MÔN THỂ DỤC

TUẦN: 22 (01/02/2021 - 06/02/2021)

TIẾT 43: NHẢY XA

I. KHỞI ĐỘNG

- Xoay cổ tay, cổ chân; vai; cẳng tay; cánh tay; eo; gối (2x8 nhịp).

- Ép dọc; ép ngang (2x8 nhịp).

- Chạy bước nhỏ (3m /2 lần).

- Chạy nâng cao đùi (5m /2 lần).

- Chạy đạp sau (10m /2 lần).

- Chạy tăng tốc (20m /2 lần).

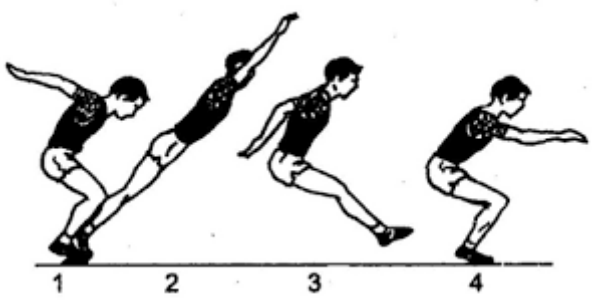
II. NỘI DUNG BÀI HỌC

1. NHẢY XA

a. Một số động tác bổ trợ kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi.

- Chạy đà 5 - 7 bước giậm nhảy bước bộ trên không

- Bật xa tại chỗ



- Hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi.

Giai đoạn chạy đà

Giai đoạn này tính từ lúc chạy cho đến khi đặt chân vào ván giậm nhảy. Bạn cần tạo ra được một tốc độ tối đa trước khi giậm nhảy để đặt chân vào ván giậm cho chính xác. Và quan trọng không kém đó là cách đo và cự ly chạy đà. Đối với nam, cự ly chạy đà sẽ là từ 18-24 bước, với nữ sẽ là 16-22 bước.

Bạn hãy nhớ 2 cách đo đà này: 1 bước đà bằng 6 bàn chân, 1 bước đà bằng 2 bước đi thường. Người chạy sẽ đứng lên ván giậm để tiến hành đo bằng cách đi từ ván giậm đến vạch xuất phát theo công thức tính trên. Nếu là bước đà chẵn thì chân giậm nhảy sẽ sát ngay vạch xuất phát. Nếu bước đà lẻ thì chân lăng đặt sau vạch xuất phát.

-Chuẩn bị giậm nhảy: Thân trên thẳng đứng, hạ thấp trọng tâm, tăng độ dài bước, bước chạy chân giậm ngắn hơn chân lăng.

Giai đoạn giậm nhảy

Được tính từ khi đặt chân đến ván giậm cho tới khi rời ván. Tốc độ đà, giậm nhảy có mối quan hệ mật thiết với nhau. Người nhảy cần kết thúc chạy đà hợp lý sao cho chân giậm nhảy vào điểm giậm nhảy.
-Thời điểm đặt chân lên ván giậm nhảy: Đùi chân giậm nhảy chủ động ép về phía sau chân giậm. Đặt cả bàn chân vào ván giậm, gót chân chạm sớm hơn với điểm dọi của trong tâm cơ thể.

-Thời điểm chân giậm rời ván giậm nhảy: Chân lăng gập lại, đá mạnh từ sau ra trước và lên trên. Đồng thời chân giậm duỗi hết tất cả các khớp, bật thân lên trên và bắt đầu vào đoạn bay.

-Kết thúc giai đoạn này chính là tư thế bước bộ trên không. Lúc này, đùi chân lăng và thân trên tạo thành 1 góc 90 độ, gối co khoảng 83 độ.

Giai đoạn bay trên không và tiếp đất

Sau khi bay ở tư thế bước bộ, bạn cần đưa đùi của chân lăng lên cao và duỗi ra. Kéo chân giậm lên song song với chân lăng và nâng 2 đùi lên sát ngực. Hai tay đưa lên cao, thân hơi ngả, sao cho tạo thành tư thế ngồi trên không. Khi rơi xuống hố cát, chân gần như được duỗi thẳng hoàn toàn, đánh mạnh 2 tay về từ trên ra trước, sau đó xuống dưới và cuối cùng là ra sau.

Kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi ở giai đoạn tiếp đất để đảm bảo an toàn và giảm những chấn động cho người nhảy. Để đảm bảo cho giai đoạn rơi xuống cát, bạn cần nâng đùi, đưa đầu gối lên sát ngực, gập thân về trước. Cẳng chân hạ xuống dưới, 2 tay chuyển từ cao ra trước. Duỗi chân thẳng, gót chân chỉ để thấp hơn mông một chút. Sau khi 2 gót chân chạm cát, cần gấp gối để giảm chấn động, tránh chấn thương. Thân trên cố gập về trước để không ngả người về phía sau.

b. Trò chơi phát triển thể lực: “Lò cò tiếp sức”.

– Chuẩn bị : Kẻ vạch xuất phát và vạch đích cách nhau 10 – 12m. Có thể thay vạch đích bằng 2 – 4 lá cờ nhỏ, hàng nọ cách hàng kia 1,5 – 2m. Tập hợp học sinh trong lớp thành 4 hàng dọc sau vạch xuất phát, các tổ có số người bằng nhau.

– Cách chơi : Khi có lệnh chơi , các em số 1 của mỗi hàng lũ cũ đến chạm vạch đích, quay về vạch xuất phát chạm tay bạn số 2 và về xếp vào cuối hàng, số 2 lại thực hiện như số 1 và cứ lần lượt như vậy cho đến hết, hàng nào xong trước, ít phạm qui là thắng cuộc.

III. KẾT THÚC

Hồi tĩnh tích cực: thả lõng tay, chân; hít thở sâu, đều.

TIẾT 44 : CẦU LÔNG - CHẠY BỀN

I. KHỞI ĐỘNG

- Xoay cổ tay, cổ chân; vai; cẳng tay; cánh tay; eo; gối (2x8 nhịp).

- Ép dọc; ép ngang (2x8 nhịp).

- Chạy bước nhỏ (3m /2 lần).

- Chạy nâng cao đùi (5m /2 lần).

- Chạy đạp sau (10m /2 lần).

- Chạy tăng tốc (20m /2 lần).

- Khởi động với vợt :

+ Đứng tại chỗ xoay vợt theo hình số 8 nằm ngang :

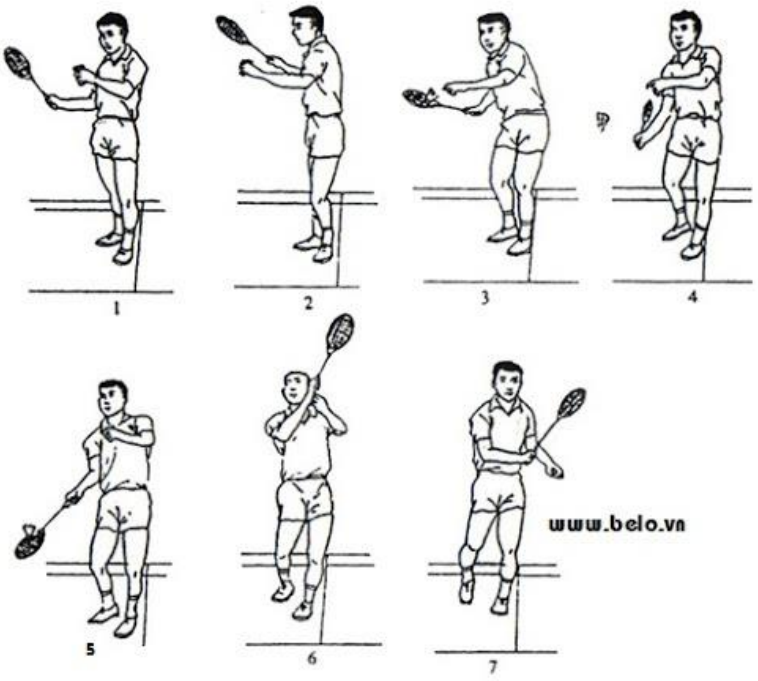
+ Lăng vợt thuận tay

+ Lăng vợt trái tay

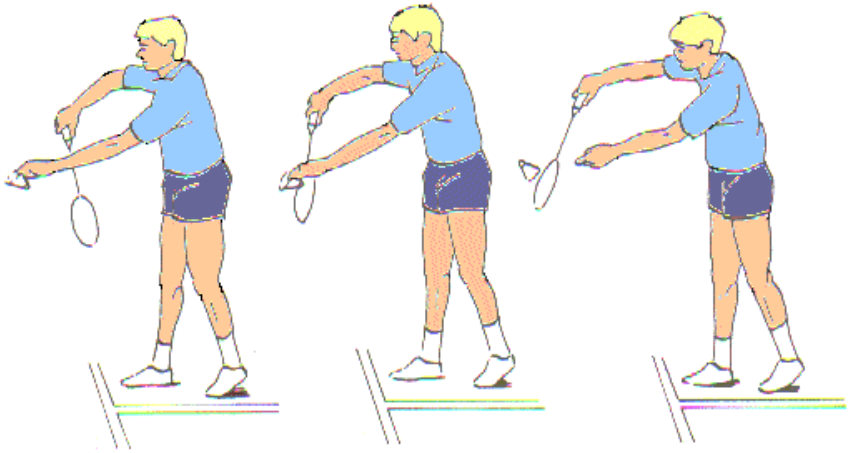
II. NỘI DUNG BÀI HỌC

1. CẦU LÔNG

a. Ôn kỹ thuật phát cầu thuận tay :



b. Học kĩ thuật phát cầu trái tay :



Vị trí phát cầu có thể ở phía sau đường phát cầu gần khoảng 10 - 50cm và gần với đường trung tâm. Cũng có thể sau vạch phát cầu gần và gần đường biên dọc. Người phát cầu đứng mặt hướng về lưới. Vị trí hai bàn chân đứng tách trước sau (chân trái hoặc chân phải ở trước đều có thể được). Thân người hơi lao ra trước, trọng tâm cơ thể rơi vào chân trước, tay phải co khủyu, sử dụng cách cầm vợt trái tay và đưa vợt ngang ra ở khoảng ngang thắt lưng, mặt vợt ở dưới cạnh bên trái cơ thể. Tay trái, ngón tay cái và ngón tay trỏ giữ chắc 2 đến 3 chiếc lông của cầu , núm cầu chúc xuống. Thân cầu đối diện thẳng với mặt trước của vợt.
Khi đánh cầu, cẳng tay kéo theo cổ tay cắt đẩy ngang ra trước làm cho đường bay vòng cung của cầu hơi cao hơn mép trên của lưới và rơi vào khu vực gần đường phát cầu gần.

2. CHẠY BỀN

Chạy trên địa hình tự nhiên (Nam 600 - 1000m; Nữ 600 - 800m).

III. KẾT THÚC

Hồi tĩnh tích cực: thả lõng tay, chân; hít thở sâu, đều.