

Trường THCS Chi Lăng

Môn: Thể dục 7

Tuần 13 – Tuần 14

BÀI THỂ DỤC PHÁT TRIỂN CHUNG

CHẠY NGẮN

1/ Khởi động.

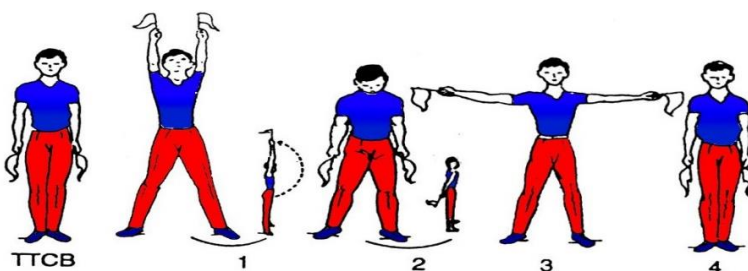
- Các em thực hiện các bài tập khởi động trước khi tập.
- Nguyên tắc của bài khởi động: Khởi động từ trên xuống dưới – từ trong ra ngoài; Xoay khớp đến căng cơ.
- Thứ tự của bài khởi động:
 - + Xoay: Cổ - vai – cánh tay – khuỷu tay – hông – gối – cổ tay cổ chân.
 - + Căng cơ: Tay vai – ép dọc – ép ngang.
 - + Thả lỏng và hồi tĩnh.

2/ Nội dung bài học.

2.1 Bài thể dục.

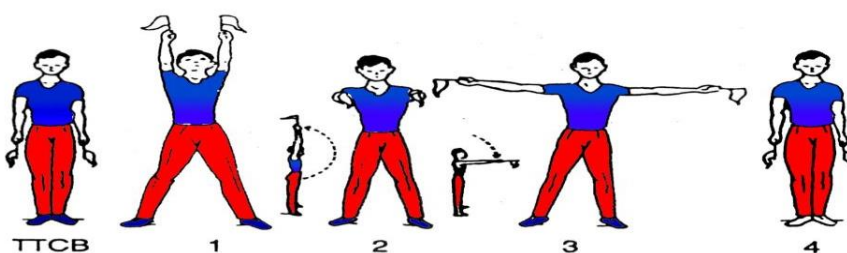
- Ôn tập rèn luyện hoàn thiện 9 động tác của bài thể dục.

ĐỘNG TÁC VƯỜN THỜ



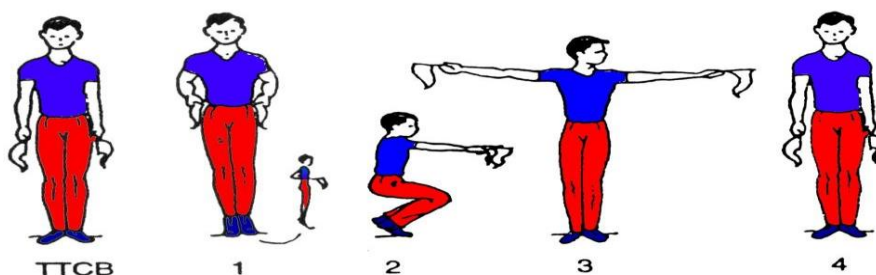
- Nhịp 1: Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai, hai tay cầm cờ đưa ra trước - lên cao song song, lòng bàn tay hướng vào nhau, cờ hướng lên cao ưỡn thân, mặt ngửa (hít vào sâu bằng mũi).
- Nhịp 2: Đưa hai tay ra trước - xuống thấp chéo ra sau, cờ hướng xuống đất, cúi đầu, hóp bụng (thở mạnh ra bằng miệng).
- Nhịp 3: Đưa hai tay và cờ từ dưới - ra trước - dang ngang, lòng bàn tay hướng trước, ngực hơi ưỡn (hít vào sâu bằng mũi).
- Nhịp 4: Đưa hai tay và cờ ra trước - xuống thấp về TTCB (thở mạnh ra bằng miệng).
- Nhịp 5, 6, 7, 8: Như nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng đổi bên.

ĐỘNG TÁC TAY



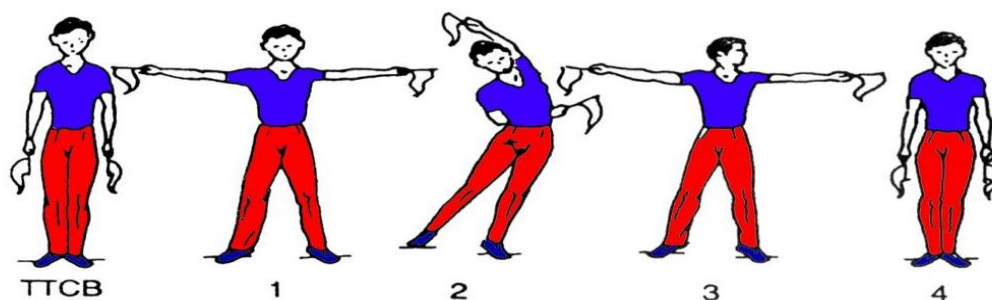
- Nhịp 1: Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai, hai tay cầm cờ đưa ra trước - lên cao song song, lòng bàn tay hướng vào nhau, cờ hướng lên cao, mặt ngửa, mắt nhìn theo cờ (hít vào).
- Nhịp 2: Đưa hai tay ra trước song song cao ngang vai, lòng bàn tay hướng vào nhau, cờ hướng trước (thở ra).
- Nhịp 3: Đưa hai tay dang ngang, bàn tay ngửa, cờ hướng sang hai bên (hít vào).
- Nhịp 4: Về TTCB (thở ra).
- Nhịp 5, 6, 7, 8: Như nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng đổi bên.

ĐỘNG TÁC CHÂN



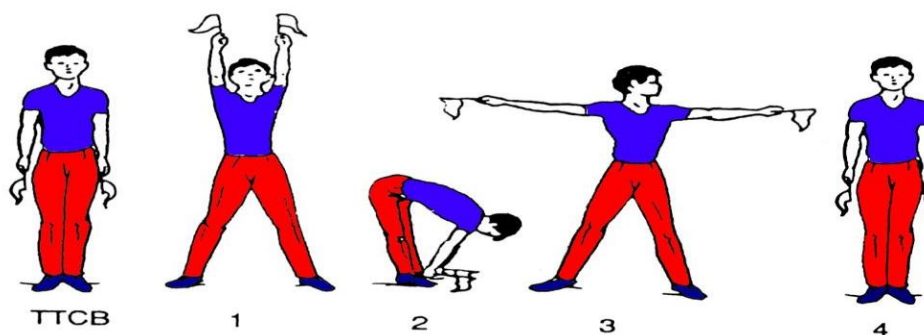
- Nhịp 1: Kiễng hai bàn chân, hai tay cầm cờ chống vào hông, cờ hướng ra trước (hít vào).
- Nhịp 2: Khuyu gối (sâu), kiễng hai bàn chân, hai tay đưa ra trước song song cao ngang vai, lưng thẳng, lòng bàn tay hướng vào nhau, cờ hướng trước, mắt nhìn theo cờ (thở ra).
- Nhịp 3: Đứng thẳng người lên, hai tay dang ngang, bàn tay ngửa, hai cờ hướng sang hai bên, mặt quay sang trái mắt nhìn theo cờ (hít vào).
- Nhịp 4: Về TTCB (thở ra).
- Nhịp 5, 6, 7, 8: Như nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng nhịp 7 mặt quay sang phải.

ĐỘNG TÁC LƯỜN



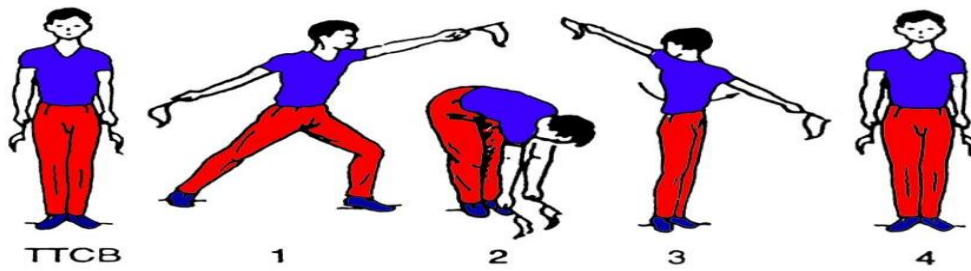
- Nhịp 1: Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai, hai tay dang ngang lòng bàn tay hướng trước, cò hướng sang hai bên mặt hướng trước (hít vào).
- Nhịp 2: Dồn trọng tâm vào chân trái, mũi bàn chân phải chạm đất, nghiêng lườn sang phải, tay trái duỗi thẳng áp nhẹ vào tai, tay phải co căng tay phía sau lưng, cò hướng sang trái (thở ra).
- Nhịp 3: Trở về nhịp 1 nhưng mắt nhìn về bên trái (hít vào).
- Nhịp 4: Về TTCB (thở ra).
- Nhịp 5, 6, 7, 8: Như nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng đổi bên.

ĐỘNG TÁC BỤNG



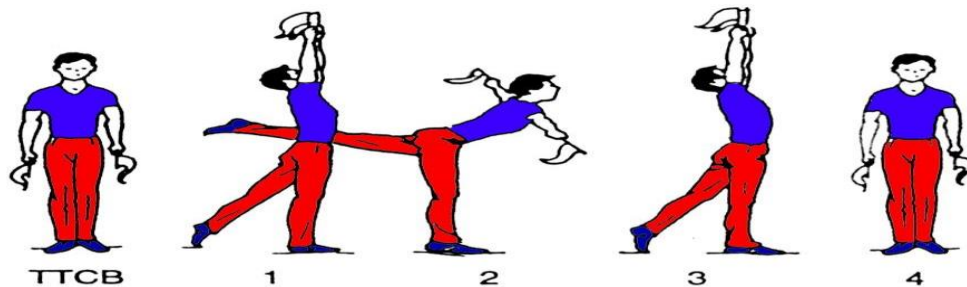
- Nhịp 1: Bước chân trái sang ngang rộng hơn vai, hai tay và cò ra trước - lên cao song song, lòng bàn tay nương vào nhau, mặt ngửa, mắt nhìn theo cò (hít vào).
- Nhịp 2: Gập thân, hai tay chạm hai bàn chân, cò hướng trước, hai chân thẳng, mắt nhìn theo cò (thở ra).
- Nhịp 3: Nâng thân, hai tay dang ngang, bàn tay sấp, cò hướng sang hai bên, mắt nhìn theo cò bên trái (hít vào).
- Nhịp 4: Về TTCB (thở ra).
- Nhịp 5, 6, 7, 8: Như nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng đổi bên.

ĐỘNG TÁC PHỐI HỢP



- Nhịp 1: Bước chân trái ra trước chéo 45 độ, khuỵu gối, chân sau thẳng, thân người thẳng, tay trái ra trước chéo cao, tay phải ra sau chéo thấp, hai tay duỗi thẳng lòng bàn tay úp (hít vào).
- Nhịp 2: Thu chân trái về với chân phải, gập thân, hai tay duỗi thẳng hướng vào hai bàn chân, cò hướng trước, hai chân thẳng, mắt nhìn theo cò (thở ra).
- Nhịp 3: Đứng thẳng người, hai tay dang ngang, bàn tay ngửa, mắt nhìn về tay trái, vặn mình sang trái 90 độ, (hít vào).
- Nhịp 4: Về TTCB (thở ra).
- Nhịp 5, 6, 7, 8: Như nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng đổi bên.

ĐỘNG TÁC THẲNG BẰNG



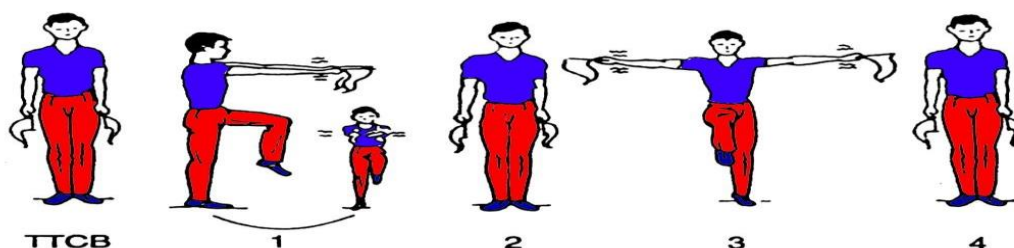
- Nhịp 1: Đưa chân trái ra sau mũi chân chạm đất, hai tay đưa ra trước - lên cao song song, lòng bàn tay hướng vào nhau, cò hướng lên cao, mặt ngửa mắt nhìn theo cò, trọng tâm dồn vào chân phải (hít vào).
- Nhịp 2: Nâng chân trái lên co ở phía sau, thân trên ngả về trước, ngực ưỡn, hai tay đưa ra trước - dang ngang, bàn tay sấp cò hướng sang hai bên, hai chân thẳng, mặt hướng trước và giữ thẳng bằng (thở ra).
- Nhịp 3: Về nhịp 1 (hít vào).
- Nhịp 4: Về TTCB (thở ra).
- Nhịp 5, 6, 7, 8: Như nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng đổi chân.

ĐỘNG TÁC NHẢY



- Nhịp 1: Bật nhảy người lên sau đó rơi xuống ở tư thế hai chân rộng bằng vai, tay trái đưa cò sang ngang, bàn tay sấp (hít vào).
- Nhịp 2: Bật nhảy người lên về tư thế thẳng, tay phải đưa cò sang ngang, hai tay dang ngang, bàn tay sấp, cò hướng sang hai bên (thở ra).
- Nhịp 3: Bật nhảy như nhịp 1, hai tay đưa ra trước song song cao ngang vai, lòng bàn tay hướng vào nhau, cò hướng trước (hít vào).
- Nhịp 4: Về TTCB (thở ra).
- Nhịp 5, 6, 7, 8: Như nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng đổi bên.

ĐỘNG TÁC ĐIỀU HÒA



- Nhịp 1: Nâng gối chân trái lên cao một cách nhẹ nhàng, hai tay đưa cò ra trước cao ngang vai và rung lắc cổ tay (hít vào).
- Nhịp 2: Về TTCB (thở ra).
- Nhịp 3: Nâng gối chân phải lên cao một cách nhẹ nhàng, hai tay đưa cò sang ngang và rung lắc cổ tay (hít vào).
- Nhịp 4: Về TTCB (thở ra).
- Nhịp 5, 6, 7, 8: Như nhịp 1, 2, 3, 4.

****Chú ý:*** Nếu có điều kiện, các em hãy lên trang youtube “Hữu Nghĩa THCS Chi Lăng” để xem bài hướng dẫn video thực hiện của thầy.

2.2 Chạy ngắn.

- **Khái niệm về chạy cự ly ngắn:** Chạy là một trong những kĩ năng vận động cơ bản của con người. Từ thời cổ xưa, con người đã biết sử dụng chạy để đuổi bắt các con vật hoặc chạy trốn khi bị chúng tấn công. Qua nhiều năm chạy trở thành môn TT hấp dẫn. Chạy được tổ chức thi đấu theo nhiều cự ly khác nhau: ngắn, trung bình và dài. Chạy cự ly ngắn gồm: 60m, 80m, 100m (chạy trên đường thẳng); 200m, 400m (vừa chạy trên đường thẳng, đường vòng)

- **Kĩ thuật chạy cự ly ngắn:** Gồm 4 giai đoạn

+ **Xuất phát:** Có 3 lệnh trong xuất phát chạy ngắn: “Vào chỗ!”, “Sẵn sàng!”, “Chạy!”

+ **Chạy lao:** Khi hai tay rời khỏi mặt đường là thời điểm bắt đầu chạy lao. Trong chạy lao, điểm đặt chân trước luôn ở sau điểm dọi của trọng tâm cơ thể (khoảng cách đó giảm dần sau mỗi bước chạy) rồi tiến lên ngang và sau thì vượt lên trước. Cùng với việc tăng tốc độ chạy, độ ngã về trước của thân trên giảm dần, mức độ dùng sức trong đánh tay cũng giảm dần. Trong những bước đầu, hai chân đặt trên đường chạy hơi tách rộng rồi giảm dần cho tới khi kết thúc chạy lao mới ổn định gần thành một đường thẳng.

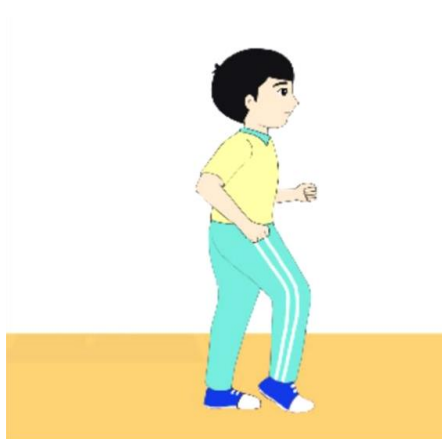
Tốc độ chạy lao được tăng lên chủ yếu là nhờ tăng độ dài bước chạy. Bước sau nên dài hơn bước trước $\frac{1}{2}$ bàn chân và sau 9 – 11 bước thì ổn định.

+ **Chạy giữa quãng:** Nhiệm vụ chủ yếu của chạy giữa quãng là duy trì tốc độ cao đã đạt được trong chạy lao. Đây là giai đoạn chạy nhanh nhất trong chạy 100m.

+ **Về đích:** Khi cách đích khoảng 15 – 20m cần tập trung hết sức lực để duy trì tốc độ. Cố tăng độ ngã người về trước để tận dụng hiệu quả đạp sau. Người chạy hoàn thành cự ly 100m khi có một bộ phận của thân trên (trừ đầu và tay) chạm vào mặt phẳng thẳng đứng, chứa vạch đích. Bởi vậy, ở bước chạy cuối cùng, người chạy phải chủ động gập thân trên về trước để chạm ngực vào dây đích (mặt phẳng đích) – đây là cách đánh đích bằng ngực. Cũng có thể kết hợp vừa gập thân trên về trước vừa xoay thân để một vai chạm đích – đây là cách đánh đích bằng vai. Không nhảy về đích, vì sẽ chậm – sau khi nhảy lên, cơ thể chuyển động (bay về trước) chỉ theo quán tính, nên tốc độ chậm dần đều. Sau khi về đích cần chạy tiếp vài bước theo quán tính và giữ thẳng bằng để khỏi ngã, không dừng đột ngột và không va chạm với người cùng về đích.

- **Các động tác chạy bổ trợ:** Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm hông, chạy đạp sau, chạy đá lăng trước,...

*** Kỹ thuật chạy bước nhỏ.**



Hình 12. Động tác bước nhỏ

Hai chân luân phiên thực hiện tiếp đất bằng nửa trước bàn chân trên, miết nhẹ. Sau khi kết thúc miết bàn chân, căng chân thẳng, động tác gần như động tác bước đi. Thân trên thẳng, hơi ngả ra trước. Hai tay hơi co, đánh phối hợp tự nhiên.

Lưu ý khi thực hiện động tác: Thực hiện từ chậm đến nhanh để làm dần với động tác. Khi di chuyển thì hai gối phải đánh ra trước, không đánh gối quá cao. Khi đạp chân xuống thì thẳng khuỷu chân ra phía sau.

- **Yêu cầu bài tập: tập luyện động tác trong khoảng 15 phút.**

*** Kỹ thuật chạy nâng cao đùi.**



Hình 13. Động tác nâng cao đùi

Hai chân luân phiên thực hiện nâng cao cho đầu gối ngang thắt lưng. Đùi vuông góc với căng chân và song song với mặt đất. Chân trụ thẳng, tiếp đất bằng nửa trước bàn chân. Thân trên thẳng, hơi ngả ra trước. Hai tay hơi co, đánh phối hợp tự nhiên.

Lưu ý khi thực hiện động tác: Từ động tác chạy bước nhỏ, các em hãy nâng đùi cao hơn nữa để thành nâng cao đùi. Thực hiện từ chậm đến nhanh. Không ngã người ra sau.

- **Yêu cầu bài tập: tập luyện động tác trong khoảng 15 phút.**

2.3 Thả lỏng – Hồi tĩnh.

- Sau khi kết thúc các bài tập, các em hãy thực hiện các bài tập thả lỏng và căng cơ nhằm hạn chế bị chuột rút và giảm đau nhức cơ sau khi hoạt động TDTT.
- Các bạn cũng có thể chạy bền với tốc độ chậm nếu như nhà mình của sân bãi rộng và thuận tiện cho việc chạy bền.

Trường THCS Chi Lăng

Môn: Thể dục 7

Tuần 15 – Tuần 16

BÀI THỂ DỤC PHÁT TRIỂN CHUNG

CHẠY NGẮN

1/ Khởi động.

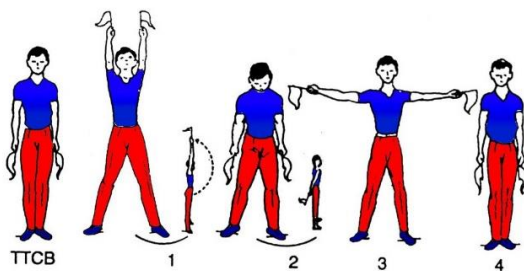
- Các em thực hiện các bài tập khởi động trước khi tập.
- Nguyên tắc của bài khởi động: Khởi động từ trên xuống dưới – từ trong ra ngoài; Xoay khớp đến căng cơ.
- Thứ tự của bài khởi động:
 - + Xoay: Cổ - vai – cánh tay – khuỷu tay – hông – gối – cổ tay cổ chân.
 - + Căng cơ: Tay vai – ép dọc – ép ngang.
 - + Thả lỏng và hồi tĩnh.

2/ Nội dung bài học.

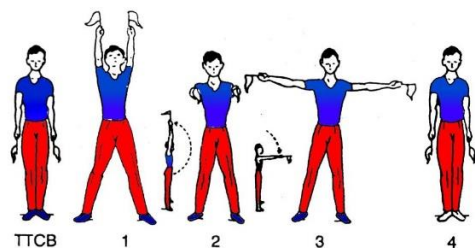
2.1 Bài thể dục.

- Ôn tập rèn luyện hoàn thiện 9 động tác của bài thể dục.

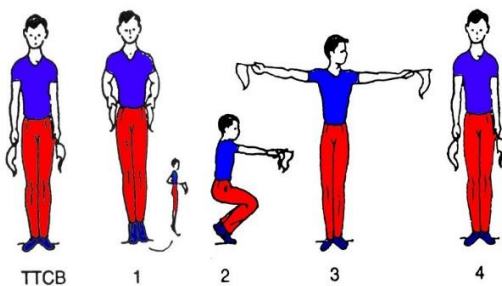
ĐỘNG TÁC VƯỜN THỜ



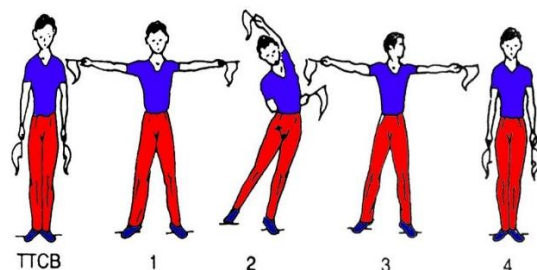
ĐỘNG TÁC TAY



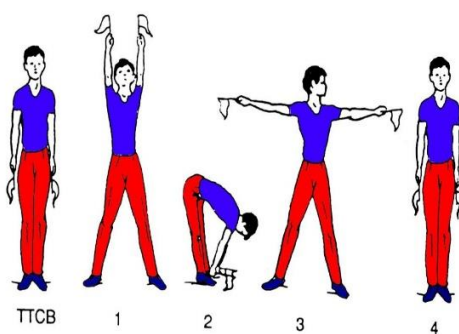
ĐỘNG TÁC CHÂN



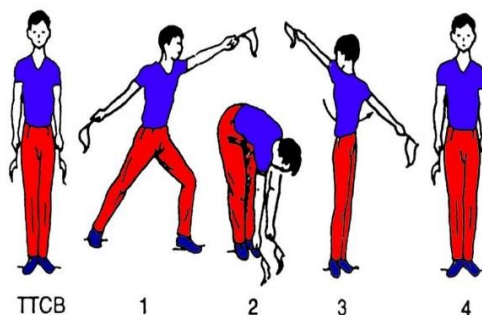
ĐỘNG TÁC LƯỖN



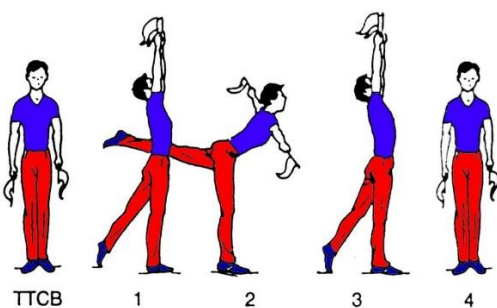
ĐỘNG TÁC BỤNG



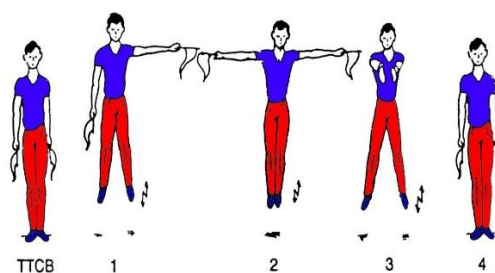
ĐỘNG TÁC PHỐI HỢP



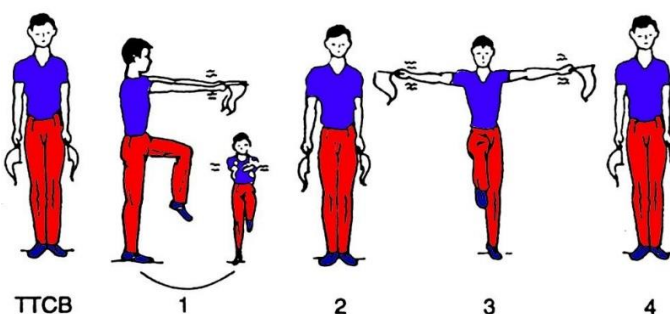
ĐỘNG TÁC THẲNG BẰNG



ĐỘNG TÁC NHẢY



ĐỘNG TÁC ĐIỀU HÒA



2.2 Chạy ngắn.

- Ôn tập rèn luyện hoàn thiện các động tác chạy bổ trợ: Chạy bước nhỏ và nâng cao đùi tại chỗ.



Hình 12. Động tác bước nhỏ



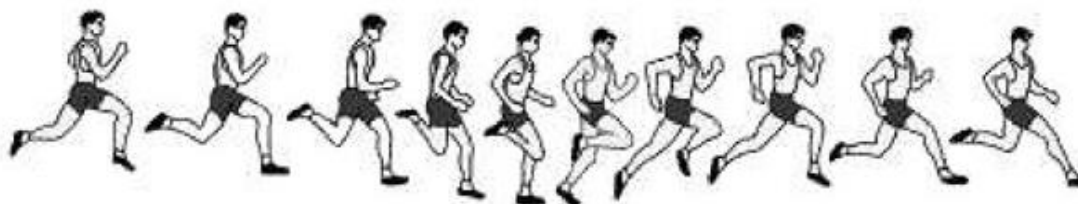
Hình 13. Động tác nâng cao đùi

- Giới thiệu kĩ thuật chạy giữa quãng:

Từ chạy lao sau xuất phát chuyển sang chạy giữa quãng phải liên tục, tự nhiên không có những thay đổi đột ngột, trên toàn bộ cự li cần phải chạy thả lỏng không có những căng thẳng thừa.

Bước chạy là khâu chủ yếu của kỹ thuật chạy trên đường bằng, gồm hai giai đoạn chống và chuyển. Trong giai đoạn chống người thực hiện đạp sau tạo điều kiện chuyển thân về trước.

Giai đoạn chạy giữa quãng quyết định đến thành tích chạy. Giai đoạn chạy giữa quãng chiếm quãng đường dài nhất, kỹ thuật chạy giữa quãng ổn định nhất, cho phép người chạy phát huy tốt nhất tốc độ của mình để đạt thành tích cao.



- Yêu cầu bài tập:

- Học thuộc lòng và hoàn chỉnh bài thể dục phát triển chung.
- Rèn luyện các động tác bổ trợ: chạy bổ trợ, chạy nâng cao đùi.
- Chạy nâng cao đùi tại chỗ trong 30 giây được bao nhiêu cái.
- Tất cả bài tập các em quay lại và gửi về **zalo cho thầy 0907551984**. (Khi gửi nhớ ghi rõ họ và tên – lớp).