

MÔN THỂ DỤC

TUẦN: 24 (20/4/2020 - 25/4/2020)

TIẾT 47: NHẢY CAO - BÓNG CHUYỀN

I. KHỞI ĐỘNG

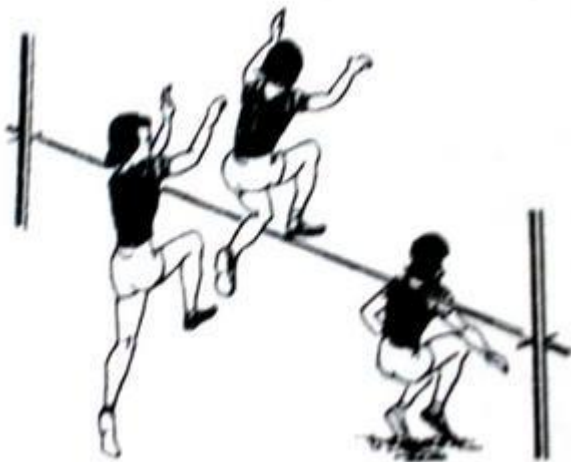
- Xoay cổ tay, cổ chân; vai; căng tay; cánh tay; eo; gối (2x8 nhịp).
- Ép dọc; ép ngang (2x8 nhịp).
- Chạy bước nhỏ (3m /2 lần).
- Chạy nâng cao đùi (5m /2 lần).
- Chạy đập sau (10m /2 lần).
- Chạy tăng tốc (20m /2 lần).

II. NỘI DUNG BÀI HỌC

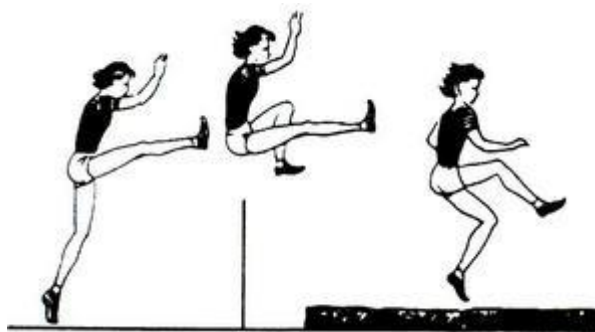
1. NHẢY CAO

a. Ôn một số động tác hỗ trợ kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua

- Đà 1 bước giậm nhảy đá lăng.
- Đà 3 bước giậm nhảy đá lăng.
- Chạy đà giậm nhảy co chân qua xà



- Chạy đà giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà



b. Phối hợp 4 giai đoạn kỹ thuật (chạy đà - giậm nhảy - trên không - tiếp đất).

CÁC GIAI ĐOẠN TRONG KIỂU NHẢY BƯỚC QUA



- Kỹ thuật chạy đà

KỸ THUẬT NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA



HUYỀN NGỌC PHONG

Khi chạy đà bạn cần thực hiện động tác đo đà. Xác định các bước chạy đà, ở 3 bước chạy đà cuối cùng thì bạn cần tăng tốc độ cho từng bước chạy bằng cách đạp về phía sau kết hợp với nâng thân. Sau đó tiếp tục duy trì tốc độ này cho tới khi thực hiện động tác giậm nhảy. Một số bước chạy đà bằng đầu tốc độ, độ dài bằng nửa bàn chân trước. Riêng ở 3 bước chạy đà cuối cùng thì chân bằng gót bàn chân.

Bước chạy đà đầu tiên: Trong 3 bước chạy cuối thì bạn bước chân chạy dài hơn bước trước đó và đặt gót bàn chân chạm đất trước.

Bước chạy đà thứ 2: xong bước chạy đầu tiên thì bạn cần đưa thật nhanh chân lăng ra phía trước để thực hiện bước chạy đà thứ 2, bước chạy này dài nhất trong 3 bước chạy cuối cùng.

Bước chạy thứ 3: Bạn chủ động đưa chân giậm nhảy cùng với phần hông cùng bên vươn nhanh về phía trước và đặt phần gót chân xuống đúng vị trí giậm nhảy để chuẩn bị giậm nhảy.

- Kỹ thuật giậm nhảy

Bàn chân giậm nhảy ở bước chạy đà cuối cùng bạn chạm đất bằng gót bàn chân, rồi sau đó nhanh chóng chuyển sang cả 2 bàn chân. Khi thực hiện động tác giậm nhảy thì bạn hơi chùng gối xuống để tạo thế co cơ khi giậm nhảy. Dùng sức lực của chân đạp thật mạnh xuống đất để lấy đà bật người lên cao, đồng thời đưa chân lăng thật mạnh từ phía sau lên phía trước. 2 tay đánh từ sau ra trước lên cao hướng khuỷu tay sang 2 bên và dùng đột ngột ở độ cao ngang vai giúp tạo lực nâng cơ thể lên cao.

- Kỹ thuật bay trên không

Khi chân lăng đang ở trên xà thì bạn phải thực hiện nhanh chóng hạ chân lăng xuống phía bên kái xà, thân trên ngã về phía trước để tạo điều kiện cho chân giậm nhảy nâng lên.



- Kỹ thuật tiếp đất

Sau khi cơ thể được nâng qua xà thì chân lăng sẽ tiếp đất trước bằng 2 bàn chân hay cả bàn, tiếp đến là chân giậm nhảy, lúc này chùng gối 2 chân xuống để giảm chấn động. Còn phần tay sẽ giúp giữ thăng bằng.

2. BÓNG CHUYỀN

a. Ôn đệm bóng thấp tay.

b. Ôn chuyền bóng cao tay (đã học ở tiết trước).

c. Thể lực.

Bật cao tại chỗ (nam 15 cái /2 lần; nữ 10 cái /2 lần).



III. KẾT THÚC

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

(Còn tiếp)

TIẾT 48 : BÓNG CHUYỀN - CHẠY BỀN

I. KHỞI ĐỘNG

- Xoay cổ tay, cổ chân; vai; căng tay; cánh tay; eo; gối (2x8 nhịp).
- Ép dọc; ép ngang (2x8 nhịp).
- Chạy bước nhỏ (3m /2 lần).
- Chạy nâng cao đùi (5m /2 lần).
- Chạy đập sau (10m /2 lần).
- Chạy tăng tốc (20m /2 lần)

II. NỘI DUNG BÀI HỌC

1. BÓNG CHUYỀN

- Ôn đệm bóng thấp tay.
 - Ôn chuyền bóng cao tay.
 - Thể lực
- Nam: Bật cóc di chuyển khoảng cách 10m x2 lần.



- Nữ: Lò cò di chuyển khoảng cách 10m x2 lần.

2. CHẠY BỀN

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

III. KẾT THÚC

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