



TRỊNH HỮU LỘC (Tổng Chủ biên) – LƯU TRÍ DŨNG (Chủ biên)
LÊ MINH CHÍ – NGUYỄN TRUNG KIÊN – NGUYỄN THIÊN LÝ
LÊ PHƯỚC THẬT – NGUYỄN THỊ THUYẾT TRÂM – PHẠM THÁI VINH

GIÁO DỤC THỂ CHẤT

8



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

HỘI ĐỒNG QUỐC GIA THẨM ĐỊNH SÁCH GIÁO KHOA

Môn: Giáo dục thể chất – Lớp 8

Họ và tên	Chức vụ Hội đồng
Ông NGUYỄN ĐẠI DƯƠNG	Chủ tịch
Ông HÀ QUANG TIẾN	Phó Chủ tịch
Ông VÕ XUÂN THUY	Ủy viên, Thư kí
Ông PHẠM HIỆP	Ủy viên
Bà LÊ VŨ KIỀU HOA	Ủy viên
Bà HÀ THỊ HẢI LỆ	Ủy viên
Ông LÊ ĐỨC THỌ	Ủy viên

Chân trời sáng tạo

TRỊNH HỮU LỘC (Tổng Chủ biên) – LƯU TRÍ DŨNG (Chủ biên)
LÊ MINH CHÍ – NGUYỄN TRUNG KIÊN – NGUYỄN THIÊN LÝ
LÊ PHƯỚC THẬT – NGUYỄN THỊ THUYẾT TRÂM – PHẠM THÁI VINH

GIÁO DỤC THỂ CHẤT

(Bản in thử)

8

Chân trời sáng tạo

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH



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



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



Cung cấp nội dung học tập theo định hướng của chương trình môn học Giáo dục thể chất. Nội dung học tập được trình bày ngắn gọn, kết hợp hình ảnh minh hoạ trực quan, sinh động, dễ hiểu.



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.



Giúp các em ôn tập, vận dụng 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 bộ phận cơ thể



Đường di chuyển của người



Đường di chuyển của dụng cụ



Đường di chuyển qua lại



Nắm (xác định cự li, vật chuẩn,...)



Cờ hiệu

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 8** được tổ chức biên soạn theo định hướng phát triển phẩm chất và năng lực cho học sinh. Sách kế thừa và phát huy các giá trị đã đạt được ở lớp 6 và lớp 7, hướng đến việc cung cấp tài liệu bổ ích cho việc tập luyện của học sinh và công tác dạy học của giáo viên.

Sách giới thiệu việc sử dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp với bản thân trong tập luyện thể dục thể thao, kết hợp với các chủ đề vận động rèn luyện kĩ năng và tố chất thể lực nhằm chăm sóc, bảo vệ sức khỏe, rèn luyện thể chất và nâng cao tầm vóc.

Nội dung các bài học cung cấp nhiều hình thức vận động đa dạng, linh hoạt, bám sát yêu cầu cần đạt, đáp ứng được quy định của chương trình môn học; đảm bảo vừa là công cụ dạy học tích cực, vừa là công cụ kiểm tra, đánh giá trong quá trình dạy học.

Ngoài việc rèn luyện năng lực thể chất, sách còn hướng đến sự phát triển toàn diện cho học sinh, lấy yếu tố tinh thần thể thao đặc trưng của chủ đề vận động, giáo dục các em về sức khỏe tinh thần, lòng tự hào dân tộc, yêu nước, nêu cao ý chí tự lực tự cường, tương thân tương ái, tinh thần đoàn kết hỗ trợ lẫn nhau.

Chúc các em thành công!

NHÓM TÁC GIẢ

Phần một

KIẾN THỨC CHUNG

Chủ đề: SỬ DỤNG CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG THÍCH HỢP VỚI BẢN THÂN TRONG TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO



MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Biết lựa chọn và sử dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp với bản thân trong tập luyện thể dục thể thao.

I. Nhu cầu về dinh dưỡng của cơ thể

Nhu cầu dinh dưỡng của học sinh lớp 8 bao gồm các dưỡng chất sinh năng lượng như: carbohydrate (chất bột đường), lipid (chất béo), protein (chất đạm); cũng như những dưỡng chất không sinh năng lượng như vitamin, khoáng chất và nước. Đối với học sinh lớp 8 đang trong giai đoạn tiền dậy thì hoặc dậy thì, đây là thời gian vàng để phát triển chiều cao vượt bậc. Dinh dưỡng và vận động thể chất phù hợp sẽ hỗ trợ cho quá trình này phát triển tối ưu nhất. Một số dưỡng chất cần thiết nổi bật như calcium và vitamin D giúp cho sự phát triển của xương; kẽm hỗ trợ cho hoạt động của hơn 100 loại enzyme; vitamin A, vitamin K2, vitamin C, sắt, iodine, fluorine là những chất không thể thiếu ở giai đoạn này.

Ở lứa tuổi này, nhu cầu năng lượng của học sinh nam khoảng 2 650 kcal và nữ khoảng 2 200 kcal cho những chuyển hoá cơ bản (năng lượng tiêu dùng khi cơ thể ở trạng thái nghỉ ngơi, duy trì sự sống, hoạt động của tim, hô hấp, duy trì thân nhiệt) và hoạt động hằng ngày. Nếu không được cung cấp đủ sẽ ảnh hưởng đến những hoạt động thể chất và học tập của học sinh. Có ba nguồn cung cấp năng lượng chính cho cơ thể là carbohydrate, protein và lipid với tỉ lệ lần lượt là 60%, 15% và 25%.

Carbohydrate:

Đây là nguồn cung cấp năng lượng chính cho các vận động thể lực. Tuy nhiên, nguồn năng lượng từ carbohydrate chỉ đảm bảo cung cấp năng lượng trong thời gian dưới 30 – 45 phút tùy tính chất vận động.

Sau thời gian này, nguồn carbohydrate sẽ bị cạn kiệt và nhường chỗ cho những nguồn nhiên liệu khác như lipid hoặc protein. Vì vậy, đối với học sinh bị thừa cân hoặc béo phì, muốn giảm cân cần tập luyện với thời gian dài hơn 30 phút.



Hình 1. Một số thực phẩm cung cấp carbohydrate

Lipid:

Lipid cần cho việc hấp thu của một số loại vitamin và rất cần thiết cho sự tổng hợp các hormone của cơ thể. Tuy nhiên, nên chọn loại thực phẩm có chứa chất béo tốt như dầu thực vật, dầu cá. Ở trong thời kì tiền dậy thì và dậy thì, sự thèm ăn tăng lên, các em ít vận động có khả năng tích tụ chất béo nhiều hơn, đặc biệt khi sử dụng thực phẩm giàu năng lượng như các loại thức ăn nhanh có chứa nhiều dầu mỡ.



Hình 2. Một số thực phẩm cung cấp lipid

Protein:

Protein là dưỡng chất cần thiết cho sự phát triển cơ bắp, xây dựng các cấu trúc tế bào và góp phần phát triển các nội tiết tố về giới tính cho học sinh. Protein chiếm 15% tổng số năng lượng trong khẩu phần ăn hằng ngày. Protein có nhiều trong các loại thịt như thịt bò, thịt lợn, thịt gà, trứng, cá, sữa hay đậu nành. Protein động vật chứa các acid amin thiết yếu cho cơ thể, vì vậy nên sử dụng tối thiểu 50% protein từ động vật trong tổng lượng chất đạm.



Hình 3. Một số thực phẩm cung cấp protein

Vitamin và khoáng chất:

Cùng với những chất sinh năng lượng, các vitamin và khoáng chất cũng rất cần thiết trong giai đoạn phát triển này. **Calcium**, **vitamin D** và **vitamin K2** giúp xương chắc khỏe, trong đó vitamin D đóng vai trò quan trọng giúp cơ thể hấp thu calcium. Trong số các thực phẩm tự nhiên giàu calcium, sữa động vật là nguồn dưỡng chất giàu calcium nhất và dễ hấp thu nhất. Do đó, sữa luôn được khuyến khích đưa vào bữa ăn trường học.

Vitamin và khoáng chất:

Trong quá trình vận động, **sắt** cũng đóng vai trò hỗ trợ quá trình tạo năng lượng cùng với nhiệm vụ nhận, giữ và giải phóng oxygen. Trong học tập, thiếu sắt sẽ làm giảm khả năng học tập của học sinh. **Kẽm** giúp chuyển hoá năng lượng, tổng hợp protein. Đặc biệt đối với học sinh nam, kẽm tham gia vào quá trình tăng trưởng chiều cao đáng kể với hàm lượng 10 mg/ngày.



Hình 4. Một số thực phẩm cung cấp vitamin và khoáng chất

Đối với học sinh nam, sự tổng hợp protein để phát triển cơ bắp cũng diễn ra mạnh mẽ ở thời kì này. **Vitamin A** ảnh hưởng đến sự tăng cân nặng cơ thể, dự trữ protein, có tác dụng trực tiếp và gián tiếp lên sự tăng trưởng, phát triển các tế bào sinh sản của cơ thể.

Vitamin C cũng tham gia vào quá trình chuyển hoá acid amine, hỗ trợ hấp thu nhiều loại khoáng chất khác và tác động gián tiếp lên sự tăng trưởng thông qua việc tăng chuyển hoá năng lượng trong cơ thể. Nguồn cung cấp vitamin C là từ hoa quả như cam, chanh, bưởi.

Nhu cầu dinh dưỡng thích hợp trong ngày

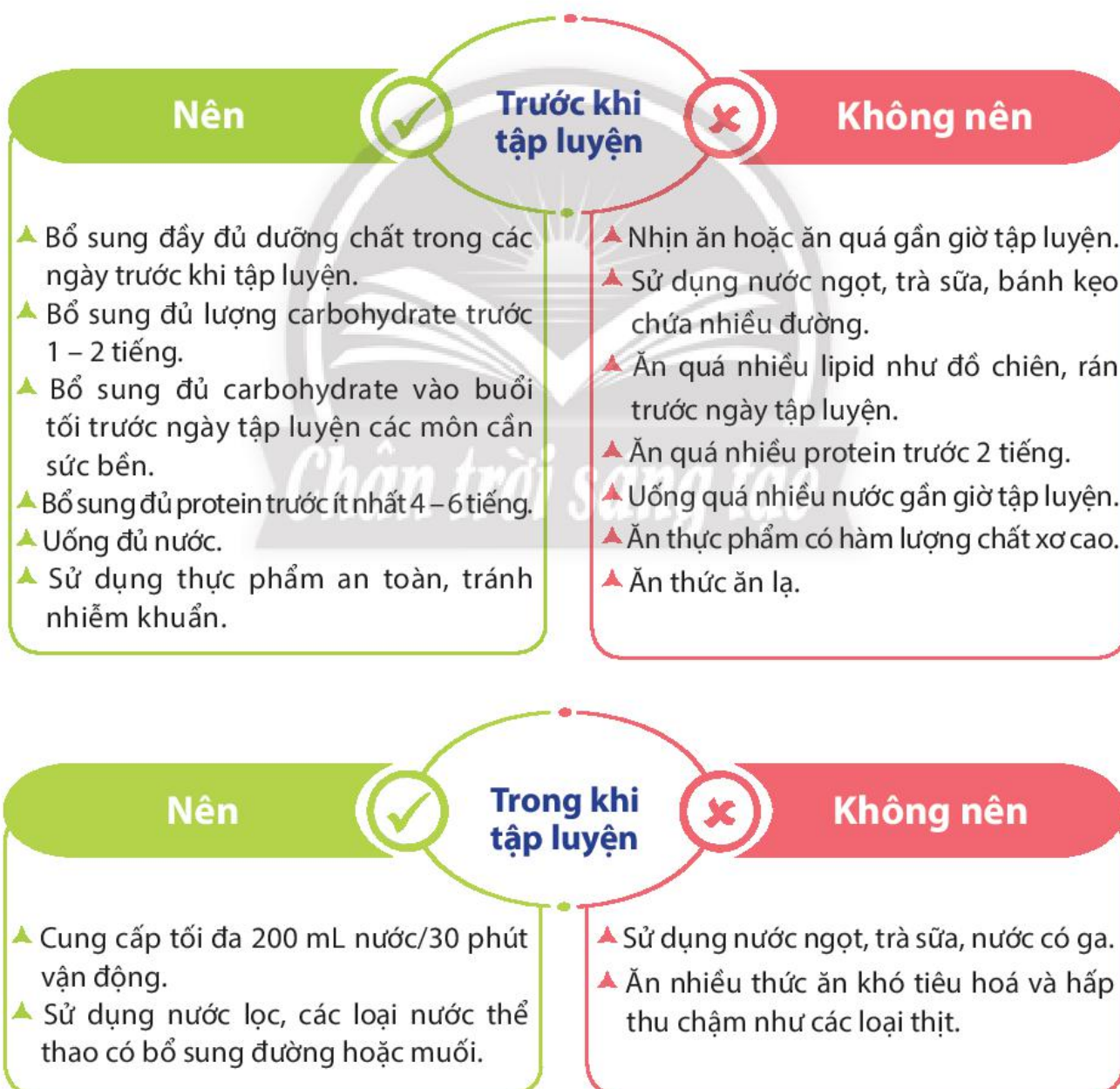
Nhu cầu/ngày	Nam	Nữ
Năng lượng (kcal)	2 650	2 200
Protein (g)	64	58
Carbohydrate (% năng lượng khẩu phần)	60 – 65%	
Lipid (% năng lượng khẩu phần)	18 – 25%	
Calcium (mg)	1 000	
Vitamin A (µg)	600	
Vitamin D (µg)	5	
Vitamin C (mg)	65	
Sắt (mg)		
GTSH sắt trung bình 10%	19,5	18,7 (43,6 nếu đã dậy thì)
Kẽm (µg)		
GTSH kẽm trung bình 30%	9,7	7,8

(GTSH: giá trị sinh học, chỉ % lượng chất hấp thu trong khẩu phần ăn)

II. Vai trò của dinh dưỡng trong luyện tập thể dục thể thao

Dinh dưỡng trong tập luyện thể dục thể thao giúp người tập đạt được sức khoẻ tốt nhất, tối ưu hoá tiềm năng hoạt động và hồi phục. Đối với học sinh lớp 8, vai trò hàng đầu của dinh dưỡng là giúp học sinh tăng trưởng, phát triển khoẻ mạnh đồng thời cung cấp đầy đủ năng lượng cho hoạt động và dinh dưỡng cho hồi phục khi tập luyện thể dục thể thao. Khi sử dụng một chế độ dinh dưỡng kém hoặc không hợp lý sẽ ảnh hưởng tiêu cực đến hiệu quả tập luyện nói riêng và sự phát triển toàn diện của người tập nói chung. Vì vậy, học sinh cần có thói quen ăn uống, cung cấp hàm lượng dinh dưỡng hợp lý để phát triển toàn diện, hoạt động và học tập hiệu quả cao nhất.

III. Dinh dưỡng thích hợp trong tập luyện thể dục thể thao





IV. Thực đơn dinh dưỡng tham khảo cho học sinh lớp 8

Thực đơn mang tính chất tham khảo, thay đổi tùy vào điều kiện của mỗi cá nhân nhưng cần đảm bảo và cân đối lượng carbohydrate, lipid, protein, vitamin và khoáng chất trong mỗi bữa ăn.

Nhu cầu/ngày	Nam	Nữ
Năng lượng	2 650 kcal C: 378 g; P: 94 g; L: 72 g	2 205 kcal C: 315 g P: 79 g; L: 60 g
Bữa sáng (25%)	Bún xào thịt /đĩa (570 kcal) Hoặc xôi đậu xanh/đĩa (438 kcal)	Phở gà/bát (419 kcal) Hoặc bánh mì trứng/chiếc (400 kcal)
Bữa phụ sáng (5%)	Sữa hộp (152 kcal/hộp 200 mL)	Sữa hộp (152 kcal/hộp 200 mL)

Nhu cầu/ngày	Nam	Nữ
Bữa trưa (35%)	– 3 bát cơm (600 kcal) – 123 g cá quả rán (253 kcal) – Canh bầu (30 kcal/bát) – 1 phần rau hoặc trái cây (cam, ổi, dưa hấu,...)	– 2,5 bát cơm (500 kcal) – 120 g cá ngừ kho (183 kcal) – Canh cải ngọt (30 kcal/bát) – 1 phần rau hoặc trái cây (cam, ổi, dưa hấu,...)
Bữa phụ chiều (5%)	Sữa chua 1 hộp (137 kcal)	Sữa chua 1 hộp (137 kcal)
Bữa tối (30%)	– 2,5 bát cơm (500 kcal) – 120 g thịt nạc kho tiêu (200 kcal) – Canh hẹ (33 kcal/bát) – 1 phần rau hoặc trái cây (chuối,...)	– 2 bát cơm (400 kcal) – Mướp đắng xào trứng (109 kcal/đĩa) – Canh rau dền (29 kcal/phần) – 1 phần rau hoặc trái cây (chuối,...)

(C: Carbohydrate; L: Lipid; P: Protein)



VẬN DỤNG

1. Liên hệ các lưu ý về dinh dưỡng trước, trong và sau khi tập luyện thể dục thể thao đối với bản thân.
2. Tại sao thức ăn nhanh như khoai tây chiên, gà rán cung cấp rất nhiều năng lượng nhưng loại thức ăn này lại không được khuyến nghị sử dụng?
3. Nêu những loại thực phẩm có chứa vitamin cần thiết cho bản thân ở lứa tuổi của các em.

Phần hai

VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

Chủ đề I: CHẠY CỰ LI NGẮN (100 m)

Bài 1: KỸ THUẬT XUẤT PHÁT THẤP VÀ CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT



MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được cách bố trí bàn đạp và kỹ thuật xuất phát thấp.
- Phối hợp được xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.
- Chăm chỉ, sáng tạo, hoàn thành bài tập và giúp đỡ bạn học.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung:

Chạy chậm 1 – 2 vòng quanh sân tập, tại chỗ xoay các khớp và căng cơ (mỗi động tác thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp hoặc 10 – 15 giây).

Khởi động chuyên môn:

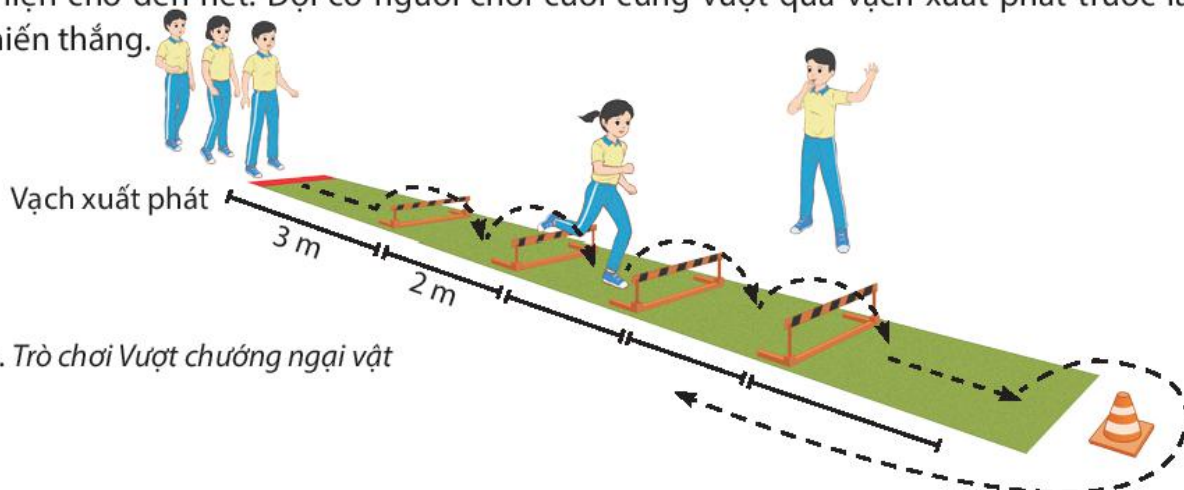
Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau và chạy tăng tốc độ cự li 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần.

2. Trò chơi khởi động

VƯỢT CHƯỚNG NGẠI VẬT

Dụng cụ: Rào cao 25 – 30 cm, phấn viết, còi, vật chuẩn.

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 tiên chạy nhanh vượt qua các rào, vòng qua vật chuẩn về vạch xuất phát chạm tay bạn tiếp theo và đứng cuối hàng. Các bạn lần lượt thực hiện cho đến hết. Đội có người chơi cuối cùng vượt qua vạch xuất phát trước là đội chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Vượt chướng ngại vật



1. Kỹ thuật đóng bàn đạp

Cách bố trí bàn đạp

Bàn đạp là dụng cụ sử dụng trong xuất phát thấp, giúp tạo điểm tựa vững chắc để đạp sau đưa cơ thể lao về trước. Có 3 cách bố trí bàn đạp: kiểu "phổ thông", kiểu "gần" và kiểu "xa".

+ Kiểu "phổ thông": bàn đạp trước đặt cách vạch xuất phát 1 – 1,5 bàn chân, bàn đạp sau cách bàn đạp trước 1,5 bàn chân (hoặc 1 cẳng chân). Góc độ nghiêng của bàn đạp trước khoảng $45^\circ - 50^\circ$, bàn đạp sau khoảng $60^\circ - 80^\circ$. Cách này phù hợp với đa số học sinh và những người mới tập luyện chạy cự li ngắn.

+ Kiểu "gần": giữ nguyên bàn đạp trước, đẩy bàn đạp sau lại gần bàn đạp trước với khoảng cách một bàn chân.

+ Kiểu "xa": giữ nguyên bàn đạp sau, đẩy bàn đạp trước lại gần bàn đạp sau với khoảng cách một bàn chân.

2. Kỹ thuật xuất phát thấp

Kỹ thuật xuất phát thấp được thực hiện theo ba hiệu lệnh: "Vào chỗ", "Sẵn sàng", "Chạy!" (hoặc tiếng súng, tiếng phát lệnh,...).

Hiệu lệnh "Vào chỗ"

Khi có hiệu lệnh "Vào chỗ", người tập thực hiện tuần tự như sau:

– Tiến ra trước bàn đạp, ngồi xuống và lần lượt đặt chân vào bàn đạp trước và bàn đạp sau, hai mũi giày tiếp đất.

– Hạ gối chân sau lên mặt đường chạy, thu hai tay về sau vạch xuất phát, điều chỉnh thân người và chân thẳng theo hướng chạy.

– Hai cánh tay duỗi thẳng, chống tì trên đất và cách nhau với độ rộng bằng vai. Chống hai bàn tay sát và sau vạch xuất phát, ngón tay cái và các ngón còn lại tạo thành vòm chống trên mặt đường chạy. Trọng lượng cơ thể dồn đều lên bốn điểm: hai tay, chân chống trước và đầu gối chân sau.

– Mắt nhìn về trước vạch xuất phát 1 – 2 m, tập trung nghe những hiệu lệnh tiếp theo (Hình 2a).

Hiệu lệnh "Sẵn sàng"

Khi nghe hiệu lệnh "Sẵn sàng", người tập duỗi chân sau, nhấc gối khỏi mặt đất, từ từ nâng hông lên cao ngang hoặc hơn vai. Thân người hơi đổ ra trước, trọng lượng cơ thể dồn lên hai tay và chân chống trước (Hình 2b).

Hiệu lệnh "Chạy!"

Khi nghe hiệu lệnh "Chạy!" hoặc tiếng súng phát lệnh, người tập đồng thời đạp mạnh hai chân vào bàn đạp, nhanh chóng đưa chân sau ra trước. Thân người lúc này ngả nhiều ra trước, đầu hơi cúi, hai tay đánh nhanh và mạnh để giữ thẳng bằng (Hình 2c).



a) Tư thế vào chỗ

b) Tư thế sẵn sàng

c) Tư thế xuất phát

Hình 2. Kỹ thuật xuất phát thấp

3. Phối hợp xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát

– Giai đoạn chạy lao sau xuất phát bắt đầu khi chân sau rời bàn đạp và thực hiện bước chạy đầu tiên. Cự li của giai đoạn chạy lao sau xuất phát khoảng 20 – 25 m. Trong chạy lao sau xuất phát, các bước chạy đầu thường ngắn, nhanh và tương tự như động tác chạy đạp sau. Càng về cuối giai đoạn chạy lao, tốc độ chạy càng cao, độ dài bước tăng dần và độ ngả thân trên giảm dần.

– Thành tích trong chạy ngắn phụ thuộc nhiều vào tốc độ của người tập trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát. Do đó, cần có sự nỗ lực trong những bước chạy đầu tiên.



LUYỆN TẬP

Luyện tập cá nhân hoặc nhóm

Bài tập xuất phát

- Tập bố trí bàn đạp phù hợp với cá nhân từ 5 – 7 lần.
- Tự xuất phát thấp không có hiệu lệnh, thực hiện từ 3 – 5 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.
- Xuất phát theo hiệu lệnh ở các tư thế khác nhau với cự li 10 – 15 m, lặp lại 3 – 5 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút:
 - + Tư thế đứng hướng vai.
 - + Tư thế đứng hướng lưng.
 - + Tư thế ba điểm tựa (hai chân đặt trước sau và một tay chạm đất).
- Xuất phát thấp với các tín hiệu khác nhau (tiếng còi, tiếng vỗ tay,...) với cự li 10 – 15 m, lặp lại 3 – 5 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.

Bài tập phối hợp xuất phát và chạy lao sau xuất phát

- Xuất phát thấp, chạy nhanh từ 3 – 5 bước, sau đó chạy theo quán tính, cự li 8 – 10 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.
- Xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát từ 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.
- Xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát từ 25 – 30 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 3 – 4 phút.

Hướng dẫn nhận xét, đánh giá:

Tự đánh giá và quan sát, nhận xét kết quả tập luyện của các bạn qua nội dung sau:

- Tư thế thân người khi thực hiện: vào chỗ, sẵn sàng và xuất phát.
- Phối hợp giữa tay, chân và thân người trong xuất phát và chạy lao sau xuất phát.

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

* Chạy đạp sau:

Mục đích: Phát triển sức mạnh chân.

Cách thực hiện: Người tập chạy đạp sau nhanh, cự li 10 – 20 m, lặp lại 3 – 5 lần, nghỉ giữa các lần 3 – 5 phút.

* Chống tay:

Mục đích: Phát triển sức mạnh tay.

Cách thực hiện: Người tập chống hai tay và hai ức bàn chân chạm đất. Thân người thẳng, đầu cúi tự nhiên, giữ tư thế trong 10 – 15 giây, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC NHANH

Các em có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 20 – 21.



1. Em hãy bố trí bàn đạp phù hợp với bản thân.
2. Em vận dụng xuất phát thấp trong chạy cự li 60 m, 100 m.

THỬ THÁCH

Chạy đạp sau nhanh 30 m trong 8 giây đối với nam, 10 giây đối với nữ.

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



- Phối hợp được giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quăng.
- Biết được một số điều luật cơ bản trong môn chạy.
- Nỗ lực hoàn thành nhiệm vụ học tập. Giữ gìn dụng cụ và vệ sinh nơi tập luyện.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung:

Chạy chậm 1 – 2 vòng quanh sân tập, tại chỗ xoay các khớp và căng cơ (mỗi động tác thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp hoặc 10 – 15 giây).

Khởi động chuyên môn:

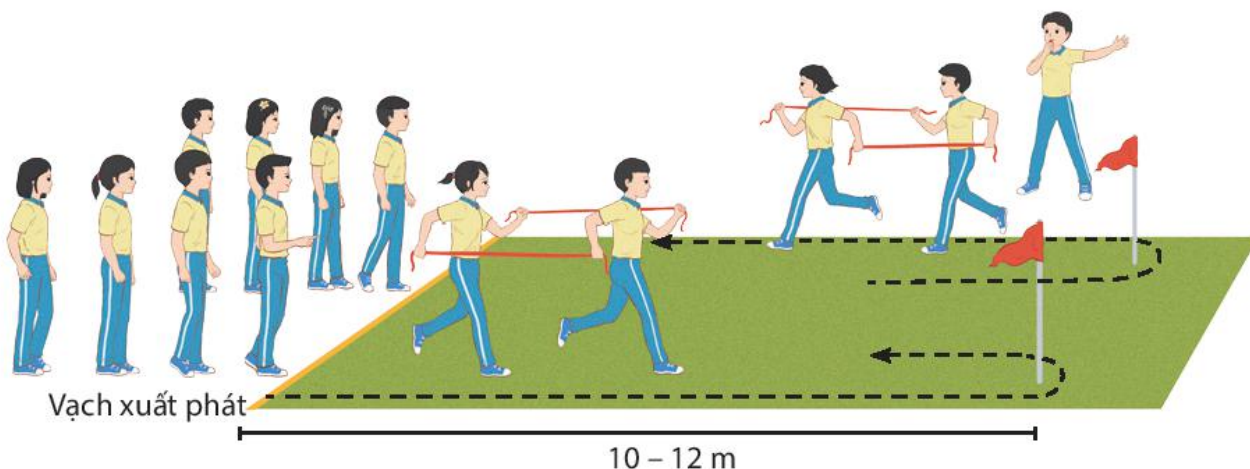
Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau và chạy tăng tốc độ cự li 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần.

2. Trò chơi khởi động

ĐÔI BẠN CÙNG TIẾN

Dụng cụ: Cờ hiệu, dây dài khoảng 1,0 – 1,2 m, phấn viết, còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đội đều nhau, mỗi đội chia thành nhiều cặp, mỗi người chơi trong một cặp cầm một đầu của hai sợi dây. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), cặp đầu tiên chạy nhanh vòng qua cờ hiệu về vạch xuất phát, đưa dây cho cặp tiếp theo và về đứng cuối hàng. Các cặp thực hiện tuần tự cho đến hết. Trong quá trình thực hiện, nếu dây bị rơi ở vị trí nào thì người chơi dừng lại nhặt dây và tiếp tục di chuyển. Đội có cặp cuối cùng vượt qua vạch xuất phát trước là đội chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Đôi bạn cùng tiến



1. Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng

Giai đoạn chạy giữa quãng được xác định từ lúc kết thúc giai đoạn chạy lao sau xuất phát đến khi cách đích 15 – 20 m. Nhiệm vụ chính của giai đoạn này là duy trì tốc độ cao đã đạt được khi kết thúc chạy lao. Giai đoạn chạy giữa quãng chiếm quãng đường dài nhất trong các giai đoạn chạy.

Khi chuyển từ chạy lao sang chạy giữa quãng cần chú ý:

- Sự chuyển tiếp từ chạy lao sang chạy giữa quãng được đặc trưng bằng sự thay đổi nhịp điệu bước chạy.
- Người tập cần thực hiện bước chạy tự nhiên với độ dài bước phù hợp, không cố tập trung kéo dài bước chạy và tích cực đưa đùi chân lẳng về trước. Hạn chế chuyển trọng tâm lên xuống (chạy nhấp nhô) làm ảnh hưởng đến tốc độ chạy.

2. Một số điều luật cơ bản trong nội dung chạy

- Trong xuất phát thấp với bàn đạp, khẩu lệnh xuất phát phải là “Vào chỗ”, “Sẵn sàng”. Khi tất cả người chạy đã ổn định ở tư thế sẵn sàng, trọng tài sẽ cho hiệu lệnh xuất phát bằng tiếng súng hoặc thiết bị phát lệnh tương ứng.
- Người chạy xuất phát trước hiệu lệnh của trọng tài sẽ bị lỗi xuất phát và bị cảnh cáo hoặc truất quyền thi đấu.
- Trong thi đấu các cự li ngắn và tiếp sức 4 × 100 m, 4 × 400 m, vận động viên phải sử dụng bàn đạp khi xuất phát.



Luyện tập cá nhân hoặc nhóm

Bài tập phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng

- Đánh tay nhanh tại chỗ 10 – 15 giây, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.
- Chạy tăng tốc độ từ 30 – 50 m, sau đó chạy theo quán tính, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 3 – 5 phút.
- Xuất phát thấp chạy nhanh từ 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.
- Xuất phát cao, chạy nhanh cự li 30 – 50 m, lặp lại 1 – 2 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.
- Xuất phát thấp, chạy nhanh cự li 30 – 50 m, lặp lại 1 – 2 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

– Chạy qua các vạch kẻ sẵn hoặc vật chuẩn cách nhau 1,2 – 1,5 m, cự li 15 – 20 m, lặp lại 1 – 2 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

Hướng dẫn nhận xét, đánh giá:

Tự đánh giá và quan sát, nhận xét kết quả tập luyện của các bạn qua nội dung sau:

- Mức độ hoàn thành bài tập.
- Cự li và tốc độ khi thực hiện bài tập.

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

*** Nhảy dây nhanh:**

Mục đích: Phát triển sức nhanh.

Cách thực hiện: Người tập thực hiện nhảy dây nhanh tại chỗ trong 10 – 12 giây đối với nữ, 15 – 18 giây đối với nam, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

*** Bật cao gối:**

Mục đích: Phát triển sức mạnh chân.

Cách thực hiện: Người tập đứng trên sân cát mềm, bật cao nâng hai gối sao cho gần chạm ngực. Khi bật phối hợp đánh tay và hít thở. Thực hiện bật liên tục 6 – 8 lần đối với nữ và 10 – 12 lần đối với nam, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 3 – 5 phút.

TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC NHANH

Các em có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 20 – 21.



VẬN DỤNG

1. Theo em giai đoạn nào trong chạy cự li ngắn là giai đoạn quan trọng nhất? Vì sao?
2. Em hãy vận dụng các bài tập đã học để rèn luyện thể lực và nâng cao kết quả học tập.

THỬ THÁCH

Bật cao nâng gối 20 lần liên tục đối với nam,
15 lần liên tục đối với nữ.

Bài 3: PHỐI HỢP CÁC GIAI ĐOẠN TRONG CHẠY CỰ LI NGẮN (100 m)



MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện và phối hợp được các giai đoạn trong chạy cự li ngắn.
- Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả.
- Tích cực, sáng tạo, tự giác trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung:

Chạy chậm 1 – 2 vòng quanh sân tập, tại chỗ xoay các khớp và căng cơ (mỗi động tác thực hiện 2 lần x 8 nhịp hoặc 10 – 15 giây).

Khởi động chuyên môn:

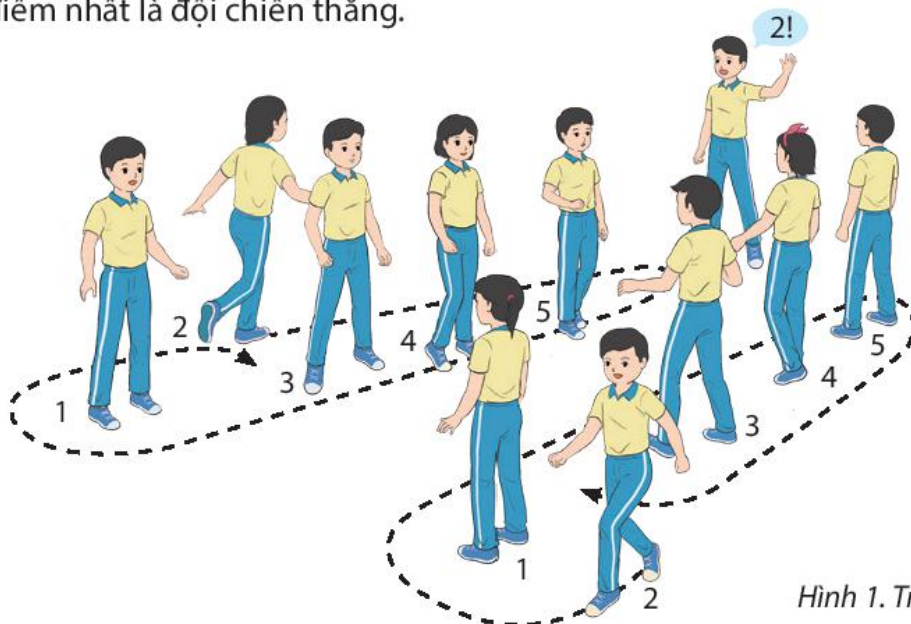
Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau và chạy tăng tốc độ với cự li 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần.

2. Trò chơi khởi động

CON SỐ DI CHUYỂN

Dụng cụ: Phấn viết.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đội đều nhau. Mỗi lượt chơi có hai đội xếp thành hai hàng ngang đối diện cách nhau từ 2 – 2,5 m. Khoảng cách giữa các người chơi trong hàng là một sải tay. Mỗi đội chơi điểm số từ 1 đến hết, người chơi ghi nhớ số của mình. Khi bắt đầu, người chỉ huy sẽ hô một số bất kì. Hai người chơi cùng số đó nhanh chóng chạy một vòng theo chiều kim đồng hồ quanh đội mình và trở về vị trí cũ. Ai về lại vị trí cũ trước thì đội đó được ghi nhận 1 điểm. Người chỉ huy tiếp tục hô các số còn lại và người chơi tiếp tục thực hiện tương tự. Khi kết thúc, đội có nhiều điểm nhất là đội chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Con số di chuyển



KIẾN THỨC MỚI

1. Phối hợp chạy giữa quãng và về đích

Cự li của giai đoạn về đích được xác định cách đích khoảng 10 – 15 m. Thời điểm này người tập cần tập trung sức lực và nỗ lực ý chí để hoàn thành cự li chạy với thành tích tốt nhất.

Để phối hợp được giai đoạn chạy giữa quãng và về đích, người tập cần chú ý:

- Nỗ lực duy trì tốc độ và độ dài bước chạy.
- Thân trên chủ động gập về trước và thực hiện động tác đánh đích.
- Người tập không thực hiện bước “nhảy” khi về đích.
- Khi vượt qua đích, người chạy chủ động giảm tốc độ.

2. Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn 100 m

Để phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (100 m), người tập cần thực hiện theo trình tự sau:

- Luyện tập thuần thục các kĩ thuật đã được học.
- Phối hợp các giai đoạn: xuất phát – chạy lao sau xuất phát; chạy lao sau xuất phát – chạy giữa quãng; chạy giữa quãng – về đích.
- Thực hiện phối hợp cả 4 giai đoạn.

Ngoài ra người tập còn cần rèn luyện thêm về thể lực để đạt được thành tích tốt nhất.



LUYỆN TẬP

Luyện tập cá nhân hoặc nhóm

Bài tập phối hợp chạy giữa quãng và về đích

– Đánh tay 5 – 7 giây kết hợp gập thân đánh đích, lặp lại 3 – 5 lần, nghỉ giữa các lần 30 – 45 giây.

– Chạy chậm 10 – 20 m thực hiện động tác đánh đích, lặp lại 3 – 5 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.

– Chạy tăng tốc độ 20 – 30 m và thực hiện kĩ thuật đánh đích, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

Bài tập phối hợp các giai đoạn

– Chạy tăng tốc độ từ 25 – 30 m, thực hiện kĩ thuật đánh đích, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 3 – 5 phút.

– Xuất phát thấp theo khẩu lệnh, chạy 3 – 5 m, lặp lại 3 – 5 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.

– Chạy 30 m xuất phát thấp, sau đó chạy theo quán tính, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

- Chạy 60 m xuất phát thấp, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 3 – 5 phút.
- Chạy 100 m xuất phát thấp, thực hiện phối hợp toàn bộ các giai đoạn, lặp lại 1 – 2 lần, nghỉ giữa các lần 5 – 7 phút.
- Thi đấu tập cự li 100 m, thực hiện 1 lần.

Hướng dẫn nhận xét, đánh giá:

Tự đánh giá và quan sát, nhận xét kết quả tập luyện của các bạn qua nội dung sau:

- Phối hợp nhịp nhàng giữa tay, chân và thân người trong các giai đoạn của chạy cự li ngắn.
- Tốc độ khi thực hiện chạy cự li 100 m.

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

*** Ngồi dựa tường:**

Mục đích: Phát triển sức mạnh đùi.

Cách thực hiện: Người tập dựa lưng vào tường, hai tay đặt tự nhiên trên đùi, gối khuỷu, đùi song song mặt đất, hai bàn chân đặt cách nhau từ 15 – 20 cm. Người tập giữ tư thế trong 10 – 15 giây đối với nam, 8 – 12 giây đối với nữ, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

*** Gập bụng:**

Mục đích: Phát triển sức mạnh lưng bụng.

Cách thực hiện: Người tập nằm ngửa trên tấm đệm mỏng, hai tay đặt sau gáy và gập ở khuỷu tay (TTCB). Người tập dùng sức mạnh lưng bụng, nâng vai và đùi lên sao cho khuỷu tay bên trái chạm gối bên phải. Sau đó trở về TTCB và đổi bên. Thực hiện liên tục 8 – 12 lần đối với nam, 6 – 10 lần đối với nữ, lặp lại 1 – 2 lần, nghỉ giữa các lần 3 – 5 phút.

TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC NHANH

Các em có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 20 – 21.



VẬN DỤNG

1. Để nâng cao thành tích chạy cự li ngắn người tập nên rèn luyện tố chất thể lực nào?
2. Em vận dụng những bài tập để nâng cao thành tích chạy cự li ngắn.

THỬ THÁCH

Ngồi dựa lưng vào tường trong 30 giây đối với nam, 20 giây đối với nữ.

MỘT SỐ TRÒ CHƠI

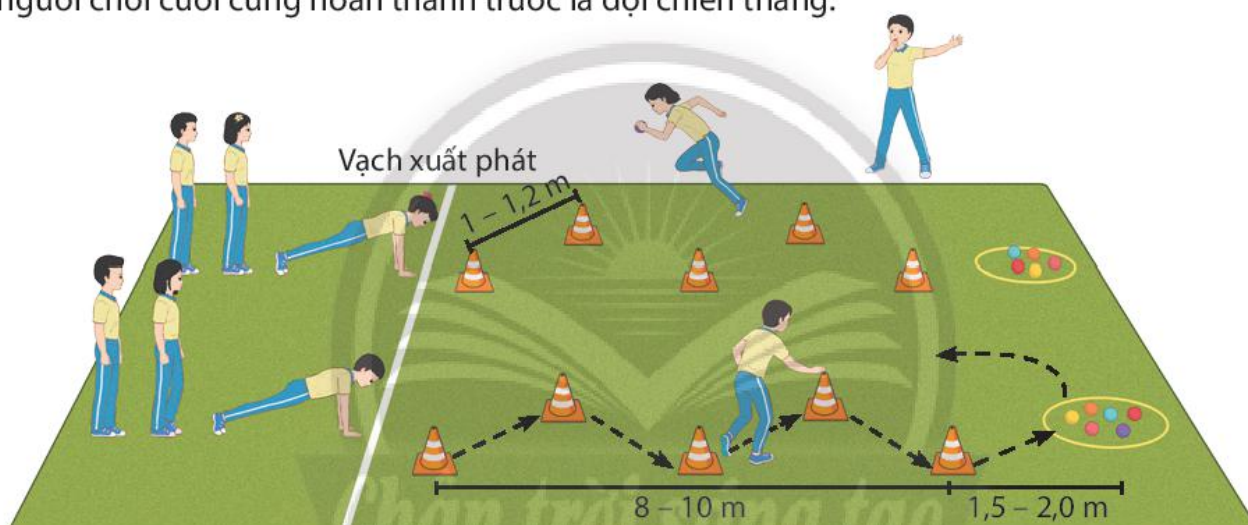
PHÁT TRIỂN TỔ CHẤT SỨC NHANH

Trò chơi 1 CHUYỂN LÚA VỀ LÀNG

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

Dụng cụ: Vật chuẩn, vòng nhựa, bóng nhựa nhỏ, còi, phấn viết.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành những đội đều nhau, đứng theo các hàng dọc. Người đầu tiên của mỗi đội chống hai tay và hai chân trên đất (tư thế chống đẩy thẳng tay) sau vạch xuất phát. Khi nghe hiệu lệnh, nhanh chóng chạy đến chạm tay vào các vật chuẩn đã được xếp dích dắc đến khu vực vòng nhựa, nhặt một quả bóng và chạy nhanh vượt qua vạch xuất phát và về đứng cuối hàng. Khi đồng đội vượt qua vạch xuất phát, bạn kế tiếp bắt đầu thực hiện tương tự. Đội có người chơi cuối cùng hoàn thành trước là đội chiến thắng.



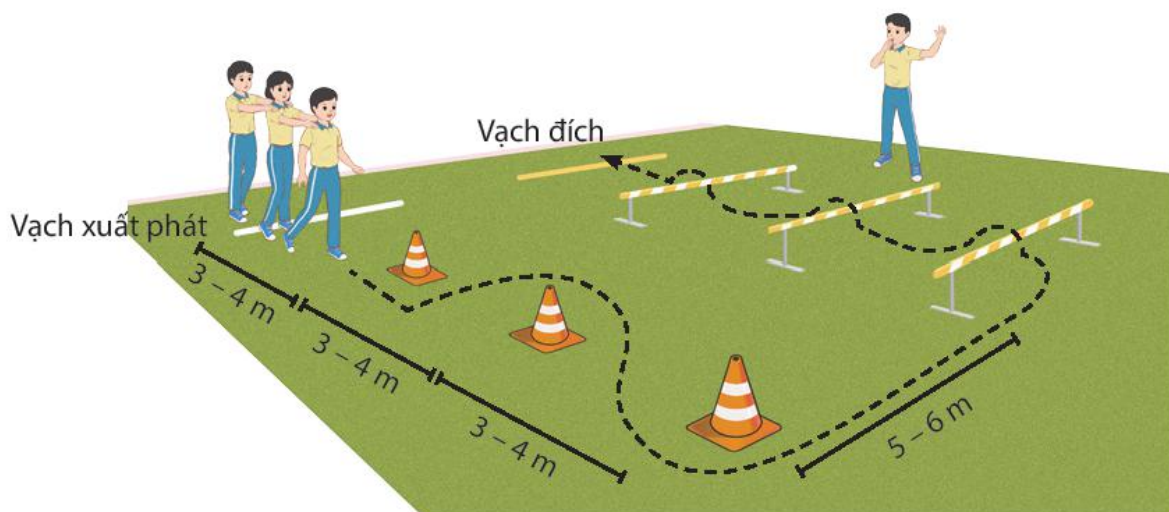
Hình 1. Trò chơi Chuyển lúa về làng

Trò chơi 2 ĐOÀN TÀU NHANH NHẤT

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

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

Cách thực hiện: Người chơi chia thành những đội đều nhau, đứng theo hàng dọc sau vạch xuất phát. Mỗi người chơi tượng trưng cho một toa tàu và gắn kết với nhau bằng cách đặt hai tay lên vai người trước. Khi có hiệu lệnh, người chỉ huy bắt đầu tính thời gian đồng thời “đoàn tàu” bắt đầu di chuyển vòng qua ba vật chuẩn, tuần tự bước qua rào thấp và về đích. Trong quá trình di chuyển, “đoàn tàu” không được “tách toa” (người sau phải luôn giữ chặt vai người trước). Nếu bị “tách toa”, đoàn tàu phải dừng lại “nối toa” và tiếp tục di chuyển. Người chỉ huy dừng đồng hồ tính giờ khi “toa” cuối vượt qua vạch đích. “Đoàn tàu” nào có thời gian thực hiện ngắn nhất là đội chiến thắng.



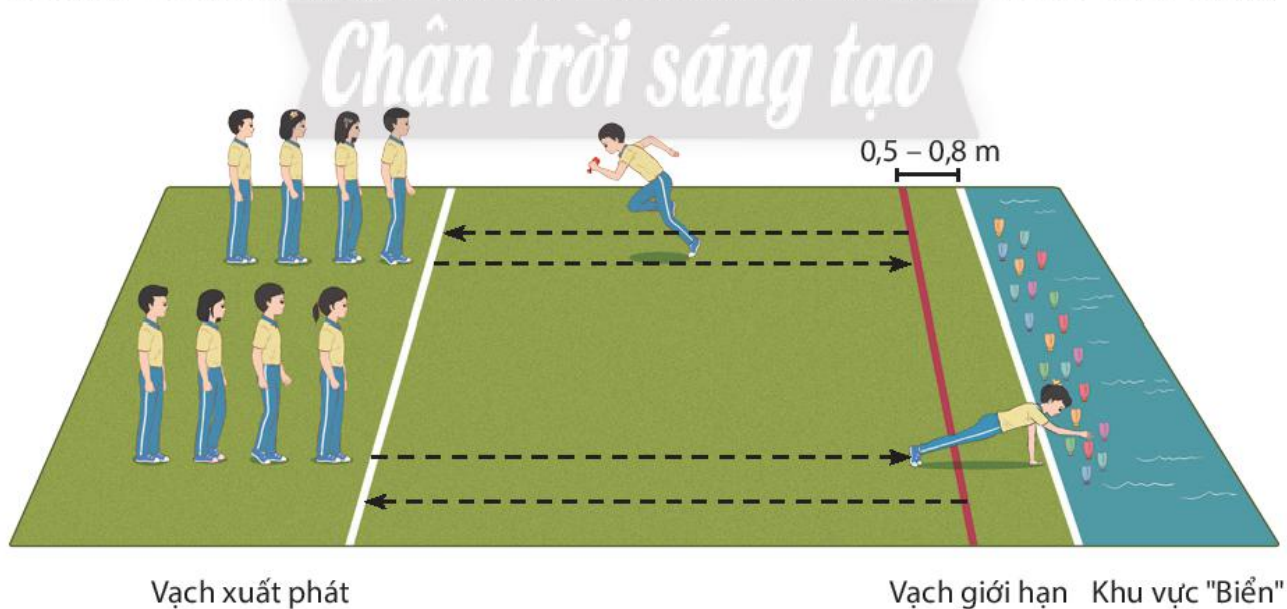
Hình 2. Trò chơi Đoàn tàu nhanh nhất

Trò chơi 3 BIỂN XANH

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

Dụng cụ: Phấn viết, quả cầu đá, còi, giỏ nhựa.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành những đội đều nhau, đứng theo hàng dọc sau vạch xuất phát. Khi nghe hiệu lệnh, người chơi chạy nhanh đến vạch giới hạn, chống một tay xuống đất, tay còn lại nhặt 1 quả cầu trong khu vực "Biển". Sau đó chạy nhanh về chạm tay bạn kế tiếp và đứng về cuối hàng. Các bạn thực hiện tương tự cho đến hết. Đội có người chơi cuối cùng hoàn thành trước là đội chiến thắng.



Hình 3. Trò chơi Biển xanh

Chủ đề II:

NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA

Bài 1: KỸ THUẬT GIẬM NHẢY ĐÁ LĂNG



MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được các bài tập bổ trợ của kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.
- Thực hiện được kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.
- Tự học, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung:

Chạy chậm 1 – 2 vòng quanh sân tập, xoay các khớp và căng cơ (mỗi động tác thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp hoặc 10 – 15 giây).

Khởi động chuyên môn:

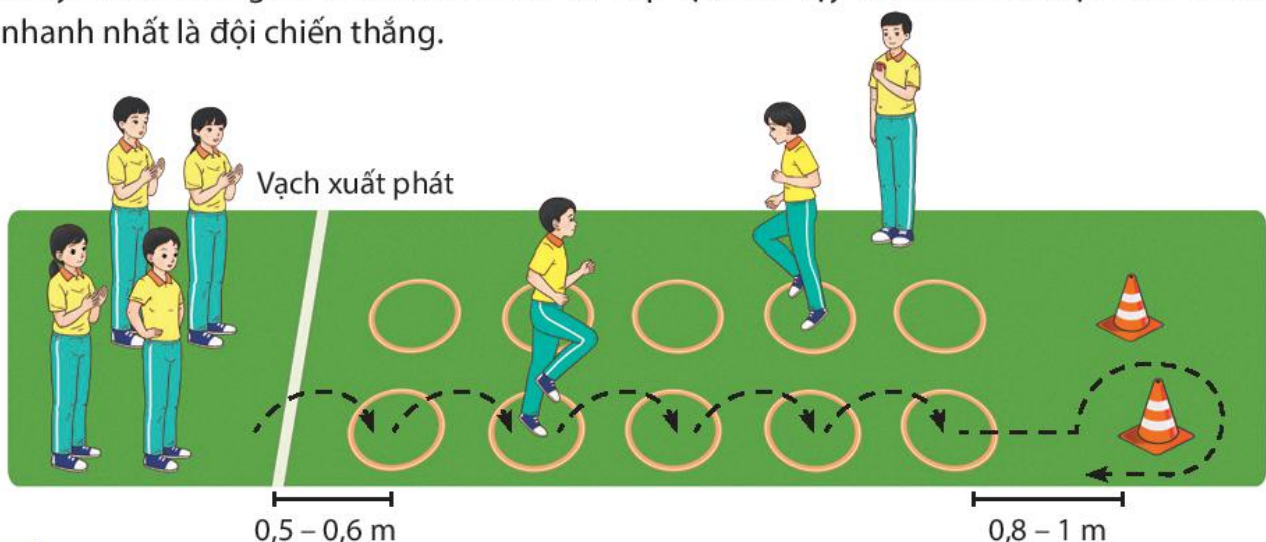
- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau và chạy tăng tốc độ cự li 10 – 15 m, thực hiện 2 lần mỗi động tác.
- Tại chỗ bật duỗi cổ chân từ 5 – 10 lần, sau đó chạy tăng tốc độ với cự li 5 – 10 m.

2. Trò chơi khởi động

LÒ CÒ TIẾP SỨC

Dụng cụ: Đồng hồ bấm giờ, còi, phấn viết, vòng nhựa, vật chuẩn.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành những đội đều nhau, đứng theo hàng dọc sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh, người chơi đầu tiên của mỗi hàng nhanh chóng nhảy lò cò bằng một chân vào vòng tròn, vòng qua vật chuẩn rồi nhảy lò cò trở lại vạch xuất phát và chạm tay vào người kế tiếp, sau đó đi về đứng ở cuối hàng. Người kế tiếp lại nhảy lò cò như người chơi đầu tiên và cứ tiếp tục như vậy cho đến hết. Đội hoàn thành nhanh nhất là đội chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Lò cò tiếp sức



Nhảy cao là một hoạt động không có chu kì, bao gồm nhiều động tác phối hợp với nhau một cách chặt chẽ nhằm vượt qua chướng ngại vật thẳng đứng bằng sức bật của một chân. Hiện nay nhảy cao có tất cả 4 kiểu nhảy chính, bao gồm: nhảy cao bước qua, nhảy cao nằm nghiêng, nhảy cao úp bụng và nhảy cao lưng qua xà.

Kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua gồm bốn giai đoạn: Chạy đà, giậm nhảy, trên không và rơi xuống cát (đệm).

1. Bài tập bổ trợ trong nhảy cao kiểu bước qua

– Bật cao tại chỗ

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

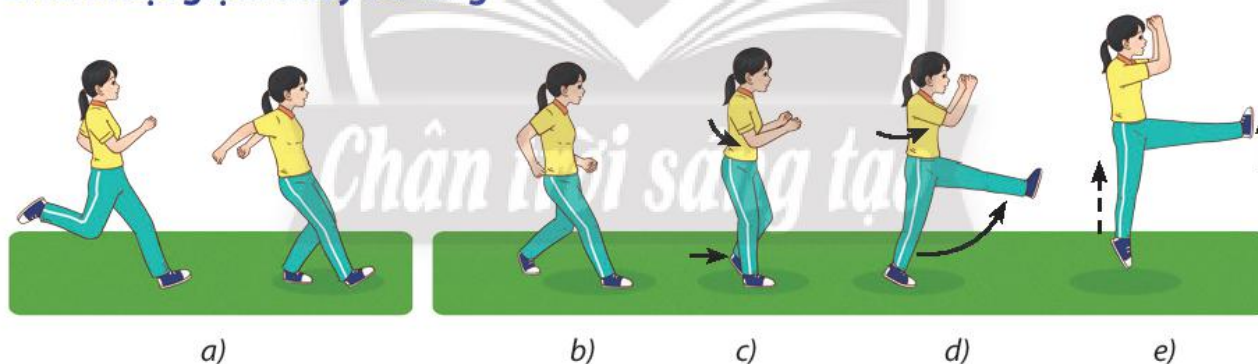
Thực hiện: Hai tay đưa từ trên xuống dưới ra sau tạo đà, gối khuỷu, lưng thẳng. Dùng sức bật của hai chân bật thẳng lên trên, đồng thời hai tay vung từ sau ra trước, lên trên để bật nhanh lên cao. Khi rơi xuống, tiếp đất bằng nửa trước của hai bàn chân và khuỷu gối.

– Bật đổi chân

TTCB: Đặt một chân trên bục (cao 30 cm) và một chân dưới đất, hai tay co tự nhiên, mắt nhìn thẳng.

Thực hiện: Dùng lực của hai chân, kết hợp với đánh tay, bật lên cao và đổi chân tiếp bục bằng nửa trước bàn chân.

2. Kĩ thuật giậm nhảy đá lăng



Hình 2. Kĩ thuật giậm nhảy đá lăng

Đặt chân giậm nhảy

Người tập đặt chân giậm vào điểm giậm nhảy gần như thẳng, tiếp đất bằng gót chân. Thân người thẳng, ngả ra sau, hai tay co tự nhiên đưa ra sau để chuẩn bị đánh về trước lên trên khi giậm nhảy (Hình 2a).

Giậm nhảy đá lăng

Sau khi chân giậm đặt vào vị trí giậm nhảy, khớp gối hơi co để thực hiện động tác giậm nhảy thông qua việc duỗi nhanh khớp hông, khớp gối và khớp cổ chân (Hình 2b, c). Cùng với chân giậm nhảy, chân lăng đá nhanh từ sau ra trước lên cao, kết hợp hai tay đánh nhanh ra trước lên cao và dừng đột ngột ngang vai, cẳng tay gần như vuông góc với cánh tay, hướng ra trước (Hình 2d). Động tác giậm nhảy kết thúc khi chân giậm duỗi thẳng và bắt đầu rời khỏi mặt đất (Hình 2e).



LUYỆN TẬP

Luyện tập cá nhân hoặc nhóm

Bài tập bổ trợ nhảy cao

- Tập đánh tay tại chỗ 5 – 7 lần, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.
- Tập đặt chân giậm nhảy 5 – 7 lần, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.

Bài tập giậm nhảy đá lăng

- Thực hiện một bước giậm nhảy đá lăng rơi xuống bằng chân giậm, lặp lại 2 – 3 lần.
- Chạy 1 – 3 bước, giậm nhảy đá lăng qua xà chính diện, rơi xuống bằng chân giậm.

Cự li thực hiện 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần.

Hướng dẫn nhận xét, đánh giá:

Tự đánh giá và quan sát, nhận xét kết quả tập luyện của các bạn qua nội dung sau:

- Tư thế thân người và vị trí đặt chân giậm nhảy.
- Phối hợp giữa động tác giậm nhảy, đá lăng và đánh tay.

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

* Bật nhảy đổi chân:

Mục đích: Phát triển sức mạnh của chân.

Cách thực hiện: Người tập đứng tại chỗ, bật nhảy hai chân lên cao đồng thời đổi chân trước sau 10 lần liên tục, sau đó chạy tăng tốc độ 10 m. Thực hiện 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

* Bật bực bằng hai chân:

Mục đích: Phát triển sức mạnh của chân.

Cách thực hiện: Người tập đứng tại chỗ, bật nhảy hai chân lên bực cao 30 cm, sau đó nhảy xuống lại mặt đất. Thực hiện từ 10 – 15 lần, nghỉ giữa các lần từ 2 – 3 phút.

TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH

Các em có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 31 – 32.



VẬN DỤNG

1. Em vận dụng động tác giậm nhảy đá lăng để tham gia thi bật cao cùng các bạn trong lớp.
2. Vận dụng động tác giậm nhảy đá lăng để thực hiện việc đưa cơ thể vượt qua vật cản cao 40 cm.

THỬ THÁCH

Giậm nhảy đá lăng chạm đầu vào quả bóng treo trên cao so với chiều cao cơ thể đứng là 30 cm. Thực hiện 5 lần và chạm đầu vào quả bóng ít nhất 3 lần.

Bài 2: KỸ THUẬT CHẠY ĐÀ KẾT HỢP GIẬM NHẢY



MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kỹ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy.
- Biết điều khiển tổ, nhóm và nhận xét kết quả tập luyện.
- Đoàn kết, giúp đỡ bạn hoàn thành bài tập.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung:

Chạy chậm 1 – 2 vòng quanh sân tập, xoay các khớp và căng cơ (mỗi động tác thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp hoặc trong 10 – 15 giây).

Khởi động chuyên môn:

– Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau và chạy tăng tốc độ với cự li 10 – 15 m, thực hiện 2 lần mỗi động tác.

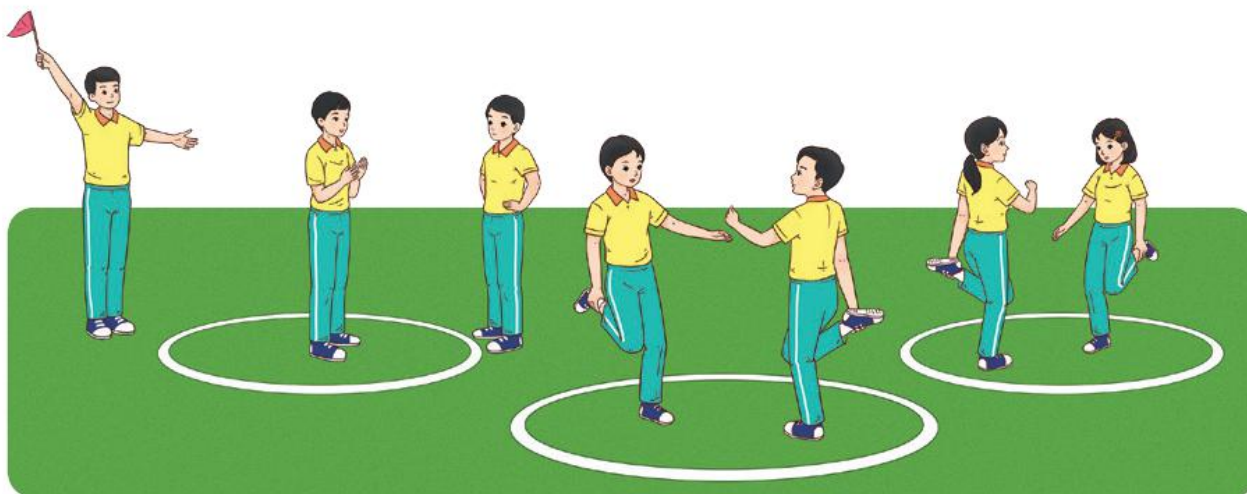
– Chạy 1 bước, 3 bước kết hợp giậm nhảy đá lăng với cự li 10 – 15 m và rơi xuống bằng chân giậm.

2. Trò chơi khởi động

LÒ CÒ CHỌI GÀ

Dụng cụ: Phấn viết, còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành những đội đều nhau. Các đội thi đấu đối kháng trực tiếp, mỗi cặp đứng trong một vòng tròn đường kính 2 m. Khi có hiệu lệnh, người chơi thực hiện tư thế lò cò đẩy đối thủ ra khỏi vòng tròn bằng các bộ phận như vai, hông. Đội còn nhiều người chơi trong vòng tròn nhất là đội chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Lò cò chơi gà



1. Xác định hướng chạy đà, điểm giậm nhảy và cách đo đà

a. Xác định hướng chạy đà

Đặc điểm của nhảy cao kiểu bước qua là chạy lấy đà ở phía cùng bên với chân đá lăng, chân đá lăng ở phía bên nào thì chạy lấy đà ở phía bên đó.

b. Xác định điểm giậm nhảy

Cách xác định điểm giậm nhảy là $\frac{1}{3}$ độ dài của xà tính từ hướng chạy và cách xà một cánh tay. Góc độ chạy đà trong nhảy cao bước qua từ $25^\circ - 40^\circ$.

c. Cách đo đà

Đo từ điểm giậm nhảy đến điểm xuất phát của cự li chạy đà, hướng đo đà cùng bên với chân lăng. Cách đo đà tính theo số bước, một bước chạy đà tương đương với độ dài của 2 bước đi thường. Cự li chạy đà thường từ 7 – 11 bước chạy.

2. Kỹ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy



Hình 2. Kỹ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy

TTCB chạy đà

Trong nhảy cao, chạy đà thường dùng bước số lẻ. Với đà bước số lẻ chân giậm nhảy đặt phía sau, trọng lượng cơ thể dồn vào chân trước, tay cùng bên chân giậm nhảy đưa ra trước, tay còn lại đưa về sau (Hình 2a).

Chạy đà kết hợp giậm nhảy

Trong kỹ thuật chạy đà, các bước chạy có tính nhịp điệu và tốc độ tăng dần đến bước đà cuối. Khi chạy đà cần quan tâm đến mối tương quan độ dài của 3 – 4 bước cuối. Bước cuối cùng ngắn nhất sẽ tạo điều kiện thuận lợi cho việc giậm nhảy nhanh và hiệu quả (Hình 2b). Ở bước đà cuối cùng, thân người hơi ngả về sau, chân giậm đặt vào vị trí giậm nhảy bằng gót chân và gần như thẳng, sau đó thực hiện động tác giậm nhảy (Hình 2b).



LUYỆN TẬP

Luyện tập kĩ thuật chạy đà và kết hợp giậm nhảy

- Xác định hướng chạy đà và điểm giậm nhảy, tập cách đo đà, thực hiện từ 2 – 3 lần.
- Chạy đà 3 – 5 bước kết hợp giậm nhảy đá lăng, thực hiện từ 2 – 4 lần.
- Chạy đà chính diện từ 3 – 5 bước giậm nhảy qua xà, rơi xuống bằng chân giậm, thực hiện từ 2 – 3 lần.
- Chạy đà 5 – 7 bước kết hợp giậm đá lăng với xà cao, thực hiện 3 – 5 lần.

Hướng dẫn nhận xét, đánh giá:

Tự đánh giá và quan sát, nhận xét kết quả tập luyện của các bạn qua nội dung sau:

- Tư thế và nhịp điệu chạy đà.
- Mức độ phối hợp giữa chạy đà kết hợp với giậm nhảy đá lăng.

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

* Nhảy đổi chân:

Mục đích: Phát triển sức mạnh của chân.

Cách thực hiện: Người tập bật thẳng lên cao, đổi chân trên không và rơi xuống ở tư thế chân trước khụy gối, chân sau thẳng. Thay đổi chân khi thực hiện lần bật tiếp theo. Bật đổi chân liên tục từ 10 – 15 lần. Thực hiện 2 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

* Chạy đạp sau nhanh:

Mục đích: Phát triển sức mạnh của chân.

Cách thực hiện: Người tập chạy đạp sau với tốc độ nhanh trong cự li 10 m. Chú ý chân trước co, nâng gối cao ngang thắt lưng, chân sau duỗi thẳng. Thực hiện 2 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH

Các em có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 31 – 32.



VẬN DỤNG

1. Em hãy xác định cách đo đà phù hợp với bản thân trong luyện tập nhảy cao.
2. Em hãy vận dụng chạy đà, giậm nhảy để vượt qua vật cản trong trò chơi vận động.

THỬ THÁCH

Chạy nâng cao đùi qua thang dây dài 20 m không vượt quá 10 giây.

Bài 3: KỸ THUẬT TRÊN KHÔNG VÀ RƠI XUỐNG CÁT (ĐỆM)



- Thực hiện được kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm).
- Phối hợp được các giai đoạn trong nhảy cao kiểu bước qua.
- Biết một số điều luật cơ bản của môn nhảy cao.
- Học tập nghiêm túc, tránh xảy ra chấn thương.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung:

Chạy chậm 1 – 2 vòng quanh sân tập, xoay các khớp và căng cơ (mỗi động tác thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp hoặc trong 10 – 15 giây).

Khởi động chuyên môn:

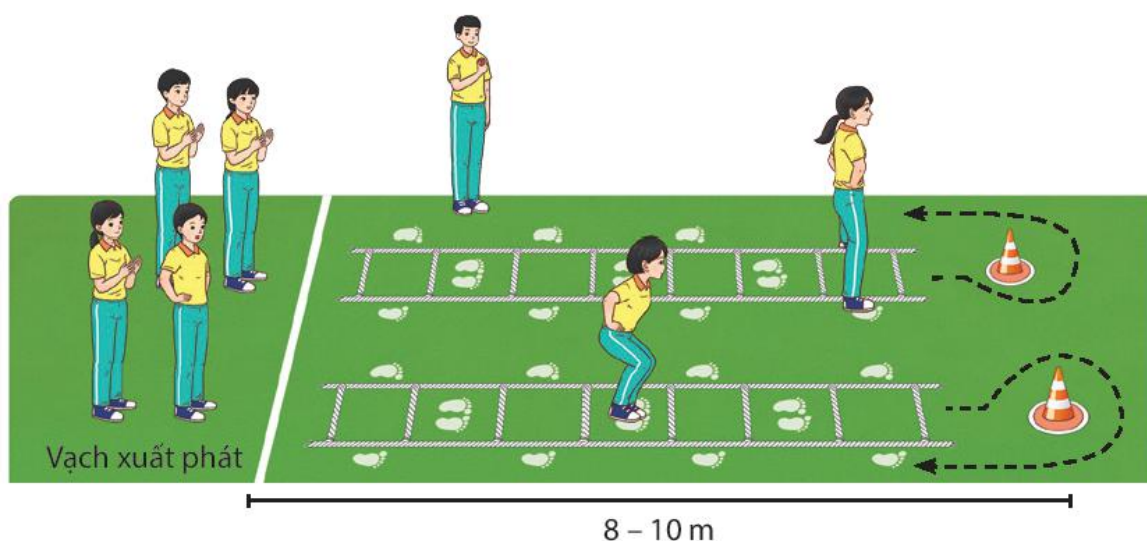
- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau và chạy tăng tốc độ cự li 10 – 15 m, thực hiện 2 lần mỗi động tác.
- Chạy 1 bước, 3 bước kết hợp giậm nhảy đá lăng liên tục với cự li 10 – 15 m.
- Chạy đà 1 – 3 bước, đá lăng chạm vật chuẩn, thực hiện 2 – 3 lần.

2. Trò chơi khởi động

ĐÔI CHÂN KHÉO LÉO

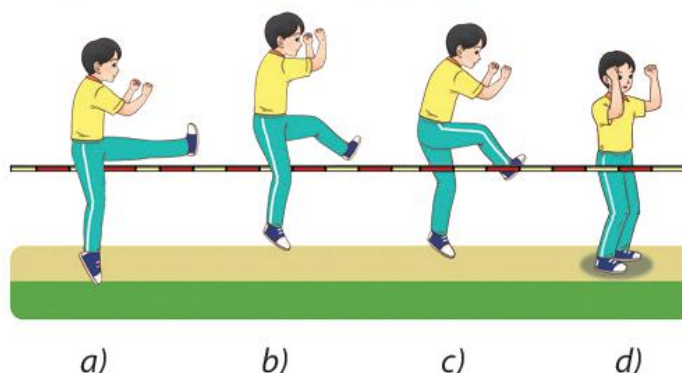
Dụng cụ: Thang dây, còi, vật chuẩn, phấn viết.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành những đội đều nhau, đứng theo hàng dọc sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh, người đầu tiên bật tách hai chân ở hai bên thang dây, tiếp đó bật chụm chân vào trong ô. Thực hiện bật tách, chụm chân liên tục vào các ô kế tiếp cho đến hết thang dây rồi vòng qua vật chuẩn chạy về vạch xuất phát chạm tay bạn tiếp theo và đứng cuối hàng. Các bạn lần lượt thực hiện đến hết. Đội có người cuối cùng hoàn thành lượt chơi trước là đội chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Đôi chân khéo léo

1. Kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm)



Hình 2. Kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm)

Kỹ thuật trên không

Sau khi kết thúc giậm nhảy đá lăng (Hình 2a), chân lăng nhanh chóng chuyển qua xà và hạ xuống bên kia xà (Hình 2b), thân người hơi gập về trước, chân giậm nhảy chuyển qua xà theo hình vòng cung, gối và bàn chân hơi xoay về phía xà, hai tay hạ xuống dưới (Hình 2c).

Rơi xuống cát (đệm)

Chuyển động bước qua kết thúc khi chân lăng hạ xuống chạm cát (đệm) trước, sau đó đến chân giậm. Khi tiếp cát (đệm), hai chân khụy gối để giảm chấn động (Hình 2d).

2. Phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu bước qua

Khi phối hợp thực hiện các giai đoạn trong nhảy cao kiểu bước qua cần chú ý:

- Cần ổn định tư thế chạy đà và số bước chạy đà (cự li chạy đà).
- Trong chạy đà cần chú ý tốc độ chạy và nhịp điệu các bước đà, đặc biệt là 3 bước cuối.
- Kết hợp giậm nhảy nhanh, mạnh, phối hợp nhịp nhàng với giai đoạn trên không và rơi xuống cát (đệm).

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

- Không được giậm nhảy bằng hai chân.
- Vận động viên sẽ bị phạm quy nếu sau khi nhảy, xà bị rơi khỏi giá đỡ do hành động của vận động viên khi nhảy.
- Mỗi mức xà được nhảy tối đa 3 lần.

Luyện tập cá nhân hoặc nhóm

Bài tập trên không và rơi xuống cát (đệm)

- Chạy đà trên đường thẳng 3 – 5 bước kết hợp giậm nhảy đá lăng, lặp lại 2 – 4 lần.
- Chạy đà chính diện, giậm nhảy đá lăng qua xà thấp rơi xuống bằng chân giậm, lặp lại 2 – 4 lần.

– Đứng tại chỗ bật cao bằng hai chân qua xà cao từ 50 – 60 cm, lặp lại 3 – 5 lần.

Bài tập phối hợp các giai đoạn kĩ thuật

– Tại chỗ thực hiện giậm nhảy đá lăng với xà cao, lặp lại 3 – 4 lần.

– Chạy đà chệch 3 – 5 bước, giậm nhảy đá lăng qua mức xà thấp, lặp lại 2 – 4 lần.

– Thực hiện toàn bộ kĩ thuật với chiều dài đà tăng dần và nâng dần độ cao của xà, lặp lại 3 – 5 lần.

– Thi đấu tập nhảy cao kiểu bước qua.

Hướng dẫn nhận xét, đánh giá:

Tự đánh giá và quan sát, nhận xét kết quả tập luyện của các bạn qua nội dung sau:

– Tư thế của các bộ phận cơ thể (tay, chân, thân) khi ở trên không và khi tiếp cát (đệm).

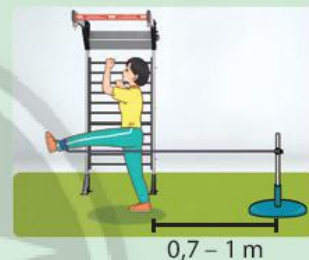
– Mức độ hoàn thành các bài tập.

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

*** Đá lăng có dây chun:**

Mục đích: Phát triển sức mạnh của chân.

Cách thực hiện: Thực hiện động tác đá lăng với dây chun, một đầu dây buộc vào nơi cố định, đầu dây còn lại buộc vào cổ chân lăng. Tay trái đánh vuông góc, tay phải vịn vào thang gióng (tường, hàng rào,...). Thực hiện 10 lần, 2 tổ, nghỉ giữa các tổ 2 – 4 phút.



Hình 3. Đá lăng có dây chun

*** Bật cao liên tục qua các vật cản thấp:**

Mục đích: Phát triển sức mạnh của chân.

Cách thực hiện: Bật liên tục bằng hai chân qua 8 vật cản cao 15 – 20 cm. Thực hiện 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 4 phút.

TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH

Các em có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 31 – 32.



1. Em hãy vận dụng một số điều luật cơ bản trong nhảy cao để tổ chức thi đấu tập.
2. Em hãy vận dụng các bài tập đã học để nâng cao thành tích học tập và thi đấu.

THỬ THÁCH

Nhảy cao kiểu bước qua (toàn đà) 115 cm đối với nam, 110 cm đối với nữ.

MỘT SỐ TRÒ CHƠI

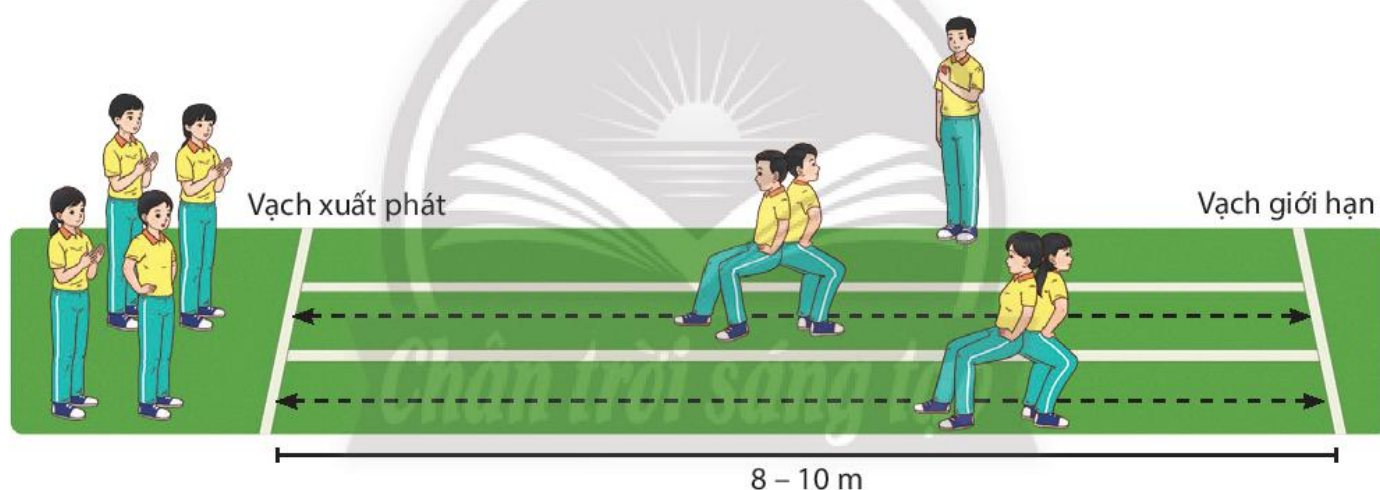
PHÁT TRIỂN TỔ CHẤT SỨC MẠNH

Trò chơi 1 CẶP ĐÔI DI CHUYỂN

Mục đích: Rèn luyện sức mạnh của chân.

Dụng cụ: Thước đo, phấn viết, còi, đồng hồ bấm giờ.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành những đội đều nhau, đứng theo các hàng dọc sau vạch xuất phát. Mỗi lượt chơi có hai người đứng khụy gối, dựa lưng vào nhau. Khi có hiệu lệnh, từng cặp di chuyển đến vạch giới hạn, khi đến vạch giới hạn thì các đội di chuyển trở về vạch xuất phát, chạm tay cặp tiếp theo và về đứng cuối hàng. Các bạn lần lượt thực hiện đến hết. Nếu các cặp để rời lưng ở vị trí nào thì phải thực hiện lại từ vị trí đó. Đội thực hiện nhanh nhất là đội chiến thắng.



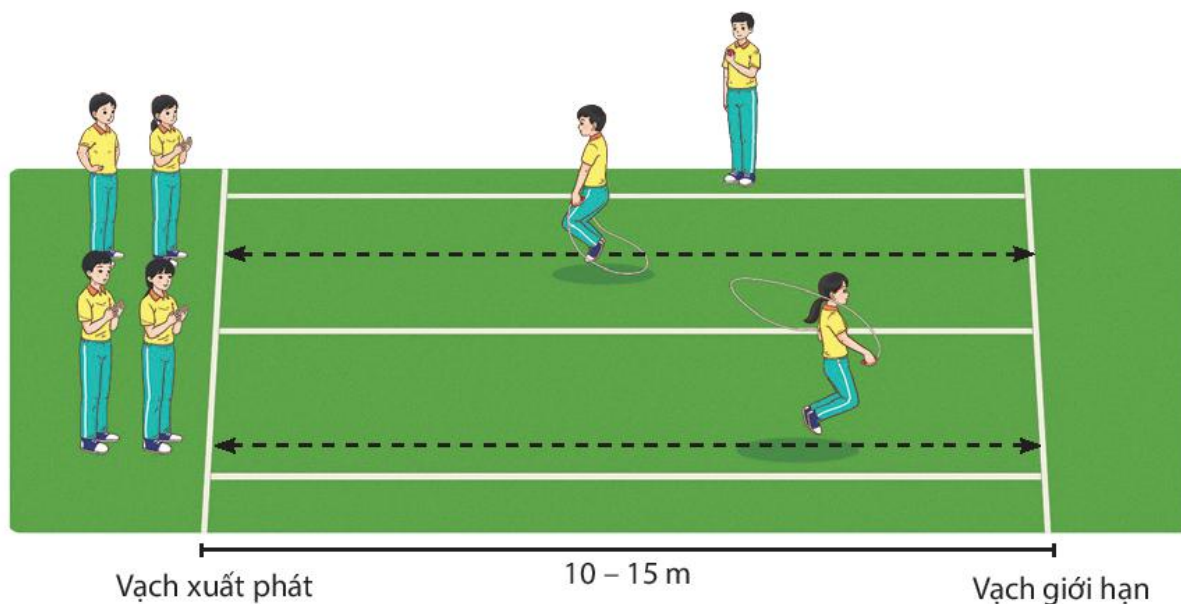
Hình 1. Trò chơi Cặp đôi di chuyển

Trò chơi 2 NHẢY DÂY TIẾP SỨC

Mục đích: Rèn luyện sức mạnh của chân.

Dụng cụ: Thước đo, phấn viết, còi, dây nhảy.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành những đội đều nhau, đứng theo các hàng dọc sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh, người chơi nhảy dây đồng thời bật chạm hai chân về trước đến vạch giới hạn, nhảy quay về vạch xuất phát, đưa dây cho bạn tiếp theo và về đứng cuối hàng. Các bạn lần lượt thực hiện đến hết. Đội thực hiện nhanh nhất là đội chiến thắng.



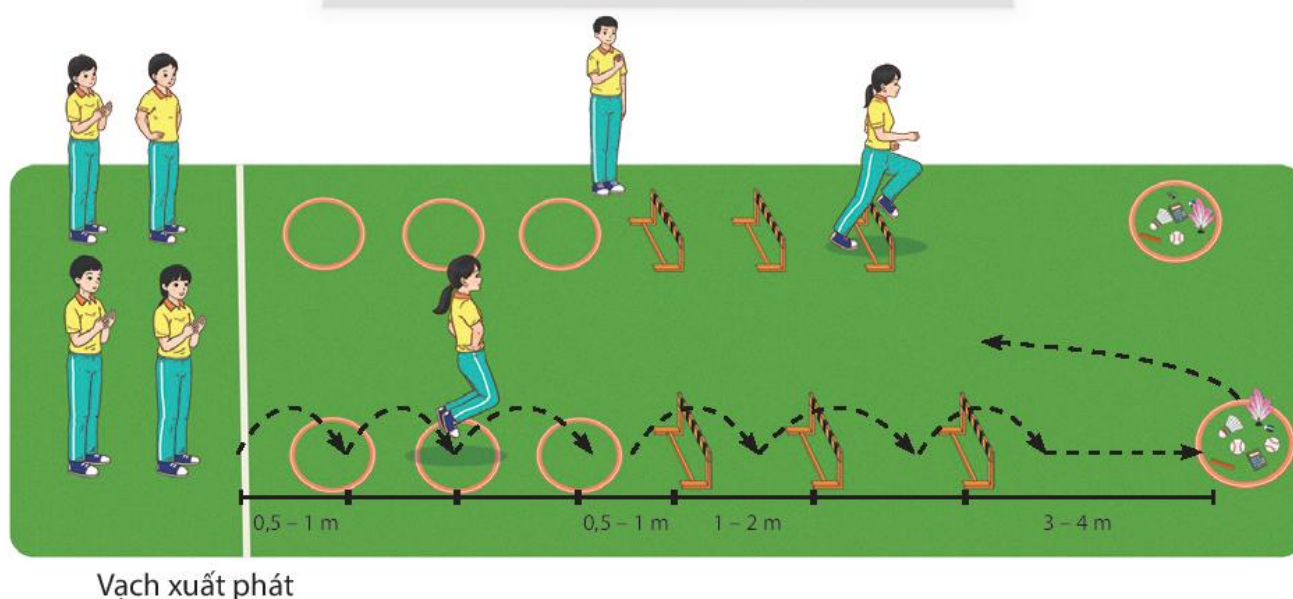
Hình 2. Trò chơi Nhảy dây tiếp sức

Trò chơi 3 THU HOẠCH

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

Dụng cụ: Vòng nhựa lớn, rào thấp (cao 25 – 30 cm), còi, phấn viết, đồng hồ bấm giờ, các món đồ vật nhỏ (quả cầu, bóng,...).

Cách thực hiện: Người chơi chia thành những đội đều nhau, đứng theo các hàng dọc sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh, người đầu tiên bật chụm hai chân liên tiếp vào vòng, chạy vượt qua các rào thấp đến vòng tròn nhặt một món đồ bất kì (hoặc theo yêu cầu của người chỉ huy) và chạy nhanh về vạch xuất phát, chạm tay bạn tiếp theo và về đứng cuối hàng. Các bạn lần lượt thực hiện đến hết. Đội có người cuối cùng hoàn thành trước là đội chiến thắng.



Hình 3. Trò chơi Thu hoạch

Chủ đề III:

CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH

Bài 1: BÀI TẬP BỔ TRỢ TRONG CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH



**MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

- Thực hiện được các bài tập bổ trợ chạy giữa quãng, xuất phát tăng tốc độ và về đích.
- Nỗ lực, kiên trì, phấn đấu hoàn thành nhiệm vụ được giao. Động viên, giúp đỡ bạn học cùng hoàn thành bài tập.
- Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung:

Chạy chậm 1 – 2 vòng quanh sân tập, tại chỗ xoay các khớp và căng cơ (mỗi động tác thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp hoặc 10 – 15 giây).

Khởi động chuyên môn:

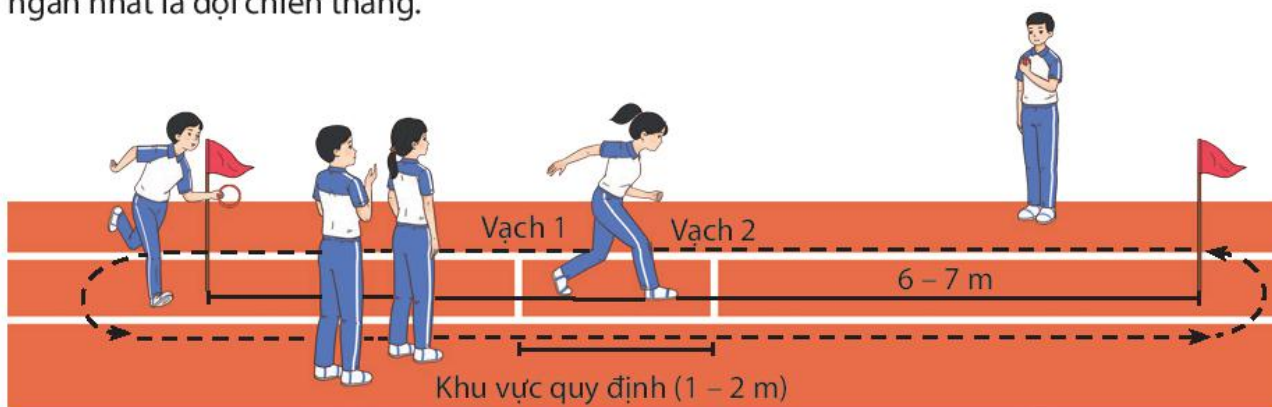
Chạy đá lăng trước, chạy bước ngang, chạy bước chéo và chạy tăng tốc với cự li 30 – 50 m, lặp lại 2 – 3 lần.

2. Trò chơi khởi động

TIẾP SỨC

Dụng cụ: Cờ hiệu, vòng nhựa, phấn viết, còi, đồng hồ bấm giờ.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành những đội đều nhau, đứng theo hàng dọc trong khu vực quy định (giữa hai vạch). Khi có hiệu lệnh, người đầu tiên của các đội chơi cầm vòng nhựa và xuất phát. Sau khi người đầu tiên xuất phát, người tiếp theo di chuyển vào khu vực quy định. Người chơi chạy vòng qua hai cờ hiệu, về tới khu vực quy định và trao vòng nhựa cho người thứ hai của đội mình và về đứng cuối hàng. Các bạn lần lượt thực hiện cho đến hết. Người cuối cùng của đội nào hoàn thành với thời gian ngắn nhất là đội chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Tiếp sức



1. Bài tập bổ trợ chạy giữa quãng

Trong chạy cự li trung bình, giai đoạn chạy giữa quãng có cự li chạy dài nhất và đòi hỏi người tập tốn nhiều sức lực nhất. Trong quá trình chạy giữa quãng, người tập cần lưu ý các điểm sau:

- Phối hợp hít thở theo nhịp: hít vào – chạy hai bước – thở ra (hai bước chạy tương đương với một nhịp hít thở).
- Khi chạy trên đường thẳng: thân người thẳng, vai thả lỏng tự nhiên, hai tay đánh trước sau nhịp nhàng với bước chạy. Bước chạy ổn định, duy trì độ dài bước chạy.
- Khi chạy từ đường thẳng vào đường vòng, thân người nghiêng dần về bên trái, tay phải đánh rộng hơn tay trái; khi chuyển tiếp từ đường vòng ra đường thẳng, chuyển dần về tư thế bình thường.

Nhóm bài tập bổ trợ kĩ thuật

Để rèn luyện kĩ thuật chạy cự li trung bình, người tập cần thực hiện các bài tập như gợi ý sau với tốc độ chạy trung bình:

- Phối hợp các động tác bổ trợ như chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau chuyển chạy tăng tốc với cự li 40 – 60 m.
- Chạy trên đường thẳng chuyển vào đường vòng và ngược lại với cự li tăng dần từ 80 – 150 m.
- Chạy trên đường vòng với bán kính từ lớn sang nhỏ, cự li 80 – 100 m.
- Chạy liên tục trong thời gian quy định từ 1 – 2 phút.

Nhóm bài tập phát triển sức bền

- Chạy liên tục trong thời gian 3 – 5 phút hoặc cự li 500 – 600 – 800 – 1000 m.
- Chạy lặp lại cự li từ 80 – 150 m.
- Chạy trên địa hình tự nhiên với cự li 500 – 800 m.
- Chạy vượt chướng ngại vật như lên dốc, bậc thang, xuống dốc với cự li 100 – 200 m.

Trong quá trình chạy cần hít thở sâu, phối hợp đánh tay nhịp nhàng với bước chạy và tránh các chướng ngại vật trên đường chạy. Thực hiện một số động tác thả lỏng nhẹ nhàng để vượt qua “cực điểm”.

2. Bài tập bổ trợ xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

Giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát đòi hỏi người tập phải có tố chất sức nhanh và sức mạnh tốc độ. Sau khi xuất phát, người chạy không nhất thiết phải chạy với tốc độ tối đa mà cần xuất phát nhanh để chiếm vị trí thuận lợi trên đường chạy. Để thực hiện tốt kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát, người tập cần thực hiện các bài tập như gợi ý sau:

Nhóm bài tập bổ trợ xuất phát

- Xuất phát cao ở các tư thế khác nhau hoặc tín hiệu âm thanh khác nhau, sau đó chạy nhanh 10 – 20 m.

– Thực hiện lặp lại nhanh động tác tại chỗ với thời gian ngắn như chạy nâng cao đùi, bật cao, bật đổi chân,...

– Chạy tăng tốc các đoạn ngắn 10 – 20 m.

Nhóm bài tập phát triển sức mạnh tốc độ

– Chạy tốc độ cao (cự li chạy lấy đà 5 – 10 m) với cự li 20 – 30 m.

– Thực hiện các bài tập bổ trợ với tốc độ nhanh, cự li 15 – 20 m.

3. Bài tập bổ trợ giai đoạn về đích

Gần cuối cự li chạy, thể lực và tốc độ của người tập bị giảm sút, người tập cần duy trì tốc độ chạy. Để đánh đích tốt, người tập cần luyện tập một số bài tập sau:

– Tại chỗ luyện tập động tác đánh đích bằng vai và bằng ngực.

– Chạy nhanh các đoạn 20 – 30 m phối hợp đánh đích.

Sau khi kết thúc chạy cự li trung bình, người tập vừa đi chậm vừa phối hợp dang tay sang ngang hoặc đưa lên cao, hít hơi vào sâu – thả tay xuống, thở mạnh ra hoặc thả lỏng cơ bắp bằng cách đứng tại chỗ lắc cánh tay, bấp chân nhẹ nhàng.



Luyện tập cá nhân hoặc nhóm

Bài tập bổ trợ chạy giữa quãng

*** Nhóm bài tập bổ trợ kĩ thuật**

– Phối hợp các động tác bổ trợ như chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau chuyển chạy tăng tốc với cự li từ 40 – 60 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

– Chạy trên đường thẳng và chuyển vào đường vòng và ngược lại với cự li tăng dần từ 80 – 150 m, lặp lại 1 – 2 lần, nghỉ giữa các lần 3 – 5 phút.

– Chạy trên đường vòng với bán kính từ lớn sang nhỏ, cự li 80 – 100 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 3 – 4 phút.

– Chạy liên tục trong thời gian quy định từ 1 – 2 phút.

*** Nhóm bài tập phát triển sức bền**

– Chạy liên tục trong thời gian từ 3 – 5 phút hoặc cự li 500 – 600 – 800 – 1000 m, thực hiện 1 lần.

– Chạy cự li 80 – 120 m, lặp lại 1 – 2 lần với tốc độ trung bình, nghỉ giữa các lần 5 – 7 phút.

– Chạy lên dốc cự li 30 – 40 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 3 – 5 phút.

– Chạy lên bậc thang 10 – 12 bậc, lặp lại 3 – 5 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

Bài tập bổ trợ xuất phát và tăng tốc sau xuất phát

*** Nhóm bài tập bổ trợ xuất phát**

– Xuất phát và chạy tăng tốc độ đầu đường vòng theo hiệu lệnh, cự li 30 – 60 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 3 – 4 phút.

– Xuất phát cao theo các tín hiệu khác nhau và chạy theo quán tính cự li 15 – 20 m, lặp lại 3 – 5 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

– Thực hiện nâng cao đùi nhanh tại chỗ, bật cao nhanh, bật đổi chân nhanh 8 – 10 giây, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

– Chạy tăng tốc độ cự li 10 – 20 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

*** Nhóm bài tập phát triển sức mạnh tốc độ**

- Chạy tốc độ cao cự li 20 – 25 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.
- Chạy bước nhỏ chuyển chạy nâng cao đùi chuyển chạy đạp sau cự li 20 – 25 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.
- Chạy đạp sau chuyển chạy tăng tốc 30 – 50 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

Bài tập bổ trợ giai đoạn về đích

- Tại chỗ luyện tập động tác đánh đích bằng vai và bằng ngực, lặp lại 5 – 7 lần.
- Chạy nhanh các đoạn 20 – 30 m phối hợp đánh đích, lặp lại 3 – 4 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.

Hướng dẫn nhận xét, đánh giá:

Tự đánh giá và quan sát, nhận xét kết quả tập luyện của các bạn qua nội dung sau:

- Tư thế thân người và tốc độ chạy.
- Phối hợp giữa bước chạy và nhịp thở.
- Mức độ hoàn thành bài tập (số lần, cự li, thời gian).

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

*** Chạy thay đổi tốc độ:**

Mục đích: Phát triển sức bền tốc độ.

Cách thực hiện: Kẻ vạch xuất phát và vạch đích cách nhau 60 m. Người tập đứng sau vạch xuất phát, thực hiện chạy nhanh đến vạch đích, sau đó chạy chậm về lại vạch xuất phát. Thực hiện liên tục 2 – 3 lần (mỗi lượt chạy nhanh – chậm được tính 1 lần).

*** Đánh tay tại chỗ:**

Mục đích: Phát triển sức bền.

Cách thực hiện: Người tập đứng chân trước sau, hai tay đánh tự nhiên trong 1 – 2 phút, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC BỀN

Các em có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 40.



1. Theo em, nhóm bài tập nào giúp cho em phát triển thành tích chạy cự li trung bình?
2. Vì sao trước khi tập luyện chạy cự li trung bình, em không nên nhịn ăn hoặc ăn quá nhiều?

THỬ THÁCH

Nhảy dây liên tục trong 90 giây với nam,
60 giây với nữ.

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



- Phối hợp được các giai đoạn trong chạy cự li trung bình.
- Khắc phục được hiện tượng “cực điểm” trong tập luyện chạy cự li trung bình.
- Biết được một số điều luật cơ bản trong chạy cự li trung bình.
- Chủ động luyện tập, nỗ lực hoàn thành bài tập được giao.



1. Khởi động

Khởi động chung:

Chạy chậm 1 – 2 vòng quanh sân tập, tại chỗ xoay các khớp và căng cơ (mỗi động tác thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp hoặc 10 – 15 giây).

Khởi động chuyên môn:

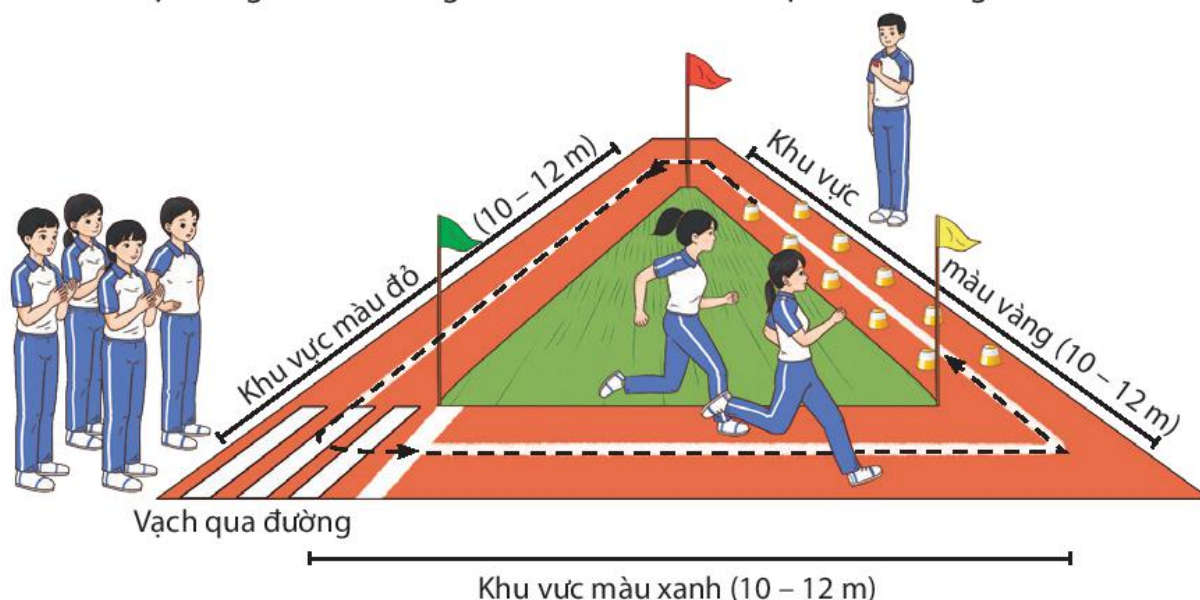
Chạy đá lăng trước, chạy bước ngang, chạy bước chéo và chạy tăng tốc với cự li 30 – 50 m, lặp lại 2 – 3 lần.

2. Trò chơi khởi động

TÍN HIỆU GIAO THÔNG

Dụng cụ: Cờ hiệu, vật chuẩn, phấn viết, còi.

Cách thực hiện: Sân chơi được thiết kế với ba cờ hiệu chia đường chạy thành ba khu vực tương ứng với ba màu xanh, vàng, đỏ. Người chơi chia thành những đội đều nhau, đứng theo hàng dọc sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh, bạn đầu tiên thực hiện chạy nhanh trong khu vực màu xanh, sau đó chụm hai chân bật qua các vật chuẩn thấp trong khu vực màu vàng và chuyển sang lò cò trong khu vực màu đỏ, quay về vị trí ban đầu chạm tay bạn kế tiếp và về đứng cuối hàng. Các bạn luân phiên thực hiện tuần tự cho đến hết. Đội có người cuối cùng hoàn thành trước là đội chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Tín hiệu giao thông



KIẾN THỨC MỚI

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

Để đạt thành tích cao trong chạy cự li trung bình ngoài việc luyện tập kĩ thuật một cách thuần thục, người tập còn cần phải nâng cao thể lực của bản thân. Người tập cần thực hiện các bài tập theo gợi ý sau:

- Xuất phát đầu đường vòng, chạy tăng tốc độ chuyển sang chạy với tốc độ trung bình cự li 80 – 100 m.
- Xuất phát và tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng và ngược lại, cự li 80 – 120 m.
- Chạy các cự li 200 – 300 m, sau đó tăng dần cự li chạy.
- Chạy trên địa hình tự nhiên từ 3 – 5 phút.
- Các bài tập thi đấu.

2. Hiện tượng "cực điểm"

Phòng tránh hiện tượng "cực điểm"

Để hạn chế hiện tượng "cực điểm" trong thực tiễn cần chú ý một số điểm sau:

- Thường xuyên tập luyện sức bền.
- Khởi động kĩ trước khi tập luyện.
- Duy trì, phối hợp tốt nhịp thở và bước chạy trong tập luyện.

Khắc phục hiện tượng "cực điểm"

Khi hiện tượng "cực điểm" xuất hiện, người tập cần bình tĩnh và khắc phục như sau:

- Chủ động giảm tốc độ chạy.
- Phối hợp hít thở sâu.
- Thả lỏng thân và hai tay bằng cách đánh một tay, tay còn lại buông, lắc nhẹ tự nhiên sau đó đổi bên.

Sau một thời gian ngắn, cơ thể sẽ hồi phục, chuyển sang trạng thái "hô hấp lần hai" và người tập có thể tiếp tục hoàn thành cự li quy định.

3. Một số điều luật cơ bản trong môn chạy

- Vạch xuất phát là một vạch trắng rộng 5 cm. Trong các nội dung thi đấu không chạy theo ô, vạch xuất phát là một đường cong.
- Khẩu lệnh trong xuất phát cao là "Vào chỗ", khi tất cả vận động viên đã ổn định trọng tài sẽ phát lệnh bằng tiếng súng hoặc thiết bị phát lệnh tương ứng.
- Vận động viên không được chạm tay xuống đất trong lúc xuất phát.
- Nếu vận động viên phạm lỗi khi xuất phát sẽ bị cảnh cáo hoặc truất quyền thi đấu. Trọng tài sẽ dừng đợt chạy bằng tiếng súng phát lệnh bổ sung.



LUYỆN TẬP

Luyện tập cá nhân hoặc nhóm

- Xuất phát đầu đường vòng, chạy tăng tốc độ chuyển sang chạy với tốc độ trung bình cự li 80 – 100 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 3 – 5 phút.

- Xuất phát và tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng và ngược lại cự li 100 – 120 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 3 – 5 phút.
- Chạy các cự li 200 – 300 m, sau đó tăng dần cự li chạy, thực hiện 1 – 2 lần, nghỉ giữa các lần 4 – 6 phút.
- Chạy trên địa hình tự nhiên từ 3 – 5 phút, thực hiện 1 lần.
- Thực hiện các bài tập thi đấu cự li 600 – 800 m.

Hướng dẫn nhận xét, đánh giá:

Tự đánh giá và quan sát, nhận xét kết quả tập luyện của các bạn qua nội dung sau:

- Mức độ hoàn thành các bài tập (cự li chạy, số lần lặp lại).
- Sự phối hợp nhịp nhàng, thả lỏng trên cự li chạy.
- Hoàn thành cự li thi đấu.

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

* Nhảy dây:

Mục đích: Phát triển sức bền chung.

Cách thực hiện: Người tập nhảy dây với tốc độ trung bình trong thời gian 60 – 65 giây với nữ và 85 – 90 giây đối với nam, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

* Gập bụng:

Mục đích: Phát triển sức mạnh lưng bụng.

Cách thực hiện: Người tập ở tư thế ngồi, ngả thân người về sau, hai chân duỗi thẳng, nâng cao và cách mặt đất khoảng 30 – 35 cm. Hai tay gập khuỷu, hai bàn tay đặt sau đầu. Giữ nguyên tư thế trong thời gian 10 – 12 giây đối với nữ và 15 – 20 giây đối với nam, lặp lại 1 – 2 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC BỀN

Các em có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 40.



VẬN DỤNG

1. Trong khi xuất phát, nếu vận động viên chạm tay xuống phía trước vạch xuất phát thì xử lý như thế nào?
2. Em luyện tập chạy cự li trung bình để rèn luyện ý chí, nỗ lực và sự bền bỉ.

THỬ THÁCH

Chạy liên tục cự li 980 m đối với nam, 850 m đối với nữ.

MỘT SỐ TRÒ CHƠI

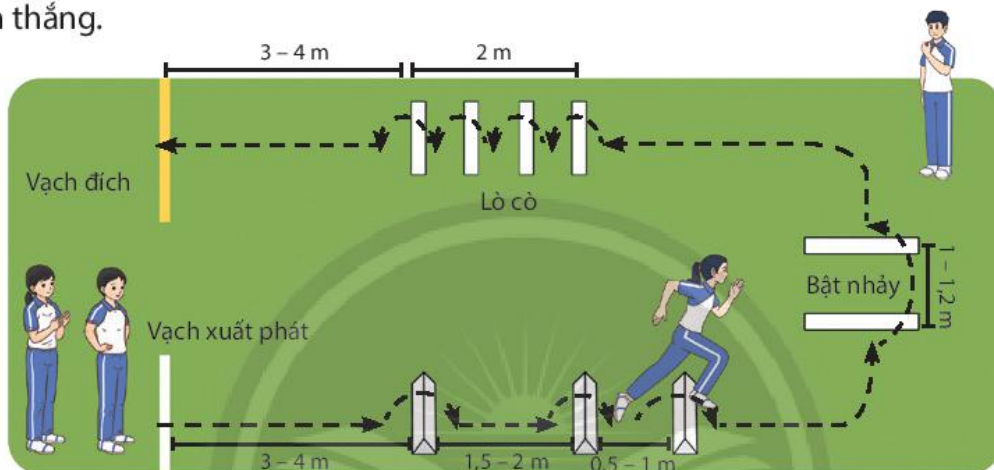
PHÁT TRIỂN TỔ CHẤT SỨC BỀN

Trò chơi 1 BƯỚC CHÂN THẦN TỐC

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

Dụng cụ: Rào thấp (cao 25 – 30 cm), vật chuẩn, phấn viết, còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành những đội đều nhau, đứng theo hàng dọc sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), người đầu tiên của các đội chạy nhanh vượt qua các rào thấp, bật nhảy qua khu vực quy định, lò cò đổi chân qua các vạch kẻ sau đó chạy về vạch đích. Khi đồng đội đã vượt qua vạch đích người chơi kế tiếp xuất phát và thực hiện tương tự. Các bạn thực hiện liên tục cho đến hết. Đội có người chơi cuối cùng vượt qua vạch đích trước là đội chiến thắng.



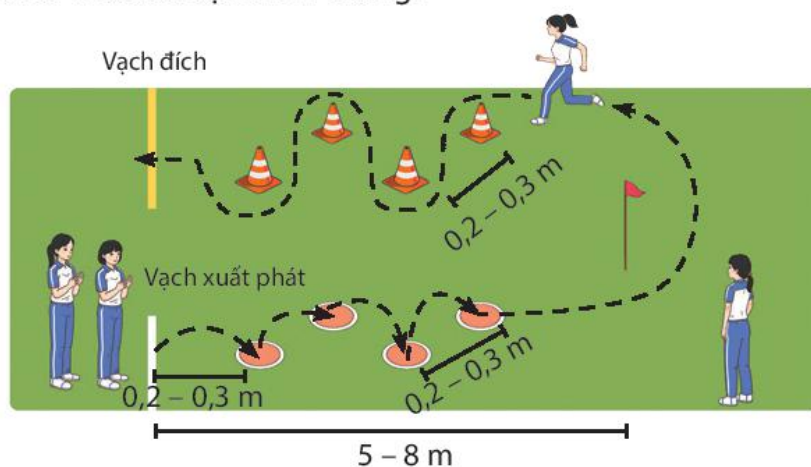
Hình 1. Trò chơi Bước chân thần tốc

Trò chơi 2 CHINH PHỤC THỬ THÁCH

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

Dụng cụ: Phấn viết, vật chuẩn, còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành những đội đều nhau, đứng theo hàng dọc sau vạch xuất phát. Khi nghe hiệu lệnh, người đầu tiên bật chụm hai chân vào các vòng tròn. Sau đó di chuyển qua cờ hiệu vòng qua vật chuẩn và chạy nhanh qua vạch đích. Khi đồng đội vượt qua vạch đích, bạn tiếp theo bắt đầu xuất phát và thực hiện tương tự. Các bạn thực hiện tuần tự cho đến hết. Đội có người chơi cuối cùng vượt qua vạch đích trước là đội chiến thắng.



Hình 2. Trò chơi Chinh phục thử thách

Chủ đề IV:

BÀI TẬP THỂ DỤC

Bài 1: BÀI THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU (PHẦN 1)



MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được các động tác thể dục nhịp điệu (phần 1) và hô đúng nhịp.
- Linh hoạt nhịp nhàng, phối hợp được chuyển động của tay và chân.
- Rèn luyện tính kiên trì, nỗ lực tập luyện.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung:

Chạy chậm 1 – 2 vòng quanh sân tập, tại chỗ xoay các khớp và căng cơ (mỗi động tác thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp hoặc 10 – 15 giây).

Khởi động chuyên môn:

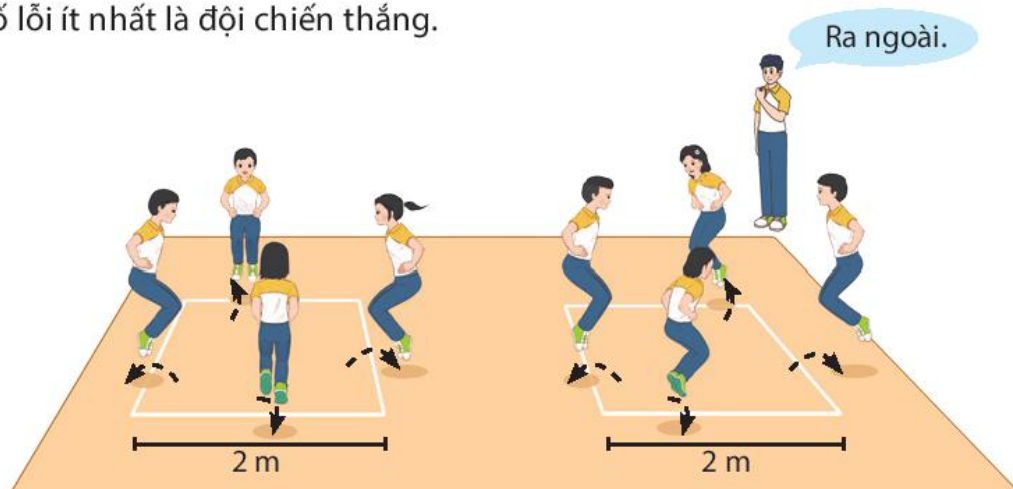
Thực hiện bài thể dục liên hoàn lớp 7.

2. Trò chơi khởi động

CÙNG NHAU VƯỢT KHÓ

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

Cách thực hiện: Người chơi chia thành những đội đều nhau, đứng trong hình vuông cạnh 2 m. Người chỉ huy hô to “ra ngoài” hoặc “vào trong”. Khi nghe hiệu lệnh, các bạn di chuyển theo quy ước: ra ngoài thì bật chụm hai chân, vào trong thì lò cò. Đội có thành viên thực hiện không đúng hiệu lệnh sẽ bị tính 1 lỗi. Sau 2 – 3 phút, đội có số lỗi ít nhất là đội chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Cùng nhau vượt khó



BÀI THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU (PHẦN 1)

Bài thể dục nhịp điệu gồm 10 động tác được giới thiệu thành hai phần, mỗi động tác thực hiện 1 lần $\times$ 8 nhịp. Bài tập được thực hiện lặp lại 2 lần với nhịp nhạc $\frac{2}{4}$ hoặc nhạc hành khúc.

TTCB: Đứng thẳng, hai chân khép, hai tay khép sát thân, mắt nhìn thẳng trước.



Hình 2. TTCB

1. Bước giậm chân



Hình 3. Bước giậm chân

Nhịp 1

Chân trái nâng gối lên và giậm xuống, chân phải nâng lên; hai tay co ngang dọc theo thân, bàn tay nắm hướng ra trước.

Nhịp 2

Chân phải giậm xuống, chân trái nâng lên; hai tay nâng lên cao duỗi thẳng lên cao chếch chữ V, bàn tay xoè hướng ra trước.

Nhịp 3

Chân thực hiện như nhịp 1; hai tay chéo cao trên đầu, tay phải trước.

Nhịp 4

Thực hiện trở về nhịp 2.

Nhịp 5 – 8: Thực hiện như nhịp 1 – 4.

2. Chuyển hông ngang (TTCB: Nhịp 8 của động tác 1)



Hình 4. Chuyển hông ngang

Nhịp 1

Chân trái bước sang ngang; hông chuyển sang trái; hai tay quay khuỷu tay vòng vào trong, tay trái duỗi thẳng ngang chếch dưới, tay phải co sát hông, hai bàn tay xoè hướng về sau.

Nhịp 2

Hông chuyển sang phải; tay đổi bên phải.

Nhịp 3

Thực hiện trở về nhịp 1.

Nhịp 4

Thực hiện trở về nhịp 2.

Nhịp 5 – 8: Thực hiện như nhịp 1 – 4, nhưng đổi bên.

3. Tách chân khuyu gối (TTCB: Nhịp 8 của động tác 2)



Hình 5. Tách chân khuyu gối

Nhịp 1

Chân trái chuyển rộng sang ngang, hai gối khuyu; hai tay vòng sang ngang lên cao đan chéo, tay phải trước, lòng bàn tay hướng ra trước.

Nhịp 2

Hai chân duỗi thẳng; hai tay hai tay vòng sang ngang đan chéo trước chéo dưới, tay trái trên.

Nhịp 3

Hai chân khuyu gối; hai tay hai tay vòng sang ngang chéo dưới, lòng bàn tay hướng vào trong.

Nhịp 4

Nhịp 5 – 8: Thực hiện như nhịp 1 – 4.

4. Đặt mũi chân trước (TTCB: Nhịp 8 của động tác 3)



Hình 6. Đặt mũi chân trước

Nhịp 1

Chân trái nâng và đưa ra trước đặt mũi chân; hai tay co ngang đầu, bàn tay xòe hướng ra trước.

Nhịp 2

Chân trái bước khép trở về; hai tay co chéo trước mặt, tay phải trước.

Nhịp 3

Thực hiện như nhịp 1 nhưng đổi chân.

Nhịp 4

Thực hiện như nhịp 2 nhưng đổi bên.

Nhịp 5 – 8: Thực hiện như nhịp 1 – 4.

5. Đặt gót trước (TTCB: Nhịp 8 của động tác 4)



Hình 7. Đặt gót trước

Nhịp 1

Chân trái bước ra trước đặt gót, chân phải khụy gối; hai tay duỗi thẳng trước chếch dưới, bàn tay xoè.

Nhịp 2

Chân trái bước thu về; hai tay đan chéo co vào trước ngực, tay phải trước, hai bàn tay khép úp vào thân.

Nhịp 3

Thực hiện như nhịp 1 nhưng đổi chân.

Nhịp 4

Thực hiện như nhịp 2 nhưng đổi bên.

Nhịp 5 – 8: Thực hiện như nhịp 1 – 4.



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

Thực hiện theo nhịp đếm 4 lần $\times$ 8 nhịp từ chậm đến nhanh:

- Thực hiện từng động tác.
- Thực hiện liên hoàn 5 động tác.

2. Luyện tập theo nhóm hoặc theo lớp

Mỗi động tác thực hiện 4 lần theo nhịp đếm của người chỉ huy từ chậm đến nhanh: theo đội hình hàng ngang, hình vuông.

- Mỗi nhóm hoặc lớp xếp thành các hàng ngang cùng nhau thực hiện.
- Mỗi nhóm hoặc lớp xếp thành hình vuông cùng thực hiện và cùng đếm nhịp với nhau.

Hướng dẫn nhận xét, đánh giá:

Tự đánh giá và quan sát, nhận xét kết quả tập luyện của các bạn qua nội dung sau:

- Nhớ tên gọi các động tác và thực hiện được các động tác nhịp điệu đã học.
- Mức độ chính xác các tư thế chân, tay và góc độ thân người.
- Tính liên tục và nhịp nhàng với nhịp đếm.

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

* Nhóm cơ tay – vai:

Mục đích: Phát triển khả năng định hướng tay ngang vai.

Cách thực hiện: Người tập đứng dựa lưng vào tường, hai tay đưa thẳng trước và mở sang ngang chạm vào tường 40 lần, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.

* Phối hợp bật nhảy:

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

Cách thực hiện: Người tập thực hiện các bài tập ngồi thấp (ngồi gót chạm mông) hai tay chống trước mặt, bật duỗi hai chân thành chống sấp và bật tách chân ra – vào; bật thu chân ngồi thấp, bật thẳng hai tay thẳng lên cao. Thực hiện 10 lần liên tục và lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.

TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN KHÉO LÉO

Các em có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 51.



VẬN DỤNG

1. Để tạo hiệu ứng và giá trị nghệ thuật, em cùng các bạn đứng thành hai hàng ngang đối diện nhau thực hiện chuỗi động tác của bài thể dục nhịp điệu.
2. Em cùng các bạn thực hiện bài tập với nhịp nhạc $\frac{2}{4}$ và xếp thành các đội hình khác nhau (hình tròn, hình thoi,...).

THỬ THÁCH

Hai bàn tay đan chéo ngang trước mặt, sấp lên nhau và đá lăng chân 20 lần chạm bàn tay.

Bài 2: BÀI THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU (PHẦN 2)



MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được các động tác thể dục nhịp điệu (phần 2) và hô đúng nhịp.
- Thực hiện được bài thể dục nhịp điệu và kết hợp với nhạc.
- Phối hợp nhịp nhàng với đồng đội trong thực hiện bài tập.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung:

Chạy chậm 1 – 2 vòng quanh sân tập, tại chỗ xoay các khớp và căng cơ (mỗi động tác thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp hoặc 10 – 15 giây).

Khởi động chuyên môn:

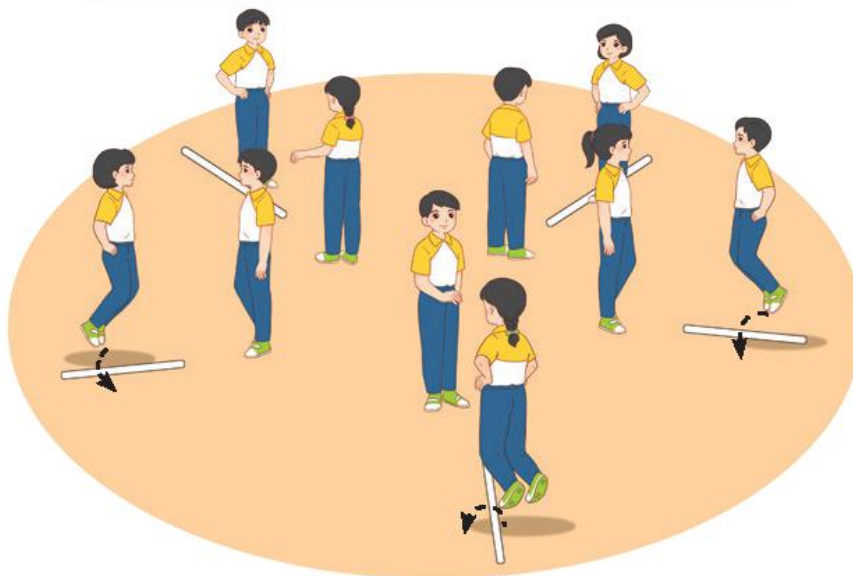
Thực hiện bài thể dục nhịp điệu (phần 1), 2 lần $\times$ 8 nhịp, lặp lại 2 lần.

2. Trò chơi khởi động

AI BẬT NHANH HƠN

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

Cách thực hiện: Người chơi đứng thành một vòng tròn dẫn cách một cánh tay, điểm số 1 và 2. Bạn số 1 di chuyển vào trong vòng tròn và quay mặt đối diện bạn số 2. Khi có hiệu lệnh, bạn số 2 liên tục thực hiện bật chụm chân qua lại vạch vẽ cố định dưới đất, bạn số 1 đếm số lần bật qua vạch của bạn số 2. Sau 1 phút, đổi vị trí và vai trò cho nhau. Bạn có số lần bật qua vạch nhiều hơn là đội chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Ai bật nhanh hơn



KIẾN THỨC MỚI

BÀI THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU (PHẦN 2)

6. Bật co duỗi (TTCB: Nhịp 8 của động tác 5)



Hình 2. Bật co duỗi

Nhịp 1

Hai chân bật, chân trái co về sau; hai tay co đặt hai bên hông, bàn tay nắm ngửa.

Nhịp 2

Hai chân bật, chân trái duỗi thẳng ra trước chếch dưới; hai tay duỗi thẳng đan chéo chếch dưới trước, tay trái trên.

Nhịp 3

Thực hiện như nhịp 1 nhưng đổi chân.

Nhịp 4

Thực hiện như nhịp 2 nhưng đổi bên.

Nhịp 5 – 8: Thực hiện như nhịp 1 – 4.

7. Bật chạm chân kiềng gót (TTCB: Nhịp 8 của động tác 6)



Hình 3. Bật chạm chân kiềng gót

Nhịp 1

Chân trái bật tiến khép với chân phải hướng chếch phải, hai gối khuyu và kiềng gót; thân người hơi gập; hai tay co đan chéo trước mặt, tay phải trước, bàn tay nắm.

Nhịp 2

Hai chân bật chạm thẳng chân lùi về chếch trái; hai tay ngang chếch dưới, bàn tay khép và duỗi.

Nhịp 3

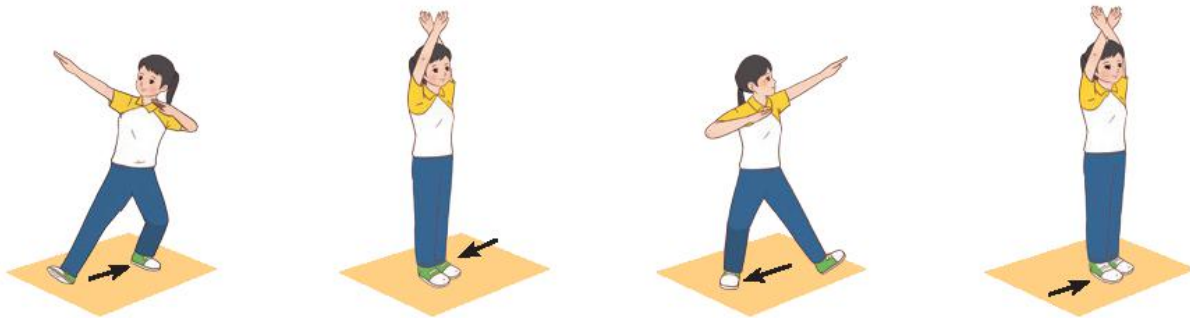
Thực hiện như nhịp 1 nhưng đổi bên.

Nhịp 4

Thực hiện như nhịp 2 nhưng đổi bên.

Nhịp 5 – 8: Thực hiện như nhịp 1 – 4.

8. Bật ngang đặt gót (TTCB: Nhịp 8 của động tác 7)



Hình 4. Bật ngang đặt gót

Nhịp 1

Chân trái bật sang ngang khuyu gối, chân phải thẳng mở ngang đặt gót; thân người nghiêng sang trái; tay trái co ngang vai, tay phải duỗi thẳng ngang, hai bàn tay sắp.

Nhịp 2

Chân trái bật khép về, hai chân thẳng; hai tay đan chéo trên cao, tay phải trước.

Nhịp 3

Thực hiện như nhịp 1 nhưng đổi bên.

Nhịp 4

Thực hiện như nhịp 2 nhưng đổi bên.

Nhịp 5 – 8: Thực hiện như nhịp 1 – 4.

9. Bật tách, chụm (TTCB: Nhịp 8 của động tác 8)



Hình 5. Bật tách, chụm

Nhịp 1

Hai chân bật tách dọc, chân trái ra trước khuyu gối, chân phải về sau thẳng đứng trên nửa trước bàn chân; tay trái duỗi thẳng ngang, tay phải duỗi thẳng trước, hai bàn tay sắp.

Nhịp 2

Hai chân bật chụm trở về; hai tay co ngang vai trước ngực, hai bàn tay nắm.

Nhịp 3

Hai chân bật tách ngang, hai gối khuyu; hai tay dang ngang, hai bàn tay sắp.

Nhịp 4

Hai chân bật chụm trở về; hai tay vỗ cao trên đầu.

Nhịp 5 – 8: Thực hiện như nhịp 1 – 4 nhưng đổi bên.

10. Bật lăng chân (TTCB: Nhịp 8 của động tác 9)



Hình 6. Bật lăng chân

Nhịp 1

Chân trái bật lăng ra trước chéo dưới; hai tay duỗi thẳng ngang chéo dưới.

Nhịp 2

Chân phải bật lăng ra trước chéo dưới; hai tay duỗi thẳng ngang chéo dưới.

Nhịp 3

Thực hiện như nhịp 1.

Nhịp 4

Thực hiện như nhịp 2.

Nhịp 5 – 8: Thực hiện như nhịp 1 – 4.

PHỐI HỢP CÁC ĐỘNG TÁC BÀI THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU

Đối với bài thể dục nhịp điệu, ngoài mục đích rèn luyện khả năng phối hợp vận động với âm nhạc, còn giúp cho học sinh rèn luyện nhịp thở khi thực hiện động tác trong bài tập. Vì vậy, thể dục nhịp điệu được thực hiện trên nền nhạc nhanh, mạnh với các động tác lặp lại theo nhạc hoặc nhịp riêng và được tập luyện theo trình tự sau:

- Thực hiện đúng các động tác đơn lẻ.
- Phối hợp toàn bộ bài theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh.
- Phối hợp toàn bộ bài với nhịp nhạc $\frac{2}{4}$ hoặc $\frac{4}{4}$.
- Thi đấu, trình diễn bài thể dục nhịp điệu.



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

Thực hiện theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh:

- Luyện tập theo trình tự từng động tác (phần 2), thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp, lặp lại 2 lần.
- Luyện tập liên hoàn 5 động tác (phần 2), thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp, lặp lại 2 lần.
- Luyện tập cả bài thể dục nhịp điệu, thực hiện 4 lần.

2. Luyện tập theo nhóm hoặc theo lớp

Thực hiện theo trình tự từng động tác (phần 2) và cả bài thể dục nhịp điệu theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh của người chỉ huy:

– Mỗi nhóm hoặc lớp xếp thành các hàng ngang đứng đối diện nhau cùng thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp, lặp lại 2 lần.

– Mỗi nhóm hoặc lớp tập luyện theo nhịp nhạc $\frac{2}{4}$ hoặc $\frac{4}{4}$, lặp lại 4 lần.

Hướng dẫn nhận xét, đánh giá:

Tự đánh giá và quan sát, nhận xét kết quả tập luyện của các bạn qua nội dung sau:

- Nhớ tên gọi và mức độ thực hiện được các động tác.
- Tư thế chân, tay và góc độ thân người khi thực hiện động tác.
- Tính liên tục và nhịp nhàng của động tác với nhịp đếm và nhạc.

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

*** Bật chụm chân theo dấu thập:**

Mục đích: Phát triển tính nhịp điệu và di chuyển linh hoạt.

Cách thực hiện: Người tập vẽ hình dấu “+”, bật chụm chân 4 lần vòng qua vạch theo chiều kim đồng hồ, sau đó lần lượt đổi theo các hướng (ra trước, lùi về sau, sang trái, sang phải) liên tục 3 lần, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.

*** Lò cò đích dắc:**

Mục đích: Phát triển khả năng linh hoạt của chân.

Cách thực hiện: Người tập lò cò theo hướng đích dắc với cự li 5 m, sau đó đổi chân lò cò trở về. Thực hiện 3 – 4 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.

TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN KHÉO LÉO

Các em có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 51.



VẬN DỤNG

1. Em cùng các bạn lập thành một nhóm, chọn một bài nhạc bất kì cùng nhau tập luyện bài thể dục nhịp điệu và biểu diễn.
2. Em cùng các bạn hãy sử dụng những dụng cụ (khăn, cờ, hoa,...) nắm trong tay để thực hiện bài thể dục nhịp điệu với nhạc.
3. Các bạn cùng hỗ trợ đếm nhịp hoặc vừa đếm nhịp vừa thực hiện bài thể dục nhịp điệu.

THỬ THÁCH

Đứng trên một chân và giữ trong 1 phút.

MỘT SỐ TRÒ CHƠI

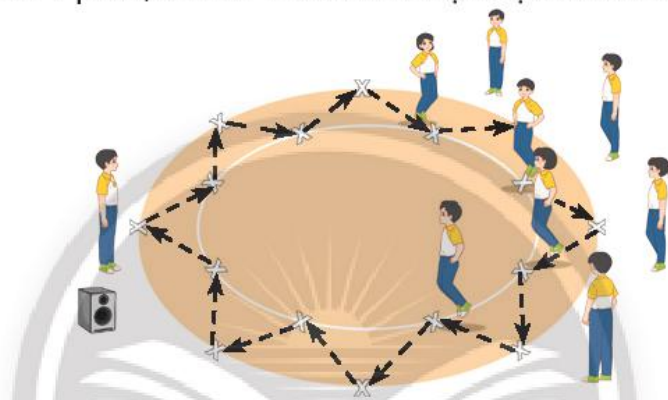
PHÁT TRIỂN TỔ CHẤT KHÉO LÉO

Trò chơi 1 CÙNG BẬT NHẢY VỚI NHẠC

Mục đích: Phát triển sức nhanh của chân và sự khéo léo.

Dụng cụ: Phấn viết, đồng hồ bấm giờ, dây dài 3 m và loa đài.

Cách thực hiện: Vẽ hai vòng tròn đồng tâm có bán kính lần lượt là 2 m và 2,5 m, mỗi vòng tròn đánh 8 dấu X sao cho so le nhau. Người chơi chia thành các nhóm, mỗi nhóm chia thành hai đội đều nhau (đội thực hiện và đội quan sát). Các bạn đội thực hiện đứng trên dấu X ở vòng tròn lớn, mặt hướng vào tâm vòng tròn. Khi có hiệu lệnh “Bắt đầu”, đội quan sát mở nhạc và phát hiện lỗi của đội thực hiện, các bạn đội thực hiện cùng bật chụm chân tiến vào và lùi ra theo hướng mũi tên trên hình vẽ theo nhịp nhạc $\frac{2}{4}$ hoặc $\frac{4}{4}$. Bạn nào bật không đúng vào các dấu hoặc bật sai nhịp nhạc sẽ bị loại. Sau 1 phút, đổi vai trò của hai đội. Đội có ít thành viên bị loại hơn là đội chiến thắng.



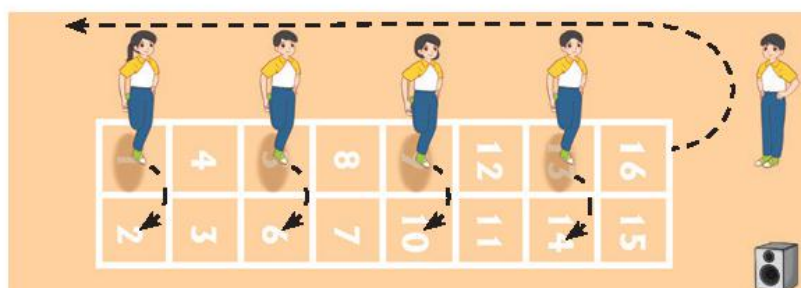
Hình 1. Trò chơi Cùng bật nhảy với nhạc

Trò chơi 2 CÙNG LÒ CÒ VỚI NHẠC

Mục đích: Phát triển sức mạnh của chân và sự khéo léo.

Dụng cụ: Phấn viết, loa đài.

Cách thực hiện: Vẽ một hình chữ nhật lớn, chia thành 16 hình chữ nhật nhỏ đều nhau và đánh số từ 1 đến 16. Người chơi chia thành các nhóm, mỗi nhóm chia thành hai đội đều nhau (đội thực hiện và đội quan sát). Các bạn đội thực hiện đứng thành hàng dọc trước ô số 1. Khi có hiệu lệnh “Bắt đầu”, đội quan sát mở nhạc và phát hiện lỗi của đội thực hiện, các bạn đội thực hiện lần lượt lò cò vào các ô được đánh số đúng theo nhịp nhạc $\frac{2}{4}$, mỗi bạn cách nhau 4 nhịp; sau khi hết ô 16 thì chạy vòng nhanh về vị trí xuất phát và đổi chân. Bạn nào bật không đúng vào ô số, chạm chân hoặc sai nhịp nhạc sẽ bị loại. Sau 1 phút, đổi vai trò của hai đội. Đội có ít thành viên bị loại hơn là đội chiến thắng.



Hình 2. Trò chơi Cùng lò cò với nhạc

Phần ba

THỂ THAO TỰ CHỌN

Chủ đề I:

THỂ DỤC AEROBIC

Bài 1: 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.
- Rèn luyện tính chăm chỉ, phát huy tính sáng tạo và tinh thần trách nhiệm trong tập luyện.
- Tự học, tự hoàn thiện bản thân và tư duy độc lập.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung:

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

Khởi động chuyên môn:

- Thực hiện bài tập khởi động di chuyển thẳng.
- Thực hiện bài Thể dục Aerobic liên hoàn lớp 7 với nhạc.

2. Trò chơi khởi động

CÙNG XOAY CÙNG NHẢY

Dụng cụ: Đồng hồ bấm giờ.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành những đội đều nhau, xếp thành hàng dọc cách nhau một cánh tay, mặt hướng ra trước. Người chỉ huy hô to “Bắt đầu”, rồi đếm nhịp từ 1 – 4 (người chơi bật lò cò trên một chân đồng thời xoay tròn một vòng). Sau đó gọi tên một bước cơ bản đã học và đếm tiếp nhịp từ 5 – 8 (người chơi thực hiện một bước cơ bản theo yêu cầu). Lần tiếp theo xoay theo chiều ngược lại. Yêu cầu lò cò và thực hiện động tác đúng nhịp đếm, khi kết thúc mặt phải đúng hướng ban đầu. Sau 3 phút, đội có số lỗi ít nhất là đội chiến thắng.



KIẾN THỨC MỚI

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

Hình 1. TTCB



1. Bước ngang đặt gót trước



Hình 2. Bước ngang đặt gót trước

Nhịp 1

Chân trái bước sang ngang rộng hơn vai; hai tay cao chéch chữ V, bàn tay hướng ngoài.

Nhịp 2

Chân phải khép sang trái đặt gót trước, chân trái khụy gối; hai tay đan chéo dưới trước, tay trái trên.

Nhịp 3

Chân phải bước sang ngang; hai tay thẳng ngang dưới, bàn tay hướng trong.

Nhịp 4

Chân trái khép sang phải đặt gót trước, chân phải khụy gối; hai tay đan chéo trên trước, tay phải trước.

Nhịp 5 – 8: Thực hiện như nhịp 1 – 4.

2. Bước lùi chéch đặt gót ngang



Hình 3. Bước lùi chéch đặt gót ngang

Nhịp 1

Chân trái bước lùi chéch trái; hai tay cao chéch chữ V, bàn tay hướng trong; mắt nhìn theo tay.

Nhịp 2

Chân trái khụy gối, chân phải xoay và đặt gót ngang; tay trái gấp khuỷu, đầu các ngón tay chạm vai, tay phải thẳng chéch ngang dưới; mắt nhìn theo tay phải.

Nhịp 3

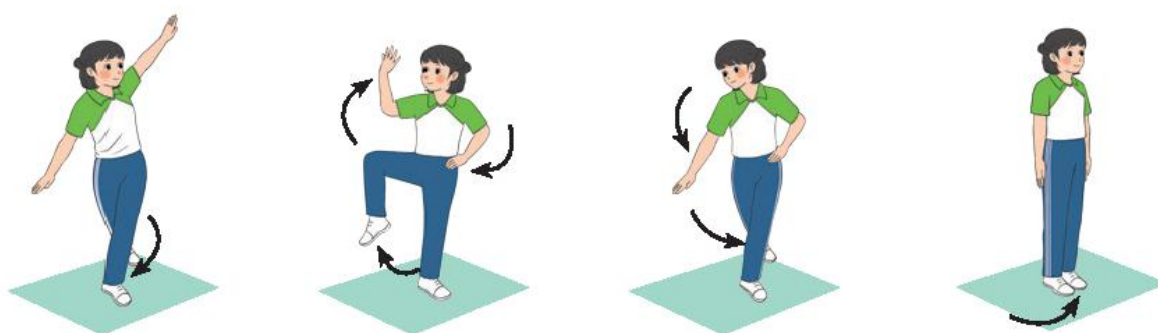
Hai chân đứng thẳng; hai tay cao chéch chữ V trở về tư thế như nhịp 1.

Nhịp 4

Chân trái bước khép về tư thế chuẩn bị.

Nhịp 5 – 8: Thực hiện như nhịp 1 – 4 nhưng đổi bên.

3. Bước ngang nâng gối ngang



Hình 4. Bước ngang nâng gối ngang

Nhịp 1

Chân trái bước chéo trước sang phải; hai tay thẳng ngang cao thấp, tay phải chéo dưới.

Nhịp 2

Chân phải nâng gối sang ngang; tay phải co ngang vuông góc, bàn tay xoè, tay trái chống hông; mắt nhìn vào lòng bàn tay phải.

Nhịp 3

Chân phải hạ xuống về tư thế chân như nhịp 1; tay phải ngang chéo dưới, bàn tay chịch dưới.

Nhịp 4

Chân trái bước khép về tư thế chuẩn bị.

Nhịp 5 – 8: Thực hiện như nhịp 1 – 4 nhưng đổi bên.

4. Bước tiến chếch nâng gối trước



Hình 5. Bước tiến chếch nâng gối trước

Nhịp 1

Chân trái bước chếch trước; hai tay ngang, cổ tay duỗi.

Nhịp 2

Chân phải nâng gối; hai tay co trên cao, sau, trở về tư thế đầu các ngón tay chạm vào đầu.

Nhịp 3

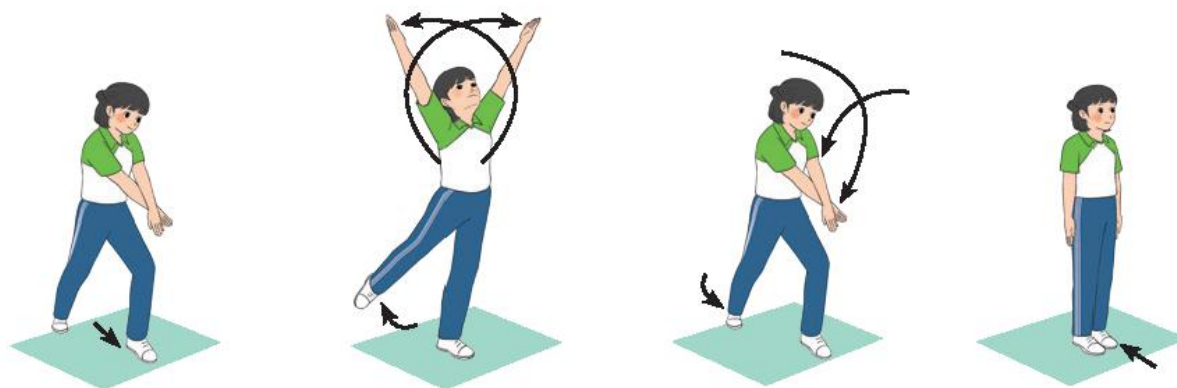
Chân phải bước về tư thế chuẩn bị.

Nhịp 4

Chân trái bước khép về tư thế chuẩn bị.

Nhịp 5 – 8: Thực hiện như nhịp 1 – 4 nhưng đổi bên.

5. Bước tiến đá chân sau



Hình 6. Bước tiến đá chân sau

Nhịp 1

Chân trái bước ra trước khuyu gối; hai tay đan chéo dưới thẳng; tay trái trên; mắt nhìn theo tay.

Nhịp 2

Chân phải đá lăng thẳng sau; hai tay cao chếch chữ V, bàn tay hướng trong; mắt nhìn theo tay.

Nhịp 3

Chân phải hạ xuống, hai tay chếch chữ V, bàn tay hướng trong; mắt nhìn theo tay.

Nhịp 4

Chân trái bước khép trước, hai tay hướng trong; mắt nhìn theo tay.

Nhịp 5 – 8: Thực hiện như nhịp 1 – 4 nhưng đổi bên.

6. Bước ngang khuyu gối



Hình 7. Bước ngang khuyu gối

Nhịp 1

Chân trái bước rộng sang ngang, hai tay ngang, bàn tay xoè hướng trước.

Nhịp 2

Chân trái bước khép về, hai chân thẳng; hai tay phải gấp khuỷu tay, bàn tay duỗi ép sát vào đầu, tay trái chống hông, cổ tay duỗi.

Nhịp 3

Chân phải bước rộng sang ngang, hai tay ngang, bàn tay xoè hướng trước.

Nhịp 4

Thực hiện như nhịp 2 nhưng đổi bên.

Nhịp 5 – 8: Thực hiện như nhịp 1 – 4.

7. Bước chân lùi chéo sau



Hình 8. Bước chân lùi chéo sau

Nhịp 1

Chân trái bước lùi chéo trái, đứng trên nửa trước bàn chân, ngang, khuỷu tay gấp, hai tay thẳng trước, ép sát đầu, cổ tay gấp.

Nhịp 2

Chân trái bước khép về; hai tay dang ngang, khuỷu tay gấp, bàn tay duỗi thẳng trước, ép sát đầu, cổ tay gấp.

Nhịp 3

Chân phải bước lùi chéo phải, đứng trên nửa trước bàn chân, ngang, khuỷu tay gấp, hai tay thẳng trước, ép sát đầu, cổ tay gấp.

Nhịp 4

Thực hiện như nhịp 2 nhưng đổi chân.

Nhịp 5 – 8: Thực hiện như nhịp 1 – 4.



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

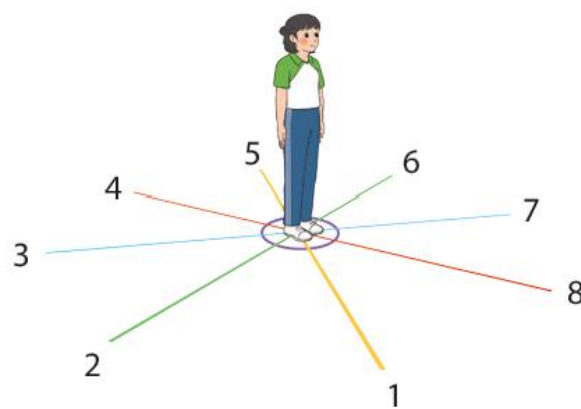
– Thực hiện lần lượt các bước chân phối hợp và đếm nhịp từ chậm đến nhanh, mỗi bước thực hiện 4 lần $\times$ 8 nhịp, lặp lại 2 lần.

– Thực hiện bước chân phối hợp lần lượt theo sơ đồ Hình 9 (bước theo các hướng đã vẽ sẵn) với nhịp nhạc $\frac{2}{4}$, mỗi bước thực hiện 4 lần $\times$ 8 nhịp, lặp lại 2 lần.

2. Luyện tập theo nhóm

– Mỗi nhóm xếp thành hai hàng ngang đứng đối diện và cách nhau một sải tay. Luân phiên đếm nhịp và thực hiện các bước chân phối hợp theo sơ đồ Hình 9, mỗi bạn đếm nhịp một bước chân 4 lần $\times$ 8 nhịp, lặp lại 3 lần.

– Mỗi nhóm xếp thành vòng tròn, mặt hướng vào tâm. Thực hiện lần lượt các bước chân phối hợp với nhịp nhạc $\frac{2}{4}$ mỗi bước thực hiện 3 lần $\times$ 8 nhịp, lặp lại 3 lần.



Hình 9. Sơ đồ luyện tập hình bát giác

Hướng dẫn nhận xét, đánh giá:

Tự đánh giá và quan sát, nhận xét kết quả tập luyện của các bạn qua nội dung sau:

- Nhớ tên gọi và thực hiện được các bước chân phối hợp Thể dục Aerobic.
- Tư thế chân, tay và góc độ thân người khi thực hiện động tác.
- Tính liên tục và nhịp nhàng của động tác với nhịp đếm và nhạc.

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

* **Bật nhảy đổi hướng:**

Mục đích: Phát triển sức mạnh của chân.

Cách thực hiện: Thực hiện tương tự bước Bật tách chụm ngang, sử dụng sơ đồ Hình 9 và mỗi bước quay đổi hướng 45° theo chiều kim đồng hồ, hết một vòng sẽ quay theo chiều ngược lại. Thực hiện liên tục 2 vòng, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.

* **Phối hợp đứng và ngồi:**

Mục đích: Phát triển sức bền của chân.

Cách thực hiện: Đứng hai chân rộng bằng vai, ngồi xuống hai tay chạm đất ở hai bên, đứng nhanh thẳng chân, hai tay vỗ trên đầu. Thực hiện liên tục 30 lần, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG BỔ TRỢ

Các em có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 69 – 70.



VẬN DỤNG

1. Em hãy sử dụng bảy bước chân phối hợp Thể dục Aerobic và thay đổi thứ tự các động tác để hình thành một chuỗi bài tập mới, mỗi động tác thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp theo nhịp đếm của các bạn trong nhóm.
2. Em hãy thực hiện kết hợp bảy bước chân phối hợp Thể dục Aerobic lần lượt với các bước chân cơ bản Thể dục Aerobic.

THỬ THÁCH

Thực hiện bảy bước chân phối hợp Thể dục Aerobic trong 1 phút với nhịp nhạc $\frac{4}{4}$.

Bài 2: DI CHUYỂN ĐỘI HÌNH TRONG THỂ DỤC AEROBIC



- Biết một số yêu cầu trong di chuyển đội hình Thể dục Aerobic.
- Thực hiện được cách di chuyển một số đội hình trong Thể dục Aerobic.
- Biết một số điều luật cơ bản trong Thể dục Aerobic.
- Phát huy tính sáng tạo, hợp tác và tinh thần trách nhiệm trong tập luyện.



1. Khởi động

Khởi động chung:

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

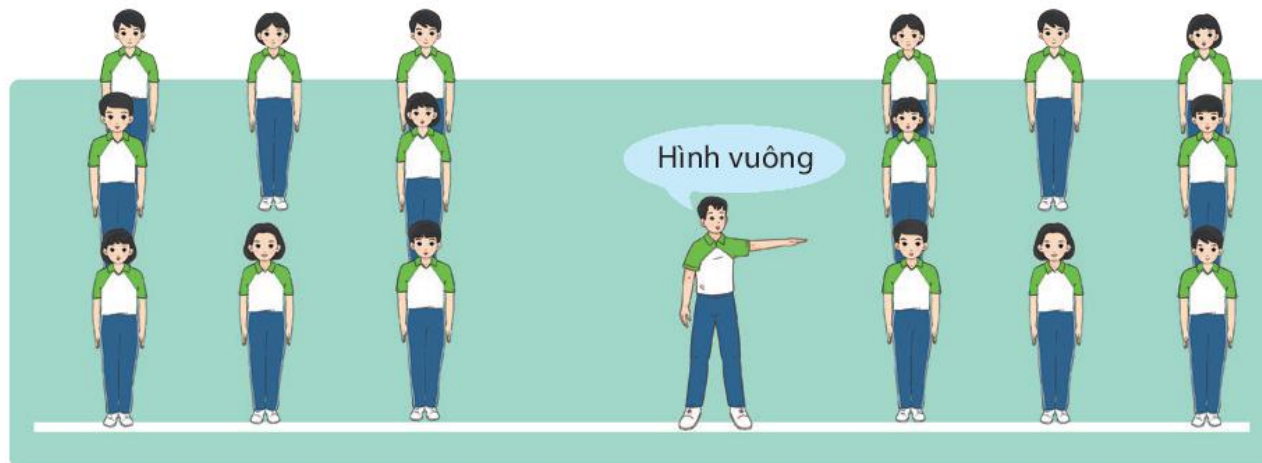
Khởi động chuyên môn:

- Thực hiện bảy bước chân phối hợp Thể dục Aerobic với nhạc.
- Thực hiện bài Thể dục Aerobic liên hoàn lớp 7 với nhạc.

2. Trò chơi khởi động

DI CHUYỂN NHANH NÀO

Cách thực hiện: Người chơi chia thành những đội đều nhau, mặt nhìn thẳng trước, mỗi đội ít nhất 8 bạn. Người chỉ huy hô to “Bắt đầu”, gọi tên một hình khối bất kì (hàng dọc, hàng ngang, hình tròn, hình vuông, hình thoi, chữ U,...) và đếm tiếp từ 1 đến 8. Người chơi mỗi đội nhanh chóng di chuyển và sắp xếp đội hình được yêu cầu. Thực hiện chính xác một đội hình được cộng một điểm, thực hiện sai trừ một điểm. Thay đổi 4 – 5 đội hình, đội có số điểm cao nhất là đội chiến thắng.



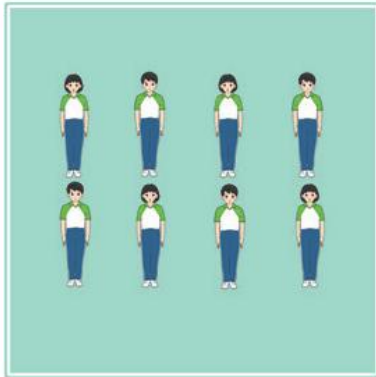
Hình 1. Trò chơi Di chuyển nhanh nào



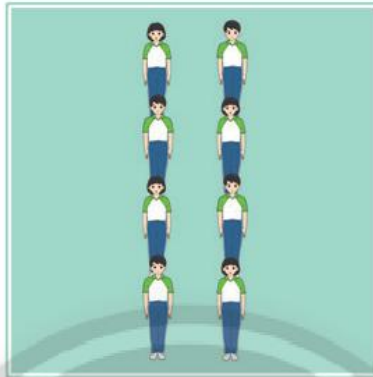
1. Các đội hình trong Thể dục Aerobic

1.1. Đội hình cơ bản

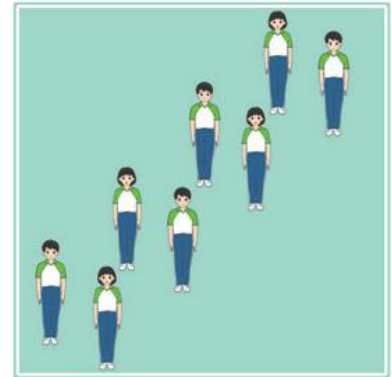
Đội hình cơ bản là cách sắp xếp, tổ chức và dàn một nhóm người đứng theo khối đơn giản như: hàng ngang, hàng dọc, hàng chéo,...



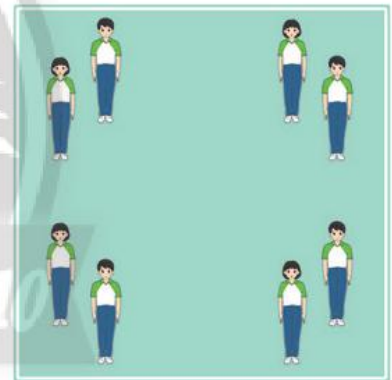
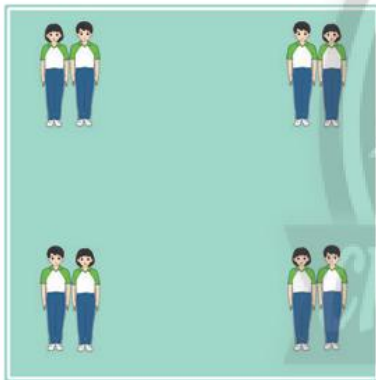
Đội hình hàng ngang



Đội hình hàng dọc



Đội hình hàng chéo



Đội hình hàng ngang (kết đôi) Đội hình hàng dọc (kết đôi) Đội hình hàng chéo (kết đôi)

Hình 2. Đội hình cơ bản trong Thể dục Aerobic

1.2. Cách di chuyển một số đội hình

Khi di chuyển từ đội hình cơ bản sang các đội hình khác, cần thực hiện theo trình tự sau:

- Điểm danh, nhớ số điểm danh và vị trí di chuyển đến của mình khi thực hiện.
- Nhớ tất cả các vị trí định vị trên sân của 5 đội hình đã chọn.
- Thực hiện cùng di chuyển đến vị trí mới bằng các bước cơ bản hoặc các bước di chuyển.
- Di chuyển lần lượt theo hướng dẫn từ đội hình đầu tiên đến đội hình kết thúc bài (đội hình kết thúc).

Cách di chuyển đội hình hàng ngang sang vòng tròn

Số 1: Di chuyển từ vị trí ban đầu đến D4.

Số 2: Di chuyển từ vị trí ban đầu đến F3.

Số 3: Di chuyển từ vị trí ban đầu đến H4.

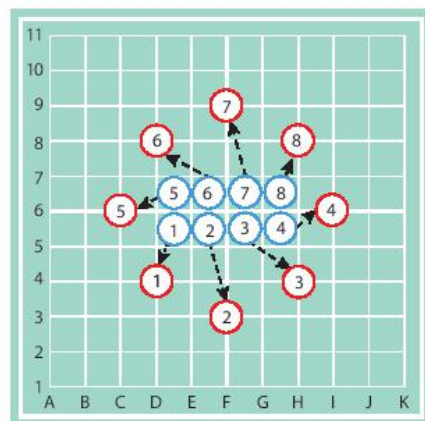
Số 4: Di chuyển từ vị trí ban đầu đến I6.

Số 5: Di chuyển từ vị trí ban đầu đến C6.

Số 6: Di chuyển từ vị trí ban đầu đến D8.

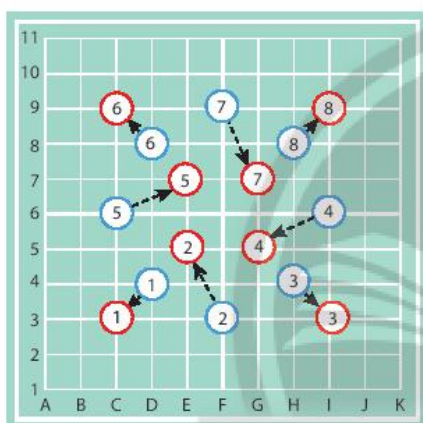
Số 7: Di chuyển từ vị trí ban đầu đến F9.

Số 8: Di chuyển từ vị trí ban đầu đến H8.

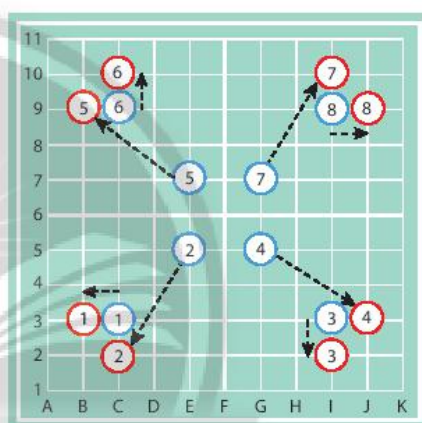


Sơ đồ 1: Di chuyển đội hình hàng ngang sang vòng tròn

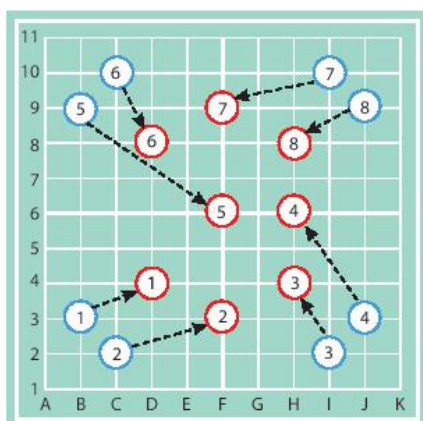
Cách di chuyển đội hình trong các sơ đồ dưới sẽ được thực hiện tương tự như trên.



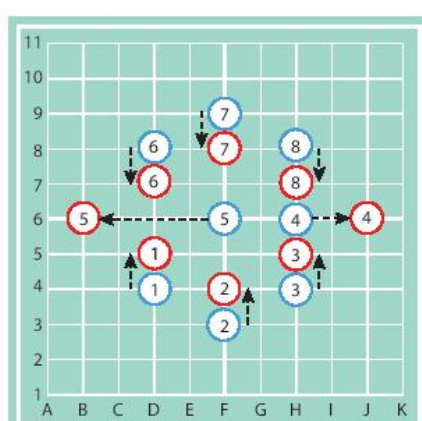
Sơ đồ 2: Di chuyển đội hình vòng tròn sang chữ X



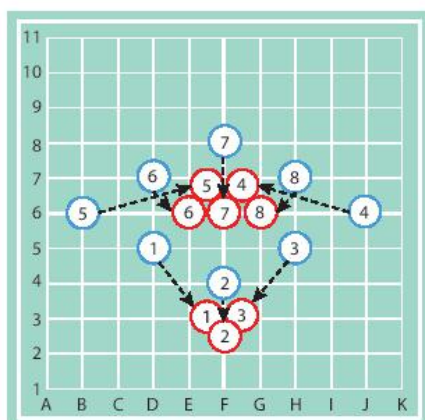
Sơ đồ 3: Di chuyển đội hình chữ X sang kết đôi chéo góc



Sơ đồ 4: Di chuyển đội hình kết đôi chéo góc sang số 3



Sơ đồ 5: Di chuyển đội hình số 3 sang elip



Sơ đồ 6: Di chuyển đội hình elip sang kết thúc

Đội hình kết thúc

Đội hình di chuyển ở cuối bài để chuẩn bị tạo hình mang tính nghệ thuật trong bài diễn (có thể xếp Tháp hoặc tạo hình Tượng đài).

2. Một số yêu cầu trong di chuyển đội hình Thể dục Aerobic

Di chuyển đội hình là những sự thay đổi từ đội hình này sang đội hình khác, từ vị trí này sang vị trí khác trên sân. Trong quá trình thực hiện, cần đảm bảo các yêu cầu sau:

- Cách sắp xếp đội hình trong nhóm luôn tuân thủ theo hình mái nhà, từ thấp đến cao.
- Cách di chuyển trong Thể dục Aerobic sẽ được thực hiện bằng các bước đi, chạy, nhảy, các bước chuyển động hay các bước chân cơ bản,...
- Các thành viên trong nhóm thực hiện cùng lúc một bước di chuyển và có thể kết thúc vị trí đội hình không cùng lúc nhưng vẫn phải giữ đúng nhịp cùng nhau (có thể giậm chân tại chỗ).
- Trong một bài biểu diễn tất cả thành viên trong nhóm sẽ thực hiện ít nhất ba đội hình khác nhau với ba cách di chuyển khác nhau.

– Các hướng di chuyển:

- + Di chuyển thẳng tiến hay lùi (chân bước tiến thẳng hoặc lùi thẳng).
- + Di chuyển sang ngang (chân bước di chuyển sang ngang).
- + Di chuyển hướng chéo (chân bước chéo tiến hoặc lùi).
- + Di chuyển vòng cung, thực hiện di chuyển theo vòng tròn và phải đạt tối thiểu nửa vòng tròn.

Trong khi di chuyển, các thành viên trong nhóm luôn giữ mặt và ánh mắt nhìn thẳng phía trước.

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

– Đội hình bao gồm vị trí của các vận động viên và cách các vận động viên thay đổi vị trí từ đội hình này sang đội hình khác, đội hình thay đổi phải thể hiện tính nghệ thuật trong di chuyển xếp hình, rõ ràng.

– Trong suốt bài thi các đội hình khác nhau và các vị trí khác nhau của nhóm phải cho thấy sự phối hợp nhịp nhàng.



1. Luyện tập cá nhân

– Thực hiện lần lượt bảy bước cơ bản Thể dục Aerobic với nhịp đếm, mỗi bước thực hiện 1 lần $\times$ 8 nhịp và di chuyển theo bốn hướng: tiến thẳng ra trước, lùi thẳng về sau, di chuyển sang trái và phải.

– Thực hiện lần lượt các bước chân cơ bản Thể dục Aerobic: Bước điểu hành, bước chạy bộ, bước nâng gối, bước tách chụm ngang với nhịp đếm, mỗi bước thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp theo theo sơ đồ Hình 9 (trang 56). Đứng ở tâm sơ đồ, trong 8 nhịp đầu di chuyển ra ngoài và 8 nhịp sau di chuyển trở lại tâm.

2. Luyện tập theo nhóm

– Mỗi nhóm xếp thành vòng tròn nhỏ, đứng sát vai nhau, thực hiện di chuyển thành một đội hình cơ bản, sau đó trở lại đội hình ban đầu (mỗi đội hình thực hiện trong 1 lần $\times$ 8 nhịp). Lần lượt thực hiện di chuyển các đội hình cơ bản còn lại, lặp lại 2 – 3 lần.

– Mỗi nhóm lần lượt thực hiện di chuyển thành các đội hình được giới thiệu ở phần 1.2, mỗi đội hình di chuyển trong 1 lần $\times$ 8 nhịp, lặp lại 2 – 3 lần.

Hướng dẫn nhận xét, đánh giá:

Tự đánh giá và quan sát, nhận xét kết quả tập luyện của các bạn qua nội dung sau:

- Nhớ tên gọi và cách tạo hình của các đội hình trong bài.
- Di chuyển vị trí chính xác các đội hình trong bài.
- Di chuyển nhịp nhàng với nhịp đếm và mức độ hoàn thành đội hình.

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

* Chống sắp vẽ vòng tròn:

Mục đích: Phát triển sức mạnh của tay.

Cách thực hiện: Người tập chống sắp, bàn chân cố định và tay di chuyển theo chiều kim đồng hồ, thân người giữ thẳng. Hết một vòng sẽ thực hiện theo chiều ngược lại, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần từ 2 – 4 phút.

* Giữ thăng bằng:

Mục đích: Phát triển sức bền của chân.

Cách thực hiện: Người tập đứng trên một chân nâng gối giữ 2 lần $\times$ 8 nhịp và duỗi thẳng chân về sau giữ 2 lần $\times$ 8 nhịp, tiếp tục đổi chân, lặp lại 3 – 4 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG BỔ TRỢ

Các em có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 69 – 70.



VẬN DỤNG

1. Em hãy đánh dấu hai vị trí A và B cách nhau 4 m, thực hiện di chuyển từ A đến B theo các hướng: tiến và lùi, sang ngang, chéo, vòng cung.
2. Em hãy đánh dấu hai vị trí bất kì trên sân, sau đó dự đoán số nhịp để thực hiện một bước chân đã học đến vị trí đánh dấu, thực hiện kiểm tra và so sánh xem có đúng với dự đoán của em không.

THỬ THÁCH

Lò cò các hướng theo sơ đồ Hình 9 (trang 56), mặt vẫn giữ đúng một hướng ban đầu (đứng ở tâm, di chuyển ra đỉnh và trở về tâm, cự li 3 m).

Bài 3: BÀI THỂ DỤC AEROBIC LIÊN HOÀN



**MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

- Thực hiện được bài Thể dục Aerobic liên hoàn kết hợp di chuyển đội hình.
- Xử lý linh hoạt một số tình huống khi phối hợp với đồng đội.
- Phát huy tinh thần đoàn kết, giúp đỡ bạn vượt qua khó khăn.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung:

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

Khởi động chuyên môn:

Thực hiện bảy bước chân phối hợp Thể dục Aerobic với nhạc.

2. Trò chơi khởi động

ĐỒNG ĐỘI NHỊP NHÀNG

Dụng cụ: Loa đài, các bài nhạc.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành những đội đều nhau, mỗi đội xếp thành hàng ngang, tay nắm tay nhau, mặt nhìn thẳng trước. Người chỉ huy mở nhạc, lần lượt gọi tên một bước chân cơ bản đã học và hô "Bắt đầu", các đội cùng nghe nhạc và thực hiện bước theo nhạc 4 lần $\times$ 8 nhịp. Đội thực hiện chưa chính xác và không cùng nhịp sẽ tính một lỗi. Kết thúc trò chơi, đội ít lỗi nhất là đội chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Đồng đội nhịp nhàng



KIẾN THỨC MỚI

1. Bài Thể dục Aerobic liên hoàn

Bài Thể dục Aerobic liên hoàn sử dụng các bước chân phối hợp của bài 2 và 3 lớp 7 (các hình vẽ bên dưới) kết hợp với bảy bước chân phối hợp lớp 8 và di chuyển đội hình. Bài tập được thực hiện lặp lại 2 lần với nhịp nhạc $\frac{4}{4}$ hoặc nhạc hành khúc.

TTCB: Hai chân đứng khép, hai tay khép sát thân. Đội hình hai hàng ngang.

Nhịp 1 – 8: Bước điều hành di chuyển thành đội hình vòng tròn (Sơ đồ 1).

Nhịp 9 – 24: Bước tiến khép chân (9 – 12) – Bước lùi khép chân (13 – 16) – Bước ngang đặt gót trước (17 – 24).



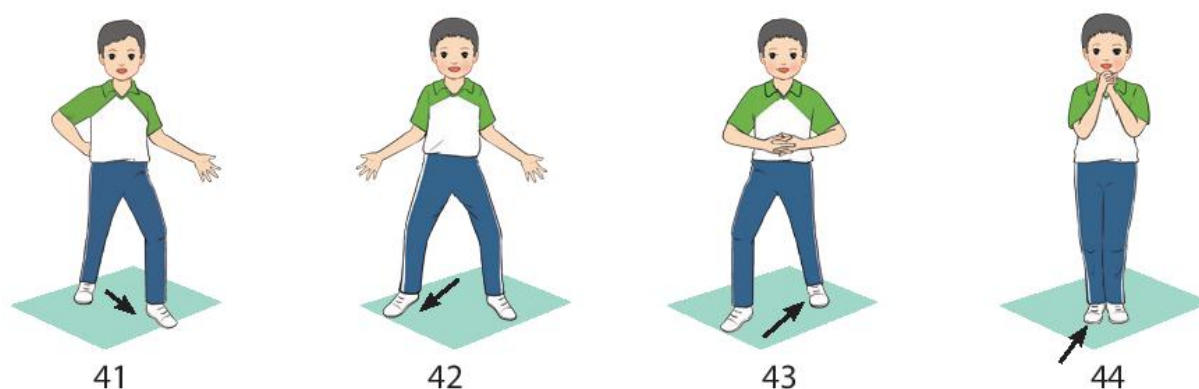
Hình 2. Bước tiến và lùi khép chân

Nhịp 25 – 40: Bước chữ A (25 – 28) – Bước chữ A đổi bên (29 – 32) – Bước lùi chéo đặt gót ngang (33 – 40).



Hình 3. Bước chữ A

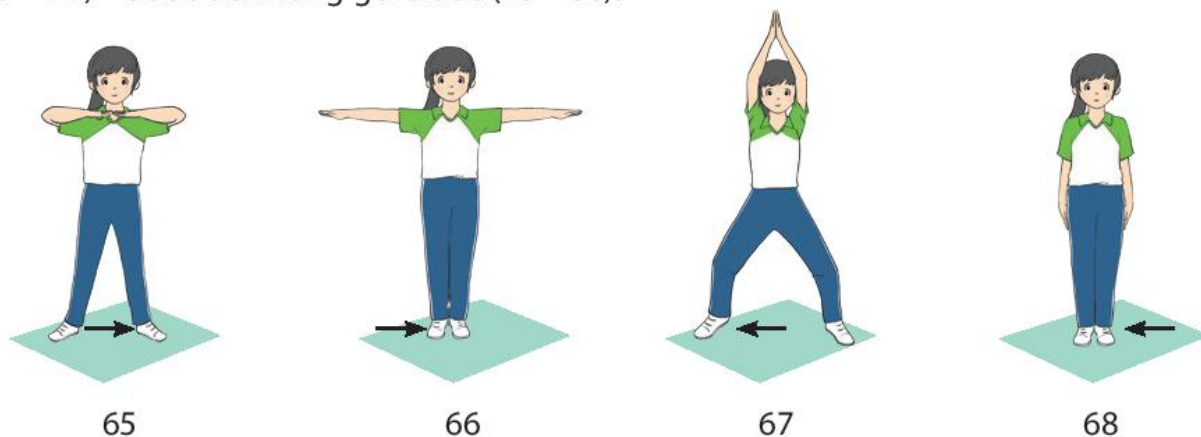
Nhịp 41 – 56: Bước chữ V (41 – 44) – Bước chữ V đổi bên (45 – 48) – Bước ngang nâng gót ngang (49 – 56).



Hình 4. Bước chữ V

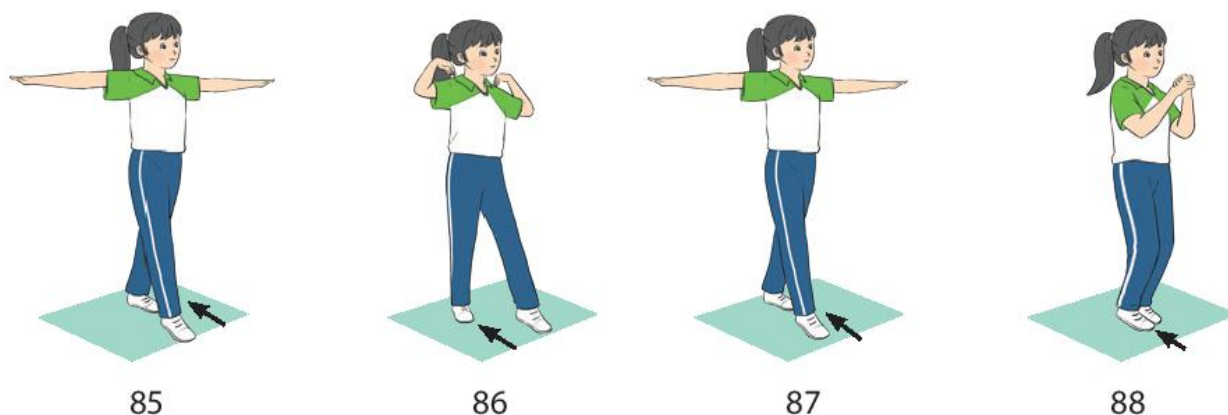
Nhịp 57 – 64: Bước chạy bộ di chuyển thành đội hình chữ X (Sơ đồ 2).

Nhịp 65 – 80: Bước ngang khép chân (65 – 68) – Bước ngang khép chân đổi bên (69 – 72) – Bước tiến nâng gối trước (73 – 80).



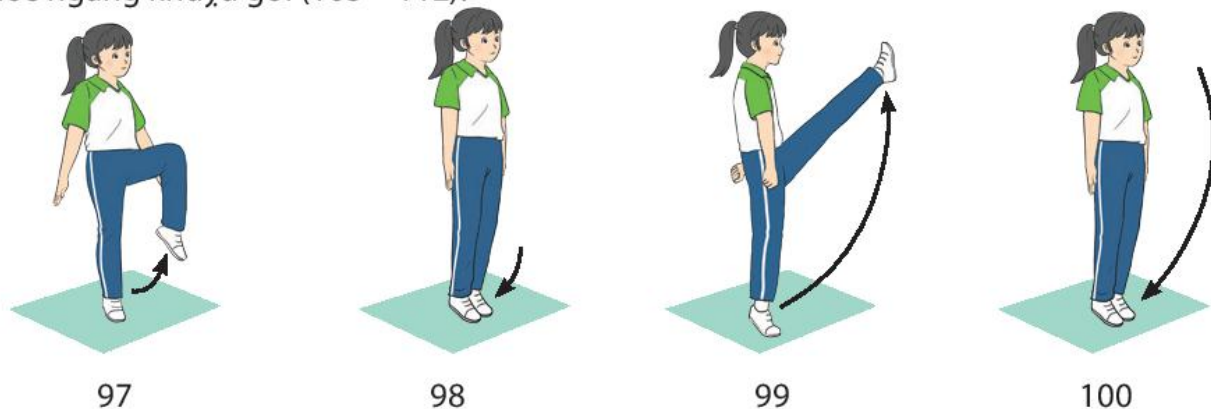
Hình 5. Bước ngang khép chân

Nhịp 81 – 96: Bước tiến và lùi bốn bước (81 – 88) – Bước tiến đá chân sau (89 – 96).



Hình 6. Bước tiến và lùi bốn bước

Nhịp 97 – 112: Bước đá chân (97 – 100) – Bước đá chân đổi bên (101 – 104) – Bước ngang khuỵu gối (105 – 112).



Hình 7. Bước đá chân

Nhịp 113 – 120: Bước tách chụm ngang di chuyển thành đội hình kết đôi chéo góc (Sơ đồ 3).

Nhịp 121 – 136: Bước đi sang ngang chéo chân (121 – 124) – Bước đi sang ngang chéo chân đổi bên (125 – 128) – Bước chân lùi chéo sau (129 – 136).



Hình 8. Bước đi sang ngang chéo chân

✦ Lặp lại lần 2 và sử dụng các bước chân cơ bản còn lại để di chuyển đội hình.

– Nhịp 1 – 8: Sử dụng bước nâng gối di chuyển từ đội hình kết đôi chéo góc thành đội hình số 3 (Sơ đồ 4).

– Nhịp 57 – 64: Sử dụng bước cách quãng di chuyển từ đội hình số 3 thành đội hình elip (Sơ đồ 5).

– Nhịp 113 – 120: Sử dụng bước tách chụm dọc di chuyển từ đội hình elip thành đội hình kết thúc (Sơ đồ 6) và kết thúc bài diễn.

2. Hỗ trợ, phối hợp với đồng đội khi thực hiện bài Thể dục Aerobic liên hoàn

Khi thực hiện bài tập hay động tác, các thành viên trong đội sẽ quan sát lẫn nhau, thực hiện cùng một nhịp với tư thế và chuyển động của tay, chân theo đúng một hướng đã thống nhất.

Để có các động tác đẹp và đồng bộ, mỗi nhóm sẽ chia thành các cặp đôi cùng nhau luyện tập. Nếu cặp đôi không thể điều chỉnh và hoàn thiện kịp với đồng đội thì cả nhóm sẽ cùng thực hiện động tác đó theo nhịp thật chậm với phương pháp phân chia: thực hiện riêng phần chân, sau đó thực hiện riêng phần tay, kết hợp theo 4 nhịp riêng lẻ rồi mới phối hợp thành tổ hợp 1 lần $\times$ 8 nhịp.



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

– Thực hiện lần lượt các phân đoạn trong bài Thể dục Aerobic liên hoàn (2 lần $\times$ 8 nhịp) với nhịp đếm, mỗi đoạn thực hiện với một bước di chuyển tự chọn.

– Thực hiện bài Thể dục Aerobic liên hoàn với nhịp nhạc $\frac{4}{4}$.

2. Luyện tập theo nhóm

– Mỗi nhóm thực hiện di chuyển các đội hình và động tác di chuyển đội hình do nhóm lựa chọn. Phân công vai trò, vị trí của các thành viên trong nhóm khi thực hiện di chuyển đội hình theo thứ tự từ đội hình cơ bản đến các đội hình còn lại, lặp lại 3 – 4 lần.

– Mỗi nhóm cùng thực hiện bài Thể dục Aerobic liên hoàn và di chuyển đội hình theo nhịp đếm và nhịp nhạc, lặp lại 4 – 5 lần.

Hướng dẫn nhận xét, đánh giá:

Tự đánh giá và quan sát, nhận xét kết quả tập luyện của các bạn qua nội dung sau:

- Nhớ và thực hiện được các đoạn bài Thể dục Aerobic liên hoàn.
- Tư thế chân, tay và góc độ thân người khi thực hiện động tác.
- Tính liên tục, nhịp nhàng các động tác và đội hình với nhạc.

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

* Vỗ tay tốc độ:

Mục đích: Phát triển sức nhanh của tay.

Cách thực hiện: Người tập đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay vỗ nhanh trên cao và thấp sau lưng. Thực hiện liên tục 30 lần, lặp lại 3 – 4 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 3 phút.

* Chuyển tay chạm vai:

Mục đích: Phát triển sức mạnh của tay.

Các thực hiện: Người tập chống sấp chân rộng bằng vai, hai tay luân phiên nhau vỗ vào vai ngược nhau (tay trái vỗ vào vai phải và trở về tư thế chống, tương tự với tay phải). Thực hiện liên tục 5 – 10 lần, lặp lại 3 – 4 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 3 phút.

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG BỔ TRỢ

Các em có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 69 – 70.



VẬN DỤNG

1. Em hãy chọn hai đội hình bất kỳ vẽ lên giấy và vẽ các mũi tên hướng dẫn cách di chuyển các vị trí từ đội hình 1 sang đội hình 2. Tổ chức cho các bạn cùng thực hiện bài Thể dục Aerobic liên hoàn di chuyển và kiểm tra mức độ chính xác của di chuyển đội hình.

2. Em hãy lựa chọn bốn đội hình đã học và tổ chức, hướng dẫn cho nhóm 8 bạn thực hiện bài Thể dục Aerobic liên hoàn di chuyển đội hình.

THỬ THÁCH

Bật thẳng và quay một vòng trên không, khi kết thúc mặt vẫn giữ đúng một hướng ban đầu.

MỘT SỐ TRÒ CHƠI

VẬN ĐỘNG BỔ TRỢ

Trò chơi 1

ĐÔI NHANH NHẤT

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

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đôi đứng xung quanh sân tập, khoác vai nhau. Người chỉ huy hô to hiệu lệnh “tiến” thì tất cả lò cò tiến ra trước hoặc “lùi” thì tất cả bật chụm hai chân lùi về sau. Khi thực hiện, các đôi cùng di chuyển qua sân đến vị trí của đôi đối diện một cách nhanh nhất, không được di chuyển đến hai vị trí cạnh nhau và không được va chạm nhau khi di chuyển. Đôi vi phạm ba lỗi sẽ bị loại và đôi hoàn thành tốt nhất là đôi chiến thắng.



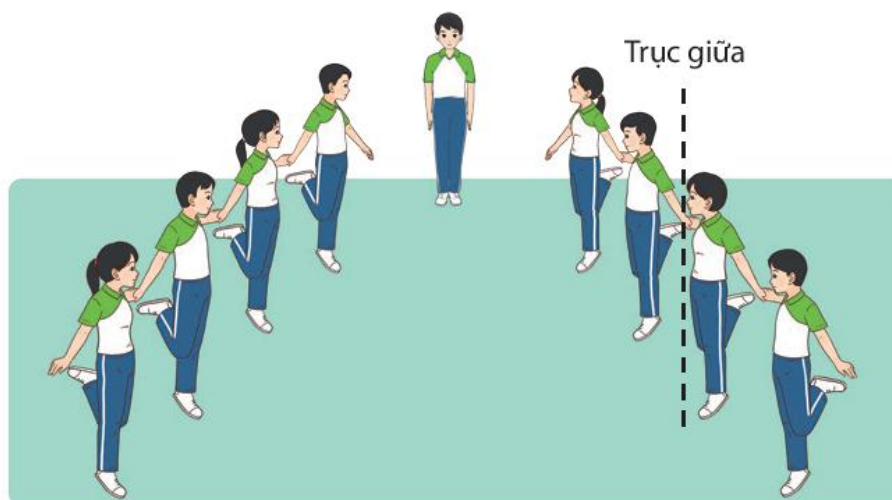
Hình 1. Trò chơi Đôi nhanh nhất

Trò chơi 2

CÙNG NHẢY QUAY TRÒN

Mục đích: Rèn luyện sức nhanh.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đội gồm 8 bạn, đứng xung quanh sân tập. Các bạn trong đội nắm tay nhau và chia thành hai nhóm nhỏ đứng đối diện nhau. Khi nghe hiệu lệnh, cả đội cùng thực hiện bật nhảy các bước chân cơ bản Thể dục Aerobic theo yêu cầu của người chỉ huy và di chuyển quay tròn theo chiều kim đồng hồ quanh trục giữa của đội, khi di chuyển đủ một vòng thì đổi chiều ngược lại. Đội thực hiện không đều hay không thẳng hàng sẽ tính một lỗi. Đội ít lỗi nhất là đội chiến thắng.

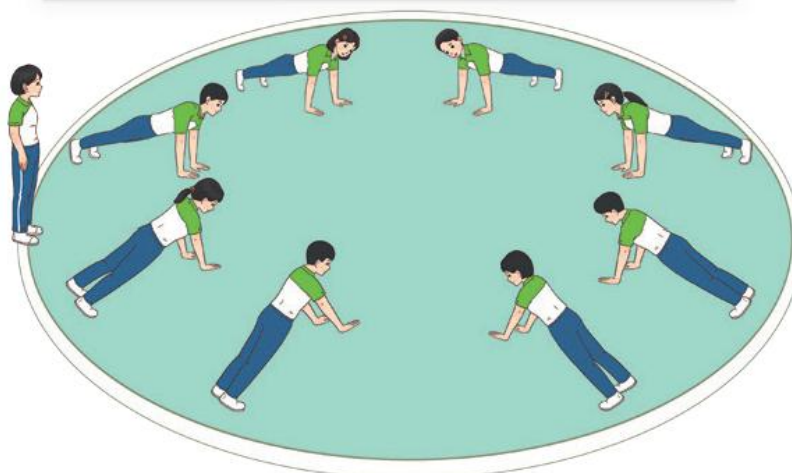


Hình 2. Trò chơi Cùng nhảy quay tròn

Trò chơi 3 BẠN NÀO KHOẺ NHẤT

Mục đích: Rèn luyện sức bền.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đội gồm 8 bạn, đứng xung quanh sân tập. Các bạn trong đội đứng thành vòng tròn, mặt hướng vào tâm. Khi nghe hiệu lệnh, cả đội cùng thực hiện chuỗi động tác đứng trên một chân giữ 20 giây và đổi chân giữ 20 giây, chuyển thành chống sấp giữ 20 giây, chạy nâng cao đùi trong 10 giây. Chú ý trong quá trình thực hiện không được di chuyển khỏi vị trí đứng quá 0,5 m, khi đứng trên một chân không được di chuyển chân trụ và chân còn lại không chạm đất. Đội thực hiện không chính xác bị trừ 1 điểm/1 lần. Đội có điểm trừ ít nhất là đội chiến thắng.



Hình 3. Trò chơi Bạn nào khỏe nhất

Chủ đề II: BÓNG ĐÁ

Bài 1: KỸ THUẬT ĐÁ BÓNG BẰNG MU GIỮA BÀN CHÂN



MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được các bài tập bổ trợ và kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân.
- Biết điều khiển tổ, nhóm và nhận xét kết quả tập luyện.
- Phát huy tính tích cực, tự giác và nỗ lực trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung:

Chạy chậm 1 – 2 vòng quanh sân tập, tại chỗ xoay các khớp và căng cơ (mỗi động tác thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp 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 trong 2 phút.
- Chuyển bóng qua lại bằng lòng và mu trong bàn chân trong 2 phút.

2. Trò chơi khởi động

LƯỚT SÓNG

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

Cách thực hiện: Người chơi chia thành những đội đều nhau, đứng thành các hàng dọc sau vạch xuất phát, khoảng cách giữa hai bạn trong đội là một cánh tay. Khi có hiệu lệnh, bạn đầu tiên cầm bóng bằng hai tay đưa bóng lên cao qua đầu và chuyển cho bạn phía sau. Thực hiện chuyển tương tự cho đến bạn cuối cùng. Bạn cuối cùng cầm bóng chạy lên đứng trước bạn đầu hàng rồi tiếp tục thực hiện chuyển bóng qua đầu. Lần lượt thực hiện cho đến khi bạn đầu tiên cầm bóng chạy lên đứng đầu hàng. Đội hoàn thành nhanh nhất là đội chiến thắng.

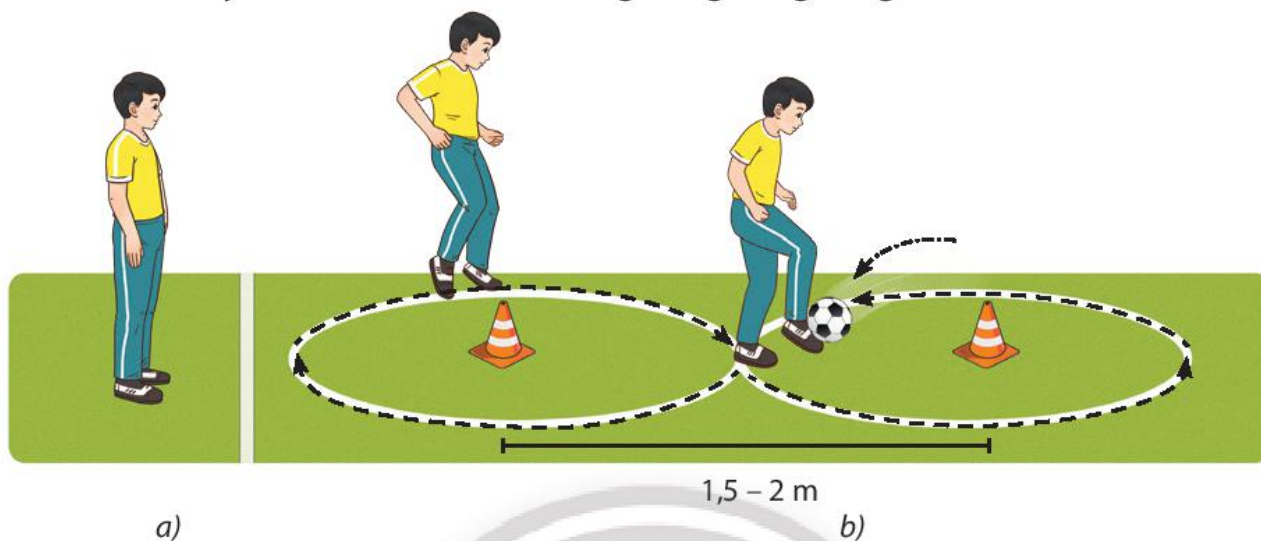


Hình 1. Trò chơi Lướt sóng



1. Bài tập bổ trợ trong bóng đá

1.1. Di chuyển theo hình số 8 và dừng bóng bằng mu giữa bàn chân



Hình 2. Di chuyển theo hình số 8 và dừng bóng bằng mu giữa bàn chân

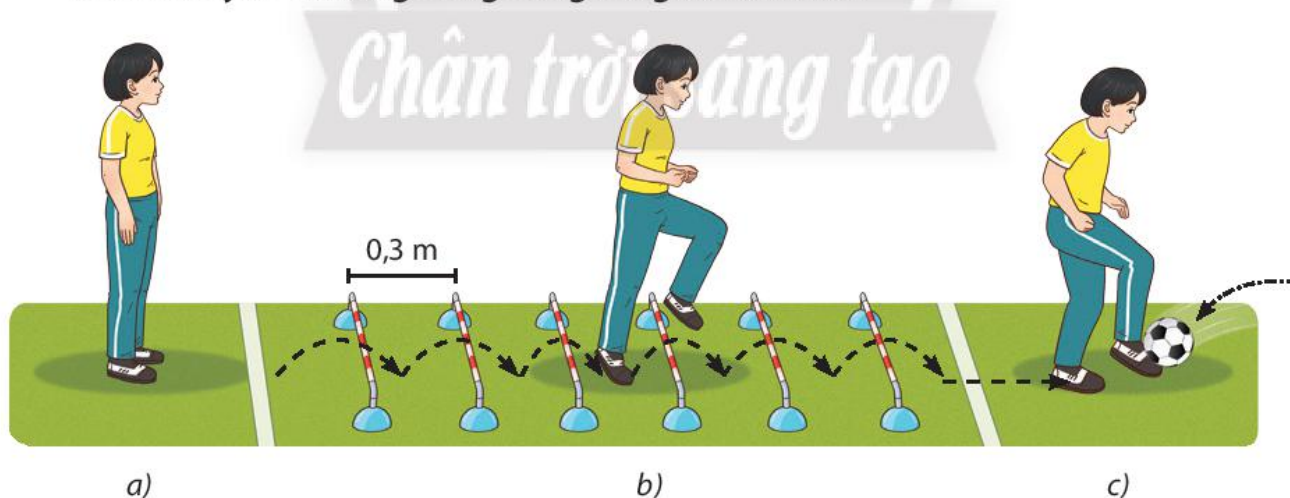
TTCB

Hai chân đứng rộng bằng vai, hai tay thả lỏng tự nhiên (Hình 2a).

Thực hiện

Di chuyển trên nửa trước bàn chân theo hình số 8 qua hai vật chuẩn rồi dừng bóng trên không bằng mu giữa bàn chân do bạn chuyển đến (Hình 2b) và chuẩn bị cho các hoạt động tiếp theo.

1.2. Di chuyển và dừng bóng bằng mu giữa bàn chân



Hình 3. Di chuyển và dừng bóng bằng mu giữa bàn chân

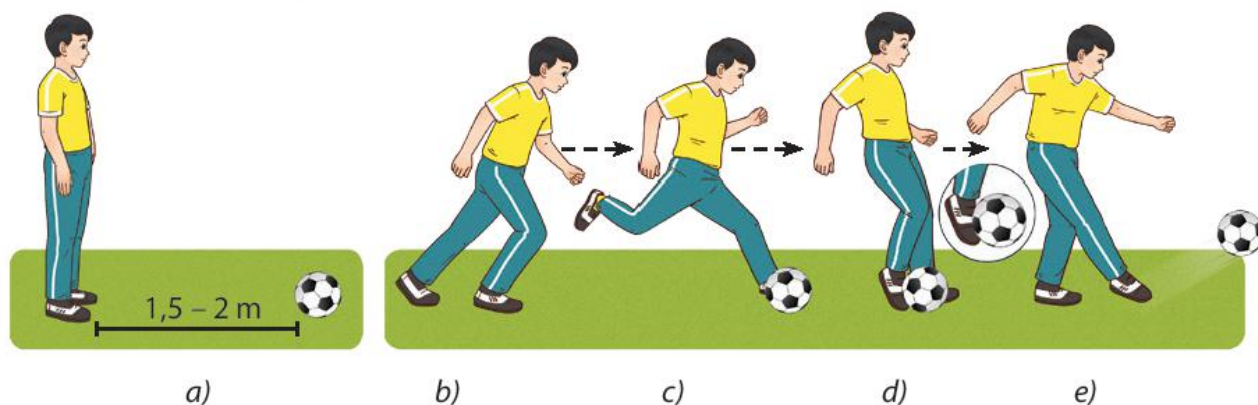
TTCB

Hai chân đứng rộng bằng vai, hai tay thả lỏng tự nhiên (Hình 3a).

Thực hiện

Chạy nâng cao đùi qua các vật chuẩn (Hình 3b), thực hiện động tác dừng bóng bằng mu giữa bàn chân do bạn chuyển đến (Hình 3c) và chuẩn bị cho các hoạt động tiếp theo.

2. Kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân



Hình 4. Kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân

TTCB

Hai chân đứng rộng bằng vai cách bóng 1,5 – 2 m, hướng thẳng theo mục tiêu cần đá bóng đến, tay thả lỏng tự nhiên. Mắt quan sát bóng và mục tiêu (Hình 4a).

Thực hiện

Chạy thẳng hướng đến quả bóng (Hình 4b). Chân trụ đặt từ gót đến cả bàn chân bên cạnh bóng, cách bóng 10 – 15 cm (Hình 4c). Chân đá bóng đưa về sau rồi vung mạnh ra trước, tiếp xúc bóng bằng mu giữa bàn chân, cổ chân giữ chặt (Hình 4d, e). Kết thúc, bước 1 – 2 bước ra trước để giữ thăng bằng để thực hiện những hoạt động tiếp theo.



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

- Luyện tập giai đoạn chạy đà và đặt chân trụ với cự li 2 – 3 m, lặp lại 10 – 15 lần.
- Luyện tập kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân từ không bóng đến có bóng, từ chậm đến nhanh, lặp lại 10 – 15 lần.

2. Luyện tập cặp đôi

- Hai bạn đứng cách nhau 2 m, một bạn giữ bóng tại chỗ bằng găm giày (lòng dưới bàn chân), một bạn thực hiện đá bóng bằng mu giữa bàn chân. Thực hiện 5 – 6 lần, sau đó đổi người giữ bóng.

- Hai bạn đứng cách nhau 2 m, một bạn tung bóng dưới gối, một bạn dùng bóng rồi thực hiện đá bóng bằng mu giữa bàn chân với lực vừa phải, lặp lại 15 – 20 lần, sau đó đổi người tung bóng.

3. Luyện tập theo nhóm

Mỗi nhóm xếp thành hàng dọc đứng đối diện cầu môn, cách cầu môn 12 m. Lần lượt từng bạn chạy lên đặt bóng cách cầu môn 10 m, thực hiện động tác đá bóng bằng mu giữa bàn chân vào cầu môn sau đó trở về cuối hàng, lặp lại 5 – 6 lần.

Hướng dẫn nhận xét, đánh giá:

Tự đánh giá và quan sát nhận xét, kết quả tập luyện của các bạn qua nội dung sau:

- Hướng và tốc độ chạy đà, khoảng cách và vị trí đặt chân trụ.
- Vị trí tiếp xúc bóng và lực tiếp xúc bóng.
- Phối hợp nhịp nhàng và liên tục các giai đoạn.

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

* Bật cao ưỡn thân:

Mục đích: Phát triển sức mạnh chân.

Cách thực hiện: Người tập ngồi hai chân rộng bằng vai và hai tay chạm đất, bật cao ưỡn thân người ra trước. Thực hiện 10 lần, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

* Ngồi ném bóng:

Mục đích: Phát triển sức mạnh.

Cách thực hiện: Người tập ngồi trên nửa trước hai bàn chân sao cho đùi và cẳng chân vuông góc với nhau, hai tay cầm bóng trước mặt cách tường 2 m. Thực hiện ném bóng vào tường rồi bắt lại. Thực hiện 10 lần, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG BỔ TRỢ

Các em có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 83 – 84.



1. Em hãy cho biết những khác biệt của kĩ thuật đá bóng bằng mu trong và mu giữa bàn chân.
2. Em hãy cùng các bạn tổ chức thi đá bóng bằng mu giữa bàn chân vào cầu môn.

THỬ THÁCH

Đá bóng bằng mu giữa bàn chân vào cầu môn (bóng không chạm đất) với cự li 7 m đối với nam, 5 m đối với nữ.

Bài 2: KỸ THUẬT DẪN BÓNG



MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng và mu giữa bàn chân.
- Biết một số điều luật cơ bản trong bóng đá.
- Phát huy tinh thần đoàn kết và hỗ trợ bạn trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung:

Chạy chậm 1 – 2 vòng quanh sân tập, tại chỗ xoay các khớp và căng cơ (mỗi động tác thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp hoặc trong 10 – 15 giây).

Khởi động chuyên môn:

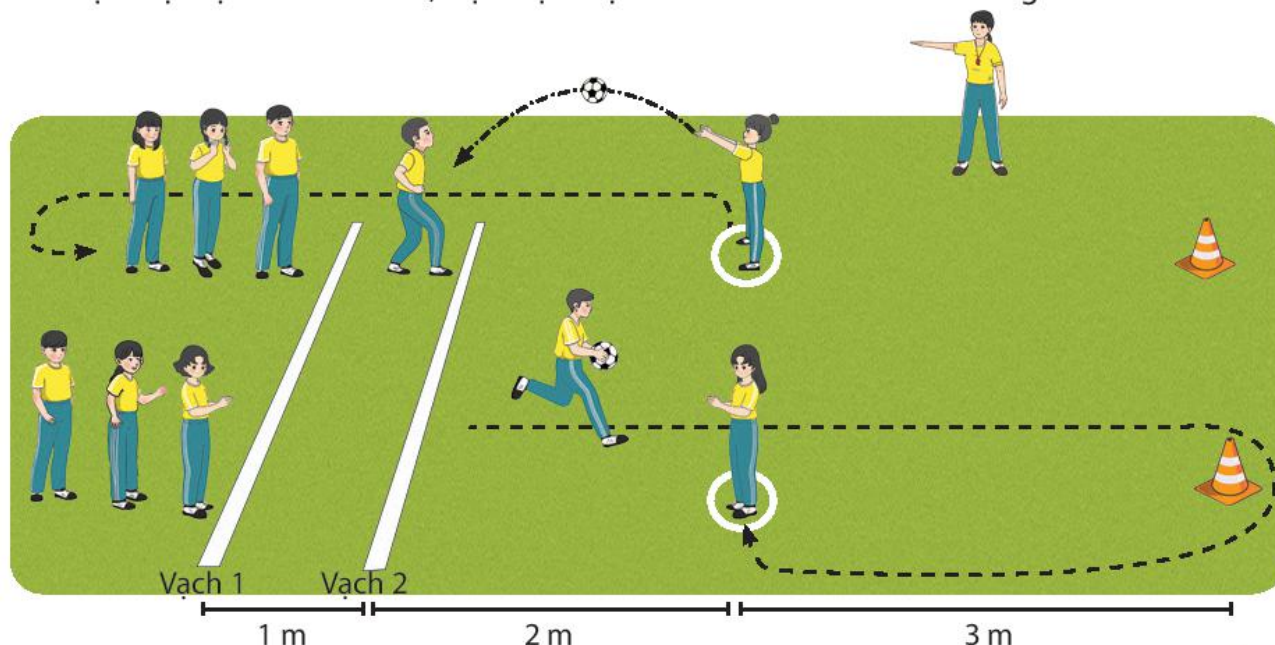
- Chạy đá lăng trước, đá lăng trong với cự li 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần.
- Thực hiện động tác cảm giác bóng bằng lòng bàn chân chuyển qua lại giữa hai chân trong 1 phút.
- Thực hiện tâng bóng bằng mu giữa bàn chân trong 2 phút.
- Thực hiện tung và đá bóng bằng mu giữa bàn chân với cự li 2 m, lặp lại 10 lần.

2. Trò chơi khởi động

VƯỢT ĐÈO

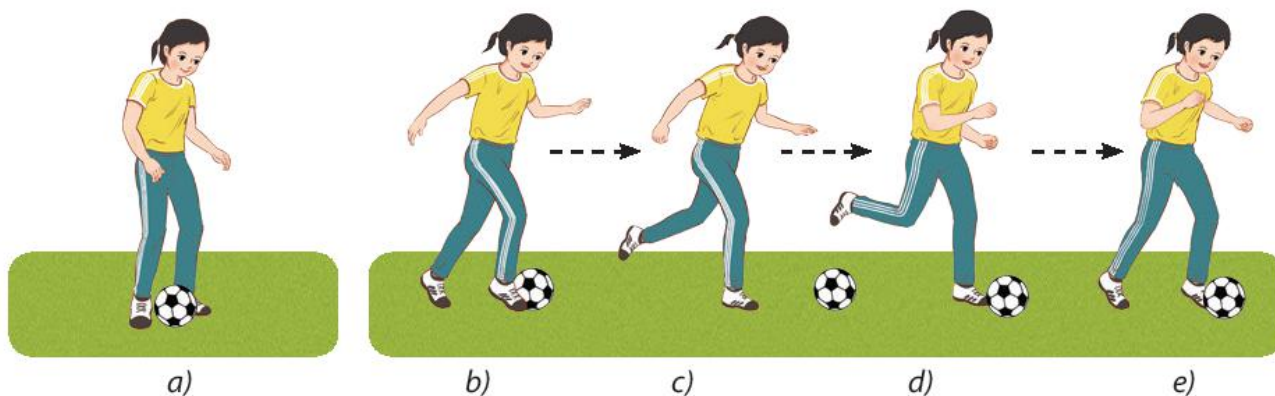
Dụng cụ: Quả bóng đá, vật chuẩn, phấn viết, còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành những đội đều nhau, đứng theo hàng dọc sau vạch 1, bạn hỗ trợ cầm bóng. Khi có hiệu lệnh, bạn hỗ trợ tung bóng vào khu vực giữa vạch 1 và vạch 2, bạn đầu tiên thực hiện dùng bóng bằng mu giữa bàn chân rồi cầm bóng chạy thẳng lên vòng qua vật chuẩn về vị trí bạn hỗ trợ để thay thế, bạn hỗ trợ chạy về cuối hàng. Lần lượt mỗi bạn thực hiện cho đến hết. Trường hợp bóng ra khỏi khu vực giữa vạch 1 và vạch 2 thì người thực hiện nhặt lên ném bóng cho bạn hỗ trợ rồi thực hiện lại. Khi kết thúc, đội thực hiện nhanh nhất là chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Vượt đèo

1. Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân



Hình 2. Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân

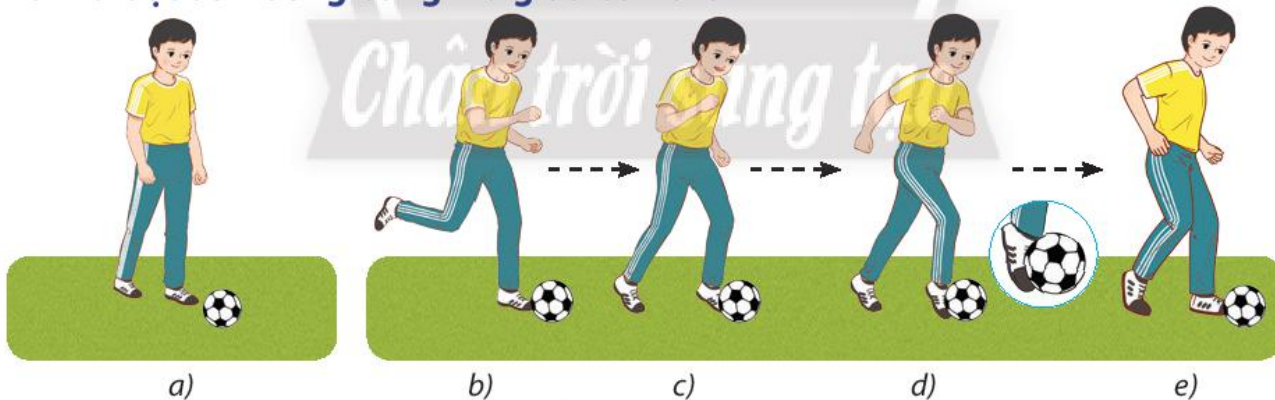
TTCB

Chân trụ đặt trước, chân dẫn bóng đặt sau, cách nhau 30 – 40 cm, trọng lượng ở chân trước, bàn chân dẫn bóng mở ra một góc 90°, bóng đặt ngang chân trước. Hai tay thả lỏng tự nhiên. Mắt quan sát bóng và hướng bóng lăn (Hình 2a).

Thực hiện

Thân người ngả về trước, lòng bàn chân dẫn bóng mở sang ngang tiếp xúc sau tâm bóng, đẩy bóng về phía trước (Hình 2b). Sau đó di chuyển nhịp nhàng đến bóng rồi thực hiện động tác tương tự để dẫn bóng (Hình 2c). Trong quá trình dẫn bóng, mắt luôn quan sát bóng và hướng bóng lăn (Hình 2d, e). Khi đến mục tiêu thì hạ thấp thân người để chuẩn bị cho hoạt động tiếp theo.

2. Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân



Hình 3. Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân

TTCB

Hai chân đứng trước sau, chân tiếp xúc bóng để dẫn bóng đặt phía sau cách chân trước một bàn chân. Hai tay thả lỏng tự nhiên. Mắt quan sát bóng và hướng di chuyển (Hình 3a).

Thực hiện

Hạ thấp thân trên đồng thời đưa chân lăng từ sau ra trước, đẩy bóng đi nhịp nhàng và đảm bảo bóng luôn trong phạm vi khống chế từ 30 – 50 cm (Hình 3b, c). Khi tiếp xúc bóng cổ chân luôn duỗi thẳng và hướng xuống đất, tiếp xúc bằng mu giữa bàn chân, vị trí chân tiếp xúc sau tâm bóng (Hình 3d). Trong quá trình dẫn bóng, mắt luôn quan sát bóng, hướng di chuyển và chuẩn bị cho hoạt động tiếp theo (Hình 3e).

3. Một số điều luật cơ bản trong bóng đá

Vị trí việt vị: Cầu thủ đứng gần đường biên ngang của sân đối phương hơn bóng và cầu thủ cuối cùng thứ hai.

Những trường hợp việt vị

- Cầu thủ đứng ở vị trí việt vị:
- + Tham gia tình huống đó.
- + Ảnh hưởng đến đối phương.
- + Cố tình chiếm lợi thế.

Những trường hợp không việt vị

- Cầu thủ đứng ở vị trí việt vị không bị phạt nếu nhận bóng trực tiếp từ:
 - + Quả phát bóng.
 - + Quả ném biên.
 - + Quả phạt góc.



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

Luyện tập động tác dẫn bóng bằng lòng và mu giữa bàn chân, không bóng và có bóng:

- Chạy chậm, thực hiện mô phỏng động tác dẫn bóng, cự li thực hiện 15 m, lặp lại 2 – 3 lần.
- Chạy chậm dẫn bóng, cự li thực hiện 15 m, lặp lại 4 – 5 lần.

2. Luyện tập cặp đôi

– Hai bạn đứng đối diện cách nhau 15 m. Bạn A dẫn bóng bằng lòng bàn chân, bạn B di chuyển theo hướng ngược lại. Đến vị trí theo khoảng cách quy định, bạn A đá bóng bằng lòng bàn chân cho bạn B nhận bóng. Luân phiên thực hiện từ 4 – 5 lần, mỗi bạn thực hiện dẫn bóng 4 – 5 lần.

– Hai bạn đứng đối diện cách nhau 2 m. Một bạn dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân (hai lần chạm bóng), một bạn đối diện dùng bóng bằng lòng bàn chân sau đó di chuyển lùi. Cự li thực hiện 10 – 15 m và đổi vai trò cho nhau, lặp lại 5 lần.

3. Luyện tập theo nhóm

– Mỗi nhóm xếp thành hai hàng dọc (hàng A và B) đứng đối diện, cách nhau 20 m. Bạn đứng đầu hàng A thực hiện dẫn bóng và chuyển cho bạn đầu hàng B sau đó chạy về cuối hàng B. Bạn đầu hàng B nhận bóng và thực hiện tương tự, các bạn lần lượt thực hiện cho đến hết. Mỗi bạn thực hiện dẫn bóng 4 – 5 lần.

– Mỗi nhóm có 3 bạn, bạn A và B ở vị trí có một quả bóng, đứng cách bạn C 15 m. Bạn A thực hiện dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân (hoặc lòng bàn chân) đến chuyển bóng cho bạn C, bạn C nhận bóng và dẫn bóng đến chuyển bóng bạn B. Thực hiện dẫn bóng xoay vòng liên tục, mỗi bạn thực hiện dẫn bóng 4 – 5 lần.

Hướng dẫn nhận xét, đánh giá:

Tự đánh giá và quan sát nhận xét, kết quả tập luyện của các bạn qua nội dung sau:

- Mức độ thực hiện kĩ thuật: tư thế tay, chân, thân người, vị trí tiếp xúc bóng.
- Mức độ hoàn thành các bài tập: số lần lặp lại, tốc độ, cự li.

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

* Chạy đổi hướng:

Mục đích: Phát triển sức bền.

Cách thực hiện: Người tập chạy tốc độ lên 3 m và chạy quay về 3 m, chạy tốc độ lên 6 m và chạy quay về 6 m, sau đó chạy tốc độ trên đường thẳng 8 m, lặp lại 5 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.

* Bật qua bóng:

Mục đích: Phát triển sức mạnh chân.

Cách thực hiện: Người tập đặt bóng tại chỗ, bật hai chân qua bóng lần lượt theo hướng trái, phải liên tục 20 lần, lặp lại 3 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG BỔ TRỢ

Các em có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 83 – 84.



VẬN DỤNG

Chân trời sáng tạo

1. Em hãy nêu sự khác biệt giữa dẫn bóng bằng lòng bàn chân và mu giữa bàn chân.
2. Khi một cầu thủ ở vị trí việt vị nhận được bóng từ đồng đội và ghi bàn thì bàn thắng có được công nhận không?

THỬ THÁCH

Dẫn và điều khiển quả bóng trên đường thẳng giới hạn bởi hai vạch cách nhau 0,5 m, cự li 20 m, trong 8 – 10 giây sao cho bóng không ra khỏi hai vạch.

Bài 3: KỸ THUẬT DỪNG BÓNG BẰNG ĐÙI



MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kỹ thuật dừng bóng bằng đùi.
- Xử lý linh hoạt một số tình huống khi phối hợp với đồng đội.
- Phát huy tinh thần đồng đội, tích cực và nỗ lực trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung:

Chạy chậm 1 – 2 vòng quanh sân tập, tại chỗ xoay các khớp và căng cơ (mỗi động tác thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp hoặc trong 10 – 15 giây).

Khởi động chuyên môn:

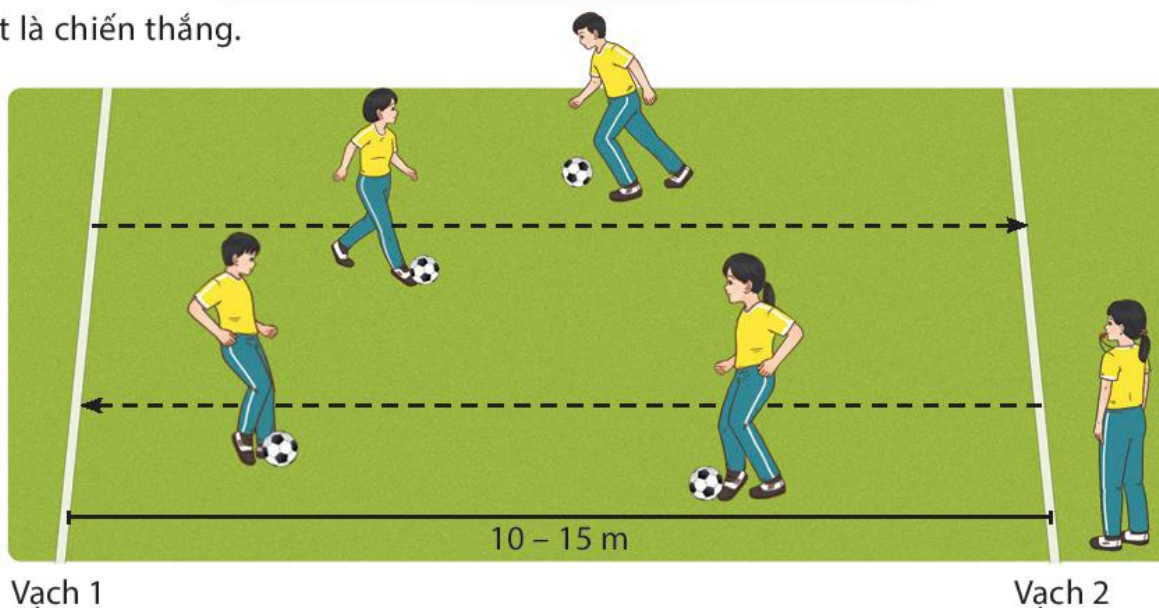
- Chạy đá lăng trước, đá lăng trong, nâng cao đùi với cự li 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần.
- Thực hiện tâng bóng bằng mu giữa bàn chân trong 2 phút.
- Thực hiện dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân với cự li 10 m, lặp lại 3 – 5 lần.

2. Trò chơi khởi động

CÙNG NHAU DẪN BÓNG

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

Cách thực hiện: Người chơi chia thành những đội đều nhau, đứng thành hàng ngang sau vạch 1. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), các bạn đồng loạt thực hiện dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân đến vạch 2 và trở về vạch 1. Đội thực hiện nhanh nhất là chiến thắng.

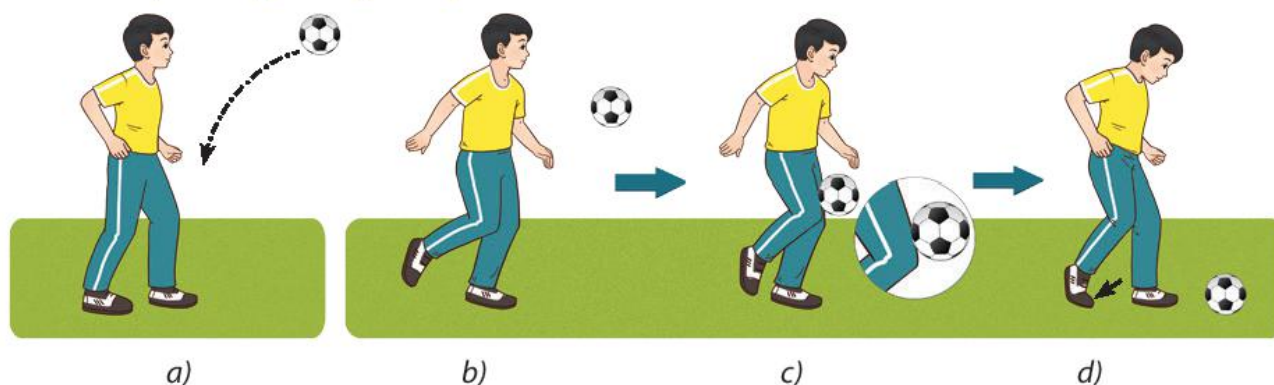


Hình 1. Trò chơi Cùng nhau dẫn bóng



KIẾN THỨC MỚI

1. Kỹ thuật dừng bóng bằng đùi



Hình 2. Kỹ thuật dừng bóng bằng đùi

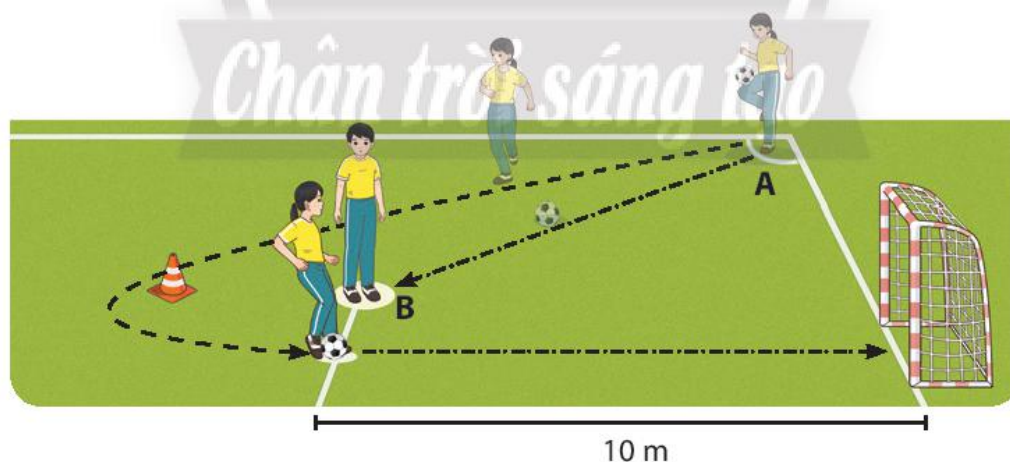
TTCB

Đứng chân trước sau (chân dừng bóng đặt sau), hai gối khuyu, hạ thấp thân người, hai tay co tự nhiên, mắt quan sát hướng bóng đến (Hình 2a).

Thực hiện

Khi bóng đến, chân dừng bóng nhanh chóng đưa từ sau ra trước (Hình 2b) tiếp xúc phía dưới bóng bằng đùi (Hình 2c), đồng thời kéo chân về sau để bóng rơi trước mặt (Hình 2d). Kết thúc động tác, mắt quan sát bóng và chuẩn bị cho hoạt động tiếp theo.

2. Phối hợp dừng bóng bằng đùi và đá bóng bằng mu giữa bàn chân



Hình 3. Phối hợp dừng bóng bằng đùi và đá bóng bằng mu giữa bàn chân

Chuẩn bị:

- Bạn thực hiện dừng bóng và đá bóng đứng ở vị trí A, hai chân đứng trước sau, hai tay cầm bóng.
- Bạn hỗ trợ đứng ở vị trí B, tư thế thả lỏng tự nhiên.

Thực hiện: Bạn A thực hiện tung bóng trước mặt, khi bóng rơi xuống nhanh chóng dùng bóng bằng đùi, sau đó chuyển bóng bằng lòng bàn chân cho bạn B rồi chạy vòng qua vật chuẩn và nhận bóng từ bạn B chuyển đến, sau đó thực hiện kĩ thuật đá bóng vào cầu môn bằng mu giữa bàn chân.



1. Luyện tập cá nhân

- Tự tung bóng lên rồi thực hiện dùng bóng bằng đùi, sau đó dẫn bóng cự li 10 m, lặp lại 3 – 4 lần.
- Tự tung bóng lên rồi thực hiện dùng bóng bằng đùi, sau đó đá bóng vào cầu môn ở cự li 10 m, lặp lại 8 – 10 lần.

2. Luyện tập cặp đôi

- Hai bạn đứng cách nhau 5 – 7 m, một bạn tung bóng trên gối cho bạn đối diện thực hiện động tác dùng bóng bằng đùi, sau đó đá trả bóng bằng lòng bàn chân cho bạn tung bóng. Thực hiện 20 lần thì đổi bạn tung bóng.
- Hai bạn đứng cách nhau 5 – 7 m, bạn A cầm bóng thả bóng xuống và đá bóng đến bạn B, bạn B thực hiện dùng bóng bằng đùi, sau đó chuyển bóng đến bạn A. Thực hiện 8 – 10 lần, sau đó đổi vai trò cho nhau.

3. Luyện tập theo nhóm

- Mỗi nhóm xếp thành hai hàng dọc cách cầu môn 5 – 8 m, bóng tập trung vào hai bạn hỗ trợ đứng ở hai cột dọc cầu môn, bạn hỗ trợ tung bóng bằng tay cho bạn thực hiện dùng bóng bằng đùi, rồi đá bóng bằng mu giữa bàn chân vào cầu môn, thực hiện trong 4 – 5 phút.
- Mỗi nhóm thực hiện bài tập phối hợp dùng bóng bằng đùi và đá bóng bằng mu giữa bàn chân (Hình 3) với cự li 10 m, lặp lại 4 – 5 lần.

Hướng dẫn nhận xét, đánh giá:

Tự đánh giá và quan sát nhận xét, kết quả tập luyện của các bạn qua nội dung sau:

- Mức độ thực hiện kĩ thuật: tư thế các bộ phận cơ thể, điểm tiếp xúc bóng.
- Mức độ hoàn thành bài tập: số lần lặp lại, cự li thực hiện.

* Dẫn bóng tốc độ:

Mục đích: Phát triển sức bền tốc độ.

Cách thực hiện: Đặt hai vật chuẩn cách nhau 7 – 9 m. Người tập luân phiên dẫn bóng tốc độ giữa hai vật chuẩn. Thực hiện 4 – 5 lần, lặp lại 3 – 5 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

* Nâng cao đùi chạm bóng:

Mục đích: Phát triển sức mạnh tốc độ.

Cách thực hiện: Người tập cầm bóng ngang hông, thực hiện chạy nâng cao đùi tại chỗ chạm bóng. Thực hiện 20 lần chạm, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG BỔ TRỢ

Các em có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 83 – 84.



VẬN DỤNG

1. Theo em bóng ở độ cao nào thì được cho là phù hợp để thực hiện kĩ thuật động tác dừng bóng bằng đùi?
2. Em hãy vận dụng phối hợp dừng bóng bằng đùi và đá bóng bằng mu giữa bàn chân để tổ chức trò chơi vận động và thi đấu.

THỬ THÁCH

Tung bóng và dừng bóng bằng đùi sau đó đá bóng bằng mu giữa bàn chân vào cầu môn ở cự li 10 m đối với nam và 8 m đối với nữ.

MỘT SỐ TRÒ CHƠI

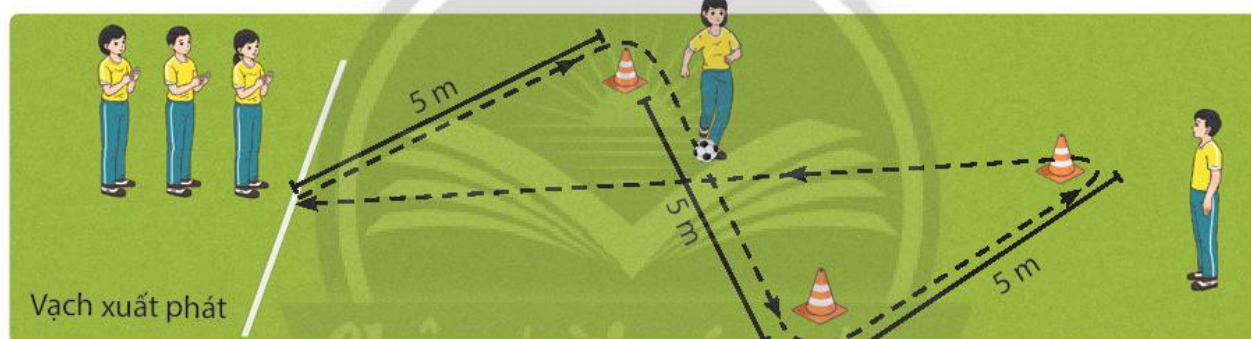
VẬN ĐỘNG BỔ TRỢ

Trò chơi 1 THI DẪN BÓNG

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

Dụng cụ: Quả bóng, phấn viết, vật chuẩn, còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành những đội đều nhau, đứng thành hàng dọc sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh, bạn đầu tiên dẫn bóng vòng qua ba vật chuẩn rồi dẫn bóng tốc độ về giao bóng cho bạn tiếp theo. Lần lượt thực hiện tương tự cho đến hết đội. Đội thực hiện nhanh nhất là đội chiến thắng.



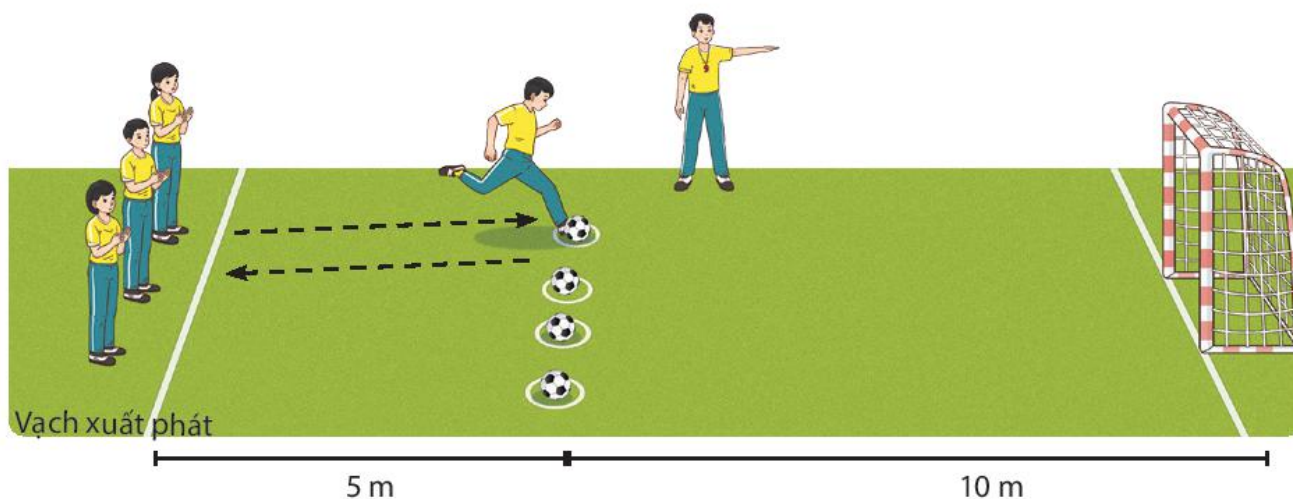
Hình 1. Trò chơi Thi dẫn bóng

Trò chơi 2 ĐÁ BÓNG CHUẨN

Mục đích: Rèn luyện sức mạnh tốc độ.

Dụng cụ: Các quả bóng, phấn viết, vật chuẩn, còi, cầu môn, đồng hồ bấm giờ.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành những đội đều nhau, mỗi đội từ 4 – 6 bạn xếp thành hàng ngang sau vạch xuất phát. Đặt các quả bóng thành hàng ngang cách vạch xuất phát 5 m và cách cầu môn 10 m. Khi có hiệu lệnh, bạn đầu tiên nhanh chóng chạy đến bóng và thực hiện đá bóng bằng mu giữa bàn chân vào cầu môn sau đó chạy về vạch xuất phát chạm tay bạn tiếp theo. Lần lượt thực hiện tương tự cho đến hết đội. Trường hợp bóng không vào cầu môn thì nhặt bóng và thực hiện lại. Đội thực hiện nhanh nhất là đội chiến thắng.



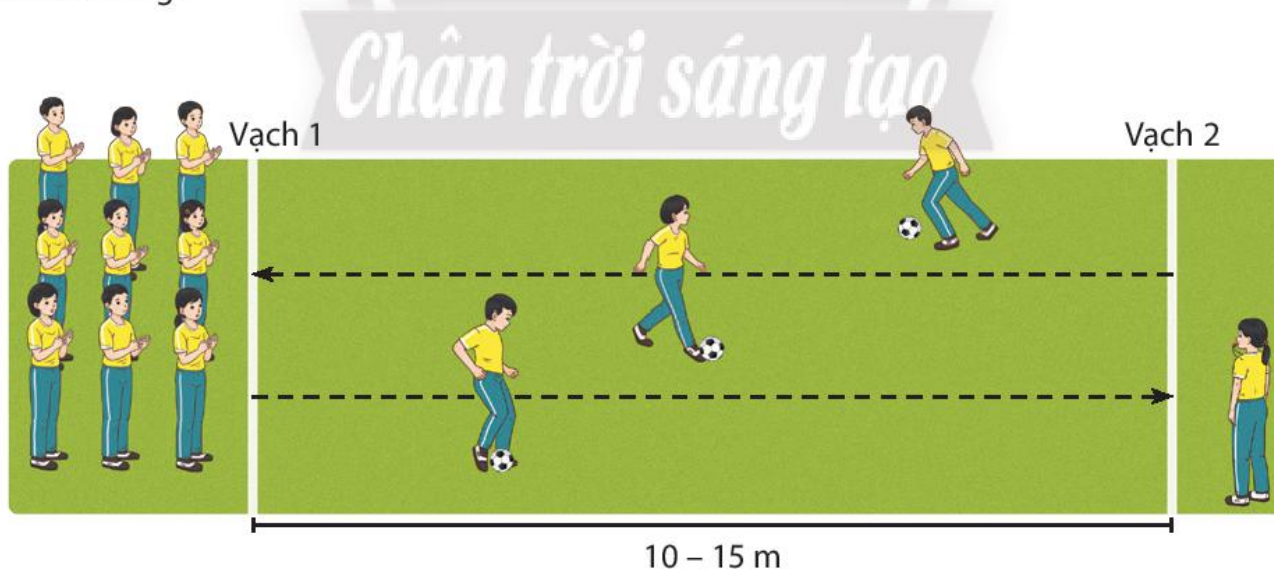
Hình 2. Trò chơi Đá bóng chuẩn

Trò chơi 3 DỪNG VÀ DẪN BÓNG TỐC ĐỘ

Mục đích: Rèn luyện sức nhanh và khả năng phối hợp vận động.

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

Cách thực hiện: Người chơi chia thành những đội đều nhau, đứng thành hàng dọc sau vạch 1. Khi có hiệu lệnh, bạn đầu hàng tự tung bóng lên rồi dừng bóng bằng mu giữa bàn chân sau đó dẫn bóng đến vạch 2. Tiếp tục dẫn bóng về giao bóng cho bạn tiếp theo. Lần lượt thực hiện cho đến hết đội. Đội thực hiện nhanh nhất là đội chiến thắng.



Hình 3. Trò chơi Dừng và dẫn bóng tốc độ

Chủ đề III:

BÓNG RỔ

Bài 1: KỸ THUẬT BƯỚC TRƯỢT NGANG VÀ PHÒNG THỦ 1 KÈM 1



- Thực hiện được kỹ thuật bước trượt ngang và phòng thủ 1 kèm 1.
- Xử lý linh hoạt một số tình huống khi phối hợp với đồng đội.
- Biết điều chỉnh những sai sót, hạn chế khi được góp ý.
- Tích cực và chăm chỉ trong quá trình học tập, rèn luyện.



1. Khởi động

Khởi động chung:

Chạy chậm 1 – 2 vòng quanh sân tập, tại chỗ xoay các khớp và căng cơ (mỗi động tác thực hiện 2 lần x 8 nhịp hoặc trong 10 – 15 giây).

Khởi động chuyên môn:

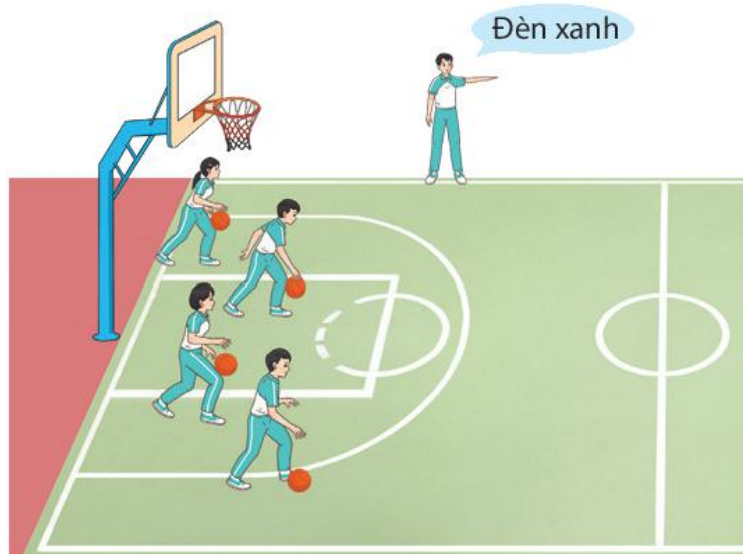
- Chạy biến tốc, chạy đổi hướng với cự li 15 – 20 m; hai bước dừng, nhảy dừng, quay trước, quay sau, mỗi động tác thực hiện từ 30 giây – 1 phút.
- Hai bạn di chuyển chuyển, bắt bóng trên cự li 28 m, lặp lại 1 – 2 lần.
- Ba bạn di chuyển chuyển, bắt bóng trên cự li 28 m, lặp lại 1 – 2 lần.

2. Trò chơi khởi động

ĐÈN XANH – ĐÈN ĐỎ

Dụng cụ: Quả bóng rổ, còi.

Cách thực hiện: Người chơi xếp thành hàng ngang đứng sau đường biên ngang cuối sân, mỗi bạn có một quả bóng. Người chỉ huy hô to “đèn xanh” hoặc “đèn đỏ”. Khi nghe hô “đèn xanh”, các bạn di chuyển dẫn bóng nhanh về phía trước. Khi nghe hô “đèn đỏ”, các bạn dừng lại và dẫn bóng tại chỗ. Bạn thực hiện không đúng hiệu lệnh sẽ dừng chơi. Người chơi vượt qua đường giữa sân đầu tiên là chiến thắng.

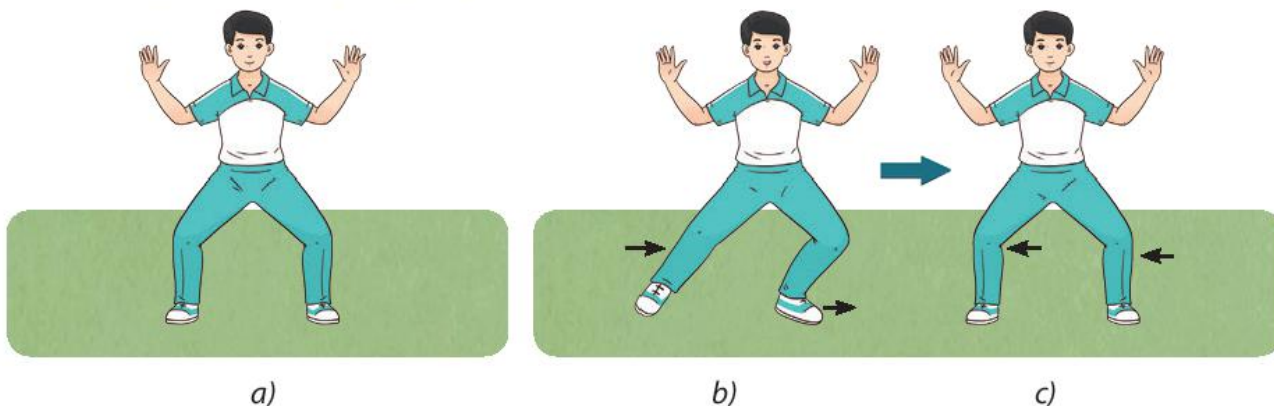


Hình 1. Trò chơi Đèn xanh – Đèn đỏ



KIẾN THỨC MỚI

1. Kỹ thuật bước trượt ngang



Hình 2. Kỹ thuật bước trượt ngang

TTCB

Hai chân đứng song song (rộng hơn vai), hai gối khụy, thân người hạ thấp, hai tay dang rộng sang hai bên, mắt quan sát phía trước (Hình 2a).

Thực hiện

Khi di chuyển trượt ngang sang trái, bàn chân trái mở ra hướng về phía bên trái, chân phải dùng lực đạp mạnh để đưa thân người về phía bên trái đồng thời chân trái lướt theo để di chuyển (Hình 2b). Kết thúc động tác về TTCB cho động tác tiếp theo (Hình 2c).

Khi di chuyển trượt ngang sang phải, thực hiện tương tự nhưng đổi bên và đổi chân.

2. Phòng thủ 1 kèm 1



Hình 3. Phòng thủ 1 kèm 1

TTCB

Hai chân đứng song song (rộng hơn vai), hai gối khụy, hai tay dang rộng sang hai bên, thân người giữ thẳng và mắt nhìn người tấn công (Hình 3a).

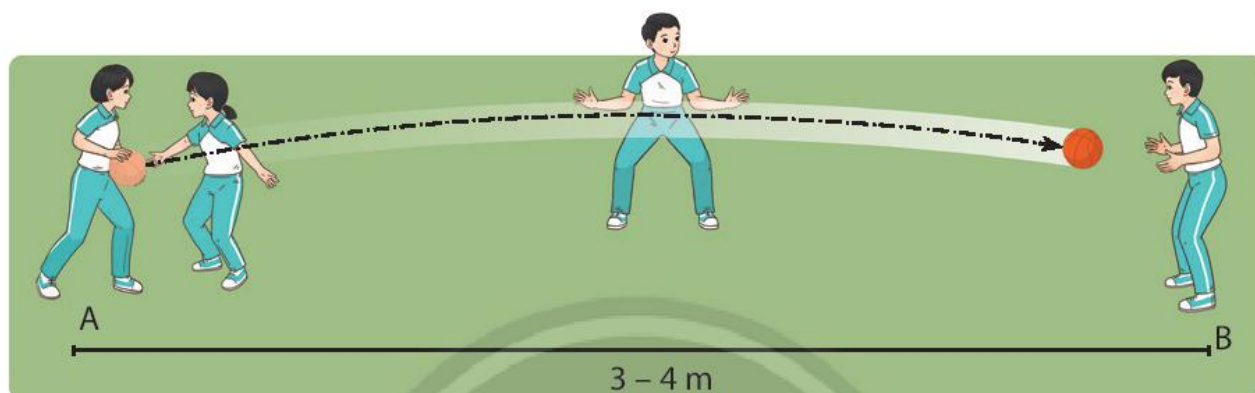
Thực hiện

Di chuyển theo sát người tấn công bằng bước trượt ngang. Khi di chuyển, thân người luôn hạ thấp, hai tay dang rộng và mắt luôn quan sát người tấn công (Hình 3b).

Một số lưu ý khi thực hiện:

- Trong tư thế phòng thủ, người phòng thủ tập trung quan sát và đứng trực diện với người tấn công.
- Giữ cự li phù hợp với người tấn công là một cánh tay.
- Sử dụng bước trượt ngang ngăn chặn hướng tấn công hoặc hướng di chuyển của người tấn công.
- Tạo áp lực cho người tấn công.

3. Phối hợp di chuyển trong phòng thủ kèm người



Hình 4. Phối hợp di chuyển trong phòng thủ kèm người

Chuẩn bị:

- Hai bạn tấn công đứng ở vị trí A và B.
- Một bạn phòng thủ đứng cạnh người tấn công ở vị trí A, một bạn phòng thủ đứng ở giữa vị trí A và B.

Thực hiện: Bạn phòng thủ áp sát bạn tấn công ở vị trí A, bạn tấn công ở vị trí A chuyển bóng cho bạn tấn công ở vị trí B, lúc này bạn phòng thủ ở giữa di chuyển áp sát bạn tấn công ở vị trí B, đồng thời bạn phòng thủ ở vị trí A di chuyển vào giữa sân. Khi bạn tấn công ở vị trí B chuyển bóng cho bạn tấn công ở vị trí A thì thực hiện lặp lại.



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

- Thực hiện di chuyển bước trượt ngang với cự li 14 m, lặp lại 2 – 3 lần.
- Thực hiện di chuyển bước trượt ngang từ điểm A đến điểm B và ngược lại với cự li 3 m trong 10 – 12 giây, lặp lại 2 – 3 lần.

2. Luyện tập cặp đôi

- Một bạn dẫn bóng di chuyển ngang, bạn còn lại di chuyển theo với cự li 14 m, lặp lại 2 – 3 lần.
- Một bạn dẫn bóng di chuyển với tốc độ nhanh, chậm sang trái, sang phải, bạn còn lại đứng đối diện và di chuyển bước trượt ngang theo trong 15 – 20 giây, lặp lại 2 – 3 lần.

3. Luyện tập theo nhóm

– Mỗi nhóm xếp thành 1 – 3 hàng ngang, người chỉ huy điều khiển nhóm di chuyển bước trượt ngang sang trái hoặc phải trong thời gian 15 – 20 giây, lặp lại 2 – 3 lần.

– Hai đội A và B đứng thành hàng dọc sau vạch giới hạn cách nhau 14 m. Khi có hiệu lệnh, bạn đầu hàng nhóm A thực hiện dẫn bóng, bạn đầu hàng nhóm B nhanh chóng di chuyển lên phòng thủ. Khi bạn A qua vạch giới hạn thì chuyển bóng cho bạn B và về cuối hàng nhóm B, bạn B nhận bóng và thực hiện tương tự. Lần lượt thực hiện cho đến bạn cuối cùng trong nhóm, lặp lại 2 – 3 lần.

– Các nhóm thực hiện bài tập phối hợp di chuyển trong phòng thủ kèm người trong 20 – 30 giây, lặp lại 1 – 2 lần (Hình 4).

Hướng dẫn nhận xét, đánh giá:

Tự đánh giá và quan sát, nhận xét kết quả tập luyện của các bạn qua nội dung sau:

- Tư thế phòng thủ và cự li khi kèm người tấn công.
- Phối hợp thực hiện chuỗi động tác nhịp nhàng, liên tục giữa tay và chân.

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

* Di chuyển phòng thủ:

Mục đích: Phát triển sức nhanh.

Cách thực hiện: Người tập luân phiên thực hiện di chuyển nhanh bước trượt ngang (sang trái hoặc phải) trong 15 – 20 giây, lặp lại 1 – 2 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.

* Nhảy luân phiên:

Mục đích: Phát triển sức mạnh cổ chân.

Cách thực hiện: Người tập hai tay cầm bóng ngang ngực, hai chân đứng rộng bằng vai sau đó chân phải nhảy sang trái, rồi tiếp đất bằng chân trái và ngược lại. Thực hiện luân phiên liên tục trong 15 – 20 giây, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG BỔ TRỢ

Các em có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 96 – 97.



1. Em hãy vận dụng bước trượt ngang trong phòng thủ khi được phân công kèm người.
2. Em hãy thường xuyên sử dụng kỹ thuật bước trượt ngang vào trong trò chơi hoặc thi đấu tập.
3. Em hãy tìm hiểu và so sánh bước trượt ngang trong các môn thể thao khác.

THỬ THÁCH

Di chuyển bước trượt ngang nhanh trong cự li 5 m × 3. Sau đó nhặt bóng ở cuối cự li di chuyển bước trượt ngang, thực hiện ném bóng vào rổ ở cự li 3 m đối với nam và 2,5 m đối với nữ.

Bài 2: KỸ THUẬT DẪN BÓNG KẾT HỢP DI CHUYỂN NÉM RỔ MỘT TAY TRÊN VAI



MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được bài tập bổ trợ trong bóng rổ.
- Thực hiện được kỹ thuật dẫn bóng kết hợp di chuyển ném rổ một tay trên vai.
- Tự đặt được mục tiêu học tập để nỗ lực phấn đấu thực hiện.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung:

Chạy chậm 1 – 2 vòng quanh sân tập, tại chỗ xoay các khớp và căng cơ (mỗi động tác thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp hoặc trong 10 – 15 giây).

Khởi động chuyên môn:

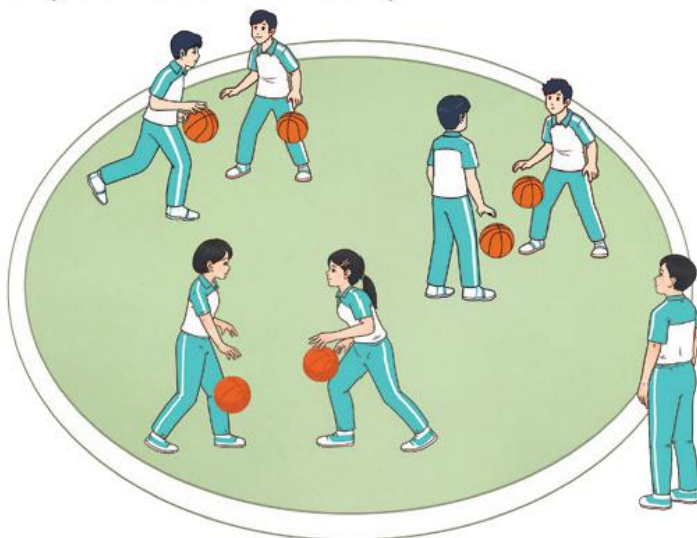
- Thực hiện các bài tập bổ trợ: hai bước dừng, nhảy dừng, quay trước, quay sau, mỗi động tác thực hiện từ 30 giây – 1 phút.
- Hai bạn di chuyển chuyển, bắt bóng trên cự li 28 m, lặp lại 1 – 2 lần.
- Dẫn bóng di chuyển theo đường thẳng cự li 28 m, lặp lại 1 – 2 lần.

2. Trò chơi khởi động

NHÀ VÔ ĐỊCH

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

Cách thực hiện: Người chơi chia thành hai đội đều nhau, mỗi bạn có một quả bóng, đứng trong vòng tròn có bán kính 3 m. Khi có hiệu lệnh, các bạn dẫn bóng ngăn cản không cho đối phương chạm vào bóng. Bạn nào bị đối phương chạm tay vào bóng hoặc làm bóng lăn ra ngoài thì rời khỏi vòng tròn. Sau 1 – 2 phút, đội còn nhiều thành viên trong vòng tròn là đội chiến thắng.

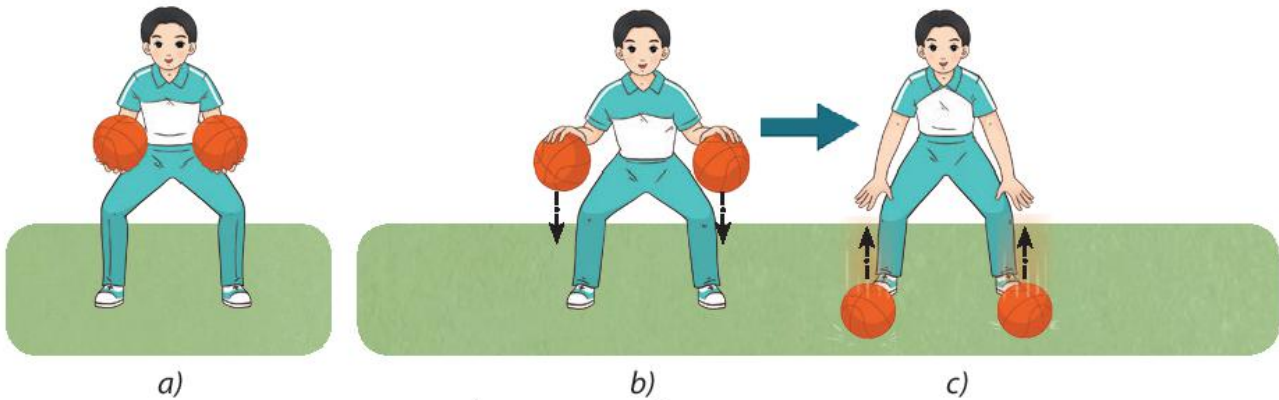


Hình 1. Trò chơi Nhà vô địch



KIẾN THỨC MỚI

1. Bài tập bổ trợ dẫn bóng tại chỗ với hai bóng cùng lúc



Hình 2. Dẫn bóng tại chỗ với hai bóng cùng lúc

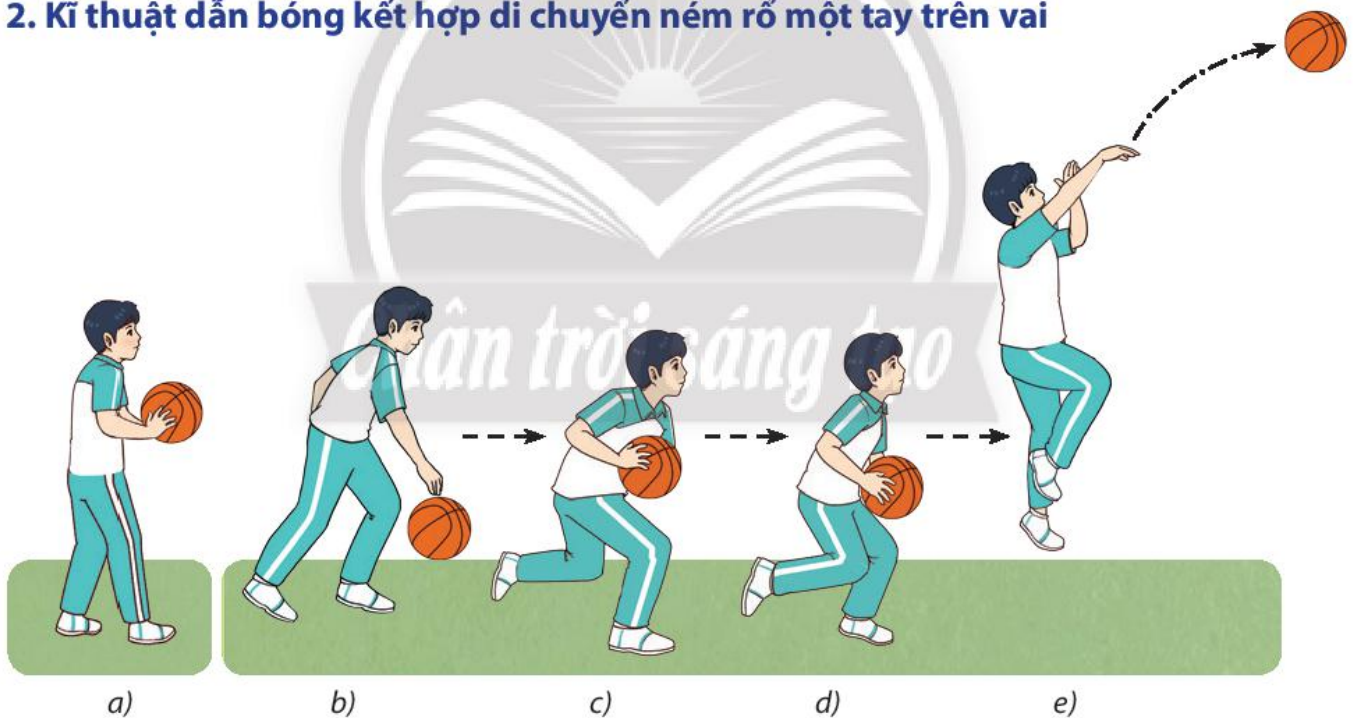
TTCB

Hai chân đứng rộng hơn vai, gối khuyu, hai tay giữ bóng, mắt nhìn về trước (Hình 2a).

Thực hiện

Hai tay cùng lúc đẩy bóng xuống đất (Hình 2b), khi bóng nảy lên, hai tay đón phía trên bóng (lòng bàn tay không chạm bóng) ở vị trí ngang gối (Hình 2c). Hai tay tiếp tục đẩy bóng xuống đất và thực hiện lặp lại.

2. Kỹ thuật dẫn bóng kết hợp di chuyển ném rổ một tay trên vai



Hình 3. Kỹ thuật dẫn bóng kết hợp di chuyển ném rổ một tay trên vai

TTCB

Hai chân đứng trước sau rộng bằng vai, hai tay cầm bóng trước ngực, mắt quan sát rổ (Hình 3a).

Thực hiện

Chân trái bước ra trước, tay phải đẩy bóng xuống đất di chuyển dẫn bóng về trước (Hình 3b). Khi gần tới rổ (cách rổ khoảng 2 – 3 m), thực hiện kỹ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai (Hình 3c, d, e). Kết thúc động tác, rơi xuống đất bằng một hoặc hai chân, gối khuyu.



1. Luyện tập cá nhân

- Thực hiện dẫn bóng tại chỗ với hai bóng cùng lúc, từ chậm đến nhanh trong thời gian 20 – 30 giây, lặp lại 2 – 3 lần.
- Thực hiện dẫn bóng di chuyển đường thẳng và ném rổ, từ chậm đến nhanh với cự li 10 – 14 m, lặp lại 4 – 5 lần.
- Thực hiện dẫn bóng di chuyển vượt qua vật chuẩn và ném rổ, từ chậm đến nhanh với cự li 10 – 14 m, lặp lại 4 – 5 lần.

2. Luyện tập cặp đôi

- Hai bạn đứng đối diện nhau, cách rổ 10 – 14 m, bạn có bóng dẫn bóng di chuyển vượt qua bạn phòng thủ và thực hiện kĩ thuật di chuyển ném rổ một tay trên vai. Lặp lại 2 – 3 lần, sau đó đổi vai trò cho nhau.
- Hai bạn đứng trước sau, cách nhau 1 – 1,5 m. Bạn đứng trước dẫn bóng di chuyển kết hợp ném rổ, bạn còn lại di chuyển theo bạn dẫn bóng để cản phá bóng. Thực hiện dẫn bóng cự li 10 – 14 m, lặp lại 2 – 3 lần, sau đó đổi vai trò cho nhau.

3. Luyện tập theo nhóm

- Mỗi nhóm xếp thành hàng dọc đứng cách rổ từ 3 – 4 m, lần lượt các bạn trong nhóm ném rổ, sau đó bắt bóng rồi về cuối hàng của mình, mỗi bạn thực hiện 4 – 5 lần, lặp lại 1 – 2 lần.
- Mỗi nhóm xếp thành hàng dọc đứng cách rổ 10 – 14 m, bạn đầu hàng có bóng dẫn bóng di chuyển qua các vật chuẩn sau đó thực hiện kĩ thuật di chuyển ném rổ một tay trên vai. Mỗi bạn thực hiện 4 – 5 lần, lặp lại 1 – 2 lần.

Hướng dẫn nhận xét, đánh giá:

Tự đánh giá và quan sát, nhận xét kết quả tập luyện của các bạn qua nội dung sau:

- Điểm tiếp xúc giữa tay với bóng khi bắt bóng và khi tay rời bóng lúc ném rổ.
- Thời điểm bắt bóng để thực hiện kĩ thuật di chuyển ném rổ một tay trên vai.
- Nhịp điệu khi di chuyển và thực hiện kĩ thuật.

*** Chạy tốc độ 5 m × 4:**

Mục đích: Phát triển sức nhanh.

Cách thực hiện: Người tập nghe hiệu lệnh xuất phát chạy tăng tốc từ A đến B và ngược lại với cự li 5 m × 4 (chạy con thoi), lặp lại 1 – 2 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

*** Chạy tại chỗ và dẫn bóng:**

Mục đích: Phát triển sức nhanh.

Cách thực hiện: Người tập nghe hiệu lệnh chạy nhanh tại chỗ kết hợp dẫn bóng, thời gian thực hiện 15 – 20 giây, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG BỔ TRỢ

Các em có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 96 – 97.



VẬN DỤNG

1. Những yếu tố nào ảnh hưởng đến kĩ thuật dẫn bóng kết hợp di chuyển ném rổ một tay trên vai?
2. Em vận dụng kĩ thuật dẫn bóng kết hợp di chuyển ném rổ một tay trên vai vào tập luyện và thi đấu để nâng cao thể lực và hiệu quả ghi điểm.

THỬ THÁCH

Dẫn bóng kết hợp di chuyển ném rổ ở khoảng cách 10 m với thời gian tối thiểu 6 giây đối với nam, 8 giây đối với nữ. Yêu cầu bóng vào rổ, đúng kĩ thuật và không phạm luật.

Bài 3: KỸ THUẬT ĐỘT PHÁ TẤN CÔNG



MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kỹ thuật đột phá tấn công trong bóng rổ.
- Biết một số điều luật cơ bản trong bóng rổ.
- Biết sửa sai động tác, có ý thức hợp tác và giúp đỡ các bạn trong luyện tập.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung:

Chạy chậm 1 – 2 vòng quanh sân tập, tại chỗ xoay các khớp và căng cơ (mỗi động tác thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp hoặc trong 10 – 15 giây).

Khởi động chuyên môn:

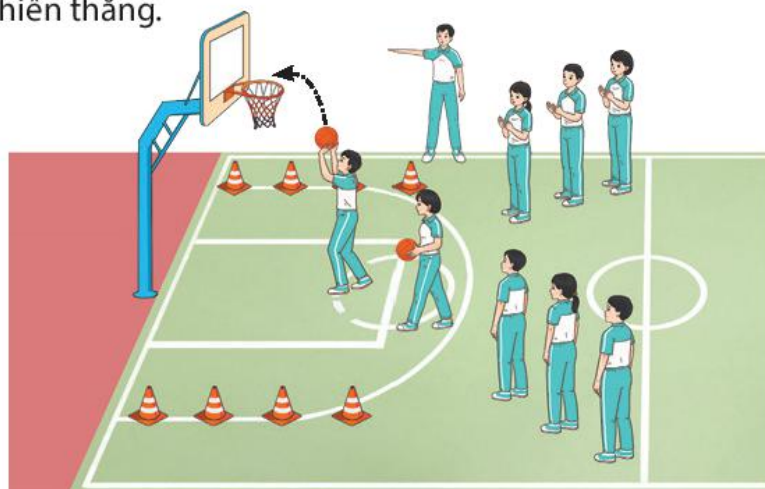
- Thực hiện các bài tập bổ trợ: chạy biến tốc, chạy đổi hướng, chạy nghiêng, chạy lùi, hai bước dừng, nhảy dừng, quay trước, quay sau, mỗi động tác thực hiện từ 30 giây – 1 phút.
- Dẫn bóng di chuyển qua vật chuẩn trên cự li 28 m, lặp lại 1 – 2 lần.
- Dẫn bóng di chuyển dích dắc có đổi tay khi chuyển hướng, cự li 28 m, lặp lại 1 – 2 lần.

2. Trò chơi khởi động

TĂNG TỐC

Dụng cụ: Quả bóng rổ, vật chuẩn, bảng rổ.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành hai đội đều nhau, đứng chệch 45° so với bảng rổ, vị trí đứng của mỗi đội cách rổ từ 2,5 – 3 m. Đặt một hàng vật chuẩn tương ứng với số lượng người chơi ở mỗi đội. Khi có hiệu lệnh, bạn đứng đầu hàng mỗi đội ném rổ, sau đó nhặt bóng về đưa cho bạn tiếp theo. Nếu ném bóng vào rổ thì lấy một vật chuẩn của đội bên kia về đội của mình, ném bóng không vào rổ thì không lấy vật chuẩn. Lần lượt mỗi bạn thực hiện cho đến hết đội. Đội có số lượng vật chuẩn nhiều hơn là đội chiến thắng.

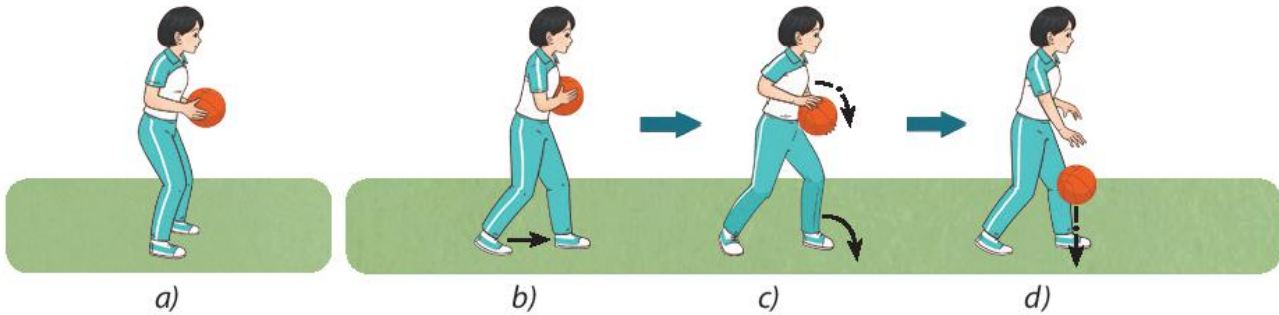


Hình 1. Trò chơi Tăng tốc



KIẾN THỨC MỚI

1. Kỹ thuật đột phá tấn công (bằng bước chéo)



Hình 2. Kỹ thuật đột phá tấn công (bằng bước chéo)

TTCB

Hai chân đứng rộng bằng vai, hai gối hơi khuỵu, hai tay cầm bóng trước ngực, mắt quan sát đối phương (Hình 2a).

Thực hiện

Chân phải làm trụ (thuận tay phải), chân trái nhanh chóng bước chéo lên trước chân phải (Hình 2b) và xoay vai nghiêng sang phải đồng thời đưa bóng từ ngực sang thắt lưng bên phải (Hình 2c). Trước khi chân trụ rời khỏi mặt đất, nhanh chóng dẫn bóng về phía trước, bóng chạm đất ngang bàn chân trái (Hình 2d). Kết thúc động tác, hạ thấp thân người, mắt quan sát và chuẩn bị cho hoạt động tiếp theo.

2. Một số điều luật cơ bản trong bóng rổ

2.1. Lỗi phản tinh thần thể thao

– Lỗi phản tinh thần thể thao là lỗi cá nhân của một đấu thủ mà theo nhận định của trọng tài thì đấu thủ đó đã cố ý phạm lỗi vào đối phương.

– Xử phạt: Đội bị phạm lỗi được ném một hoặc nhiều quả phạt và sau đó được phát bóng biên. Số quả ném phạt được tính như sau:

+ Nếu đấu thủ bị phạm lỗi không có động tác ném rổ thì cho ném 02 quả phạt.

+ Nếu đấu thủ bị phạm lỗi có động tác ném rổ thì quả bóng vào rổ được tính điểm và cho ném thêm 01 quả phạt.

+ Nếu đấu thủ bị phạm lỗi có động tác ném rổ bóng không vào rổ thì tùy theo vị trí ném rổ mà cho ném 02 hoặc 03 quả phạt.

2.2. Luật nhảy tranh bóng

Nhảy tranh bóng khi trọng tài tung bóng ở vòng tròn giữa sân, giữa hai đấu thủ để bắt đầu hiệp thứ nhất.



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

– Thực hiện kỹ thuật đột phá tấn công không có người phòng thủ trong thời gian 15 – 20 giây, lặp lại 2 – 3 lần.

– Thực hiện động tác tung bóng và nhận bóng tại chỗ sau đó đột phá ném rổ, thực hiện 6 – 8 lần, lặp lại 2 – 3 lần.

2. Luyện tập theo nhóm

– Mỗi nhóm xếp thành hàng dọc đứng cách rổ từ 4 – 5 m. Lần lượt từng bạn thực hiện đột phá tấn công kết hợp hai bước ném rổ, sau đó chạy đến rổ để bắt bóng và quay về cuối hàng, mỗi bạn thực hiện 4 – 5 lần.

– Người tập chia thành hai hàng dọc đứng chệch rổ 45° , nhóm A có bóng và nhóm B không bóng. Bạn nhóm A chuyển bóng cho bạn nhóm B, bạn nhóm B thực hiện động tác đột phá tấn công kết hợp ném rổ, sau đó bạn B bắt bóng về nhóm A và bạn A về nhóm B, thực hiện 4 – 5 lần, lặp lại 1 – 2 lần.

Hướng dẫn nhận xét, đánh giá:

Tự đánh giá và quan sát, nhận xét kết quả tập luyện của các bạn qua nội dung sau:

- Tư thế người kiểm soát bóng và chân trụ.
- Di chuyển đột phá tấn công đúng kĩ thuật, không phạm luật.
- Phối hợp động tác nhịp nhàng và hiệu quả khi kết thúc ném rổ.

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

* Dẫn bóng nhanh:

Mục đích: Phát triển sức nhanh.

Cách thực hiện: Người tập dẫn bóng nhanh từ vị trí A đến vị trí B và ngược lại, khoảng cách từ A đến B là 8 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

* Dẫn bóng ném rổ:

Mục đích: Phát triển sức nhanh và khéo léo.

Cách thực hiện: Từ vị trí xuất phát cách rổ 5 m, người tập dẫn bóng nhanh đến rổ rồi thực hiện hai bước ném rổ, sau đó dẫn bóng về vị trí xuất phát, lặp lại 3 – 4 lần liên tục. Thực hiện 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG BỔ TRỢ

Các em có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 96 – 97.



VẬN DỤNG

1. Trong thi đấu bóng rổ, kĩ thuật đột phá tấn công thường được sử dụng để làm gì?
2. Em hãy tìm hiểu thêm một số kĩ thuật đột phá tấn công trong môn Bóng rổ.
3. Em vận dụng kĩ thuật đột phá vào thi đấu tập để nâng cao khả năng đột phá cũng như khả năng ghi điểm cho bản thân.

THỬ THÁCH

Thực hiện 3 lần kĩ thuật đột phá tấn công vượt qua người phòng thủ, sau đó ném bóng vào rổ ở cự li 2 – 3 m. Tối thiểu 2 lần bóng vào rổ.

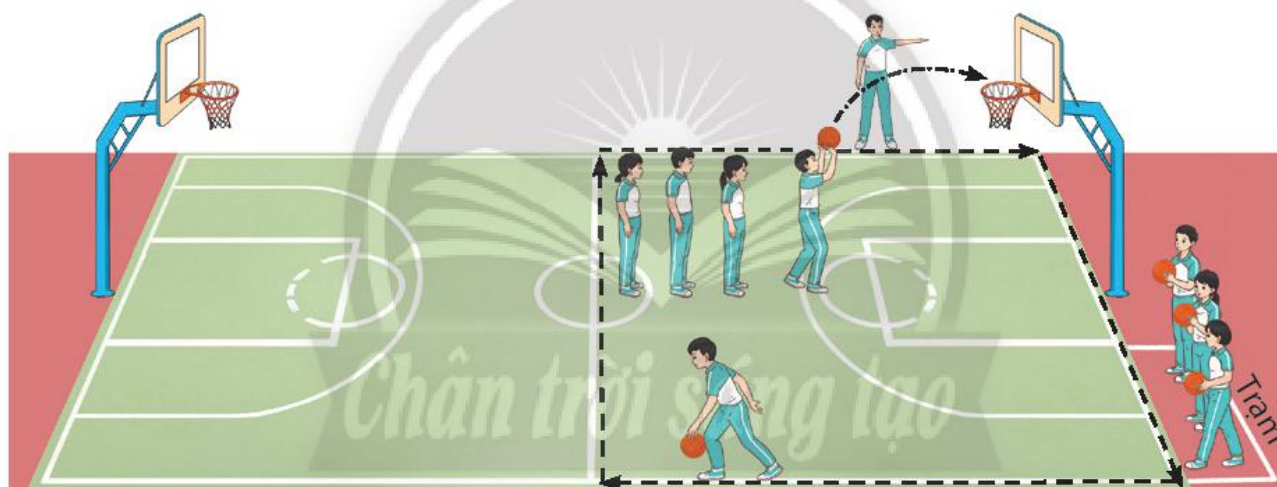
MỘT SỐ TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG BỔ TRỢ

Trò chơi 1 CHẠY VỀ TRẠM

Mục đích: Rèn luyện khéo léo.

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

Cách thực hiện: Người chơi chia thành hai đội đều nhau. Đội 1 đứng thành một hàng dọc tại vạch ném phạt với một quả bóng. Đội 2 đứng thành một hàng ở góc cuối sân (vị trí trạm), mỗi bạn có một quả bóng. Khi có hiệu lệnh, bạn đầu tiên của đội 1 ném rổ và nhặt bóng chuyển về cho bạn tiếp theo, bạn đầu tiên của đội 2 dẫn bóng quanh vòng nửa sân. Nếu bạn của đội 1 ném bóng vào rổ thì hô to “dừng”, bạn đang dẫn bóng của đội 2 chưa về đến trạm sẽ bị loại ra ngoài, lúc đó bạn tiếp theo của đội 2 sẽ tiếp tục dẫn bóng. Thực hiện trong 2 – 3 phút, sau đó đổi vai trò hai đội. Khi kết thúc, đội có số lần dẫn bóng về trạm nhiều hơn là đội chiến thắng.



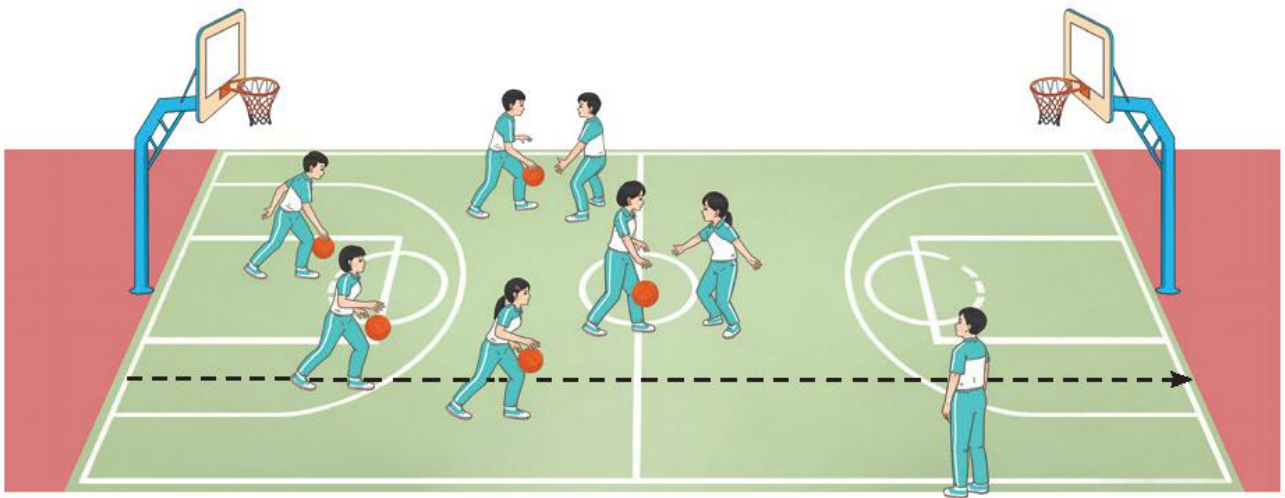
Hình 1. Trò chơi Chạy về trạm

Trò chơi 2 VÂY BẮT

Mục đích: Rèn luyện sức nhanh và khéo léo.

Dụng cụ: Quả bóng rổ, còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành hai đội đều nhau, đội A chọn 2 bạn đứng ở giữa sân, đội B chọn 5 bạn cầm bóng đứng thành hàng ngang ở đường biên cuối sân. Khi có hiệu lệnh, đội B dẫn bóng thật nhanh qua đường biên cuối sân đối diện và không để đội A chạm vào bóng, nếu bị đội A chạm vào thì sẽ loại ra ngoài, sau đó đổi vai trò của hai đội. Khi kết thúc lượt chơi, đội có nhiều bạn vượt qua đường biên cuối sân là đội chiến thắng.



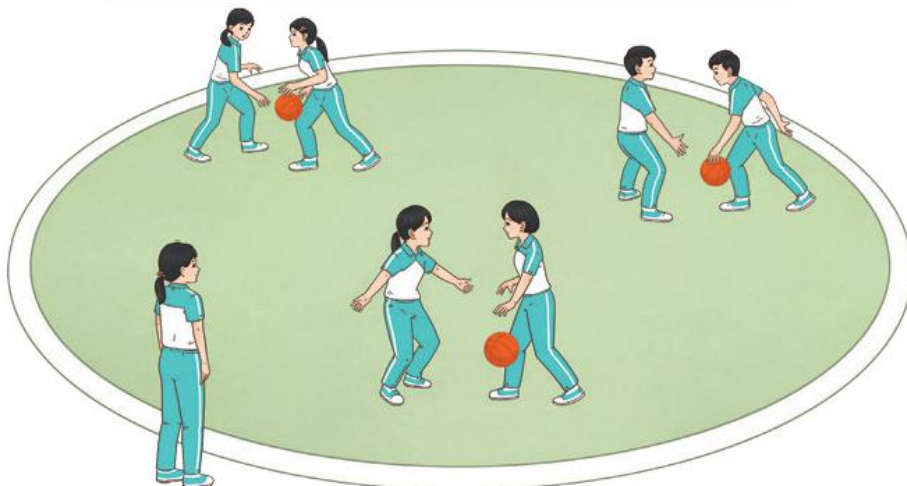
Hình 2. Trò chơi Vây bắt

Trò chơi 3
ĐỘI TÔI
TỐT HƠN

Mục đích: Rèn luyện năng lực khéo léo.

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

Cách thực hiện: Người chơi chia thành hai đội A và B, có số lượng bằng nhau, đứng thành các cặp đôi đứng trong vòng tròn có bán kính 3 m. Mỗi thành viên của đội A có một quả bóng rổ. Khi có hiệu lệnh, đội A vừa dẫn bóng vừa ngăn cản không cho thành viên đội B dùng tay chạm vào bóng. Nếu thành viên nào của đội A bị thành viên của đội B chạm được bóng thì đôi đó rời khỏi vòng tròn. Thực hiện trong 2 – 3 phút, sau đó đổi vai trò của hai đội. Khi kết thúc, đội có số người dẫn bóng nhiều hơn là đội chiến thắng.



Hình 3. Trò chơi Đội tôi tốt hơn

BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ

THUẬT NGỮ	GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ	TRANG
Bàn đạp	Dụng cụ hỗ trợ xuất phát thấp.	10, 11, 12, 13, 15
Bước khép	Thực hiện hai bước liên tục trong một nhịp, một chân bước tới trước (sang ngang hay về sau), chân còn lại sẽ bước sát vào chân bước và ngay lập tức chân bước sẽ di chuyển bước nhanh tới hướng đã bước trước đó.	43, 53, 54, 55, 56
Giật nhẩy đá lăng	Hoạt động nỗ lực giúp cơ thể chuyển từ phương hướng nằm ngang sang thẳng đứng.	22, 23, 24, 25, 27, 28, 29, 30

MỤC LỤC

Hướng dẫn sử dụng sách	2	Chủ đề IV: BÀI TẬP THỂ DỤC.....	41
Lời nói đầu	3	Bài 1: Bài thể dục nhịp điệu (Phần 1).....	41
Phần một. KIẾN THỨC CHUNG	4	Bài 2: Bài thể dục nhịp điệu (Phần 2).....	46
Chủ đề: SỬ DỤNG CHẾ ĐỘ		Một số trò chơi phát triển tố chất khéo léo	51
DINH DƯỠNG THÍCH HỢP VỚI		Phần ba. THỂ THAO TỰ CHỌN	52
BẢN THÂN TRONG TẬP LUYỆN		Chủ đề I: THỂ DỤC AEROBIC	52
THỂ DỤC THỂ THAO	4	Bài 1: Các bước chân phối hợp	
Phần hai. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN	10	Thể dục Aerobic.....	52
Chủ đề I: CHẠY CỰ LI NGẮN (100 m).....	10	Bài 2: Di chuyển đội hình	
Bài 1: Kỹ thuật xuất phát thấp và		trong Thể dục Aerobic	58
chạy lao sau xuất phát.....	10	Bài 3: Bài Thể dục Aerobic liên hoàn	64
Bài 2: Phối hợp giai đoạn chạy lao		Một số trò chơi vận động bổ trợ.....	69
sau xuất phát và chạy giữa quãng	14	Chủ đề II: BÓNG ĐÁ.....	71
Bài 3: Phối hợp các giai đoạn		Bài 1: Kỹ thuật đá bóng	
trong chạy cự li ngắn (100 m)	17	bằng mu giữa bàn chân	71
Một số trò chơi		Bài 2: Kỹ thuật dẫn bóng.....	75
phát triển tố chất sức nhanh.....	20	Bài 3: Kỹ thuật dừng bóng bằng đùi.....	79
Chủ đề II: NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA	22	Một số trò chơi vận động bổ trợ.....	83
Bài 1: Kỹ thuật giậm nhảy đá lăng	22	Chủ đề III: BÓNG RỔ.....	85
Bài 2: Kỹ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy	25	Bài 1: Kỹ thuật bước trượt ngang	
Bài 3: Kỹ thuật trên không		và phòng thủ 1 kèm 1	85
và rơi xuống cát (đệm)	28	Bài 2: Kỹ thuật dẫn bóng kết hợp	
Một số trò chơi		di chuyển ném rổ một tay trên vai.....	89
phát triển tố chất sức mạnh	31	Bài 3: Kỹ thuật đột phá tấn công.....	93
Chủ đề III: CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH	33	Một số trò chơi vận động bổ trợ.....	96
Bài 1: Bài tập bổ trợ		Bảng giải thích thuật ngữ.....	98
trong chạy cự li trung bình	33		
Bài 2: Phối hợp các giai đoạn			
trong chạy cự li trung bình	37		
Một số trò chơi			
phát triển tố chất sức bền	40		

*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:

Tổng Giám đốc HOÀNG LÊ BÁCH

Chịu trách nhiệm nội dung:

Tổng biên tập PHẠM VĨNH THÁI

Biên tập nội dung: NGUYỄN BÔNG – NGÔ THỊ BÍCH PHƯƠNG

Biên tập mỹ thuật: LÊ TRỌNG SƠN

Thiết kế sách: PHẠM HOÀI THUỜNG – HOÀNG THIẾU MY

Trình bày bìa: TÓNG THANH THẢO – LÊ TRỌNG SƠN

Minh họa: DUY THANH – TRỌNG SƠN – NGỌC ANH

Sửa bản in: NGUYỄN BÔNG

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

Bản quyền © (2023) 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 8 (Chân trời sáng tạo)

Mã số: G2HH8E001M23

In.....bản, (QĐ in số....) Khổ 19 x 26,5 cm.

Đơn vị in:.....

Cơ sở in:.....

Số ĐKXB: 9-2023/CXBIPH/17-2142/GD

Số QĐXB: ngày.... tháng.... năm 20

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

Mã số ISBN: 978-604-0-35162-3



HUÂN CHƯƠNG HỒ CHÍ MINH



BỘ SÁCH GIÁO KHOA LỚP 8 – CHÂN TRỜI SÁNG TẠO

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

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
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 nhũ trên tem để nhận mã số. Truy cập <http://hanhtrangso.nxbgd.vn> và nhập mã số tại biểu tượng chia khóa.



ISBN 978-604-0-35162-3



Bản in thử
Sách không bán