MÔN THỂ DỤC

TUẦN: 25

NHẢY CAO - BÓNG CHUYỀN - CHẠY BỀN

I. KHỞI ĐỘNG

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

- Ép dọc; ép ngang (2x8 nhịp).

- Chạy bước nhỏ (3m /2 lần).

- Chạy nâng cao đùi (5m /2 lần).

- Chạy đạp sau (10m /2 lần).

- Chạy tăng tốc (20m /2 lần)

II. NỘI DUNG BÀI HỌC

1. NHẢY CAO

a. Giới thiệu một số điểm cơ bản trong Luật điền kinh (phần nhảy cao).

+ Trong nhảy cao chỉ được phép giậm nhảy bằng 1 chân. Ở mỗi mức xà, VĐV được nhảy 3 lần. Nếu trong lần đầu đã nhảy qua, không phải nhảy lần 2 và 3, chờ để nhảy ở mức xà cao hơn. Nếu 3 lần nhảy không qua được cùng 1 mức xà, VĐV đó không được quyền nhảy ở mức xà cao hơn.

+ VĐV không nhảy ở mức xà đầu, có quyền nhảy tiếp ở mức xà sau. Nếu lần nhảy thứ nhất và thứ 2 không qua xà, mà VĐV không nhảy tiếp mức xà đó, thì ở mức xà sau chỉ có quyền nhảy tiếp số lần còn lại chưa nhảy ở mức xà trước. Nếu nhảy không qua, thì VĐVđó bị loại khỏi cuộc thi đấu. Nếu nhảy qua, thì ở mức xà tiếp theo VĐV có quyền nhảy 3 lần bình thường như quy định.

+ Thành tích chung cuộc của VĐV được tính ở mức xà cao nhất mà người đó đã nhảy qua. Trường hợp chạy lỡ đà làm rơi hoặc chui qua xà vào hố nhảy, mặc dù chưa nhảy vẫn tính là 1 lần nhảy không có kết quả (phạm quy).

+ Vận động viên được ban trọng tài thông báo về mức xà khởi điểm và mức nâng xà. Nâng xà chỉ dừng lại khi chỉ còn lại một người chơi. Đồng thời đó cũng là người thắng cuộc.

Trong trường hợp chưa tìm được người thắng cuộc, lúc này mức nâng xà là 2cm. Thêm vào đó, chỉ còn lại một vận động viên cuối cùng mức nâng sẽ là mức cao kỷ lục thế giới. Và vận động viên được quyết định mức nâng.

+ Mức nâng với thể thức các môn phối hợp tối thiểu 3 cm.

+ Thời gian từ khi gọi tên đến khi thi đấu vận động viên có một phút để chuẩn bị

+ Trong luật điền kinh phần nhảy cao có thể có hai vận động viên có thành tích ngang nhau. Khi đó, người thắng cuối cùng được tính là người có vượt qua mức xà cao nhất với số lần nhảy ít

nhất. Nếu không phân định được, ban trọng tài sẽ quyết định nhảy thêm một mức nữa. Ai vượt qua là người chiến thắng. Tuy nhiên nếu cả hai vận động viên không vượt qua mức xà sẽ được hạ xuống. Điều đó sẽ được áp dụng đến khi tìm được người thắng cuộc cuối cùng.

b. Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu "Bước qua".

c. Thể lực

- Nữ : lò cò di chuyển 10mx2 / 2 lần.

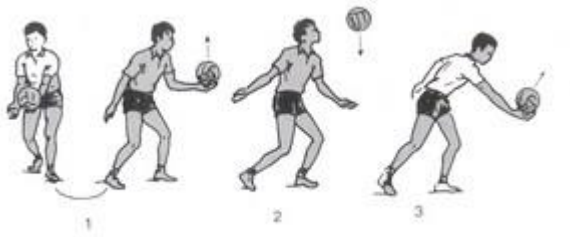
- Nam: Bật cóc di chuyển 10mx2/ 2 lần.

2. BÓNG CHUYỀN

a. Ôn đệm bóng thấp tay.

b. Ôn chuyền bóng cao tay.

c. Học phát bóng thấp tay chính diện



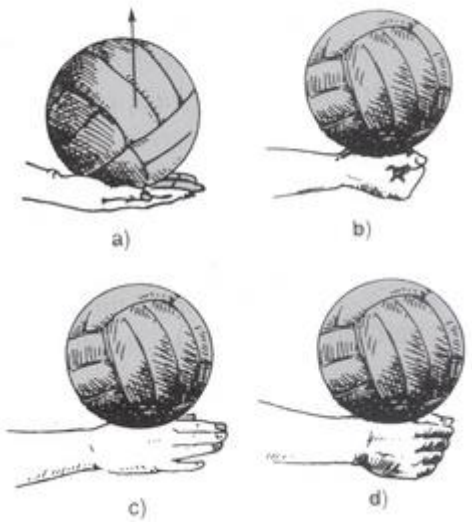
- Tư thế chuẩn bị

Bạn đứng thẳng với chân trái ở phía trước, mũi chân vuông góc với đường biên và hướng về lưới, chân phải ở phía sau cách chân trái một bước chân. Đầu gối hơi khuỵu với thân hơi gập về trước, trọng tâm chủ yếu dồn vào chân sau và tay trái đỡ lấy bóng ở phía trước ngang thắt lưng. Tay phải duỗi tự nhiên về phía sau, mắt hướng phía trước quan sát đối phương.

- Động tác tung bóng

Tay trái hạ thấp cầm bóng, tay phải cũng hạ thấp theo. Khi tay chuyển động từ dưới lên cao thì thực hiện tung bóng, kết hợp duỗi khớp gối thì tay phải cũng tiếp tục chuyển động ra sau, lòng bàn tay hướng xuống đất hoàn thành động tác tung bóng.

- Kỹ thuật đánh bóng



Tay phải nhanh chóng chuyển động từ sau ra trước đánh vào phía sau dưới của quả bóng, đồng thời tay trái từ tư thế kết thúc tung bóng chuyển động xuống dưới và vung thân người hoàn toàn chuyển sang chân trái, người hơi lao về trước để tạo lực đánh bóng mạnh hơn.

- Kết thúc

Sau khi bóng rời tay, tay phải vươn theo bóng về trước, lên cao chân phải theo đà bước lên để giữ thăng bằng và nhanh chóng vào sân để trở về vị trí phòng thủ.

d. Thể lực

- Nữ: Bật cao tại chỗ 15 cái /2 lần.

- Nam: Bật cao thu gối 15 cái /2 lần.

3. CHẠY BỀN

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

III. KẾT THÚC

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