

HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC MÔN THỂ DỤC 7

TUẦN 11:

TIẾT 21 + 22: BÀI THỂ DỤC VỚI CỜ

CHẠY NHANH

I. **Mục tiêu bài học:** - Bài thể dục với cờ: Ôn 9 động tác: vươn thở, tay, chân, lườn, bụng, toàn thân, thẳng bằng, nhảy, điều hòa.

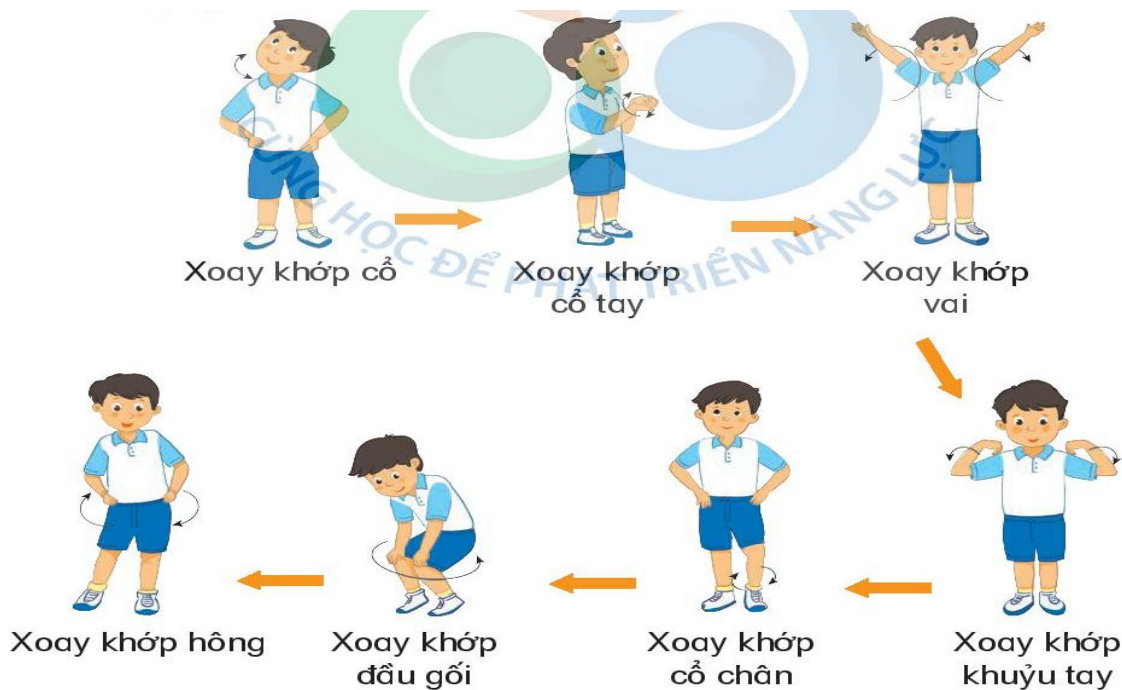
- Chạy nhanh: -Học: xuất phát cao - chạy nhanh 60m - Học: Lưng hướng chạy xuất phát

1 Khởi động chung :

- Xoay cổ - Xoay cổ tay, cổ chân - Xoay bả vai - Xoay hông - Xoay gối.

- Ép dọc, ép ngang .

+ Khởi động chuyên môn :- Chạy bước nhỏ - Chạy nâng cao đùi - Chạy gót chạm mông



2 Bài thể dục với cờ:

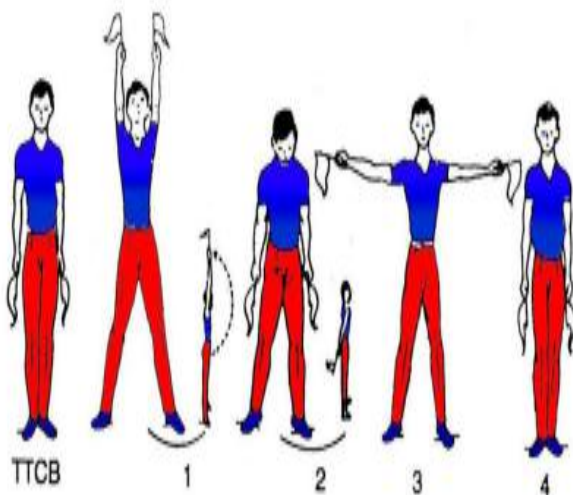
- Ôn 9 động tác: vươn thở, tay, chân, lườn, bụng, toàn thân, thăng bằng, nhảy, điều hòa.
- Tư thế chuẩn bị (TTCB)

Tư thế chuẩn bị (TTCB)



Tư thế chuẩn bị (TTCB), áp dụng cho toàn bài: Đứng nghiêm, nhưng không căng thẳng, hai cầm cờ hướng xuống đất hơi chếch ra trước một chút, bàn tay bao lấy đuôi cán cờ và sẵn sàng thực hiện động tác.

+ Động tác: Vươn thở



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 uốn thân, mặt ngửa (hít vào sâu bằng mũi).

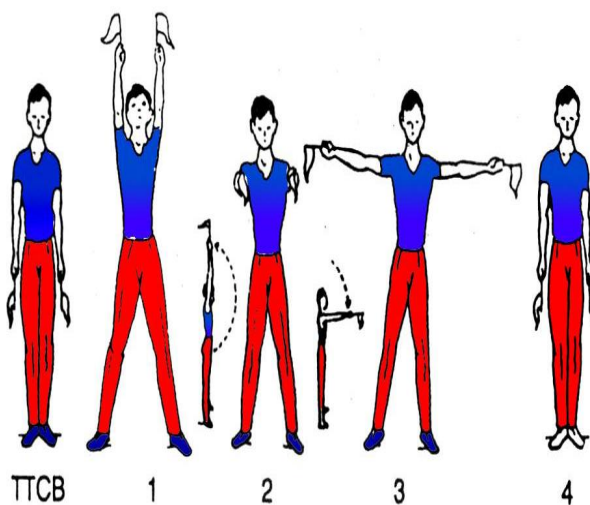
Nhịp 2: Đưa hai tay ra trước – xuống thấp chếch ra sau, cờ hướng xuống đất, cúi đầu, hóp bụng (thở mạnh ra bằng miệng).

Nhịp 3: Đưa hai tay và cờ từ dưới ra trước – dang ngang, lòng bàn tay hướng trước, ngực hơi uốn (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: Tương tự 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).

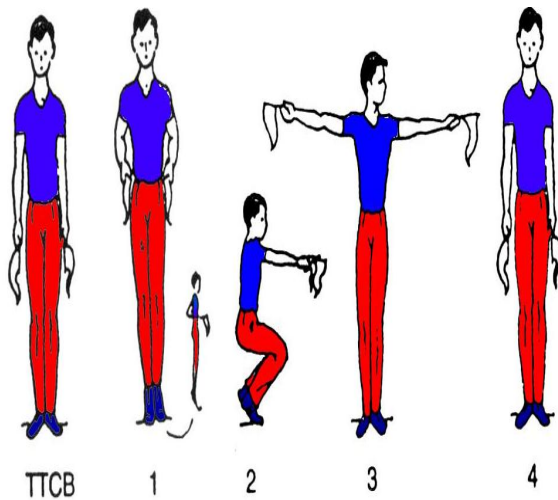
Nhịp 2: Đưa hai tay ra trước song song cao ngang, vai lòng bàn tay hướng vào nhau, cờ hướng trước

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: Tương tự 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).

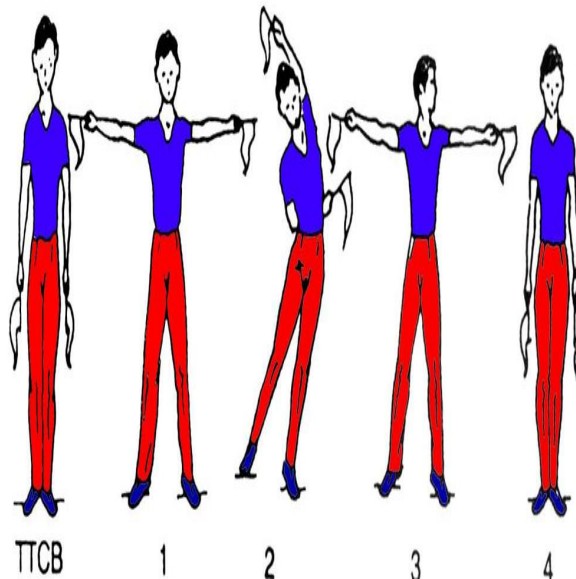
Nhịp 2: Khụy gối (sâu), kiễng hai bàn chân, hai tay đưa ra trước song song cao ngang vai, lòng bàn tay hướng vào nhau, cờ hướng trước, mắt nhìn theo cờ (thở ra)..

Nhịp 3: Đứng thẳng người lên, hai tay dang ngang, bàn tay ngửa, cờ hướng sang hai bên mặt quay sang trái 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 quay mặt sang phải.

+ Động tác: Lườn



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

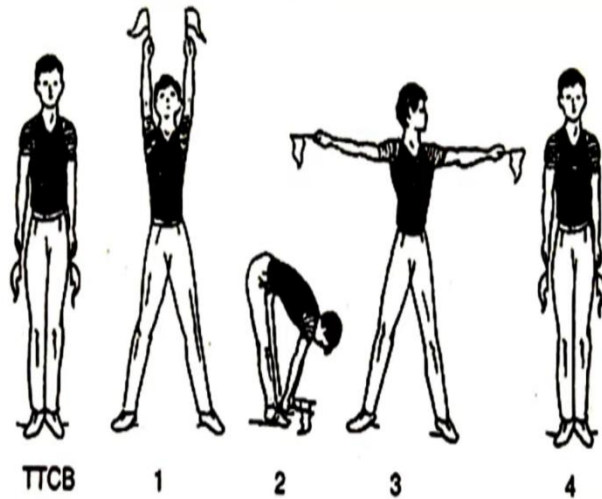
Nhịp 2: dồn trọng tâm vào chân trái, mũi bàn chân phải chạm đất, đồng thời nghiêng lườn sang phải, tay trái duỗi thẳng ép nhẹ vào tai, tay phải co căng tay phía sau lưng, cờ hướng sang trái (thở ra).

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

Nhịp 4: Về TTCB (Thở ra).

Nhịp 5,6,7,8: Như nhịp 1,2,3,4 nhưng nhịp 5 bước chân phải sang ngang, nhịp 6 nghiêng lườn sang trái, nhịp 7 quay mặt sang phải.

+ Động tác: Bụng



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

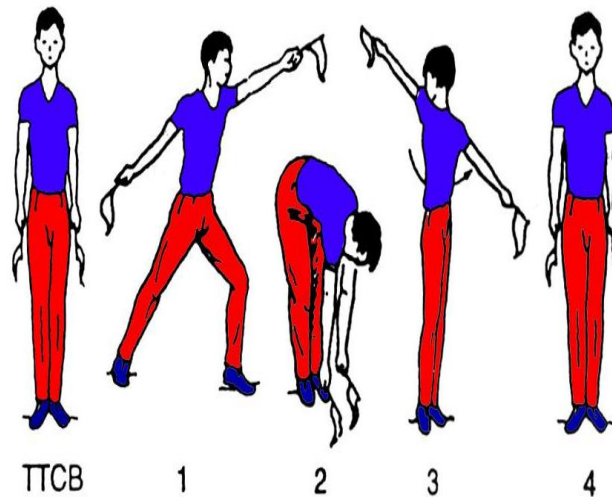
Nhịp 2: Gập thân, hai tay chạm hai bàn chân, cờ hướng trước hai chân thẳng, mắt nhìn theo cờ (thở ra).

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

Nhịp 4: Về TTCB (Thở ra).

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

+ Động tác: Toàn thân



Nhịp 1: Bước chân trái ra trước một bước chéo 45° khuỷu gối, chân sau thẳng, tay trái đưa ra trước chéo lên cao, tay phải đưa ra sau chéo xuống dưới tạo với cánh tay trước như một cánh tay đòn. Hai bàn chân chạm đất cả bằng hai bàn chân, cờ hướng theo chiều của hai tay, thân trên hơi đổ về trước, mắt nhìn theo cờ tay trái (hít vào).

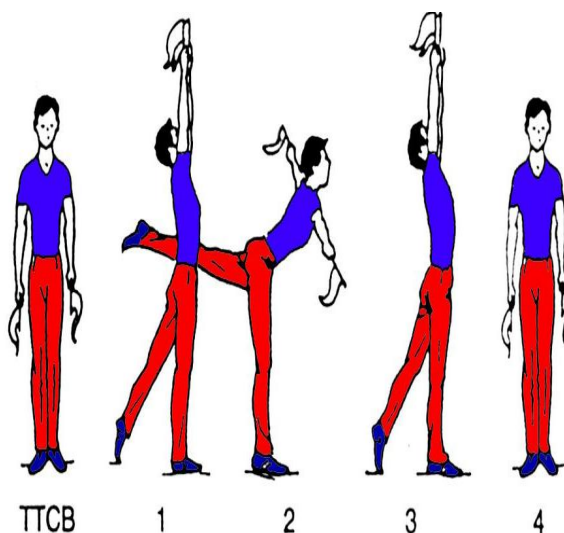
Nhịp 2: Đưa chân trái về với chân phải đồng thời gập thân, hai tay hướng vào bàn chân, hai cờ hướng, về trước hai chân thẳng, mắt nhìn theo cờ (thở ra).

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

Nhịp 4: Về TTCB (Thở ra).

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

+ Động tác: Thăng bằng



Nhịp 1: Đưa chân trái ra sau, mũi chân chạm đất đồng thời hai tay đưa cò 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).

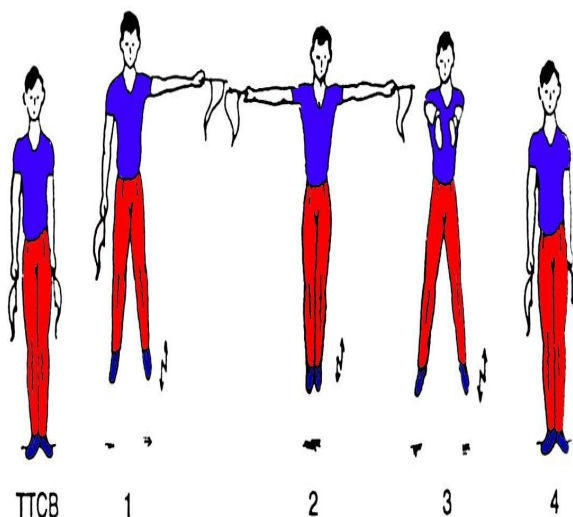
Nhịp 2: Nâng chân trái lên cao ở phía sau đồng thời ngả thân trên về trước, ngực ưỡn, hai tay đưa ra trước – dang ngang, bàn tay sấp, cò hướng sang hai bên, hai chân thẳng, mặt hướng về trước và giữ thăng bằng(thở ra).

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 nhịp 5 đưa chân phải ra sau, nhịp 6 thăng bằng trên chân trái.

+ Động tác: Nhảy



Nhịp 1: Bật nhảy tách hai chân sang ngang ở tư thế hai chân rộng bằng vai, tay trái đưa cò sang ngang, bàn tay sấp.

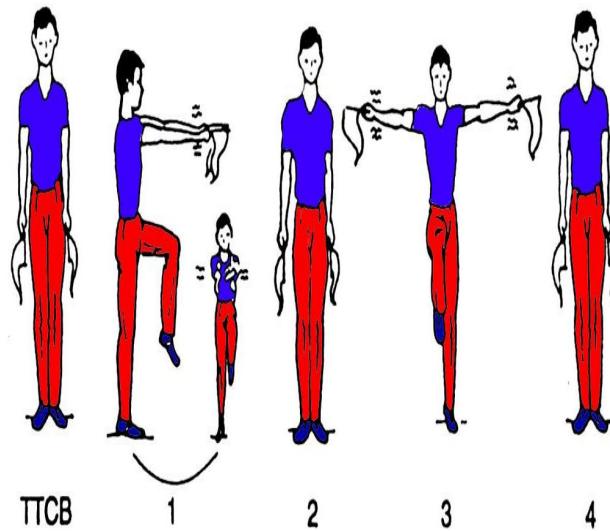
Nhịp 2: Bật nhảy hai chân chụm thẳng đứng, tay phải đưa cò sang ngang thành tư thế hai tay dang ngang, bàn tay sấp, cò hướng sang hai bên.

Nhịp 3: Bật nhảy như nhịp 1, đưa hai tay ra trước song song cao ngang vai, lòng bàn tay hướng vào nhau, cò hướng trước.

Nhịp 4: Bật nhảy về TTCB.

Nhịp 5,6,7,8: Như nhịp 1,2,3,4 nhưng nhịp 5 đưa tay phải sang ngang và nhịp 6 đưa tay trái sang ngang.

+ Động tác: Điều hòa



Nhịp 1: Nâng gót chân trái lên cao một cách nhẹ nhàng, đồng thời hai tay đưa cờ ra trước (cao ngang vai) và rung lắc cổ tay (hít vào).

Nhịp 2: Về TTCB (thở ra).

Nhịp 3: Nâng gót chân phải lên cao một cách nhẹ nhàng, đồng thời hai tay đưa cờ 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.

3. CHẠY NHANH:

+ Chạy bước nhỏ

+ Chạy nâng cao đùi

+ Chạy gót chạm mông

+ Chạy đập sau

❖ Ôn kĩ thuật - xuất phát:

Xuất phát là giai đoạn đầu tiên trong kĩ thuật chạy cự li ngắn. Trong đó, xuất phát cao là hình thức xuất phát đơn giản và phù hợp với mọi đối tượng tham gia tập luyện các môn chạy. Có ba hiệu lệnh khi xuất phát cao: "Vào chỗ", "Sẵn sàng" và "Chạy!".



"Vào chỗ"

Khi nghe hiệu lệnh, chân thuận bước lên đặt sau vạch xuất phát, chân sau đặt cách chân trước khoảng một bàn chân, thân trên thẳng, hai tay buông tự nhiên, mắt nhìn phía trước.

"Sẵn sàng"

Khi nghe hiệu lệnh, hai gối khụy, thân trên ngả ra trước, chân trước đứng bằng nửa trước bàn chân, chân sau kiễng gót, hai tay hơi co tự nhiên.

"Chạy!"

Khi nghe hiệu lệnh, chân trước đạp mạnh duỗi thẳng, chân sau nhanh chóng đưa đùi ra trước, hai tay đánh mạnh.

- Ôn: kĩ thuật Chạy lao sau xuất phát:

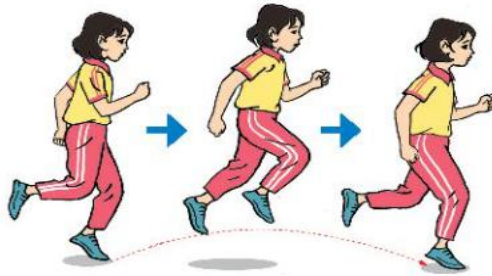
2. Kĩ thuật chạy lao sau xuất phát

Tay ra trước đánh cao ngang mặt, tay ra sau đánh rộng, giữ thẳng bằng cho cơ thể. Chân đưa ra trước tích cực nâng đùi và tiếp xúc đất bằng nửa trước bàn chân, chân sau đạp mạnh duỗi thẳng, thân trên từ từ nâng cao lên và chuyển dần sang chạy giữa quãng.



Hình 3. Kĩ thuật chạy lao sau xuất phát

❖ Ôn: kĩ thuật chạy giữa quãng:



Hình 2. Tư thế thân người và hoạt động của tay, chân trong mỗi bước chạy

- Thân người hơi ngả ra trước, đầu thẳng, mắt nhìn phía trước.
- Hoạt động của tay: Chéch vào trong khi ra trước, chéch ra ngoài khi ra sau.
- Hoạt động của chân:
 - + Khi ra trước: Tích cực đưa đùi lên trên, ra trước và chạm đất bằng nửa trước bàn chân.
 - + Khi ở phía sau: Kết hợp duỗi và đạp mạnh lên đường chạy để đưa cơ thể tiến ra trước.
- Phối hợp hoạt động của tay và chân: Luân phiên đánh tay theo hướng trước, sau ngược với chiều chuyển động của chân cùng bên.

- Ôn: kĩ thuật chạy về đích:

› Kĩ thuật chạy về đích

Ở bước chạy cuối cùng, thực hiện nhanh động tác gấp thân về trước đánh ngực hoặc kết hợp vừa gấp thân trên với xoay vai chạm dây đích (H.3), sau đó bước dài và đặt nhanh chân trước về phía trước để giữ thăng bằng. Sau khi về đích, tiếp tục chạy giảm tốc độ không dừng đột ngột, thân người trở lại bình thường.



Hình 3. Kĩ thuật chạy về đích

› Một số điều luật cơ bản

- Trong chạy cự li ngắn, các VĐV phải chạy theo đường chạy riêng. VĐV chạy ra ngoài đường chạy của mình sẽ bị loại khỏi cuộc thi (H.4).
- Các trường hợp VĐV phạm lỗi xuất phát:
 - + Xuất phát trước so với hiệu lệnh của trọng tài.
 - + Không tuân thủ khẩu lệnh “Vào chỗ” hoặc “Sẵn sàng” của trọng tài.
 - + VĐV có hành động cản trở các VĐV khác sau khi có khẩu lệnh “Vào chỗ”.



Hình 4. Vận động viên chạy theo đường chạy riêng

- Học: Lưng hướng chạy xuất phát:

c. Đứng lưng hướng chạy - xuất phát

- Chuẩn bị: Đứng chân thuận phía sau, gót chân sát mép vạch xuất phát, lưng quay về hướng chạy. Hai bàn chân chạm đất bằng mũi bàn chân, gối hơi khuỵu, hai bàn tay buông tự nhiên, thân trên ngả về trước.
- Động tác: Khi có lệnh “Chuẩn bị...” hạ thấp trọng tâm một chút, mặt quay ra phía sau, lắng nghe hiệu lệnh tiếp theo. Khi có lệnh xuất phát, nhanh chóng xoay chân và thân, rồi chạy nhanh về đích



HỌC SINH LÀM QUEN VỚI CÁC BÀI TẬP TẠI NHÀ

CHÚC CÁC EM HỌC TỐT

GV thực hiện: Phạm Trọng.