa quăng.
- Thực hiện được giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.
- Biết khắc phục hiện tượng “cực điểm” xảy ra khi chạy cự li trung bình.
- Phấn đấu, nỗ lực hoàn thành bài tập, hỗ trợ giúp đỡ bạn học.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung:

Chạy chậm tại chỗ xoay các khớp và căng cơ (mỗi động tác thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp theo nhịp đếm hoặc 10 – 15 giây).

Khởi động chuyên môn:

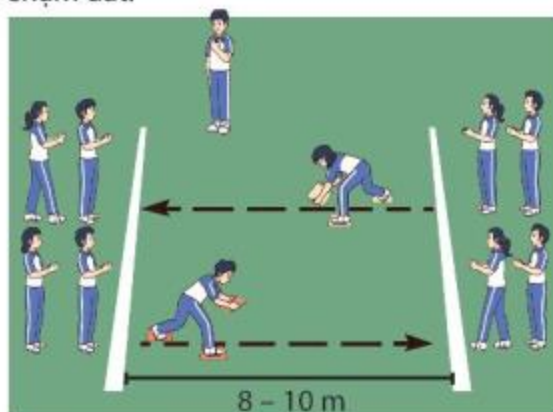
Chạy đá lăng trước, chạy bước ngang, chạy bước chéo, chạy tăng tốc độ cự li 15 – 20 m, lặp lại 2 – 3 lần.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

TẮM BÌA DI CHUYỂN

Dụng cụ: Phấn viết, các tấm bìa cứng theo màu (bìa tập).

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đội đều nhau, mỗi đội chia thành hai hàng dọc đứng đối diện. Bạn đầu hàng của mỗi đội thực hiện đặt từng tấm bìa xuống đất, bước từng chân lên tấm bìa, sau đó nhặt tấm bìa đang trống đặt ra phía trước để tiến đến vạch đối diện và đưa các tấm bìa cho bạn tiếp theo để thực hiện, sau đó di chuyển về đứng cuối hàng. Cứ như vậy thực hiện cho đến hết. Đội nào có bạn cuối cùng hoàn thành trước là đội chiến thắng. Lưu ý trong quá trình di chuyển, chân không chạm đất.



Hình 1. Trò chơi Tắm bìa di chuyển



KIẾN THỨC MỚI

1. Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng

Quãng đường trong nội dung chạy cự li trung bình từ 500 m – 2 000 m với tốc độ chạy tương đối cao. Để đạt được thành tích tốt thì việc phối hợp kĩ thuật hợp lí là điều cần chú trọng.

Một số lưu ý khi phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng:

- Duy trì động tác chạy thoải mái và có tính nhịp điệu, đồng thời phối hợp với hít thở sâu.
- Khi chuyển từ đường vòng ra đường thẳng, cần giảm dần độ nghiêng của thân trên, hai tay đánh đều nhau và cân bằng cơ thể.
- Khi chuyển từ chạy đường thẳng vào đường vòng, cần tăng dần độ nghiêng của thân trên sang trái, tay phải đánh mạnh hơn và bàn chân trái hơi xoay vào trong.
- Không thay đổi tư thế chạy đột ngột, gò bó.
- Nâng đùi chân lăng vừa phải, không quá cao hoặc quá thấp.

2. Phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

Trong chạy cự li trung bình, xuất phát cao là kĩ thuật thường được sử dụng nhất. Các cự li chạy thường xuất phát đầu đường vòng. Do đó, sau khi xuất phát cần tăng tốc độ, ép sát vào ô trong cùng để chiếm vị trí tốt và thuận lợi nhất trong cự li chạy.

Một số lưu ý khi phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát:

- Không cố gắng đạt tốc độ tối đa ngay sau xuất phát và không duy trì tốc độ nhanh liên tục.
- Ép sát vào đường chạy phía trong để có ưu thế về vị trí.

3. Hiện tượng “cực điểm”

Trong quá trình chạy cự li trung bình, sẽ có thời điểm người chạy cảm thấy mệt mỏi và xuất hiện các hiện tượng như tức ngực, đau xóc một bên hông, khó thở, bước chạy rối loạn,... Đó là hiện tượng “cực điểm” trong chạy cự li trung bình.

Để khắc phục hiện tượng trên, người chạy cần nỗ lực ý chí, đồng thời chủ động giảm tốc độ chạy, tích cực hít thở sâu, luân phiên thả lỏng tay. Sau một thời gian cơ thể sẽ trở về trạng thái bình thường.



LUYỆN TẬP

Luyện tập cá nhân hoặc nhóm

- Bài tập phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng:
 - + Đánh tay tại chỗ theo hiệu lệnh: Nghe tiếng vỗ tay thứ nhất bắt đầu đánh tay, nghe tiếng vỗ tay thứ hai mô phỏng đánh tay vào đường vòng, nghe tiếng vỗ tay thứ ba kết thúc bài tập. Thực hiện đánh tay 25 – 30 giây, lặp lại 2 lần.

- + Chạy từ đường thẳng vào đường vòng với tốc độ trung bình, cự li thực hiện 80 – 100 m, lặp lại 2 – 3 lần.
 - + Chạy từ đường vòng ra đường thẳng với tốc độ trung bình, cự li thực hiện 80 – 100 m, lặp lại 2 – 3 lần.
 - + Chạy biến tốc các cự li ngắn 50 m nhanh – 50 m chậm, cự li 100 m, lặp lại 2 – 3 lần.
 - + Chạy với tốc độ trung bình, cự li thực hiện từ 300 – 500 m.
 - Bài tập phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát:
 - + Xuất phát và chạy tăng tốc độ trên đường thẳng cự li 30 m, sau đó chuyển sang chạy theo quán tính cự li 30 – 50 m, lặp lại 2 – 3 lần.
 - + Xuất phát chạy tăng tốc độ đầu đường vòng cự li 100 – 120 m cho nữ và 120 – 150 m cho nam, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa quãng 3 – 6 phút.
 - + Chạy tăng tốc độ từ đầu đường vòng cự li 20 – 30 m, lặp lại 2 – 3 lần.
- Khi tập luyện theo nhóm, người chỉ huy điều khiển tập luyện và các bạn trong nhóm góp ý, sửa chữa cho nhau.*

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

* Chạy tùy sức:

Mục đích: Phát triển sức bền.

Cách thực hiện: Chạy tùy sức trong vòng 1 phút, lặp lại 1 – 2 lần, nghỉ giữa các lần 4 – 6 phút.

* Nâng cao đùi tại chỗ:

Mục đích: Phát triển sức bền tốc độ.

Cách thực hiện: Chạy nâng cao đùi nhanh tại chỗ trong vòng 20 – 25 giây, lặp lại 3 – 4 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC BỀN

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 37 – 38.



1. Em hãy cho biết những biểu hiện của hiện tượng “cực điểm”.
2. Em luyện tập chạy cự li trung bình để rèn luyện sức bền và ý chí vượt qua khó khăn.

THỬ THÁCH

Chạy liên tục cự li 600 m đối với nam, 500 m đối với nữ.

Bài 2: PHỐI HỢP CÁC GIAI ĐOẠN TRONG CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH



MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được giai đoạn về đích.
- Thực hiện được các giai đoạn trong chạy cự li trung bình.
- Biết một số điều luật cơ bản trong môn chạy.
- Chăm chỉ, tích cực trong việc chuẩn bị dụng cụ học tập.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung:

Chạy chậm tại chỗ, xoay các khớp và căng cơ (mỗi động tác thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp theo nhịp đếm hoặc 10 – 15 giây).

Khởi động chuyên môn:

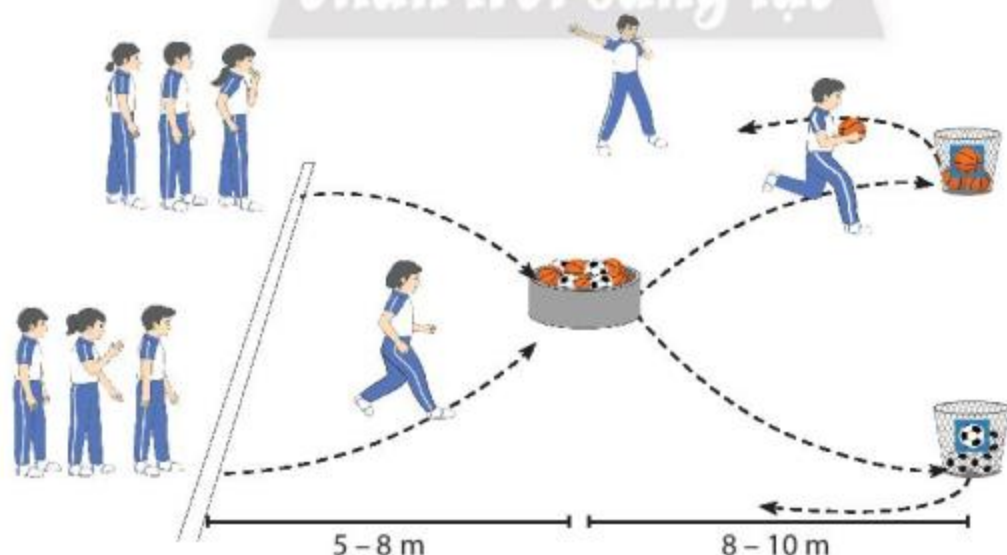
Chạy đá lăng trước, chạy bước ngang, chạy bước chéo, chạy tăng tốc độ cự li 15 – 20 m, lặp lại 2 – 3 lần.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

NHANH NHƯ CHỚP

Dụng cụ: Quả bóng đá, quả bóng rổ, rổ nhựa, đồng hồ bấm giờ, còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành hai đội đều nhau, đứng theo các hàng dọc sau vạch xuất phát, mỗi đội lựa chọn một loại bóng (bóng đá hoặc bóng rổ) cho đội mình. Các bạn lần lượt chạy lên rổ chung, nhặt loại bóng mà đội mình đã chọn và bỏ vào rổ của đội mình, sau đó chạy nhanh về chạm tay bạn tiếp theo và di chuyển về cuối hàng. Cứ thế thực hiện đến hết. Đội nào có bạn cuối cùng hoàn thành trước là đội chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Nhanh như chớp

1. Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng và về đích

Trong chạy cự li trung bình, giai đoạn về đích có độ dài phụ thuộc vào cự li chạy và thể lực của người chạy. Khi gần đến giai đoạn về đích, tốc độ của người chạy thường bị giảm sút do xuất hiện mệt mỏi.

Để khắc phục và duy trì về đích, cần:

- Nỗ lực ý chí.
- Phối hợp đánh tay nhanh và đạp duỗi chân mạnh để tăng tốc vượt qua vạch đích.
- Không dừng đột ngột hoặc ngồi, nằm trên sân sau khi vượt qua vạch đích.

2. Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình

– Chạy cự li trung bình có quãng đường chạy tương đối dài (từ 500 m đến dưới 2 000 m) và gây nên mệt mỏi có thể xuất hiện hiện tượng cực điểm. Do đó, người chạy cần phối hợp các giai đoạn một cách nhuần nhuyễn, tự nhiên, chú trọng đến nhịp điệu chạy và nhịp điệu thở để cung cấp đủ oxygen cho cơ thể.

– Khi xuất hiện hiện tượng cực điểm cần bình tĩnh chủ động giảm tốc độ chạy và kết hợp với hít thở sâu để nhanh chóng trở lại trạng thái bình thường.

– Để nâng cao thành tích cần thường xuyên tập luyện lặp lại các bài tập kĩ thuật và bài tập thể lực.

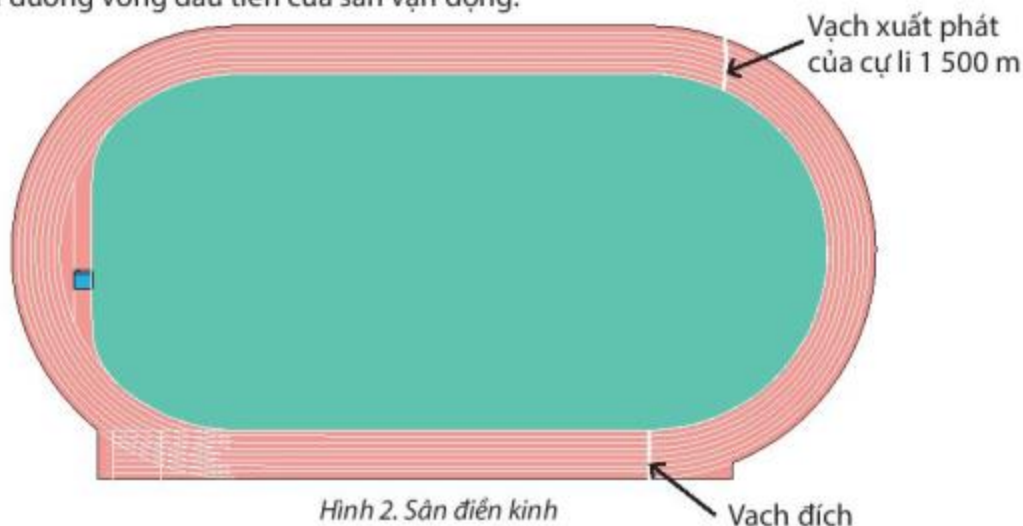
3. Một số điều luật cơ bản trong môn chạy

– Các nội dung thi đấu chạy cự li trung bình 800 m và 1 500 m đều được tiến hành trong sân vận động.

– Ở cự li 800 m, vận động viên phải chạy theo ô riêng cho tới vạch cho phép chạy vào đường chung.

– Vận động viên tự ý rời đường chạy sẽ không được phép tiếp tục thi đấu.

– Vạch xuất phát của cự li 1 500 m là một đường cong liên tục, có bề rộng là 5 cm và nằm ở sau đường vòng đầu tiên của sân vận động.



Hình 2. Sân điền kinh



LUYỆN TẬP

Luyện tập cá nhân hoặc nhóm

– Bài tập phối hợp trong giai đoạn về đích:

+ Chạy tăng tốc độ thực hiện đánh đích cự li 30 – 40 m, lặp lại 2 – 3 lần.

+ Chạy tăng tốc độ trên đường vòng và về đích trên đường thẳng cự li 80 – 100 m, lặp lại 2 – 3 lần.

– Bài tập phối hợp các giai đoạn trong cự li trung bình:

+ Chạy cự li 300 m đối với nữ và 500 m đối với nam với tốc độ tăng dần.

+ Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình từ 400 – 600 m.

+ Thi đấu chạy cự li 500 m đối với nữ, 800 m đối với nam.

Khi tập luyện theo nhóm, người chỉ huy điều khiển tập luyện và các bạn trong nhóm góp ý, sửa chữa cho nhau.

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

* Chạy lặp lại cự li 200 – 300 m:

Mục đích: Phát triển sức bền.

Cách thực hiện: Chạy 200 – 300 m với tốc độ trung bình, thực hiện 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 4 – 6 phút.

* Bài tập liên hoàn:

Mục đích: Phát triển sức mạnh bền.

Cách thực hiện: Người tập thực hiện luân phiên các trạm:

– Trạm 1: đánh tay tại chỗ 10 giây.

– Trạm 2: bật cao thẳng chân tại chỗ 10 lần.

– Trạm 3: gập bụng 10 lần.

Thực hiện 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 4 – 6 phút.

TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC BỀN

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 37 – 38.



VẬN DỤNG

1. Em hãy nêu một số điều luật cơ bản trong môn chạy cự li trung bình.

2. Em luyện tập chạy cự li trung bình để tăng sự bền bỉ, khả năng tập trung trong các hoạt động học tập.

THỬ THÁCH

Chạy tùy sức 5 phút đạt được cự li 960 m đối với nam, 840 m đối với nữ.

MỘT SỐ TRÒ CHƠI

PHÁT TRIỂN TỔ CHẤT SỨC BỀN

Trò chơi 1 VƯỢT TƯỜNG THÀNH

Mục đích: Phát triển tố chất sức bền và khéo léo.

Dụng cụ: Vật chuẩn, dây chun, rào cao 20 – 25 cm, còi, đồng hồ bấm giờ.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đội đều nhau, đứng theo các hàng dọc sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đầu tiên chạy nhanh vượt qua tường thành số 1 (rào thấp), sau đó tiến đến và nhảy qua tường thành số 2 (dây chun), tiếp đến vượt qua tường thành số 3 (nhiều rào xếp liên tiếp nhau) rồi nhanh chóng chạy về đích để bạn tiếp theo thực hiện. Đội nào hoàn thành xong trước là đội chiến thắng.



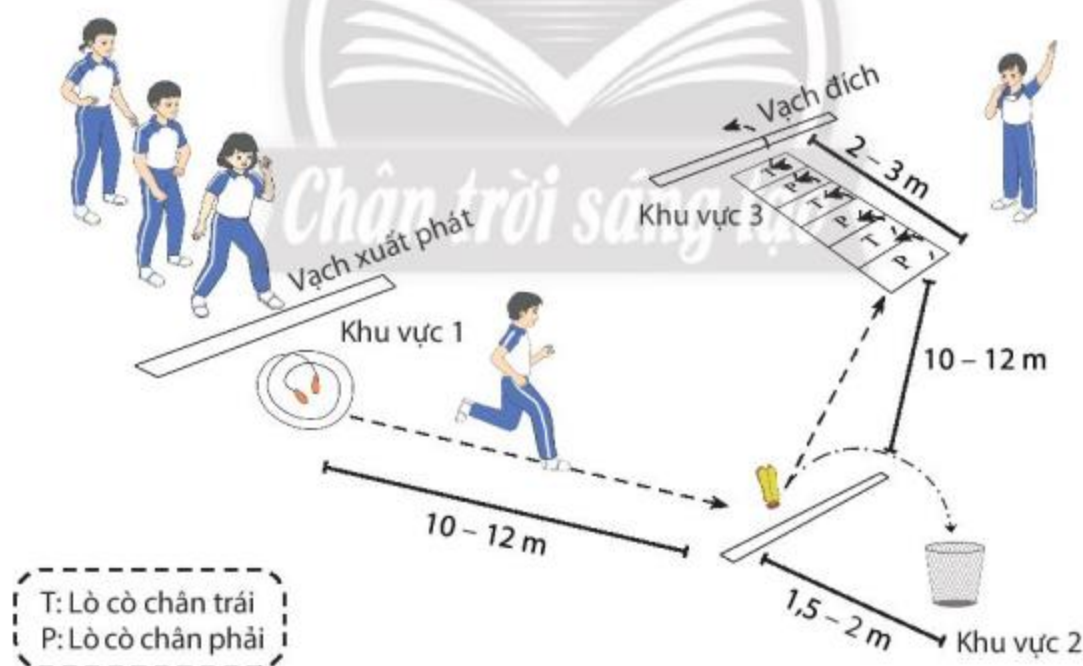
Hình 1. Trò chơi Vượt tường thành

Trò chơi 2
LIÊN HOÀN

Mục đích: Phát triển sức bền và khả năng phối hợp vận động.

Dụng cụ: Dây nhảy, phấn viết, quả cầu, rổ nhỏ, đồng hồ bấm giờ, còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đội đều nhau, đứng theo các hàng dọc sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đầu tiên chạy tới khu vực 1, nhặt dây và nhảy 20 lần, nếu vấp dây thì dừng lại và thực hiện tiếp sao cho đủ số lần theo quy định. Tiếp đó di chuyển đến khu vực 2, nhặt một quả cầu và ném vào rổ, nếu không vào thì nhặt và ném lại đến khi vào rổ. Di chuyển tiếp đến khu vực 3 nhảy lò cò đổi chân. Sau đó chạy nhanh về đích và đứng về cuối hàng để bạn tiếp theo thực hiện. Các bạn lần lượt thực hiện đến hết. Đội nào có tổng thời gian thực hiện ít hơn là đội chiến thắng.



Hình 2. Trò chơi Liên hoàn

Chủ đề IV: BÀI TẬP THỂ DỤC

Bài 1: BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN



MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được nhịp 1 – 17 của bài thể dục liên hoàn và hô đúng nhịp.
- Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe nhìn, quan sát và luyện tập.
- Luôn cố gắng hoàn thành nhiệm vụ của bài tập.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung:

Chạy chậm, xoay các khớp (mỗi động tác thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp theo nhịp đếm hoặc 10 – 15 giây).

Khởi động chuyên môn:

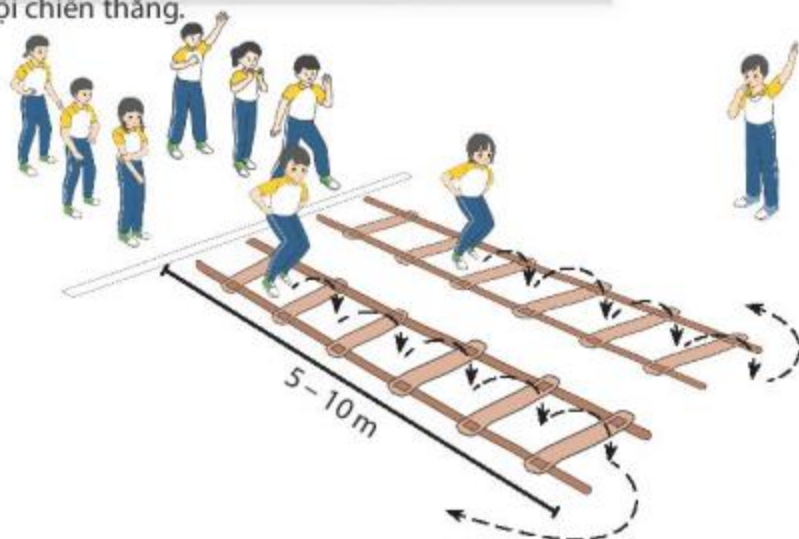
Căng cơ (mỗi động tác thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp theo nhịp đếm hoặc 10 – 15 giây). Thực hiện bài thể dục liên hoàn lớp 6 từ 2 – 4 lần.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

CÙNG NHAU VỀ ĐÍCH

Dụng cụ: Phấn viết, thang dây, đồng hồ bấm giờ, còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đội đều nhau, đứng theo các hàng dọc sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đầu tiên bật nhảy bằng hai chân vào từng ô của thang dây, rồi chạy về vạch xuất phát chạm tay bạn tiếp theo sau đó đứng cuối hàng. Các bạn lần lượt thực hiện đến hết. Đội nào hoàn thành trong thời gian ngắn nhất là đội chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Cùng nhau về đích



KIẾN THỨC MỚI

Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 – 17



TTCB

Đứng nghiêm.



Nhịp 1

Chân trái bước sang ngang rộng hơn vai, đồng thời hai tay dang ngang lên cao chéo chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa.



Nhịp 2

Thân xoay sang trái, chân trái khuỵu gối, chân phải thẳng, đồng thời hai tay hạ ngang vai, bàn tay sắp, mắt nhìn thẳng.



Nhịp 3

Thân xoay sang phải, hai tay lên cao chéo chữ V trở về tư thế như nhịp 1.



Nhịp 4

Thực hiện như nhịp 2 nhưng đổi bên.



Nhịp 5

Thực hiện như nhịp 3 nhưng đổi bên.



Nhịp 6

Nghiêng lườn sang trái, chân trái khuỵu gối, chân phải thẳng, tay phải áp sát tai, lòng bàn tay hướng sang trái, tay trái chống hông, mắt nhìn thẳng.



Nhịp 7

Chân trái thẳng, hai tay dang ngang, bàn tay sắp, thân thẳng, mắt nhìn trước.



Nhịp 8

Thực hiện như nhịp 6 nhưng đổi bên.



Nhịp 9

Chân phải thẳng, thân gấp vuông góc với chân, đồng thời tay trái vòng xuống dưới qua trái, tay phải nâng lên thành hai tay dang ngang, bàn tay sắp, mắt nhìn thẳng.



Nhịp 10

Tay phải chạm ngón chân trái, tay trái hướng ra sau lên cao, mắt nhìn theo tay trái.

Hình 2. Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 – 10



Hình 3. Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 11 – 17



1. Luyện tập cá nhân

Thực hiện 17 nhịp đầu của bài thể dục liên hoàn theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần theo trình tự sau: nhịp 1 – 9; nhịp 10 – 17; nhịp 1 – 17. Thực hiện lặp lại 2 – 3 lần.

2. Luyện tập cặp đôi

Luân phiên một bạn thực hiện và một bạn đếm nhịp từ chậm đến nhanh, sau đó cả hai cùng thực hiện: nhịp 1 – 9; nhịp 10 – 17; nhịp 1 – 17.

3. Luyện tập theo nhóm

Tập hợp đội hình hai hàng ngang đứng đối diện nhau, thực hiện từ nhịp 1 – 17 bài thể dục liên hoàn theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần của người chỉ huy.

Các bạn trong nhóm góp ý cho nhau. Có thể luân phiên một hàng thực hiện, một hàng đếm nhịp.

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

* Đứng trên một chân:

Mục đích: Phát triển kĩ năng thăng bằng.

Cách thực hiện: Đứng trên một chân, chân còn lại co về sau, tay cùng bên chân co nắm cổ chân, tay còn lại đưa ngang, giữ thăng bằng trong 10 – 15 giây, đổi chân, lặp lại 2 – 4 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.

* Đá lăng chân có đà:

Mục đích: Phát triển tố chất mềm dẻo.

Cách thực hiện: Đá lăng chân trái cao ra trước (có đà), thực hiện 10 lần, sau đó đổi chân phải, lặp lại 3 – 4 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.

Chân trời sáng tạo

TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN KHÉO LÉO

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 47.



1. Em hãy lựa chọn và tập luyện các nhịp ở tư thế cơ bản của thân mình.
2. Em tập luyện tại nhà cùng với gia đình vào buổi sáng và kết hợp với âm nhạc.

THỬ THÁCH

Thực hiện thuần thục và hô đúng nhịp 1 – 17 bài thể dục liên hoàn, 5 lần liên tục.

Bài 2: BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN (tiếp theo)



MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Thực hiện được nhịp 18 – 32 của bài thể dục liên hoàn và hô đúng nhịp.

– Tự giác hoàn thành nhiệm vụ của bài tập.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung:

Chạy chậm, xoay các khớp (mỗi động tác thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp theo nhịp đếm hoặc 10 – 15 giây).

Khởi động chuyên môn:

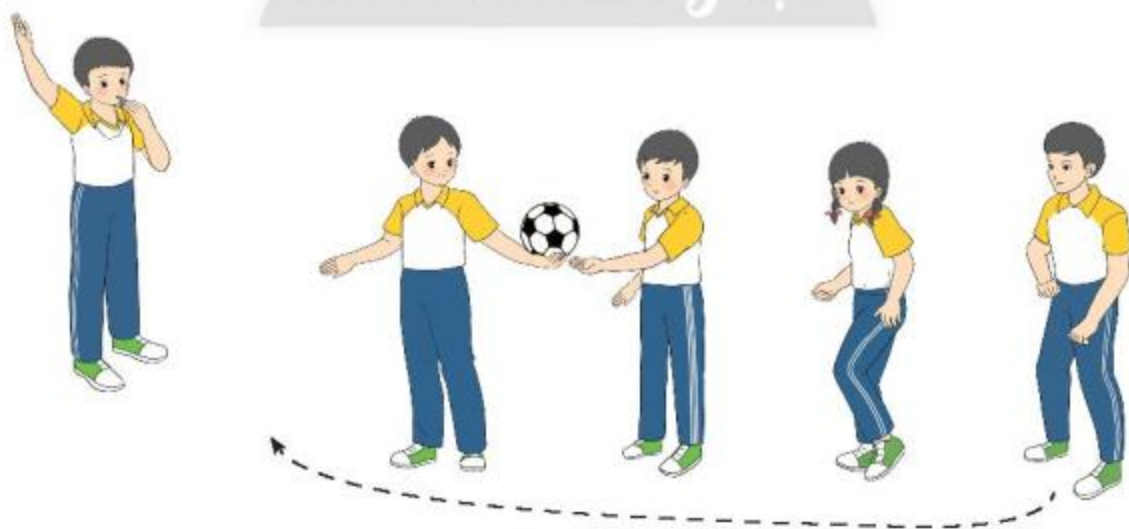
Căng cơ (mỗi động tác thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp theo nhịp đếm hoặc 10 – 15 giây).

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

KHÉO LÉO CHUYỂN BÓNG

Dụng cụ: Còi, các quả bóng đá (hoặc bóng chuyền), đồng hồ bấm giờ.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đội đều nhau, đứng theo các hàng dọc sau vạch xuất phát, đội trưởng đứng đầu hàng giữ bóng bằng một tay, các thành viên đứng cách nhau một cánh tay. Khi có hiệu lệnh, đội trưởng quay sau và chuyển bóng, các thành viên khác lần lượt nhận và chuyển bóng bằng một tay, người cuối hàng sau khi nhận bóng thì chạy nhanh về đầu hàng. Đội nào hoàn thành nhanh nhất là đội chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Khéo léo chuyển bóng



KIẾN THỨC MỚI

Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 18 – 32



Nhịp 17



Nhịp 18

Đùi trái nâng, lòng bàn chân hướng vào trong, tay phải chạm bàn chân trái, tay trái chéch cao, bàn tay ngửa.



Nhịp 19

Chân trái hạ sát chân phải, đồng thời hai tay dang ngang, bàn tay sấp, mắt nhìn thẳng.



Nhịp 20

Đùi phải nâng, lòng bàn chân hướng vào trong, tay trái hạ chạm bàn chân phải, tay phải chéch cao, bàn tay ngửa.



Nhịp 21

Chân phải hạ chéch trước 45° sang phải, gối khụy, chân trái thẳng, hai chân rộng hơn vai, đồng thời hai tay đưa ra trước lên cao chéch chữ V, bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa.



Nhịp 22

Chân phải thu về sát chân trái, ngồi trên nửa trước của hai bàn chân, thân giữ thẳng, hai tay chống hông, mắt nhìn thẳng.



Nhịp 23

Đứng thẳng, chân trái bước chéch trước 45° sang trái, gối khụy, chân phải thẳng, hai chân rộng hơn vai, đồng thời hai tay đưa lên cao chéch chữ V, bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa.



Nhịp 24

Chân trái thu về, hai tay hạ về tư thế đứng nghiêm.

Hình 2. Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 18 – 24



Nhịp 25

Bật nhảy lên (tách hai chân), đồng thời hai tay co trước ngực, bàn tay sắp, khi rơi xuống hai chân đứng rộng bằng vai, mắt nhìn thẳng.



Nhịp 26

Bật nhảy về tư thế đứng nghiêm.



Nhịp 27

Bật nhảy lên (tách hai chân), đồng thời hai tay dang ngang lên cao vỗ vào nhau, khi rơi xuống hai chân đứng rộng bằng vai, mắt nhìn theo tay.



Nhịp 28

Bật nhảy về tư thế đứng nghiêm.



Nhịp 29

Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay dang ngang lên cao chéo chữ V, bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa



Nhịp 30

Chân trái thu về, hai tay hạ bắt chéo trước bụng, tay phải để ngoài, thả lỏng, đầu cúi.



Nhịp 31

Chân phải bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay dang ngang lên cao chéo chữ V, bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa



Nhịp 32

Chân phải thu về TTCB.

Hình 3. Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 25 – 32



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

Thực hiện theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần theo trình tự sau: nhịp 18 – 24; nhịp 25 – 32; nhịp 18 – 32; nhịp 1 – 32. Thực hiện lặp lại 2 – 3 lần.

2. Luyện tập cặp đôi

Luân phiên một bạn thực hiện và một bạn đếm nhịp từ chậm đến nhanh, sau đó cả hai cùng thực hiện: nhịp 18 – 24; nhịp 25 – 32; nhịp 18 – 32; nhịp 1 – 32.

3. Luyện tập theo nhóm

Tập hợp đội hình vòng tròn, thực hiện theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần của người chỉ huy theo trình tự sau: nhịp 18 – 24; nhịp 25 – 32; nhịp 1 – 32.

Các bạn trong nhóm góp ý cho nhau. Có thể luân phiên một hàng thực hiện, một hàng đếm nhịp.

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

* Bước bốn ô vuông:

Mục đích: Phát triển tố chất khéo léo.

Cách thực hiện: Bước chân trái vào ô số 1, chân phải vào ô số 2, tiếp theo chân trái bước vào ô số 3, chân phải bước vào ô số 4, chân trái bước lùi về ô số 1, sau đó chân phải bước lùi về ô số 2. Một chu kì được tính là 3 – 4 – 1 – 2. Cứ như thế thực hiện 10 – 15 chu kì và nghỉ giữa quãng 2 – 4 phút.



Hình 4. Sơ đồ tập luyện

* Bật bốn ô vuông:

Mục đích: Phát triển khả năng phối hợp vận động.

Cách thực hiện: Bật hai chân từ bên ngoài vào ô số 1, tiếp tục bật vào ô số 2, ô số 4, ô số 3. Hoàn thành bật từ ô 1 – 2 – 4 – 3 được tính là một chu kì. Thực hiện 6 – 10 chu kì và nghỉ giữa quãng 3 – 5 phút.

TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN KHÉO LÉO

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 47.



1. Em thực hiện các nhịp có tư thế thăng bằng trong bài thể dục liên hoàn, ở mỗi nhịp giữ từ 10 – 15 giây.
2. Em tập luyện bài thể dục liên hoàn tại nhà hoặc khi tham gia các hoạt động tập thể tại trường với âm nhạc và ghi hình khi đã tập luyện thuần thục.

THỬ THÁCH

Em hãy thực hiện bài thể dục liên hoàn với nhạc.

MỘT SỐ TRÒ CHƠI

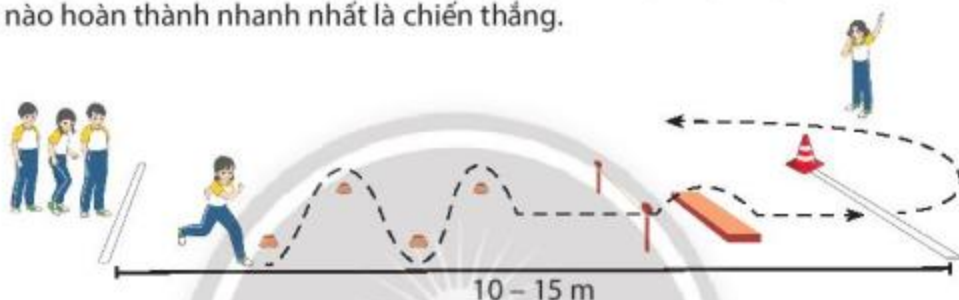
PHÁT TRIỂN TỔ CHẤT KHÉO LÉO

Trò chơi 1 AI KHÉO LÉO HƠN

Mục đích: Rèn luyện năng lực phối hợp vận động.

Dụng cụ: Vật làm chuẩn, cọc, dây giăng ngang cao 50 – 60 cm, bụi cao 30 – 40 cm, rộng khoảng 20 cm, phấn viết, còi, đồng hồ bấm giờ.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đội đều nhau, đứng theo các hàng dọc sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), lần lượt các bạn chạy lướt vật chuẩn, chui qua dây, bật qua bụi và chạy về đích, sau đó chạy về chạm tay bạn tiếp theo và đứng cuối hàng. Các bạn thực hiện lần lượt đến hết. Đội nào hoàn thành nhanh nhất là chiến thắng.



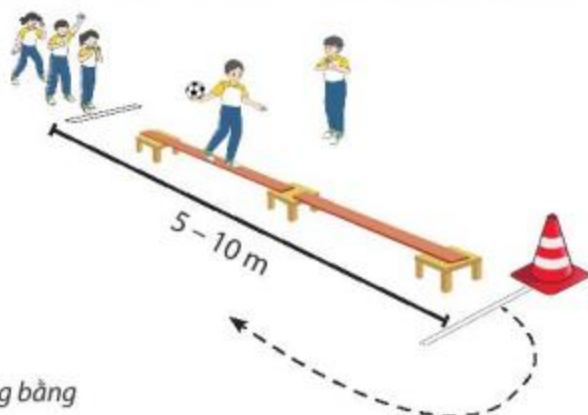
Hình 1. Trò chơi Ai khéo léo hơn

Trò chơi 2 CẦU THĂNG BẰNG

Mục đích: Rèn luyện tổ chất khéo léo.

Dụng cụ: Còi, các thanh gỗ dài 2 – 4 m, rộng khoảng 20 cm, các quả bóng đá (hoặc bóng chuyền), đồng hồ bấm giờ, bụi cao 30 – 40 cm.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đội đều nhau, đứng theo các hàng dọc sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh xuất phát (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đầu hàng giữ bóng bằng tay thuận, di chuyển thăng bằng trên thanh gỗ về đích, sau đó chạy về đưa bóng cho bạn tiếp theo và về đứng ở cuối hàng. Trong quá trình di chuyển, nếu rời khỏi thanh gỗ hoặc làm rơi bóng thì thực hiện lại từ đầu. Các bạn lần lượt thực hiện đến hết. Đội nào hoàn thành nhanh nhất là chiến thắng.



Hình 2. Trò chơi Cầu thăng bằng

Phần ba

THỂ THAO TỰ CHỌN

Chủ đề I: THỂ DỤC AEROBIC

Bài 1: NHÓM BÀI TẬP KHỞI ĐỘNG DI CHUYỂN THẲNG



MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được các động tác khởi động di chuyển thẳng.
- Rèn luyện tính kiên trì, nỗ lực trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung:

Tại chỗ xoay các khớp và căng cơ (mỗi động tác thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp theo nhịp đếm hoặc trong 10 – 15 giây).

Khởi động chuyên môn:

Thực hiện liên tục bảy bước cơ bản Thể dục Aerobic. Mỗi bước thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

RỒNG, PHƯỢNG, THỎ VÀ ẾCH

Cách thực hiện: Người chơi xếp thành ba vòng tròn lớn, vừa và nhỏ khác nhau, mỗi vòng tròn dân cách một dang tay và đứng so le nhau. Người chỉ huy đứng ở giữa các vòng tròn hô to các hiệu lệnh như “Rồng”, “Phượng”, “Thỏ”, “Ếch” và thay đổi thứ tự hô liên tục. Các bạn khi nghe “Rồng”: Đứng khép hai chân, hai tay co vuông góc trước mặt, bàn tay hướng về trước, các ngón tay co; “Phượng”: Đứng trên một chân, hai tay dang ngang; “Thỏ”: Hai chân bật chụm tại chỗ; “Ếch”: Hai chân rộng, ngồi xuống và bật lên. Bạn nào thực hiện sai sẽ bật cóc hoặc lò cò một vòng quanh vòng tròn lớn.



Hình 1. Trò chơi Rồng, Phượng, Thỏ và Ếch



TTCB: Hai chân đứng khép, kiễng gót và hai tay chống hông.

1. Bước đi trên mũi chân



Hình 2. Bước đi trên mũi chân

Nhịp 1

Chân trái bước thẳng ra trước.

Nhịp 2

Chân phải bước tiếp thẳng ra trước.

Nhịp 3

Thực hiện như nhịp 1.

Nhịp 4

Thực hiện như nhịp 2.

Nhịp 5 – 8: Thực hiện như nhịp 1 – 4.

2. Bước dồn trước



Hình 3. Bước dồn trước

Nhịp 1

Chân trái bước thẳng ra trước.

Nhịp 2

Chân phải bước khép, tiến sát gót chân trái.

Nhịp 3

Thực hiện như nhịp 1.

Nhịp 4

Thực hiện như nhịp 2.

Nhịp 5 – 8: Thực hiện như nhịp 1 – 4.

3. Bước đuối trước

Thực hiện tương tự như bước dồn trước nhưng nhanh hơn (một nhịp thực hiện hai bước).

4. Bật lểng chân trước



Hình 4. Bật lểng chân trước

Nhịp 1

Chân trái bật lểng ra trước, bàn chân đuối thẳng.

Nhịp 2

Chân phải bật tiếp lểng ra trước, bàn chân đuối thẳng.

Nhịp 3

Thực hiện như nhịp 1.

Nhịp 4

Thực hiện như nhịp 2.

Nhịp 5 – 8: Thực hiện như nhịp 1 – 4.

5. Bật lểng chân ngang



Hình 5. Bật lểng chân ngang

Nhịp 1

Chân trái bật lểng sang ngang, bàn chân đuối thẳng.

Nhịp 2

Chân phải bật tiếp lểng sang ngang, bàn chân đuối thẳng.

Nhịp 3

Thực hiện như nhịp 1.

Nhịp 4

Thực hiện như nhịp 2.

Nhịp 5 – 8: Thực hiện như nhịp 1 – 4.

6. Bật lăng chân sau



Hình 6. Bật lăng chân sau

Nhịp 1

Chân trái bật lăng ra sau, bàn chân duỗi thẳng.

Nhịp 2

Chân phải bật tiếp lăng ra sau, bàn chân duỗi thẳng.

Nhịp 3

Thực hiện như nhịp 1.

Nhịp 4

Tiếp tục bật tương tự nhịp 2.

Nhịp 5 – 8: Thực hiện như nhịp 1 – 4.

7. Bật cổ chân



Hình 7. Bật cổ chân

Nhịp 1

Hai chân bật thẳng khép và bàn chân duỗi thẳng.

Nhịp 2

Tiếp tục bật tương tự nhịp 1.

Nhịp 3

Tiếp tục bật tương tự nhịp 1.

Nhịp 4

Tiếp tục bật tương tự nhịp 1.

Nhịp 5 – 8: Thực hiện như nhịp 1 – 4.



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

– Thực hiện các bước: Bước đi trên mũi chân, bước dồn trước, bước đuối trước theo hướng thẳng ra trước. Mỗi bước thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp, lặp lại 3 lượt.

– Thực hiện các bước: Bước lểng chân trước, bước lểng chân ngang, bước lểng chân sau, bước cổ chân theo đường thẳng vẽ trên mặt đất, không để chân bước ra khỏi vạch. Mỗi bước thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp, lặp lại 3 lượt.

2. Luyện tập theo nhóm

– Cả nhóm thực hiện lần lượt các bước: Bước đi trên mũi chân, bước dồn trước, bước đuối trước, bước lểng chân trước, bước lểng chân ngang, bước lểng chân sau, bước cổ chân theo nhịp vỗ tay của người chỉ huy. Mỗi hàng ngang gồm hai bạn cùng di chuyển và giữ khoảng cách giữa các hàng ngang là 2 m, thực hiện hết 5 m sẽ đứng chờ. Đến khi hết nhóm thì thực hiện tương tự để di chuyển về.

– Cả nhóm thực hiện ba bước cơ bản Thể dục Aerobic: Bước điều hành, bước chạy bộ và bước cách quăng với động tác tay do nhóm lựa chọn (những động tác tay cơ bản đã học ở lớp 6). Mỗi bước thực hiện 4 lần $\times$ 8 nhịp, lặp lại 3 lần.

Đánh giá quá trình thực hiện có bị lệch khỏi đường thẳng và không đều nhau.

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

* Bài tập rèn luyện đôi chân:

Mục đích: Phát triển sức nhanh.

Cách thực hiện: Lần lượt thực hiện tại chỗ 4 bước bật nhảy trong bài, mỗi bước thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp. Lặp lại 3 lượt, nghỉ giữa các lượt 1 phút.

* Bài tập rèn luyện chuyển động đa hướng:

Mục đích: Phát triển khả năng phối hợp vận động.

Cách thực hiện: Tại chỗ thực hiện liên tục 4 bước bật nhảy trong bài, mỗi bước thực hiện trong 4 nhịp và luân phiên đổi bước trong 8 lần $\times$ 8 nhịp. Lặp lại 3 lượt, nghỉ giữa các lượt 1 phút.

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG BỔ TRỢ

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 66 – 67.



VẬN DỤNG

1. Em hãy tập luyện thường xuyên các bước khởi động di chuyển thẳng và đánh giá xem việc tập luyện này có thể giúp em phòng tránh những chấn thương vùng chân và phát triển sức mạnh của chân không?

2. Em hãy so sánh kết quả nhảy dây trong 1 phút, trước và sau khi luyện tập bài khởi động di chuyển hướng thẳng trong 1 tháng.

THỬ THÁCH

Em hãy thực hiện các bước trong bài di chuyển thẳng 5 m đúng với nhịp nhạc của 3 bài nhạc có tốc độ khác nhau (chậm, vừa và nhanh).

Bài 2: CÁC BƯỚC CHÂN PHỐI HỢP THỂ DỤC AEROBIC



MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được các bước chân phối hợp Thể dục Aerobic.
- Nghiêm túc, năng động trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung:

Tại chỗ xoay các khớp và căng cơ (mỗi động tác thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp theo nhịp đếm hoặc trong 10 – 15 giây).

Khởi động chuyên môn:

Thực hiện bài tập khởi động di chuyển hướng thẳng. Mỗi bước thực hiện 5 m.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

KHẢ NĂNG ĐỊNH HƯỚNG

Dụng cụ: Thước thẳng hoặc gậy thể dục, phấn viết.

Cách thực hiện: Người chơi xếp thành hàng ngang, mỗi bạn cách nhau 1 m, mặt hướng về phía trước và tưởng tượng mình đang đứng trên mặt đồng hồ. Người chỉ huy hô to một số ngẫu nhiên từ 1 đến 12. Khi nghe số các bạn đồng loạt bước theo hướng tương ứng với số trên mặt đồng hồ đã tưởng tượng (quy ước số 12 trước mặt, số 6 sau lưng, số 3 bên phải, số 9 bên trái). Tiếp tục thực hiện tương tự khoảng 10 lần. Bạn có số lần thực hiện đúng hướng nhiều nhất là chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Khả năng định hướng



KIẾN THỨC MỚI

TTCB: Hai chân đứng khép, hai tay khép sát thân.

1. Bước tiến và lùi khép chân



Hình 2. Bước tiến và lùi khép chân

Nhịp 1

Chân trái bước ra trước, hai tay nắm co chéo trước ngực.

Nhịp 2

Chân phải bước khép sát chân trái, hai gối khuyu, hai tay thẳng chéo trước ngực, cao chữ V.

Nhịp 3

Chân trái bước lùi ra sau, hai tay nắm co chéo trước ngực.

Nhịp 4

Chân phải bước lùi khép sát chân trái, đứng nghiêm.

Nhịp 5 – 8: Thực hiện như nhịp 1 – 4.

2. Bước chữ A



Hình 3. Bước chữ A

Nhịp 1

Chân trái bước lùi chéo ra sau, tay trái chéo ngang dưới, bàn tay duỗi hướng trước, tay phải chống hông.

Nhịp 2

Chân phải bước chéo ra sau ngang chân trái, hai tay chéo ngang dưới, lòng bàn tay hướng trước.

Nhịp 3

Chân trái bước tiến ra trước về vị trí ban đầu, hai tay co chéo trước ngực.

Nhịp 4

Chân phải bước khép, hai gối khuyu, hai tay vỗ trước ngực.

Nhịp 5 – 8: Thực hiện như nhịp 1 – 4.

3. Bước chữ V



Hình 4. Bước chữ V

Nhịp 1

Chân trái bước tiến chéo trước, khuỷu tay trái sát vào hông, tay trái chéo ngang dưới bàn tay xoè hướng trước, tay phải chống hông.

Nhịp 2

Chân phải bước tiến chéo trước ngang, chân trái, hai khuỷu tay sát vào hông, hai tay xoè chéo ngang dưới, lòng bàn tay hướng trước.

Nhịp 3

Chân trái bước lùi về vị trí ban đầu, hai khuỷu tay gập, hai bàn tay đan vào nhau úp trước bụng.

Nhịp 4

Chân phải bước khép sát chân trái, bật nhẹ hai chân, hai tay vỗ trước ngực.

Nhịp 5 – 8: Thực hiện như nhịp 1 – 4.



1. Luyện tập cá nhân

– Thực hiện các bước chân phối hợp lần lượt theo 4 hướng trước, sau, trái và phải. Mỗi hướng thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp. Lặp lại 3 lần.

– Thực hiện các bước chân phối hợp với mô hình mặt đồng hồ, hai chân đứng trong vòng tròn. Thực hiện lần lượt các bước, mỗi bước thực hiện 4 lần $\times$ 8 nhịp.

2. Luyện tập theo nhóm

– Cả nhóm xếp thành vòng tròn, mặt hướng vào trong, dẫn cách 2 m. Luân phiên đếm nhịp và thực hiện lần lượt các bước chân phối hợp trên mô hình mặt đồng hồ (Hình 5), mỗi bạn đếm nhịp một bước chân 2 lần $\times$ 8 nhịp. Lặp lại 3 lần.



Hình 5. Luyện tập trên mô hình mặt đồng hồ

– Cả nhóm xếp thành hai vòng tròn lớn và nhỏ, đứng đối diện nhau. Các bạn ở vòng tròn lớn thực hiện lần lượt các bước chân phối hợp theo nhịp nhạc để các bạn ở vòng tròn nhỏ quan sát, mỗi bước 4 lần $\times$ 8 nhịp. Khi thực hiện xong sẽ đổi vị trí và vai trò cho nhau, lặp lại 3 lần.

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

* Bài tập bật nhảy:

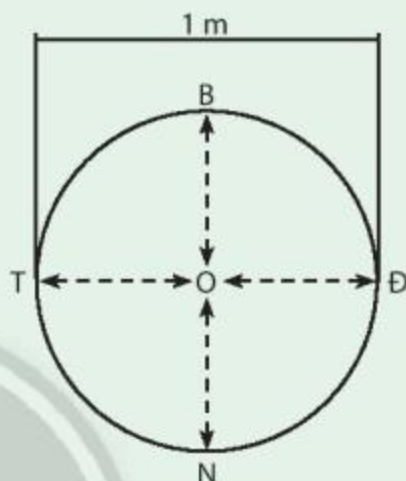
Mục đích: Rèn luyện sức mạnh.

Cách thực hiện: Thực hiện bật nhảy từ T đến Đ, bật tại chỗ (quay mặt về T), bật từ Đ trở về T, bật tại chỗ (quay mặt về Đ). Chân không được chạm bên trong vòng tròn. Thực hiện 3 lần liên tục, lặp lại 3 lượt, nghỉ giữa các lượt 2 phút.

* Bài tập bật nhảy 4 hướng:

Mục đích: Rèn luyện khéo léo.

Cách thực hiện: Đứng tại điểm O, mặt luôn hướng thẳng điểm Đ và bật theo thứ tự từ O – Đ – O – T – O – N – O – B – O. Chân không được chạm bên trong vòng tròn. Thực hiện liên tục 8 lần, lặp lại 3 lượt, nghỉ giữa các lượt 2 phút.



Hình 6. Sơ đồ rèn luyện hình Trái Đất

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG BỔ TRỢ

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 66 – 67.



VẬN DỤNG

1. Các em cùng tham khảo trên Internet để thống nhất chọn một bài nhạc Đồng dao Việt Nam và thực hiện các bước chân phối hợp với bài nhạc.
2. Em hãy sử dụng các tư thế tay cơ bản đã học ở lớp 6 để ghép vào các bước chân phối hợp.

THỬ THÁCH

Em hãy thay đổi thứ tự các bước phối hợp và tập đúng nhịp với một bài nhạc mà bạn em chọn.

Bài 3: CÁC BƯỚC CHÂN PHỐI HỢP THỂ DỤC AEROBIC (tiếp theo)



MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được các bước chân phối hợp Thể dục Aerobic.
- Phát huy tính tổ chức, hoạt động hỗ trợ đội nhóm.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung:

Tại chỗ xoay các khớp và căng cơ (mỗi động tác thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp theo nhịp đếm hoặc trong 10 – 15 giây).

Khởi động chuyên môn:

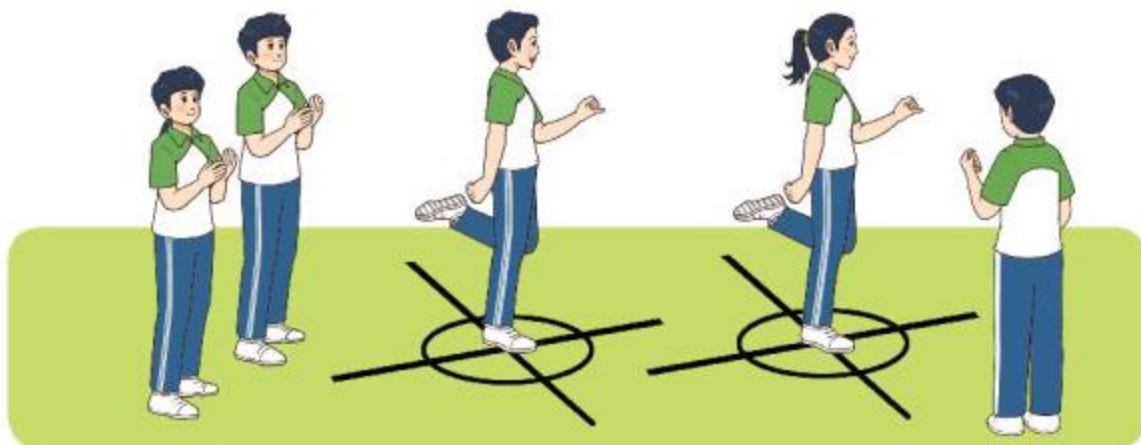
Thực hiện bài tập khởi động di chuyển hướng thẳng và kết hợp bảy bước cơ bản Thể dục Aerobic di chuyển. Mỗi bước thực hiện 5 m.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

BƯỚC NHẢY AI ĐẸP

Dụng cụ: Thước thẳng hoặc gậy thể dục, phấn viết, loa đài.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đội đều nhau. Mỗi bạn đứng trong vòng tròn đường kính 50 cm được vẽ sẵn hai đường chéo chữ X dài 1 m. Người chỉ huy gọi tên lần lượt bảy bước cơ bản Thể dục Aerobic (mỗi bước thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp theo nhịp nhạc hoặc nhịp đếm). Người chơi phải nhìn thẳng phía trước và cố gắng thực hiện chính xác các bước chân cơ bản, chân không được chạm vào vạch vòng tròn và bất kì vạch kẻ ngoài vòng tròn, mỗi lần chạm tính 1 lỗi. Đội nào có số lỗi ít nhất là chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Bước nhảy ai đẹp



KIẾN THỨC MỚI

TTCB: Hai chân đứng khép, hai tay khép sát thân.

1. Bước ngang khép chân



Hình 2. Bước ngang khép chân

Nhịp 1

Chân trái bước sang ngang, hai tay co ngang trước ngực.

Nhịp 2

Chân phải bước khép sang chân trái, hai tay quay khuỷu tay vòng xuống dưới ra ngoài và dang ngang.

Nhịp 3

Chân phải bước sang ngang, hai gối khuyu, hai tay vổ trên cao.

Nhịp 4

Chân trái bước khép sát chân phải, hai tay khép sát thân.

Nhịp 5 – 8: Thực hiện như nhịp 1 – 4.

2. Bước tiến và lùi bốn bước

2.1. Bước tiến bốn bước



Hình 3. Bước tiến bốn bước

Nhịp 1

Chân trái bước thẳng ra trước, hai tay co trước ngực và quay cuộn tròn ra trước.

Nhịp 2

Thực hiện như nhịp 1 nhưng đổi chân phải bước ra trước.

Nhịp 3

Thực hiện như nhịp 1.

Nhịp 4

Chân phải khép sát chân trái, hai gối khuyu. Hai tay co trước ngực, tay trái đặt trên tay phải.

2.2. Bước lùi bốn bước



Hình 4. Bước lùi bốn bước

Nhịp 5

Chân trái bước lùi ra sau, hai tay dang ngang.

Nhịp 6

Chân phải bước lùi tiếp ra sau, hai tay gập khuỷu, mũi tay chạm vai.

Nhịp 7

Thực hiện như nhịp 1.

Nhịp 8

Chân phải khép sát chân trái, hai gối khụy, hai tay vỗ trước ngực.

3. Bước đi sang ngang chéo chân



Hình 5. Bước đi sang ngang chéo chân

Nhịp 1

Chân trái bước sang ngang, hai tay chếch ngang dưới, lòng bàn tay hướng ra sau.

Nhịp 2

Chân phải bước chéo trước chân trái, chân phải kiễng gót, hai tay thẳng đan chéo trước.

Nhịp 3

Thực hiện như nhịp 1.

Nhịp 4

Chân phải bước khép sát chân trái và hai gối khụy, hai tay vỗ trước ngực.

Nhịp 5 – 8: Thực hiện như nhịp 1 – 4, nhưng đổi chân phải thực hiện trước.



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

– Thực hiện lần lượt các bước chân phối hợp theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh. Mỗi bước thực hiện 6 lần $\times$ 8 nhịp, lặp lại 3 lượt, nghỉ giữa các lượt 2 phút.

– Thực hiện các bước chân phối hợp theo hình vẽ vòng tròn của trò chơi “Bước nhảy ai đẹp”. Mỗi bước thực hiện 4 lần $\times$ 8 nhịp, lặp lại 2 lượt, nghỉ giữa các lượt 2 phút.

2. Luyện tập theo nhóm

– Cả nhóm xếp thành hai hàng ngang đứng đối diện và cách nhau một dang tay. Luân phiên đếm nhịp và thực hiện các bước chân phối hợp, mỗi bạn đếm nhịp một bước chân 4 lần $\times$ 8 nhịp. Lặp lại 3 lần.

– Cả nhóm thực hiện bốn bước cơ bản Thể dục Aerobic: Bước tách chụm ngang, bước tách chụm dọc, bước nâng gối và bước đá chân với động tác tay do nhóm sáng tạo (những động tác tay cơ bản đã học ở lớp 6). Mỗi bước thực hiện 4 lần $\times$ 8 nhịp, lặp lại 4 lần.

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

* Bài tập chống bật:

Mục đích: Rèn luyện sức nhanh – sức mạnh.

Cách thực hiện: Chống sấp và thực hiện liên tục một chuỗi động tác: Bật tách hai chân sang ngang, bật khép hai chân, bật co gối hai chân sát vào ngực thành tư thế ngồi xổm, vỗ hai tay trên đầu và chống tay, bật duỗi hai chân trở về tư thế chống sấp. Thực hiện tối thiểu 15 lần trong 1 phút, lặp lại 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 phút.

* Bài tập phối hợp di chuyển:

Mục đích: Rèn luyện khéo léo.

Cách thực hiện: Thực hiện bật tại chỗ nhóm động tác: Bật lăng chân trước, bật cổ chân, bật lăng chân ngang, bật lăng chân sau. Luân phiên mỗi bước thực hiện 4 nhịp, lặp lại 3 lần, nghỉ giữa các lần 1 phút.

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG BỔ TRỢ

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 66 – 67.



VẬN DỤNG

1. Các em sử dụng bài nhạc Đồng dao Việt Nam (có thể tham khảo trên Internet) và thực hiện ghép các bước chân phối hợp của Bài 2 và Bài 3 để cùng nhau tập luyện.

2. Em hãy sử dụng các tư thế tay cơ bản đã học ở lớp 6 để ghép vào các bước chân phối hợp.

THỬ THÁCH

Hai đội hãy đổi bài nhạc nền cho nhau và thực hiện bài biên soạn của đội mình đúng nhịp với nhạc nền mới.

Bài 4: BÀI THỂ DỤC AEROBIC LIÊN HOÀN



MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được bài Aerobic liên hoàn kết hợp với nhạc.
- Biết một số điều luật cơ bản trong Thể dục Aerobic.
- Xử lý được một số tình huống khi tổ chức phối hợp với đồng đội.
- Phát huy tính ham học, tính trung thực trong quá trình học tập.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung:

Tại chỗ xoay các khớp và căng cơ (mỗi động tác thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp theo nhịp đếm hoặc trong 10 – 15 giây).

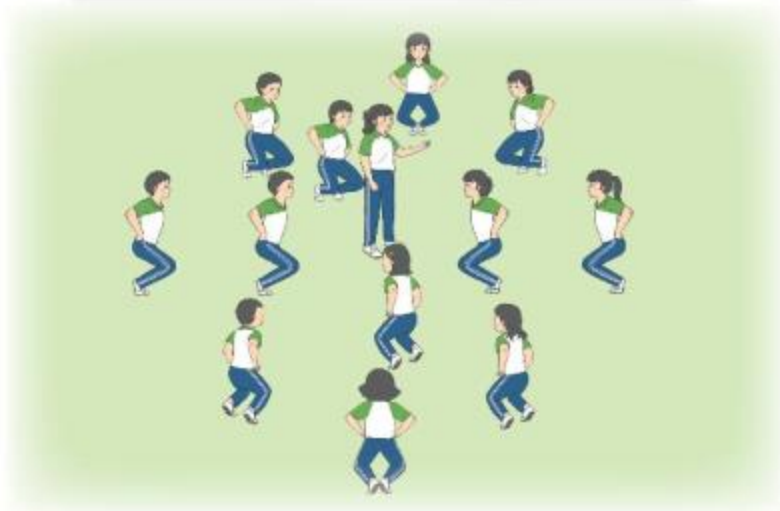
Khởi động chuyên môn:

Thực hiện bài tập khởi động di chuyển hướng thẳng. Mỗi bước thực hiện 5 m.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

CON CỐC, CON CÒ

Cách thực hiện: Người chơi xếp thành hai vòng tròn cách nhau một dang tay (một vòng tròn lớn và một vòng tròn nhỏ), đứng so le nhau và hai tay chống hông. Người chỉ huy đứng ở tâm vòng tròn và hô to các hiệu lệnh như “Cóc tiến (hoặc lùi)...!”, “Cò tiến (hoặc lùi)...!”. Khi nghe hô “Cóc tiến (hoặc lùi)...!”, các bạn cùng nhau thực hiện động tác bật cóc tiến lên trước (hoặc lùi ra sau) một bước. Khi nghe hô “Cò tiến (hoặc lùi)...!”, các bạn cùng nhau thực hiện động tác lò cò tiến lên trước (hoặc lùi ra sau) một bước. Bạn nào thực hiện sai sẽ bật cóc hoặc lò cò một vòng quanh vòng tròn lớn.



Hình 1. Trò chơi Con cóc, con cò



KIẾN THỨC MỚI

1. Bài Thể dục Aerobic liên hoàn

Bài liên hoàn sử dụng các động tác của bài Aerobic lớp 6 (các hình vẽ) kết hợp với các bước phối hợp Aerobic lớp 7 ở Bài 2 và 3.

TTCB: Hai chân đứng khép, hai tay khép sát thân.

Nhịp 1 – 8: Bước điệu hành (Nhịp 1 – 4) – Bước tiến và lùi khép chân (Nhịp 5 – 8)



Hình 2. Bước điệu hành

Nhịp 9 – 16: Bước chạy bộ (Nhịp 9 – 12) – Bước chữ A (Nhịp 13 – 16)



Hình 3. Bước chạy bộ

Nhịp 17 – 24: Bước cách quãng (Nhịp 17 – 20) – Bước chữ V (Nhịp 21 – 24)



Hình 4. Bước cách quãng

Nhịp 25 – 32: Bước nâng gối (Nhịp 25 – 28) – Bước ngang khép chân (Nhịp 29 – 32)



Hình 5. Bước nâng gối

Nhịp 33 – 44: Bước tách chụm dọc (Nhịp 33 – 36) – Bước tiến và lùi bốn bước (Nhịp 37 – 44)



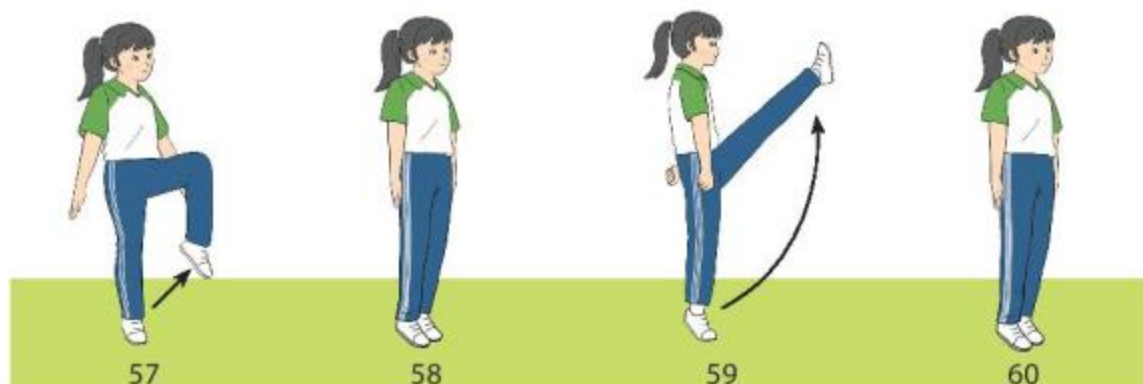
Hình 6. Bước tách chụm dọc

Nhịp 45 – 56: Bước tách chụm ngang (Nhịp 45 – 48) – Bước đi sang ngang chéo chân (Nhịp 49 – 56)



Hình 7. Bước tách chụm ngang

Nhịp 57 – 64: Bước đá chân (Nhịp 57 – 60) – Bước chữ V (Nhịp 61 – 64)



Hình 8. Bước đá chân

- ◆ Lần thứ 2, thực hiện đổi chân phải.

2. Một số điều luật cơ bản trong Thể dục Aerobic

2.1. Trang phục quy định của môn Thể dục Aerobic

– Các vận động viên phải đi giày Aerobic màu trắng và tất trắng, để các trọng tài dễ quan sát; Tóc phải được buộc chặt sát đầu; Không được đeo đồ trang sức khi thi đấu; Không được phép vẽ lên cơ thể.

– Trang phục của Aerobic không được phép làm bằng chất liệu trong suốt. Không được phép sử dụng trang phục có những hình vẽ thể hiện chiến tranh, bạo lực hay tôn giáo.

– Việc trang điểm chỉ được chấp nhận đối với vận động viên nữ nhưng cũng chỉ thật nhẹ nhàng.

2.2. Nội dung thi đấu

a. Số lượng nội dung

Chương trình thi đấu môn Thể dục Aerobic bao gồm các nội dung sau: Bài Quy định 8 người, Bài Tự chọn 3 người và Bài Tự chọn 8 người.

b. Số lượng vận động viên

- Bài Quy định: 8 vận động viên (8 nam/ 8 nữ/ 8 hỗn hợp nam và nữ).
- Bài Tự chọn 3 người: 3 vận động viên (3 nam/ 3 nữ/ 3 hỗn hợp nam và nữ).
- Bài Tự chọn 8 người: 8 vận động viên (8 nam/ 8 nữ/ 8 hỗn hợp nam và nữ).



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

– Thực hiện từng đoạn động tác bài Thể dục Aerobic liên hoàn tại chỗ theo nhịp đếm chậm, mỗi đoạn động tác thực hiện 8 lần. Thực hiện lần lượt hết các đoạn trong bài.

– Thực hiện từng đoạn động tác bài Thể dục Aerobic liên hoàn với nhạc nền bất kỳ theo nhịp $\frac{2}{4}$. Thực hiện mỗi đoạn 4 lần theo nhạc.

2. Luyện tập theo nhóm

– Cả nhóm xếp thành vòng tròn lớn, mặt hướng vào trong vòng tròn, luân phiên nhau đếm nhịp và thực hiện tập bài Thể dục Aerobic liên hoàn, mỗi bạn đếm 1 lần $\times$ 8 nhịp. Thực hiện bài tập 2 lần liên tục, lặp lại 3 lần.

– Cả nhóm cùng nhau thực hiện bài Thể dục Aerobic liên hoàn với nhạc, lặp lại 4 lần.
Lần lượt cử ra hai bạn đánh giá sự đồng đều cả nhóm.

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

* Bài tập Thể dục Aerobic liên hoàn:

Mục đích: Rèn luyện sức bền chuyên môn.

Cách thực hiện: Thực hiện bài Thể dục Aerobic liên hoàn với nhạc liên tục 3 lần và nghỉ 1 phút. Thực hiện tiếp 2 lần liên tục và nghỉ 2 phút. Tiếp tục thực hiện 1 lần, nghỉ 3 phút. Lặp lại 3 lần.

* Bài tập chống giữ:

Mục đích: Rèn luyện sức mạnh của tay.

Cách thực hiện: Chống ngửa giữ 30 giây, sau đó chuyển sang chống sấp giữ 30 giây. Lặp lại 3 lần, nghỉ giữa mỗi lần 1 phút.

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG BỔ TRỢ

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 66 – 67.



VẬN DỤNG

1. Các em hãy thay đổi thứ tự các động tác trong bài Thể dục Aerobic liên hoàn và thực hiện với nhạc.
2. Trong giờ ra chơi, các em cùng nhau tập luyện bài Thể dục Aerobic liên hoàn với nhạc cho các bạn cùng xem.

THỬ THÁCH

Các em chọn một bài nhạc truyền thống và thực hiện bài Thể dục Aerobic liên hoàn đúng nhịp và lặp lại đến hết bài nhạc.

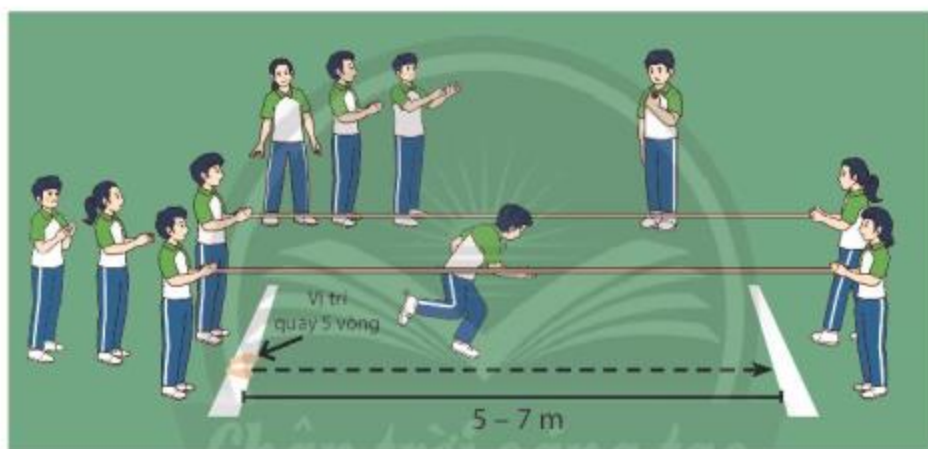
MỘT SỐ TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG BỔ TRỢ

Trò chơi 1 AI ĐI THẲNG BẰNG TỐT

Mục đích: Rèn luyện năng lực phối hợp vận động.

Dụng cụ: Hai sợi dây dài 5 m, phấn viết.

Cách thực hiện: Người chơi vẽ một vạch xuất phát, sau đó kéo căng hai sợi dây tạo thành hai đường thẳng với khoảng cách 1 m. Các bạn lần lượt thực hiện động tác đứng trước vạch xuất phát, hai tay dang ngang và quay 5 vòng tại chỗ, sau đó đi hết đường thẳng, trong quá trình đi nếu tay chạm vào dây hay đi ra khỏi đường biên của đường thẳng xem như bị loại. Lần lượt thực hiện cho đến hết các bạn trong lớp, những bạn hoàn thành tốt sẽ được tuyên dương.



Hình 1. Trò chơi Ai đi thẳng bằng tốt

Trò chơi 2 ĐỨNG LẠI

Mục đích: Rèn luyện khéo léo.

Dụng cụ: Phấn viết.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành hai đội, đội thực hiện và đội đánh giá. Các bạn trong hai đội bắt cặp và cùng thi với nhau. Các bạn đội đánh giá đứng gần tâm vòng tròn và mặt hướng vào tâm, bạn đội thực hiện đứng trên đường tròn. Trong khi các bạn đội đánh giá đồng loạt đếm to từ 1 – 5 thì các bạn đội thực hiện chạy thật nhanh ra xa vòng tròn, khi nghe hô “Đứng lại” thì các bạn đứng lại. Các bạn đội đánh giá phải đoán chính xác khoảng cách từ các bạn thực hiện đến vòng tròn và đoán đúng số bước chạy bộ, sau đó thực hiện bước chạy bộ để đến bạn thực hiện. Nếu đoán đúng và thực hiện chính xác sẽ được 1 điểm, sau đó đổi vai cho nhau. Đội nào được nhiều điểm hơn là chiến thắng.



Hình 2. Trò chơi Đứng lại

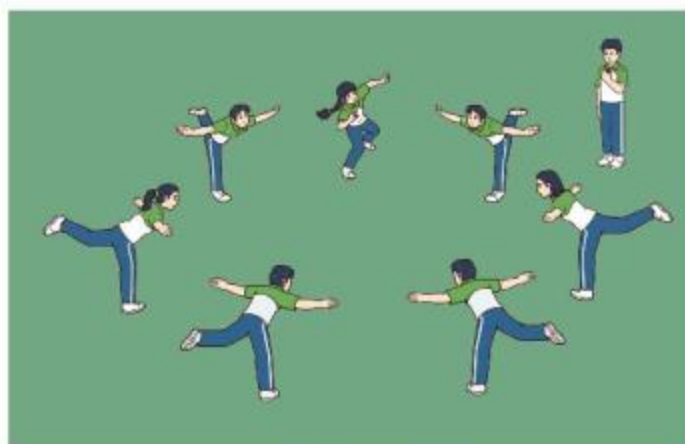
**Trò chơi 3
THĂNG BẰNG
CÙNG NHAU**

Mục đích: Rèn luyện năng lực phối hợp vận động.

Dụng cụ: Còi, đồng hồ bấm giờ.

Cách thực hiện: Người chơi chia các đội, xếp thành vòng tròn.

Khi có hiệu lệnh, các bạn cùng nhau thực hiện động tác dang hai tay ngang và quay 5 vòng tại chỗ. Sau đó cả đội sẽ đứng trên một chân và thăng bằng sắp, hai tay dang ngang, một chân đưa thẳng ra phía sau ngang bằng với hông. Sau 30 giây, đội có nhiều bạn giữ được tư thế chân thăng bằng không chạm đất là chiến thắng.



Hình 3. Trò chơi Thăng bằng cùng nhau

Chủ đề II: BÓNG ĐÁ

Bài 1: KỸ THUẬT TĂNG BÓNG BẰNG MŨ GIỮA BÀN CHÂN



MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kỹ thuật tăng bóng bằng mu giữa bàn chân.
- Thực hiện được các bài tập bổ trợ đá bóng.
- Biết một số điều luật cơ bản trong bóng đá.
- Nâng cao tính tích cực, tự giác trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung:

Chạy chậm, tại chỗ xoay các khớp và căng cơ (mỗi động tác thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp theo nhịp đếm hoặc trong 10 – 15 giây).

Khởi động chuyên môn:

- Chạy đá lăng trước, đá lăng trong cự li 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần.
- Thực hiện tăng bóng một lần chạm, dừng và đá bóng bằng lòng bàn chân trong 2 phút.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

ĐOÀN TÀU SIÊU TỐC

Dụng cụ: Quả bóng đá, phấn viết, còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đội đều nhau, đứng thành các hàng dọc sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đầu tiên cầm bóng chạy lên vạch giới hạn và tung lên rồi thực hiện tăng bóng trực tiếp ba lần (tăng một lần chạm mu bàn chân và giữ bóng lại bằng tay). Sau đó chuyển bóng cho bạn tiếp theo và chạy về cuối hàng. Các bạn tiếp theo thực hiện tương tự. Đội nào hoàn thành đầu tiên là chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Đoàn tàu siêu tốc

1. Vị trí tiếp xúc bóng bằng mu giữa bàn chân

Mu giữa bàn chân: Tiếp diện mặt trên của bàn chân (phần buộc dây giày).



Hình 2. Vị trí mu giữa bàn chân

2. Tăng bóng để bóng chạm đất nảy lên bằng một chân



Hình 3. Tăng bóng để bóng chạm đất nảy lên bằng một chân

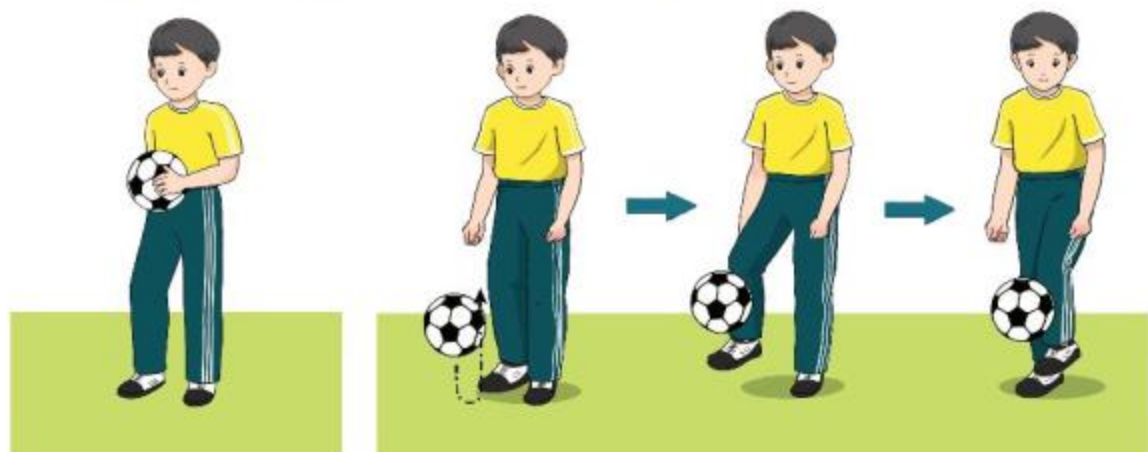
TTCB

Hai chân đứng trước sau (chân thuận phía trước), hai đầu gối hơi khụy, hai tay cầm bóng ngang hông và đưa ra trước.

Thực hiện

Thả bóng rơi chạm đất nảy lên, khi bóng ở vị trí dưới đầu gối thì duỗi thẳng bàn chân thuận ra phía trước để tiếp xúc phía dưới bóng bằng mu giữa, sau đó thu nhanh chân về để bóng rơi chạm đất. Tiếp tục thực hiện lặp lại để tăng bóng.

3. Tăng bóng để bóng chạm đất nảy lên bằng hai chân



Hình 4. Tăng bóng để bóng chạm đất nảy lên bằng hai chân

TTCB

Hai chân đứng trước sau (chân thuận phía trước) hai đầu gối hơi khuỵu, hai tay cầm bóng ngang hông và đưa ra trước.

Thực hiện

Thực hiện tương tự như tăng bóng để bóng chạm đất nảy lên bằng một chân nhưng luân phiên đổi chân để tăng bóng.

4. Tăng bóng mu giữa trực tiếp bằng hai chân



Hình 5. Tăng bóng mu giữa trực tiếp bằng hai chân

TTCB

Hai chân đứng trước sau (chân thuận phía trước) hai đầu gối hơi khuỵu, hai tay cầm bóng ngang hông và phía trên mu bàn chân thuận.

Thực hiện

Thả bóng rơi, khi bóng vừa tới đầu gối, chân thuận tiếp xúc bóng bằng mu giữa bàn chân, cổ chân giữ chặt, sau đó đá bóng lên cao sao cho vị trí bóng không quá ngực. Khi bóng rơi xuống, đổi chân tăng bóng.

5. Một số điều luật cơ bản trong bóng đá

5.1. Bóng ngoài cuộc và bóng trong cuộc

– Bóng ngoài cuộc là:

+ Bóng đã vượt qua hẳn đường biên ngang, biên dọc dù ở mặt sân hay trên không.

+ Khi trọng tài đã thổi còi dừng trận đấu.

Ví dụ: Quả bóng D (Hình 6) là bóng ngoài cuộc vì đã ra ngoài đường biên.

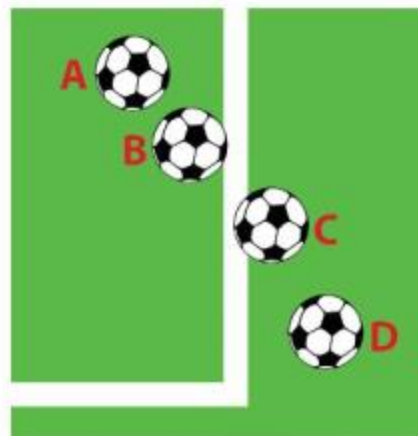
– Bóng trong cuộc là:

+ Bóng trong suốt thời gian từ khi bắt đầu đến khi kết thúc trận đấu.

+ Bóng bật vào sân từ cột dọc, xà ngang cầu môn hoặc cột cờ góc.

+ Bóng bật vào sân từ trọng tài hoặc trợ lý trọng tài đứng trong sân.

Ví dụ: Các quả bóng A, B và C (Hình 6) là bóng trong cuộc vì chúng chưa hoàn toàn vượt qua đường biên.



Hình 6. Vị trí bóng trong cuộc và bóng ngoài cuộc

5.2. Bàn thắng hợp lệ

Một bàn thắng hợp lệ khi toàn bộ bóng đã vượt qua đường cầu môn, nằm ở giữa các cột cầu môn và dưới xà ngang (Hình 7B), nếu trước đó đội bóng ghi bàn không phạm luật.

Hình 7.
Vị trí bóng đã vào cầu môn (bàn thắng)
và bóng chưa vào cầu môn



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

– Thực hiện kĩ thuật tăng bóng để bóng chạm đất nảy lên bằng một chân và hai chân trong 2 – 3 phút.

– Thực hiện kĩ thuật tăng bóng mu giữa trực tiếp bằng hai chân trong 1 phút.

2. Luyện tập cặp đôi

Hai bạn đứng đối diện cách nhau 1 – 1,5 m. Một bạn tung bóng để bạn đối diện thực hiện động tác tăng bóng mu giữa trực tiếp bằng hai chân, khi bóng rơi nhanh chóng nhặt bóng rồi tung bóng ngược lại để bạn kia thực hiện tương tự. Thực hiện trong 2 phút và lặp lại 2 lần. Quan sát và góp ý cho nhau trong quá trình tập luyện.

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

* Bài tập vận lườn:

Mục đích: Phát triển sức mạnh cơ bụng.

Cách thực hiện: Ngồi dưới đất, thân trên hơi ngả ra sau, hai chân chụm lại và co lên không chạm đất (hai gối trước ngực), hai tay co tự nhiên. Thực hiện vận thân trên sang trái – phải liên tục 8 – 10 lần, lặp lại 3 lần, nghỉ giữa các lần 1 phút.

* Bật cổ chân tại chỗ liên tục:

Mục đích: Phát triển sức mạnh cổ chân.

Cách thực hiện: Đứng hai chân rộng bằng vai, kiễng gót, dùng lực cổ chân để bật nâng cơ thể lên một cách nhịp nhàng và liên tục. Thực hiện từ 30 – 45 giây và lặp lại 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 phút.

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG BỔ TRỢ

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 79 – 80.



VẬN DỤNG

1. Nêu một số điều luật trong bóng đá mà em biết.
2. Em sử dụng kĩ thuật tăng bóng bằng mu giữa bàn chân vào trong các hoạt động ngoại khoá như tổ chức các trò chơi vận động hoặc các cuộc thi về kĩ thuật trong bóng đá.

THỬ THÁCH

Thực hiện tăng bóng bằng mu giữa trực tiếp bằng hai chân 3 lần đối với nam, 2 lần đối với nữ.

Bài 2: KỸ THUẬT ĐÁ BÓNG BẰNG MU TRONG BÀN CHÂN



MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân.
- Biết phát hiện và tự sửa chữa động tác sai.
- Phát huy tính tập thể, tinh tích cực, tự giác trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung:

Chạy chậm, tại chỗ xoay các khớp và căng cơ (mỗi động tác thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp theo nhịp đếm hoặc trong 10 – 15 giây).

Khởi động chuyên môn:

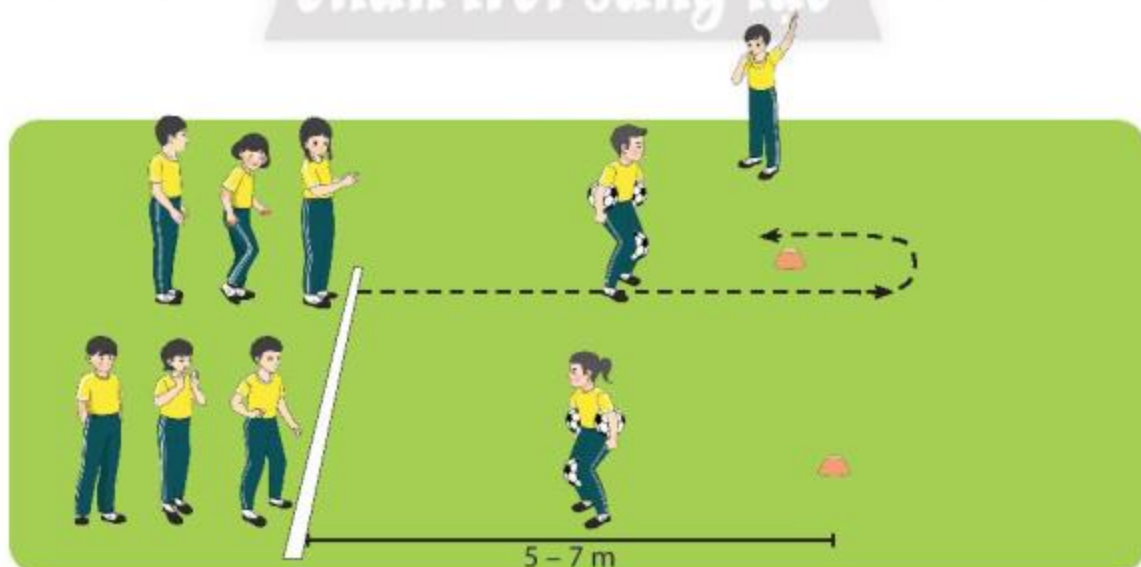
- Chạy đá lăng trước, đá lăng trong cự li 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần.
- Thực hiện tâng bóng bằng mu giữa bàn chân, dừng và đá bóng bằng lòng bàn chân trong 2 phút.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

CON CỐC GẤP TRỨNG

Dụng cụ: Quả bóng đá, vật chuẩn, phấn viết, còi, đồng hồ bấm giờ.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đội đều nhau, đứng xếp thành các hàng dọc sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đầu tiên nhanh chóng kẹp một quả bóng giữa hai đùi, hai tay kẹp hai quả bóng ở dưới cánh tay, thực hiện di chuyển bật cóc vòng qua vật chuẩn để trở về vạch xuất phát đưa bóng cho bạn tiếp theo. Trong lúc di chuyển, nếu bóng rơi thì nhặt lên lại và tiếp tục thực hiện. Lần lượt thực hiện cho đến hết đội. Đội nào hoàn thành nhanh nhất là chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Con cóc gấp trứng



KIẾN THỨC MỚI

1. Vị trí tiếp xúc bóng bằng mu trong bàn chân

Mu trong bàn chân: Tiếp diện trong của bàn chân (là phần từ đốt thứ nhất ngón cái đến vị trí nửa bàn chân).

Hình 2. Vị trí mu trong bàn chân



2. Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân



TTCB

Hai chân đứng trước sau (hoặc hai chân đứng rộng bằng vai) cách bóng 2 – 3 m ra chéo một góc $40^\circ - 45^\circ$ theo hướng đá bóng đi. Mắt quan sát bóng và mục tiêu.

Giai đoạn chạy đà

Chạy thẳng hướng đến quả bóng với tốc độ nhanh dần, bước chạy đà cuối dài hơn để đặt chân trụ.



Giai đoạn đặt chân trụ và vùng chân lăng

Chân trụ chạm đất từ gót chân đến cả bàn chân, song song với bóng, cách bóng 15 – 20 cm, gối khuỵu. Sau đó vùng mạnh chân lăng từ sau ra trước, bàn chân đá bóng đuổi thẳng hơi xoay ra ngoài.

Giai đoạn tiếp xúc bóng

Vị trí tiếp xúc của chân với bóng là mu trong bàn chân.

Động tác kết thúc

Lăng chân đá bóng ra trước. Sau đó, bước 1 – 2 bước về trước để giữ thăng bằng.

Hình 3. Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

Thực hiện các giai đoạn đá bóng bằng mu trong bàn chân từ chậm đến nhanh.

– Thực hiện mô phỏng động tác chạy đà và đặt chân trụ, lặp lại 5 – 10 lần.

– Thực hiện mô phỏng các giai đoạn đá bóng bằng mu trong bàn chân, lặp lại 5 – 10 lần.

– Thực hiện kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân vào cầu môn, lặp lại 5 – 10 lần.

2. Luyện tập theo nhóm

– Thực hiện đá bóng qua lại bằng mu trong bàn chân giữa hai nhóm trong 5 phút, cự li 8 - 10 m.

– Thực hiện toàn bộ kĩ thuật động tác đá bóng bằng mu trong bàn chân, từng nhóm luyện tập đá bóng vào cầu môn trong 5 phút với cự li 10 – 12 m.

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

* Chạy theo hình thoi:

Mục đích: Phát triển sức nhanh.

Cách thực hiện: Chạy tốc độ nhanh theo hình thoi với mỗi đoạn có cự li 4 m. Lặp lại 5 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

* Ngồi khụy gối:

Mục đích: Phát triển sức mạnh cơ đùi.

Cách thực hiện: Đứng thẳng hai tay dang ngang sau đó ngồi xuống, đùi và cẳng chân vuông góc đồng thời khép hai tay ra trước vuông góc với thân. Thực hiện 10 lần, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG BỔ TRỢ

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 79 – 80.



VẬN DỤNG

1. Em hãy cho biết sự khác nhau giữa hướng chạy đà trong kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân và trong kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân?

2. Em và các bạn cùng thi đá bóng trúng vật chuẩn.

THỬ THÁCH

Thực hiện kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân vào cầu môn với một lần chạm đất cự li 15 m đối với nam, 10 m đối với nữ.

Bài 3: KỸ THUẬT DỪNG BÓNG BẰNG MU GIỮA BÀN CHÂN



MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kỹ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân.
- Xử lý được một số tình huống khi tổ chức phối hợp với đồng đội.
- Đoàn kết, hỗ trợ nhau trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung:

Chạy chậm, tại chỗ xoay các khớp và căng cơ (mỗi động tác thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp theo nhịp đếm hoặc trong 10 – 15 giây).

Khởi động chuyên môn:

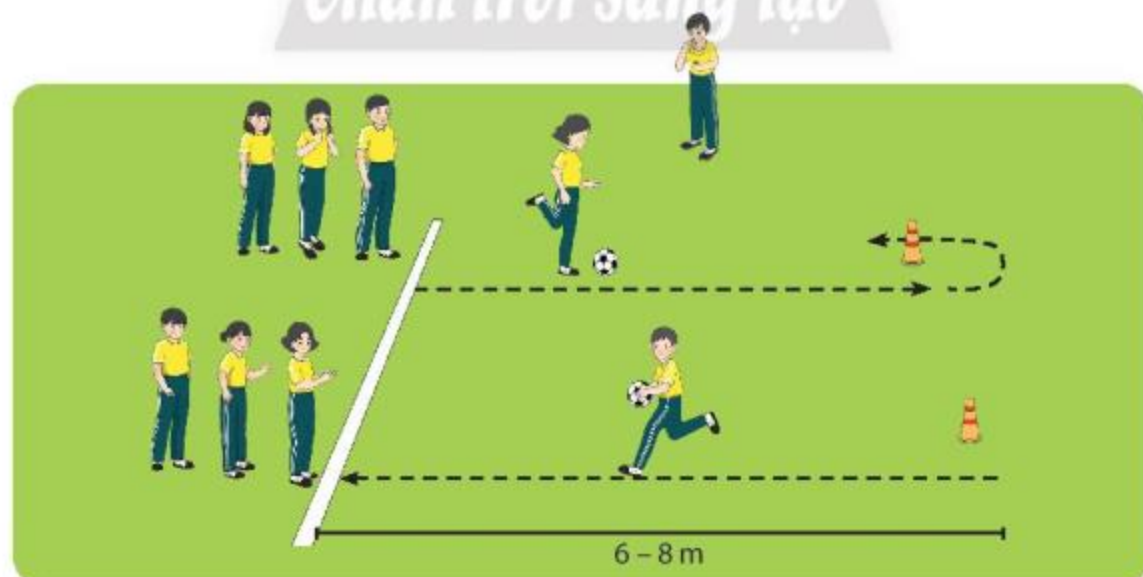
- Chạy đá lăng trước, đá lăng trong với cự li 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần.
- Thực hiện tâng bóng bằng mu giữa bàn chân, dừng và đá bóng bằng lòng bàn chân trong 2 phút.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

TÀU CÙNG VỀ BẾN

Dụng cụ: Quả bóng đá, vật chuẩn, phấn viết, còi, đồng hồ bấm giờ.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đội đều nhau, đứng thành các hàng dọc sau vạch xuất phát. Quả bóng đặt trên vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đứng đầu ở tư thế lò cò, dẫn bóng theo đường thẳng sao cho bóng trong tầm kiểm soát, yêu cầu chạm bóng hai lần rồi nhanh chóng cầm bóng chạy vòng qua vật chuẩn về đặt tại vạch xuất phát và chạy về cuối hàng. Các bạn tiếp theo thực hiện tương tự. Đội nào thực hiện nhanh nhất là chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Tàu cùng về bến



KIẾN THỨC MỚI

1. Kỹ thuật dừng bóng trên không bằng mu giữa bàn chân



Hình 2. Kỹ thuật dừng bóng trên không bằng mu giữa bàn chân

TTCB

Đứng chân trước sau (chân dừng bóng đặt sau), hạ thấp thân người, hai gối khuyu, hai tay co tự nhiên, mắt quan sát hướng bóng đến.

Thực hiện

Khi bóng đến, chân dừng bóng nhanh chóng đưa ra trước tiếp xúc phía dưới bóng bằng mu giữa bàn chân, đồng thời khi tiếp xúc bóng thì kéo chân ra sau để bóng rơi trước mặt.

2. Phối hợp tung và dừng bóng trên không bằng mu giữa bàn chân



Hình 3. Đội hình phối hợp tung và dừng bóng

Chuẩn bị

Nhóm thực hiện xếp thành hàng dọc, bạn hỗ trợ đứng đối diện cầm bóng. Sử dụng một quả bóng cho một nhóm và có thể tổ chức nhiều nhóm trong một lớp.

Thực hiện

Bạn hỗ trợ tung bóng cho bạn đứng đối diện thực hiện kỹ thuật động tác dừng bóng trên không bằng mu giữa bàn chân. Khi thực hiện xong chạy về cuối hàng.

Một số lưu ý trong việc xử lý tình huống thực hiện phối hợp tung và dừng bóng:

- Quan sát vị trí của đồng đội trước khi thực hiện tung bóng và dừng bóng.
- Giữ cự li phù hợp với đồng đội (không quá gần hoặc quá xa).
- Vị trí rơi của quả bóng thuận lợi để đồng đội thực hiện phối hợp.
- Tung bóng bay theo hình vòng cung.



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cặp đôi

Hai bạn cách nhau 2 m. Bạn tung bóng để bạn đối diện nhận bóng bằng mu giữa bàn chân rồi trả lại bóng bằng lòng bàn chân cho bạn tung bóng. Sau đó bạn tung bóng lùi 1 m và bạn thực hiện tiến lên 1 m rồi tiếp tục thực hiện tương tự. Thực hiện hết cự li 15 m thì đổi vai trò hai bạn, lặp lại 3 lần.

2. Luyện tập theo nhóm

Các bạn chia thành hai nhóm, một nhóm xếp thành vòng tròn cách nhau một dang tay và mỗi bạn cầm một quả bóng, nhóm còn lại đứng tự do trong vòng tròn. Các bạn nhóm bên trong di chuyển khi đến đối diện bạn cầm bóng cách 3 m thì gọi tên bạn cầm bóng để bạn tung bóng rồi thực hiện động tác dừng bóng bằng mu bàn chân và đá bóng bằng lòng bàn chân để trả bóng lại. Thực hiện trong 2 phút và lặp lại 2 lần.

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

* Chạy đích dắc qua vật chuẩn:

Mục đích: Phát triển khéo léo.

Cách thực hiện: Đặt 5 vật chuẩn cách nhau 0,5 m. Hạ thấp thân người, di chuyển theo hướng dắc qua vật chuẩn bằng nửa trước bàn chân. Thực hiện 10 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.

* Chạy tiến lùi:

Mục đích: Phát triển năng lực phối hợp vận động.

Cách thực hiện: Chạy tiến lùi liên tục với các cự li 1 m, 2 m, 3 m, 4 m, 5 m. Thực hiện 3 – 5 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG BỔ TRỢ

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 79 – 80.



VẬN DỤNG

1. Tại sao khi thực hiện kĩ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân, ở giai đoạn tiếp xúc bóng chân nhận bóng phải nhanh chóng đưa ra sau?

2. Em hãy tận dụng bức tường (ở những nơi cho phép) thực hiện tung bóng vào tường theo hướng từ dưới lên, chờ bóng bật ra rồi sử dụng kĩ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân.

THỬ THÁCH

Thực hiện được kĩ thuật giữ bóng bằng mu giữa bàn chân khi có người tung bóng liên tục, 6 lần đối với nam, 3 lần đối với nữ.

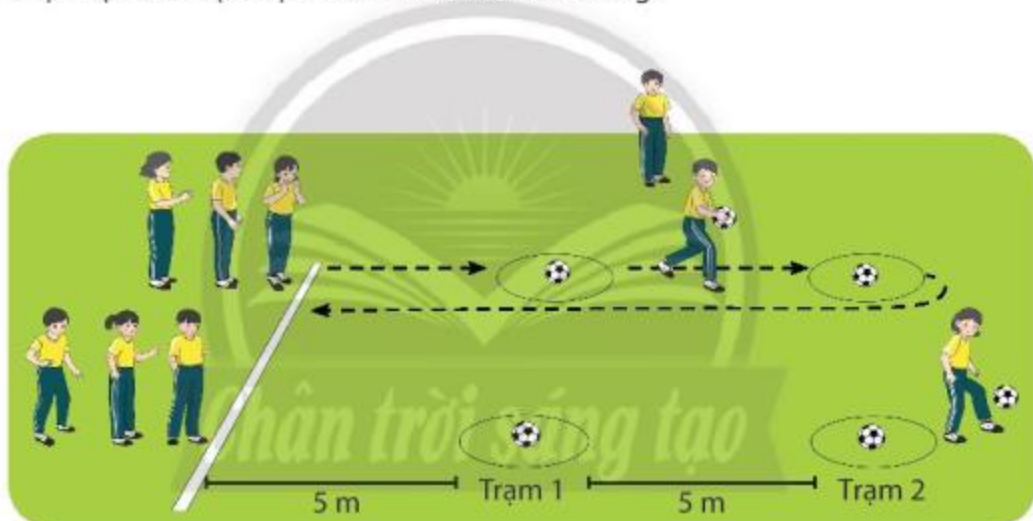
MỘT SỐ TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG BỔ TRỢ

Trò chơi 1 NHỮNG CHUYẾN XE VỀ TRẠM

Mục đích: Rèn luyện năng lực phối hợp vận động.

Dụng cụ: Quả bóng đá, còi, phấn viết, đồng hồ bấm giờ.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đội đều nhau, đứng thành các hàng dọc sau vạch xuất phát. Tại vị trí xuất phát, trạm 1, trạm 2 đặt một quả bóng. Khi có hiệu lệnh, bạn đầu hàng cầm bóng chạy lên trạm 1 đổi bóng, rồi tiếp tục chạy lên trạm 2 đổi bóng và thực hiện tăng bóng hai chạm bằng mu bàn chân, sau đó cầm bóng chạy về đưa bóng cho bạn tiếp theo. Lần lượt thực hiện tương tự cho đến hết đội. Đội nào thực hiện nhanh nhất là chiến thắng.



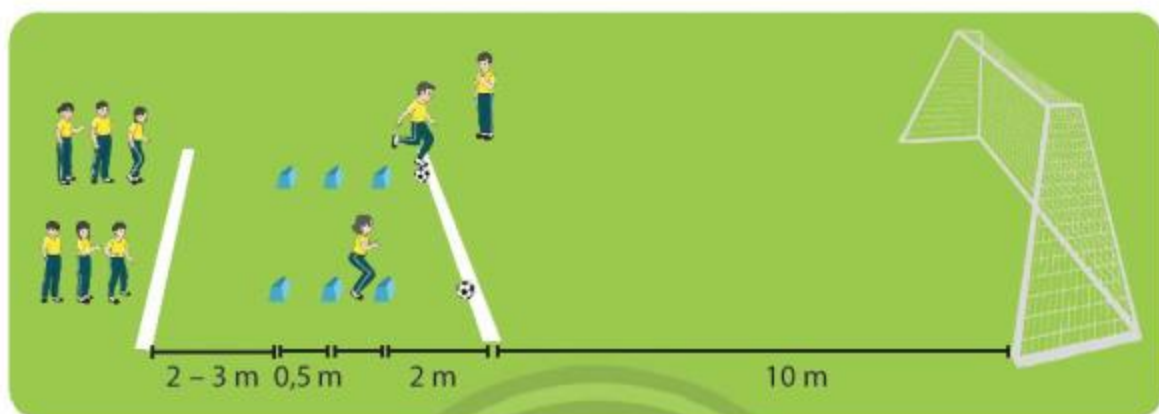
Hình 1. Trò chơi Những chuyến xe về trạm

Trò chơi 2 XẠ THỦ CỬ KHÔI

Mục đích: Rèn luyện sức mạnh.

Dụng cụ: Quả bóng đá, còi, phấn viết, cầu môn.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đội đều nhau, đứng thành các hàng dọc sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh, bạn đầu tiên chạy nhanh, bật qua các vật chuẩn và thực hiện đá bóng bằng mu trong bàn chân vào cầu môn, sau đó chạy nhặt bóng đặt lại vị trí ban đầu và chạy về cuối hàng. Đội nào có số lượng bóng vào cầu môn nhiều nhất là chiến thắng.



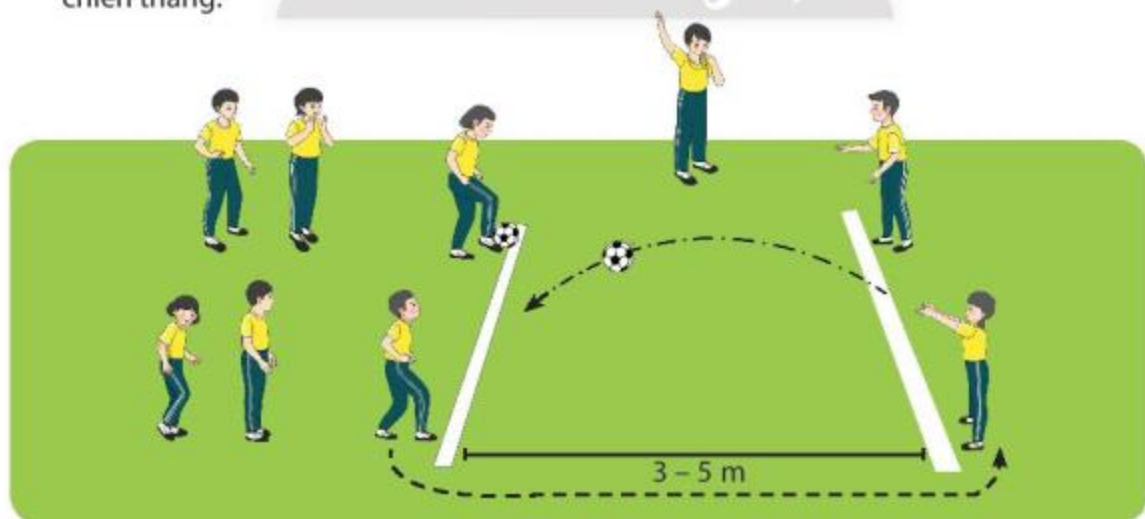
Hình 2. Trò chơi Xạ thủ cừ khôi

Trò chơi 3 CẦU VỒNG

Mục đích: Rèn luyện sức nhanh.

Dụng cụ: Quả bóng đá, phấn viết, đồng hồ bấm giờ, còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đội đều nhau, đứng thành các hàng dọc sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh, bạn hỗ trợ tung bóng cho bạn đầu tiên thực hiện dùng bóng bằng mu giữa bàn chân, sau khi bóng chạm đất cầm bóng chạy nhanh đưa bóng và đứng sau bạn hỗ trợ. Lần lượt mỗi bạn thực hiện cho đến hết đội. Đội nào hoàn thành nhanh nhất sẽ là chiến thắng.



Hình 3. Trò chơi Cầu vồng

Chủ đề III: BÓNG RỔ

Bài 1: KỸ THUẬT DẪN BÓNG THEO ĐƯỜNG THẲNG



MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kỹ thuật dẫn bóng theo đường thẳng.
- Thực hiện được các bài tập bổ trợ trong bóng rổ.
- Tích cực tham gia, có ý thức hợp tác với bạn trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung:

Chạy chậm, tại chỗ xoay các khớp và căng cơ (mỗi động tác thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp theo nhịp đếm hoặc trong 10 – 15 giây).

Khởi động chuyên môn:

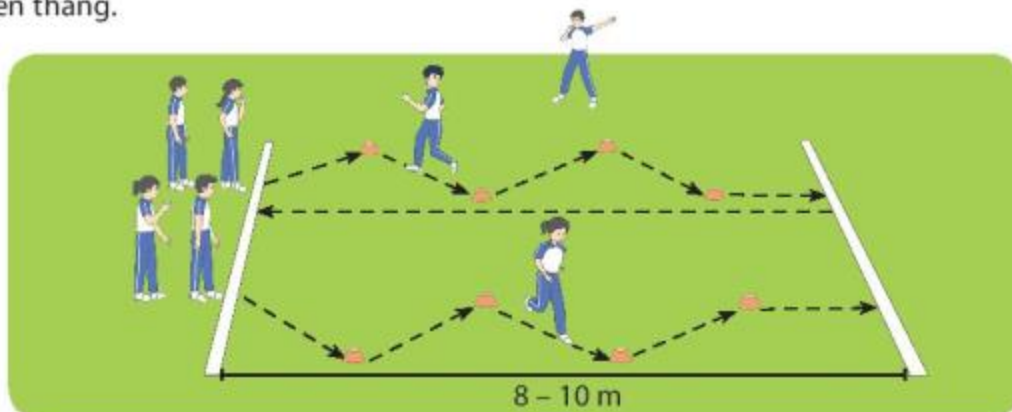
Chạy biến tốc, chạy nghiêng, chạy lùi với cự li 15 – 20 m, lặp lại 2 – 3 lần; xoay bóng quanh đầu, xoay bóng quanh hông trong 30 giây – 1 phút.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

CHẠY TIẾN, LÙI TIẾP SỨC

Dụng cụ: Vật chuẩn, còi, đồng hồ bấm giờ.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đội đều nhau, đứng thành các hàng dọc sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đầu tiên chạy nhanh đến vật chuẩn thứ nhất, sau đó chạy lùi đến vật chuẩn tiếp theo. Luân phiên chạy tiến, lùi đến vạch đích, sau đó chạy quay về vạch xuất phát, chạm tay bạn tiếp theo và chạy về cuối hàng. Các bạn tiếp theo thực hiện tương tự. Đội nào hoàn thành nhanh nhất là chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Chạy tiến, lùi tiếp sức



1. Hai bước dừng

Khi đang chạy, một chân bước dài và đặt gót chân xuống trước (bước đầu tiên). Bước thứ hai, chân còn lại bước về phía trước đồng thời tì nửa trước bàn chân xuống đất để giảm tốc độ, hai gối khuỵu để giữ thăng bằng.



Hình 2. Hai bước dừng

2. Nhảy dừng

Khi đang chạy, dùng một chân đạp đất để lướt ra trước, thân trên hơi ngả ra sau để giữ thăng bằng. Khi tiếp đất hai chân rộng bằng vai, gối khuỵu, trọng lượng dồn đều hai chân để giữ thăng bằng. Khuỷu tay co tự nhiên.



Hình 3. Nhảy dừng

3. Kỹ thuật dẫn bóng theo đường thẳng



Hình 4. Kỹ thuật dẫn bóng theo đường thẳng

TTCB

Hai chân đứng trước sau rộng bằng vai, hai tay cầm bóng trước ngực, mắt nhìn phía trước.

Thực hiện

Chân trái bước ra trước, một tay đẩy bóng xuống đất. Khi bóng nảy lên, tay thuận đón phía trên và sau quả bóng (lòng bàn tay không chạm bóng) tại vị trí thắt lưng, đồng thời chân phải bước ra trước. Tiếp tục lặp lại và dẫn bóng về phía trước.



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

- Thực hiện động tác nhảy dừng và hai bước dừng 5 – 7 lần, lặp lại 3 lần.
- Thực hiện di chuyển nhảy dừng và hai bước dừng liên tục, từ chậm đến nhanh với cự li 28 m, lặp lại 2 – 3 lần.
- Thực hiện kĩ thuật dẫn bóng theo đường thẳng, từ chậm đến nhanh với cự li 28 m, lặp lại 2 – 3 lần.

2. Luyện tập theo nhóm

- Các bạn lần lượt thực hiện nhảy dừng bắt bóng từ đồng đội ở khoảng cách 3 – 4 m, với cự li 20 m, lặp lại 2 – 3 lần.
- Các bạn lần lượt thực hiện dẫn bóng theo đường thẳng với cự li 10 m, bắt bóng lại và ném rổ ở khoảng cách 2 – 3 m, lặp lại 2 – 3 lần.

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

* Chạy 20 m:

Mục đích: Phát triển sức nhanh.

Cách thực hiện: Nghe hiệu lệnh xuất phát chạy tăng tốc độ 20 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

* Dẫn bóng tại chỗ:

Mục đích: Phát triển sức mạnh của tay.

Cách thực hiện: Dẫn bóng thấp tay nhanh tại chỗ. Thực hiện 15 – 20 giây, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG BỔ TRỢ

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 92 – 93.



VẬN DỤNG

1. Em hãy tìm hiểu thêm động tác di chuyển không bóng và kĩ thuật dẫn bóng trong môn bóng rổ.
2. Em vận dụng động tác di chuyển không bóng một cách linh hoạt khi thực hiện các trò chơi.

THỬ THÁCH

Em thực hiện kĩ thuật dẫn bóng theo đường thẳng với cự li 20 m trong 7 giây đối với nam, 9 giây đối với nữ.

Bài 2: KỸ THUẬT TẠI CHỖ VÀ DI CHUYỂN CHUYỂN BÓNG



- Thực hiện được kỹ thuật tại chỗ và di chuyển chuyển bóng.
- Xử lý một số tình huống khi tổ chức phối hợp với đồng đội.
- Chủ động, tích cực trong tập luyện.



1. Khởi động

Khởi động chung:

Chạy chậm, tại chỗ xoay các khớp và căng cơ (mỗi động tác thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp theo nhịp đếm hoặc trong 10 – 15 giây).

Khởi động chuyên môn:

Chạy biến tốc, chạy nghiêng, chạy lùi với cự li 15 – 20 m, lặp lại 2 – 3 lần; xoay bóng quanh đầu, xoay bóng quanh hông, kỹ thuật chuyển và bắt bóng trong 30 giây – 1 phút.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

CHUYỂN BÓNG ĐUỔI BẮT

Dụng cụ: Hai quả bóng rổ, còi, đồng hồ bấm giờ, áo chiến thuật hoặc dây màu để phân biệt hai đội.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành hai đội đều nhau, đứng xen kẽ và xếp thành vòng tròn. Mỗi đội cử một bạn cầm bóng đứng ở giữa vòng tròn, mặt hướng về đồng đội. Khi có hiệu lệnh, bạn cầm bóng chuyển bóng cho đồng đội của mình và bắt bóng lại từ bạn đó, tiếp tục chuyển và bắt bóng lần lượt theo chiều kim đồng hồ. Trường hợp bóng rơi thì nhặt lên lại và tiếp tục thực hiện. Đội nào hoàn thành nhanh nhất là chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Chuyển bóng đuổi bắt

1. Quay trước và Quay sau

– Quay trước: Hai chân rộng bằng vai, dồn trọng lượng vào chân trụ. Xoay bằng nửa trước bàn chân (chân phải) và khi xoay thì đập mạnh kết hợp với động tác quay người ra trước, chân còn lại tiếp đất, hai chân rộng hơn vai.



Hình 2. Quay trước

– Quay sau: Thực hiện như động tác quay trước nhưng ngược lại.



Hình 3. Quay sau

2. Kỹ thuật tại chỗ chuyển bóng hai tay trước ngực bật đất (gián tiếp)



Hình 4. Kỹ thuật tại chỗ chuyển bóng hai tay trước ngực bật đất (gián tiếp)

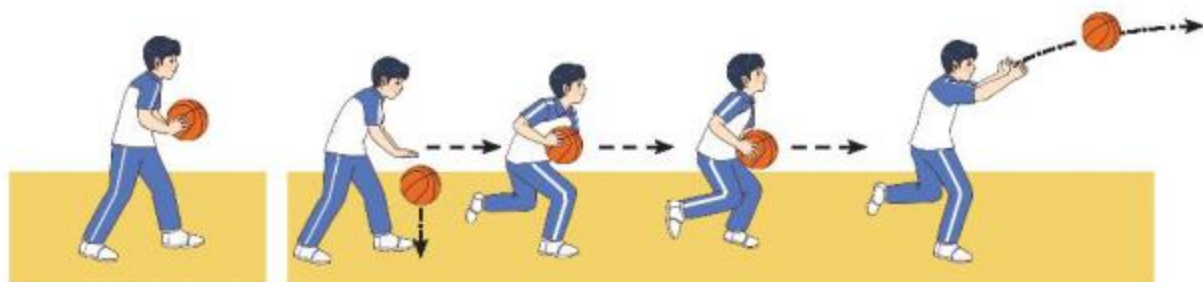
TTCB

Hai chân đứng trước sau rộng bằng vai, hai tay giữ bóng trước bụng và tiếp xúc ở nửa sau hai bên hông bóng.

Thực hiện

Chân sau đập sấn đẩy thân người ra trước, đồng thời kéo bóng từ dưới lên trên, từ trong ra ngoài thành một đường vòng cung nhỏ đến ngang ngực thì cổ tay hơi xoay ra ngoài và duỗi hai cánh tay chuyển bóng bật đất. Khi bóng rời tay, hai lòng bàn tay hướng chéo ra ngoài.

3. Kỹ thuật di chuyển chuyển bóng



Hình 5. Kỹ thuật di chuyển chuyển bóng

TTCB

Hai chân đứng trước sau rộng bằng vai (chân trái trước), hai gối hơi khuỵu, hai tay cầm bóng trước bụng.

Thực hiện

Đập bóng xuống đất, khi bóng nảy lên thực hiện nhảy lên bắt bóng và rơi xuống đất bằng chân phải (bước 1), tiếp tục chân trái bước ra trước (bước 2) và thực hiện động tác giậm nhảy chuyển bóng. Khi bóng rời tay, chân phải tiếp đất và gối khuỵu, hai tay co tự nhiên theo hướng chuyển.

4. Phối hợp chuyển và bắt bóng hai tay trước ngực bật đất



Hình 6. Đội hình phối hợp chuyển và bắt bóng

Chuẩn bị

Hai hàng dọc đứng đối diện nhau ở vị trí A và B. Bạn ở vị trí A cầm bóng.

Thực hiện

Bạn ở vị trí A chuyển bóng cho bạn ở vị trí B sau đó chạy về cuối hàng của mình. Bạn ở vị trí B bắt bóng và chuyển lại cho bạn ở vị trí A, sau đó chạy về cuối hàng của mình. Các bạn thực hiện tương tự.

Một số lưu ý trong việc xử lý tình huống thực hiện phối hợp chuyển và bắt bóng:

- Quan sát vị trí của đồng đội trước khi thực hiện chuyển và bắt bóng.
- Giữ cự li phù hợp với đồng đội (không quá gần hoặc quá xa).
- Điểm tiếp xúc của bóng với mặt đất là 2/3 khoảng cách từ người chuyển bóng đến người bắt bóng.



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

- Thực hiện quay trước, quay sau với thời gian 20 – 30 giây, lặp lại 2 – 3 lần.
- Thực hiện chuyển bóng hai tay trước ngực bật đất không bóng và có bóng trong thời gian 20 – 30 giây, lặp lại 2 – 3 lần.

2. Luyện tập theo nhóm

- Thực hiện kĩ thuật tại chỗ chuyển bóng hai tay trước ngực bật đất, hai bạn đứng đối diện chuyển bóng qua lại với cự li 3 – 4 m trong thời gian 20 – 30 giây, lặp lại 2 – 3 lần.
- Thực hiện quay trước, quay sau, kết hợp chuyển bóng hai tay trước ngực bật đất cho người đối diện, thực hiện 10 – 15 lần, lặp lại 2 – 3 lần.

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

* Chuyển bóng hai người:

Mục đích: Phát triển sức mạnh bền.

Cách thực hiện: Hai bạn di chuyển chuyển bắt bóng với cự li 28 m, lặp lại 3 – 5 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.

* Bật nhảy với bóng:

Mục đích: Phát triển sức mạnh chân.

Cách thực hiện: Đứng hai chân rộng bằng vai, giữ bóng bằng hai tay ngang ngực, ngồi xuống, sau đó bật thẳng và đưa bóng lên cao trên đầu từ 8 – 10 lần, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG BỔ TRỢ

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 92 – 93.



VẬN DỤNG

1. Em hãy sưu tầm một số kĩ thuật di chuyển chuyển bóng trong môn bóng rổ.
2. Em vận dụng kĩ thuật di chuyển chuyển bóng vào các trò chơi với bóng để nâng cao thể lực.
3. Em vận dụng kĩ thuật di chuyển chuyển bóng vào thi đấu để thoát sự cản phá của đối phương.

THỬ THÁCH

Hãy thử sức thực hiện kĩ thuật di chuyển chuyển bóng để đạt được cự li chuyển bóng xa trên 9 m đối với nam, 7,5 m đối với nữ.

Bài 3: KỸ THUẬT HAI BƯỚC NÉM RỔ MỘT TAY TRÊN VAI



MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kỹ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai.
- Biết một số điều luật cơ bản trong bóng rổ.
- Tích cực hỗ trợ, hợp tác với bạn trong luyện tập.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung:

Chạy chậm, tại chỗ xoay các khớp và căng cơ (mỗi động tác thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp theo nhịp đếm hoặc trong 10 – 15 giây).

Khởi động chuyên môn:

Thực hiện hai bước dừng, nhảy dừng, quay trước, quay sau, kỹ thuật tại chỗ và di chuyển chuyển bóng trong 30 giây – 1 phút.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

THỬ THÁCH NÉM RỔ

Dụng cụ: Quả bóng rổ, bảng rổ, còi, đồng hồ bấm giờ.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành hai đội đều nhau đứng hai bên nửa sân, sau vạch giữa sân, mỗi đội có một quả bóng. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đứng đầu hàng mỗi đội dẫn bóng đến rổ của đội mình và thực hiện một lần ném rổ, sau đó dẫn bóng về đưa cho bạn tiếp theo. Lần lượt mỗi bạn thực hiện cho đến hết đội. Đội nào có tổng số lần ném vào rổ nhiều hơn là chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Thử thách ném rổ



KIẾN THỨC MỚI

1. Kỹ thuật tại chỗ ném rổ (chạm bảng)

Tỉ lệ ném rổ thành công là yếu tố quan trọng trong môn bóng rổ. Tập luyện kỹ thuật ném rổ chạm bảng giúp người chơi xác định được khu vực ném và nâng cao hiệu quả mỗi lần ném rổ.



Hình 2. Kỹ thuật tại chỗ ném rổ (chạm bảng)

TTCB

Hai chân đứng trước sau rộng bằng vai, vị trí đứng và bảng rổ tạo một góc khoảng 45° . Tay cầm bóng ở tư thế một tay trên vai.

Thực hiện

Thực hiện kỹ thuật ném rổ một tay trên vai vào vị trí góc vuông hình chữ nhật trên bảng rổ.

2. Kỹ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai



Hình 3. Kỹ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai

TTCB

Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, hai tay co tự nhiên trước ngực, mắt quan sát hướng bóng đến.

Thực hiện

Khi bóng đến, bật nhảy bắt bóng trên không và rơi xuống bằng chân phải, kéo bóng về vị trí trước bụng, sau đó chân trái bước lên, khi bàn chân vừa chạm đất, tiếp tục giậm nhảy đưa bóng lên một tay trên vai và thực hiện ném rổ. Kết thúc động tác, rơi xuống đất bằng một hoặc hai chân, gối.

3. Một số điều luật cơ bản trong bóng rổ

3.1. Kích thước sân bóng rổ



Hình 4. Kích thước sân bóng rổ tiêu chuẩn

Sân bóng rổ thi đấu là hình chữ nhật với kích thước 28 m × 15 m. Chiều cao từ vành rổ đến mặt sân là 3,05 m. Đường kính của vòng rổ là 45 cm. Vạch 3 điểm cách hình chiếu tâm rổ là 6,75 m.

3.2. Phạm luật chạy bước

- Một số tình huống vi phạm Luật chạy bước:
 - + Chạy quá 3 bước mà không dẫn bóng.
 - + Di chuyển chân trụ trước khi bóng rời khỏi tay.
 - + Cầm bóng, nhảy lên và chạm mặt sân nhưng bóng vẫn cầm trên tay.



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

- Thực hiện kĩ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai từ không bóng đến có bóng cách rổ 2 m, thực hiện 10 – 12 lần.
- Thực hiện dẫn bóng 10 m, kết hợp hai bước ném rổ một tay trên vai, thực hiện 8 – 10 lần.

2. Luyện tập theo nhóm

- Thực hiện kĩ thuật chuyển bóng hai tay trước ngực bật đất kết hợp ném rổ, hai bạn đứng cách nhau 3 – 4 m và cùng cách rổ 4 m. Một bạn thực hiện chuyển bóng, bạn còn lại di chuyển hướng về rổ, đồng thời nhận bóng và thực hiện hai bước ném rổ (luân phiên thay đổi vị trí). Thực hiện 2 – 3 phút, lặp lại 1 – 2 lần.

– Thực hiện kĩ thuật dẫn bóng kết hợp hai bước ném rổ, các bạn đứng sau vạch xuất phát cách rổ 10 – 15 m. Lần lượt dẫn bóng luồn qua vật chuẩn và thực hiện hai bước ném rổ. Thực hiện 2 – 3 phút, lặp lại 1 – 2 lần. Lưu ý, bạn kế tiếp bắt đầu dẫn bóng khi bạn trước đó thực hiện ném rổ.

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

* Di chuyển chuyển ném:

Mục đích: Phát triển năng lực phối hợp vận động.

Cách thực hiện: Hai bạn đứng cách nhau 2 – 4 m, di chuyển chuyển bắt bóng với cự li 8 – 10 m, sau đó một bạn ném rổ một tay trên vai, lặp lại 3 – 5 lần.

* Bật cao có đà:

Mục đích: Phát triển sức bật của chân.

Cách thực hiện: Chạy nhanh lấy đà bật lên chạm mục tiêu 8 – 10 lần. Mục tiêu cách đỉnh đầu người thực hiện từ 30 – 50 cm, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG BỔ TRỢ

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 92 – 93.



VẬN DỤNG

Chân trời sáng tạo

1. Nêu một số điều luật trong bóng rổ mà em biết.
2. Em thường xuyên luyện tập ném rổ (chạm bảng) để tăng hiệu quả ở vị trí ném cận rổ.
3. Em vận dụng kĩ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai trong thi đấu.

THỬ THÁCH

Em thực hiện kĩ thuật dẫn bóng kết hợp hai bước ném rổ một tay trên vai với cự li 14 m trong thời gian tối thiểu 6 giây đối với nam, 8 giây đối với nữ. Yêu cầu bóng vào rổ.

MỘT SỐ TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG BỔ TRỢ

Trò chơi 1 ĐOÀN KẾT

Mục đích: Rèn luyện sức nhanh và khéo léo.

Dụng cụ: Quả bóng rổ, dây màu, bảng rổ, còi, đồng hồ bấm giờ.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành hai đội đều nhau, mỗi đội từ 5 – 6 bạn và xếp thành hàng ngang đứng vào các ô có số thứ tự theo biên dọc của sân bóng rổ (hai đội đứng đối diện nhau). Bóng đặt ở tâm vòng tròn giữa sân. Người chỉ huy hô to số bất kì, bạn đứng ở ô đó nhanh chóng chạy đến tranh bóng tấn công về rổ bên phải sân bóng. Thực hiện 3 – 5 phút, đội nào có tổng số lần ném vào rổ nhiều hơn là chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Đoàn kết

Trò chơi 2 GIÀNH BÓNG

Mục đích: Rèn luyện sức nhanh.

Dụng cụ: Quả bóng rổ, còi.

Cách thực hiện: Người chơi xếp thành vòng tròn, hai bạn đứng tâm vòng tròn. Các bạn bên ngoài có một quả bóng và lần lượt chuyển, bắt bóng qua lại cho nhau. Bạn ở trung tâm có nhiệm vụ đuổi theo bóng để cản bóng. Nếu bạn nào chuyển bóng ra ngoài vòng tròn, không bắt được bóng mà để bóng rơi ra ngoài hoặc chuyển bóng đi bị bạn ở trung tâm chạm được thì bạn đó thay thế bạn ở trung tâm.



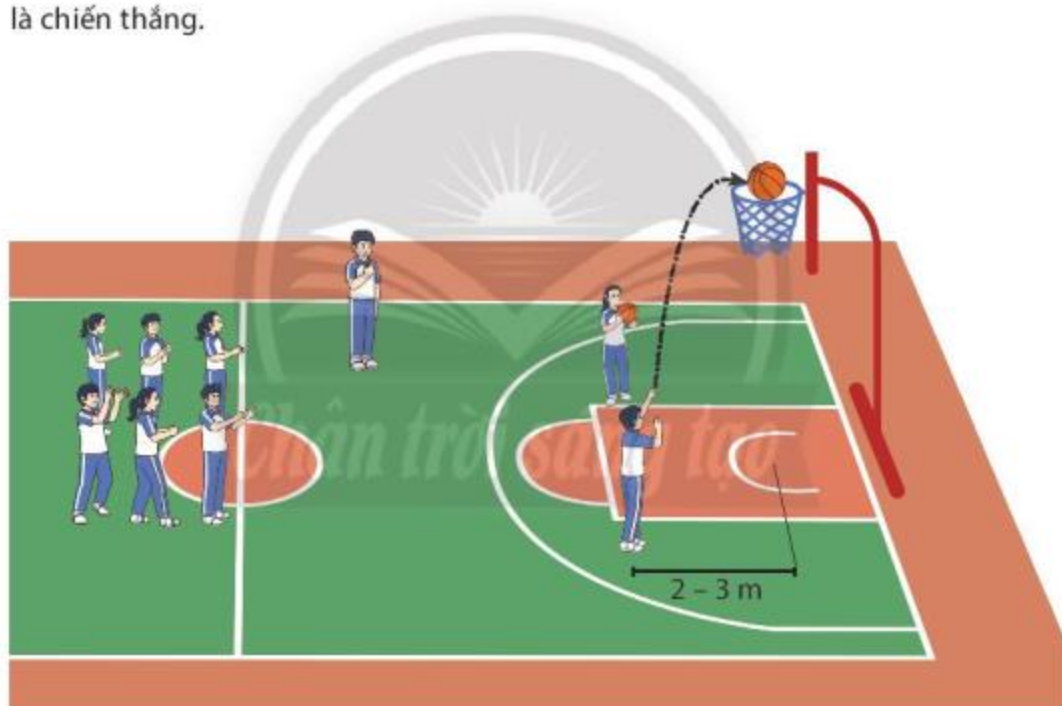
Hình 2. Trò chơi Giành bóng

Trò chơi 3
AI CHÍNH
XÁC HƠN

Mục đích: Rèn luyện năng lực khéo léo.

Dụng cụ: Quả bóng rổ, phấn viết, dây màu, bảng rổ, còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành hai đội đều nhau, đứng thành các hàng dọc sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đầu tiên chạy đến vị trí ném rổ (cách rổ từ 2 – 3 m) thực hiện tại chỗ ném rổ, sau đó nhặt bóng và chuyển cho bạn tiếp theo rồi chạy về cuối hàng. Lần lượt thực hiện tương tự cho đến hết đội. Đội nào có tổng số lần ném vào rổ nhiều hơn là chiến thắng.



Hình 3. Trò chơi Ai chính xác hơn

BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ

THUẬT NGỮ	GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ	TRANG
Chân trụ	Chân tiếp xúc đất, làm điểm tựa của cơ thể.	74, 75, 85, 90
Chống ngửa	Tư thế chống trên hai tay và hai chân, thân người hướng lên trời.	65
Chống sấp	Tư thế chống trên hai tay và hai chân, thân người hướng xuống mặt đất.	60, 63
Giậm nhảy	Là hoạt động nỗ lực của người nhảy để làm thay đổi phương hướng chuyển động của cơ thể.	19, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 86, 89
Mu giữa bàn chân (mu chính diện bàn chân)	Tiếp diện mặt trên của bàn chân (phần buộc dây giày).	68, 69, 70, 72, 73, 76, 77, 78, 80
Mu trong bàn chân	Tiếp diện trong của bàn chân (tính từ đốt thứ nhất ngón cái đến vị trí nửa bàn chân).	73, 74, 75, 79
Trọng lượng	Sức nặng của vật, biểu hiện đặc trưng cho lực nén của vật lên mặt sàn.	41, 82, 85, 87
Tư thế bước bộ	Tư thế cơ thể rời mặt đất sau khi kết thúc giậm nhảy (đùi chân lăng gần như vuông góc với thân người, cẳng chân thả lỏng; chân giậm nhảy duỗi thẳng phía sau).	21

MỤC LỤC

Hướng dẫn sử dụng sách.....	2
Lời nói đầu.....	3

Phần một. KIẾN THỨC CHUNG.....	4
Chủ đề: LỰA CHỌN VÀ SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ CỦA MÔI TRƯỜNG TỰ NHIÊN TRONG TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO.....	4

Phần hai. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN.....	8
Chủ đề I:	
CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m).....	8
Bài 1. Phối hợp trong giai đoạn xuất phát và chạy lao sau xuất phát.....	8
Bài 2. Phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.....	11
Bài 3. Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (60 m).....	14
Một số trò chơi phát triển tố chất sức nhanh.....	17

Chủ đề II:	
NHẢY XA KIỂU NGỒI.....	19
Bài 1. Kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ.....	19
Bài 2. Kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy.....	23
Bài 3. Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi.....	26
Một số trò chơi phát triển tố chất sức mạnh.....	29

Chủ đề III:	
CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH.....	31
Bài 1. Phối hợp trong giai đoạn xuất phát và chạy giữa quãng.....	31
Bài 2. Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình.....	34
Một số trò chơi phát triển tố chất sức bền.....	37

Chủ đề IV:	
BÀI TẬP THỂ DỤC.....	39
Bài 1. Bài thể dục liên hoàn.....	39
Bài 2. Bài thể dục liên hoàn (tiếp theo).....	43
Một số trò chơi phát triển tố chất khéo léo.....	47

Phần ba. THỂ THAO TỰ CHỌN.....	48
Chủ đề I:	
THỂ DỤC AEROBIC.....	48
Bài 1. Nhóm bài tập khởi động di chuyển thẳng.....	48
Bài 2. Các bước chân phối hợp Thể dục Aerobic.....	53
Bài 3. Các bước chân phối hợp Thể dục Aerobic (tiếp theo).....	57
Bài 4. Bài Thể dục Aerobic liên hoàn.....	61
Một số trò chơi vận động bổ trợ.....	66

Chủ đề II:	
BÓNG ĐÁ.....	68
Bài 1. Kỹ thuật tăng bóng bằng mu giữa bàn chân.....	68
Bài 2. Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân.....	73
Bài 3. Kỹ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân.....	76
Một số trò chơi vận động bổ trợ.....	79

Chủ đề III:	
BÓNG RỔ.....	81
Bài 1. Kỹ thuật dẫn bóng theo đường thẳng.....	81
Bài 2. Kỹ thuật tại chỗ và di chuyển chuyển bóng.....	84
Bài 3. Kỹ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai.....	88
Một số trò chơi vận động bổ trợ.....	91

Bảng giải thích thuật ngữ.....	94
--------------------------------	----

*Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam xin trân trọng cảm ơn
các tác giả có tác phẩm, tư liệu được sử dụng, trích dẫn
trong cuốn sách này.*

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Chủ tịch Hội đồng Thành viên NGUYỄN ĐỨC THÁI

Tổng Giám đốc HOÀNG LÊ BÁCH

Chịu trách nhiệm nội dung:

Tổng Giám đốc HOÀNG LÊ BÁCH

Biên tập nội dung: TRƯƠNG HUỆ BẢO – NGUYỄN BÔNG

Biên tập mỹ thuật: THÁI HỮU DƯƠNG

Thiết kế sách: HOÀNG THIẾU MY

Trình bày bìa: THÁI HỮU DƯƠNG

Minh họa: BAN KỈ – MỸ THUẬT 1

Sửa bản in: TRƯƠNG HUỆ BẢO – NGUYỄN BÔNG

Chế bản: CÔNG TY CỔ PHẦN DỊCH VỤ XUẤT BẢN GIÁO DỤC GIA ĐỊNH

Bản quyền © (2021) thuộc Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.

Xuất bản phẩm đã đăng kí quyền tác giả. Tất cả các phần của nội dung cuốn sách này đều không được sao chép, lưu trữ, chuyển thể dưới bất kì hình thức nào khi chưa có sự cho phép bằng văn bản của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 7 (Chân trời sáng tạo)

Mã số:

In.....bản, (QĐ in số....) Khổ 19x26,5 cm.

Đơn vị in:.....

Cơ sở in:.....

Số ĐKXB:

Số QĐXB:..... ngày.... tháng.... năm 20

In xong và nộp lưu chiểu tháng.... năm 20

Mã số ISBN:



HUÂN CHƯƠNG HỒ CHÍ MINH



BỘ SÁCH GIÁO KHOA LỚP 7 – CHÂN TRỜI SÁNG TẠO

- | | |
|-----------------------------|---|
| 1. NGỮ VĂN 7, TẬP MỘT | 9. CÔNG NGHỆ 7 |
| 2. NGỮ VĂN 7, TẬP HAI | 10. TIN HỌC 7 |
| 3. TOÁN 7, TẬP MỘT | 11. GIÁO DỤC THỂ CHẤT 7 |
| 4. TOÁN 7, TẬP HAI | 12. ÂM NHẠC 7 |
| 5. TIẾNG ANH 7 | 13. MĨ THUẬT 7 (BẢN 1) |
| Friends Plus - Student Book | 14. MĨ THUẬT 7 (BẢN 2) |
| 6. GIÁO DỤC CÔNG DÂN 7 | 15. HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM, HƯỚNG NGHIỆP 7 (BẢN 1) |
| 7. LỊCH SỬ VÀ ĐỊA LÝ 7 | 16. HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM, HƯỚNG NGHIỆP 7 (BẢN 2) |
| 8. KHOA HỌC TỰ NHIÊN 7 | |

Chân trời sáng tạo

Các đơn vị đầu mối phát hành

- Miền Bắc:** CTCP Đầu tư và Phát triển Giáo dục Hà Nội
CTCP Sách và Thiết bị Giáo dục miền Bắc
 - Miền Trung:** CTCP Đầu tư và Phát triển Giáo dục Đà Nẵng
CTCP Sách và Thiết bị Giáo dục miền Trung
 - Miền Nam:** CTCP Đầu tư và Phát triển Giáo dục Phương Nam
CTCP Sách và Thiết bị Giáo dục miền Nam
 - Cửu Long:** CTCP Sách và Thiết bị Giáo dục Cửu Long
- Sách điện tử:** <http://hanhtrangso.nxbgd.vn>

Kích hoạt để mở học liệu điện tử: Cào lớp nhủ trên tem để nhận mã số. Truy cập <http://hanhtrangso.nxbgd.vn> và nhập mã số tại biểu tượng chia khoá.

