

MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 7

BÀI 3 + 4

CHỦ ĐỀ

PHÒNG TRÁNH CHẤN THƯƠNG TRONG HOẠT ĐỘNG TDTT VÀ BÀI THỂ DỤC PHÁT TRIỂN CHUNG



I. PHÒNG TRÁNH CHẤN THƯƠNG TRONG HOẠT ĐỘNG TDTT

1. MỘT SỐ NGUYÊN NHÂN CƠ BẢN ĐỂ XẢY RA CHẤN THƯƠNG VÀ CÁCH PHÒNG TRÁNH

a) Một số nguyên nhân

- Không thực hiện đúng một số nguyên tắc cơ bản trong tập luyện và thi đấu TDTT

Nguyên tắc hệ thống : cần tập luyện TDTT thường xuyên, kiên trì, có hệ thống.

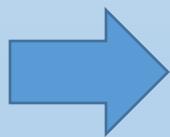
Nguyên tắc tăng tiến : Tập từ nhẹ đến nặng, đơn giản đến phức tạp theo kế hoạch nhất định.

Nguyên tắc vừa sức : Tập luyện phù hợp với khả năng và sức khỏe của mỗi người.

- Không đảm bảo các nguyên tắc vệ sinh trong tập luyện TDTT như :
 - *Địa điểm , phương tiện tập luyện không đảm bảo an toàn, vệ sinh.*
 - *Trang phục tập luyện không phù hợp.*
 - *Môi trường tập luyện như ánh sáng, không khí, nhiệt độ, tiếng ồn..không đảm bảo yêu cầu.*
 - *Ăn uống quá nhiều ngay trước hoặc sau khi tập.*



- ☐ Câu hỏi 1 : Không tiến hành khởi động trước khi bắt đầu buổi tập đúng hay sai?
- ☐ Câu hỏi 2 :Em hãy nêu những nguyên nhân cơ bản để xảy ra chấn thương ?



TẬP LUYỆN HAY THI ĐẤU TDTT LÀ MỘT HOẠT ĐỘNG TẬP THỂ , NẾU KHÔNG TUÂN THỦ NHỮNG QUI ĐỊNH MỘT CÁCH NGHIÊM TÚC, THÌ RẤT DỄ XẢY RA CHẤN THƯƠNG

b) Cách phòng tránh

- ✓ Chuẩn sức khỏe tốt.
- ✓ Trang phục phù hợp.
- ✓ Kiểm tra điều kiện sân bãi, nhiệt độ, không khí, ánh sáng...
- ✓ Khởi động trước khi tập và thả lỏng khi kết thúc buổi tập.
- ✓ Xây dựng bài tập phù hợp từ dễ đến khó, đơn giản đến phức tạp
- ✓ Không ăn quá no trước và sau khi tập.
- ✓ Tập xong không ngồi chỗ thông gió hoặc tắm nước lạnh ngay.
- ✓ Cần xây dựng nếp sống lành mạnh và khoa học.



II. BÀI THỂ DỤC PHÁT TRIỂN CHUNG VỚI CỜ

1. ĐỘNG TÁC LƯỜN

Nhịp 1 : Bước chân trái sang ngang rộng bằng hoặc hơn vai một chút, đồng thời hay tay dang ngang, lòng bàn tay hướng trước, cờ hướng sang hai bên, mặt hướng trước (hít vào).



Nhịp 2 : Dồn trọng tâm vào chân trái, mũi bàn chân phải chạm đất, đồng thời nghiêng lườn sang phải, tay trái duỗi thẳng áp nhẹ vào vai, tay phải co căng tay phía sau lưng, cờ hướng sang trái (thở ra)



Nhịp 3 : Chuyển trọng tâm về đứng đều trên hai chân, thân người thẳng, hai tay dang ngang, bàn tay ngửa, cờ hướng sang hai bên, mắt nhìn theo cờ bên trái (hít vào).

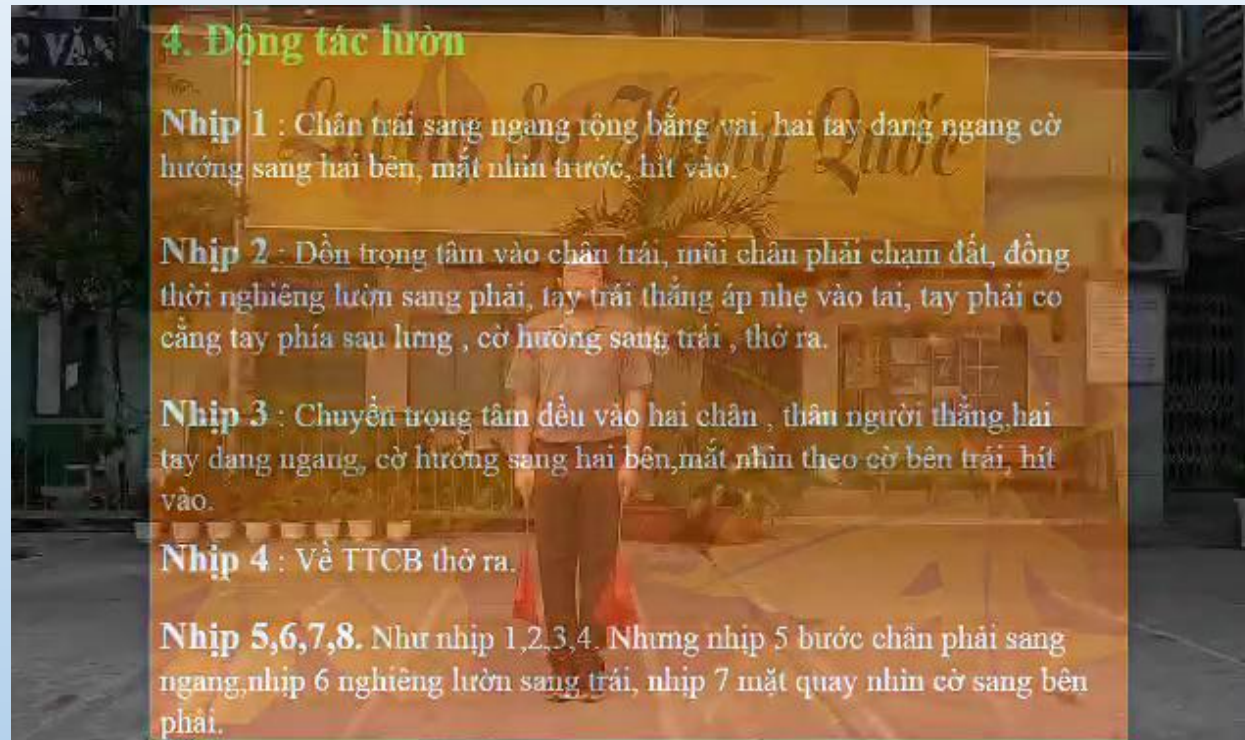


Nhịp 4 : Về TTCB (Thở ra)



Nhip 5,6,7,8 : Như nhip 1,2,3,4 nhưng nhip 5 bước chân phải sang ngang, nhip sáu nghiêng lườn sang trái, nhip bảy mặt quay nhìn cờ bên phải.

ĐỘNG TÁC LƯỜN HOÀN THIÊN



Một số lỗi sai thường mắc :

- Bước chân sang ngang quá hẹp hoặc quá rộng.
- Không nghiêng được lườn hoặc nghiêng lườn hóp bụng, tay trên bị co.
- Dồn trọng tâm vào chân bên nghiêng lườn nên biên độ nghiêng lườn quá nhỏ.

2. ĐỘNG TÁC BỤNG

Nhịp 1 : Bước chân trái sang ngang rộng hơn vai đồng thời đưa hai tay và cờ ra trước lên cao song song, lòng bàn tay hướng vào nhau, mặt ngửa, mắt nhìn theo cờ (hít vào).



Nhịp 2 : Gập thân, hai tay chạm vào bàn chân, cờ hướng về trước, hai chân thẳng, mắt nhìn theo cờ (thở ra).



Nhịp 3 : Nâng thân, hay tay dang ngang, bàn tay
sấp, cờ hướng sang hai bên, mắt nhìn theo cờ
bên trái (hít vào).

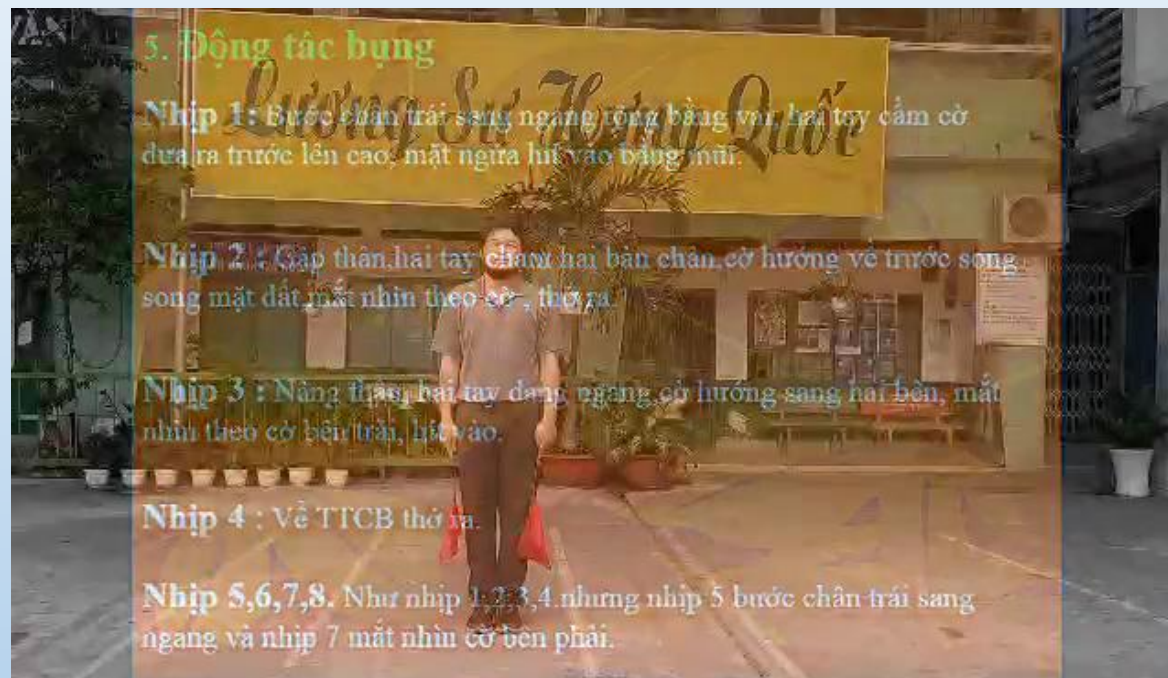


Nhịp 4 : Về TTCB (thở ra)



Nhịp 5,6,7,8 : Như nhịp 1,2,3,4 nhưng nhịp 5 bước chân phải sang ngang và mắt nhìn theo cờ bên phải.

ĐỘNG TÁC BỤNG HOÀN THIỆN



Một số lỗi sai thường mắc :

- Khi gập thân 2 chân khuỵu gối và để cờ chúc xuống đầu.
- Biên độ gập thân không sâu (ở nhịp 2 và nhịp 6).
- Tư thế tay ở nhịp 1,3, 5,7 không đúng phương hướng.

3. ĐỘNG TÁC PHỐI HỢP

Nhịp 1 :Bước chân trái ra trước chếch 45 độ, sau đó khuỵu gối, chân sau thẳng, tay trái đưa ra trước (theo hướng bàn chân) chếch lên cao, tay phải đưa ra sau chếch xuống dưới.Chạm đất bằng cả hai bàn chân, trọng tâm dồn vào chân trước,cờ hướng theo chiều hai tay,thân trên ngã trước, mắt nhìn theo cờ tay trái (hít vào)

Nhịp 2 : Đưa chân trái về với chân phải đồng thời gập thân, tay hướng vào bàn chân, 2 cờ hướng về trước, 2 chân thẳng, mắt nhìn theo cờ (thở ra).



Nhịp 3 :Đứng thẳng người lên, đồng thời vặn mình bên trái 90 độ (không xoay hai bàn chân), hai tay dang ngang, bàn tay ngửa, cờ hướng theo chiều của hai tay, mắt nhìn theo cờ tay trái (hít vào).

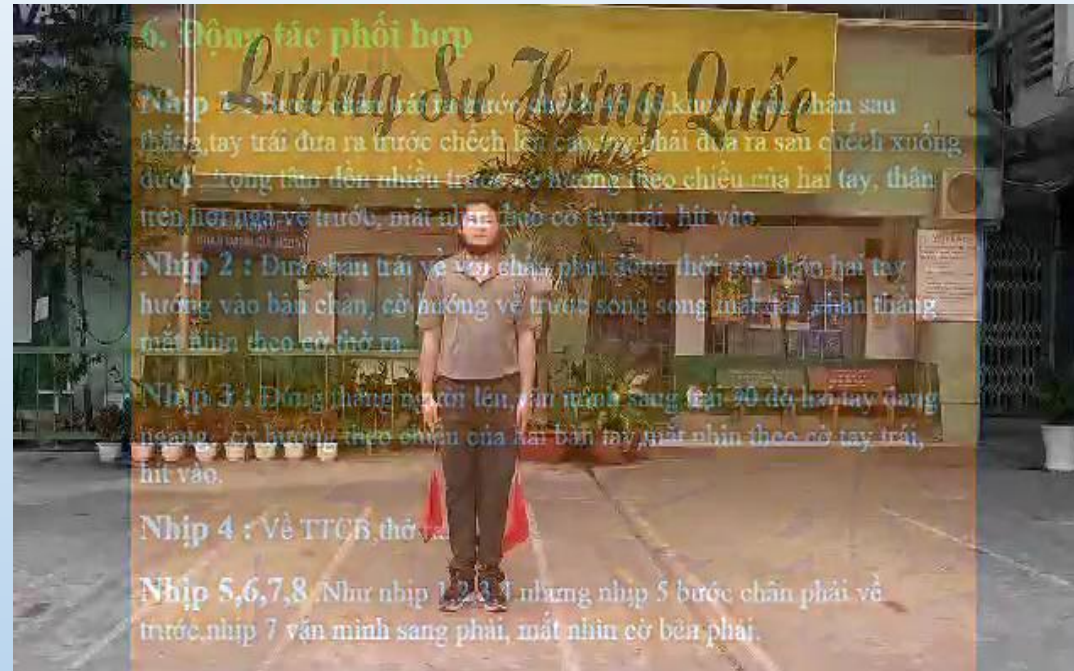


Nhịp 4 : Về TTCB (Thở ra).



Nhịp 5,6,7,8 : Như nhịp 1,2,3,4 nhưng nhịp 5 bước chân phải chéo về trước và ở nhịp 7 vận mình sang phải, mắt nhìn theo cờ bên phải.)

ĐỘNG TÁC PHỐI HỢP HOÀN THIỆN



Một số lỗi sai thường mắc :

- Ở nhịp 1 và năm, không dồn trọng tâm vào chân trước, thân trên ngả nhiều về trước, hai tay không tạo thành cánh tay đòn, hai bàn chân kiễng gót.
- Khi gập thân ở nhịp 2 và nhịp sáu khuỵu gối.
- Khi vận mình ở nhịp 3 và 7 xoay hai bàn chân.

CỦNG CỐ BÀI HỌC

- Câu hỏi 1 : Khi thực hiện động tác lườn, ở nhịp hai và sáu khi nghiêng lườn có hóp bụng không ? Tại sao không nên hóp bụng?
- Câu hỏi 2 : Khi thực hiện động tác phối hợp , ở nhịp hai và sáu khi gập thân có được co chân không? Ở Nhịp ba và bảy khi vận mình tư thế của hai bàn chân như thế nào ?

