

MÔN THỂ DỤC

TUẦN: 23 (17/02/2021 - 19/02/2021)

TIẾT 45: NHẢY XA - CẦU LÔNG

I. KHỞI ĐỘNG

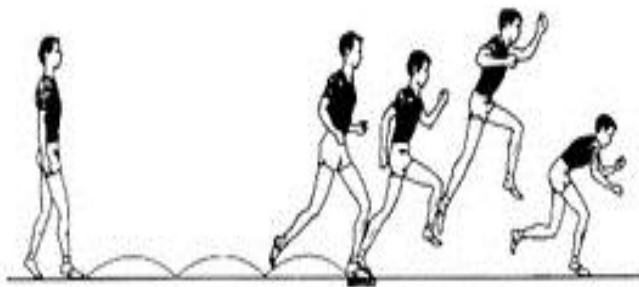
- Xoay cổ tay, cổ chân; vai; căng tay; cánh tay; eo; gối (2x8 nhịp).
- Ép dọc; ép ngang (2x8 nhịp).
- Chạy bước nhỏ (3m /2 lần).
- Chạy nâng cao đùi (5m /2 lần).
- Chạy đập sau (10m /2 lần).
- Chạy tăng tốc (20m /2 lần).
- Khởi động với vợt :
 - + Đứng tại chỗ xoay vợt theo hình số 8 nằm ngang :
 - + Lãng vợt thuận tay
 - + Lãng vợt trái tay

II. NỘI DUNG BÀI HỌC

1. NHẢY XA

Một số động tác bổ trợ kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi.

- Chạy đà 5 - 7 bước giậm nhảy bước bộ trên không (3 lần)



- Luyện tập chạy đà - giậm nhảy đầu chạm vật trên cao: (3 lần)
- + Chạy đà thoải mái tay phối hợp nhịp nhàng, tăng tốc ở 3 bước cuối

- + Giậm tương đối tốt vào điểm giậm nhảy, cần khuỵu gối
- + Chân giậm nhảy giậm mạnh để nâng trọng tâm cơ thể lên cao
- + Tay phối hợp nhịp nhàng đầu chạm vật trên cao
- + Tiếp đất bằng chân giậm nhảy tiếp đến là chân lăng, cần khuỵu gối để giảm chấn động
- Chạy đà - giậm nhảy vượt chướng ngại vật: (3 lần)
- + Chạy bằng mũi bàn chân trên, tay phối hợp nhịp nhàng, chân giậm nhảy là chân thuận
- + Nâng cao chân lăng khi vượt chướng ngại vật
- + Tiếp đất bằng chân giậm nhảy tiếp đến là chân lăng, cần khuỵu gối để giảm chấn động

b. Trò chơi phát triển thể lực: “Lò cò tiếp sức”.

– Chuẩn bị : Kẻ vạch xuất phát và vạch đích cách nhau 10 – 12m. Có thể thay vạch đích bằng 2 – 4 lá cờ nhỏ, hàng nọ cách hàng kia 1,5 – 2m. Tập hợp học sinh trong lớp thành 4 hàng dọc sau vạch xuất phát, các tổ có số người bằng nhau.

– Cách chơi : Khi có lệnh chơi , các em số 1 của mỗi hàng lần lượt đến chạm vạch đích, quay về vạch xuất phát chạm tay bạn số 2 và về xếp vào cuối hàng, số 2 lại thực hiện như số 1 và cứ lần lượt như vậy cho đến hết, hàng nào xong trước, ít phạm qui là thắng cuộc.

2. CẦU LÔNG

Ôn kỹ thuật phát cầu thuận tay, trái tay

III. KẾT THÚC

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

TIẾT 46 : CẦU LÔNG - CHẠY BỀN

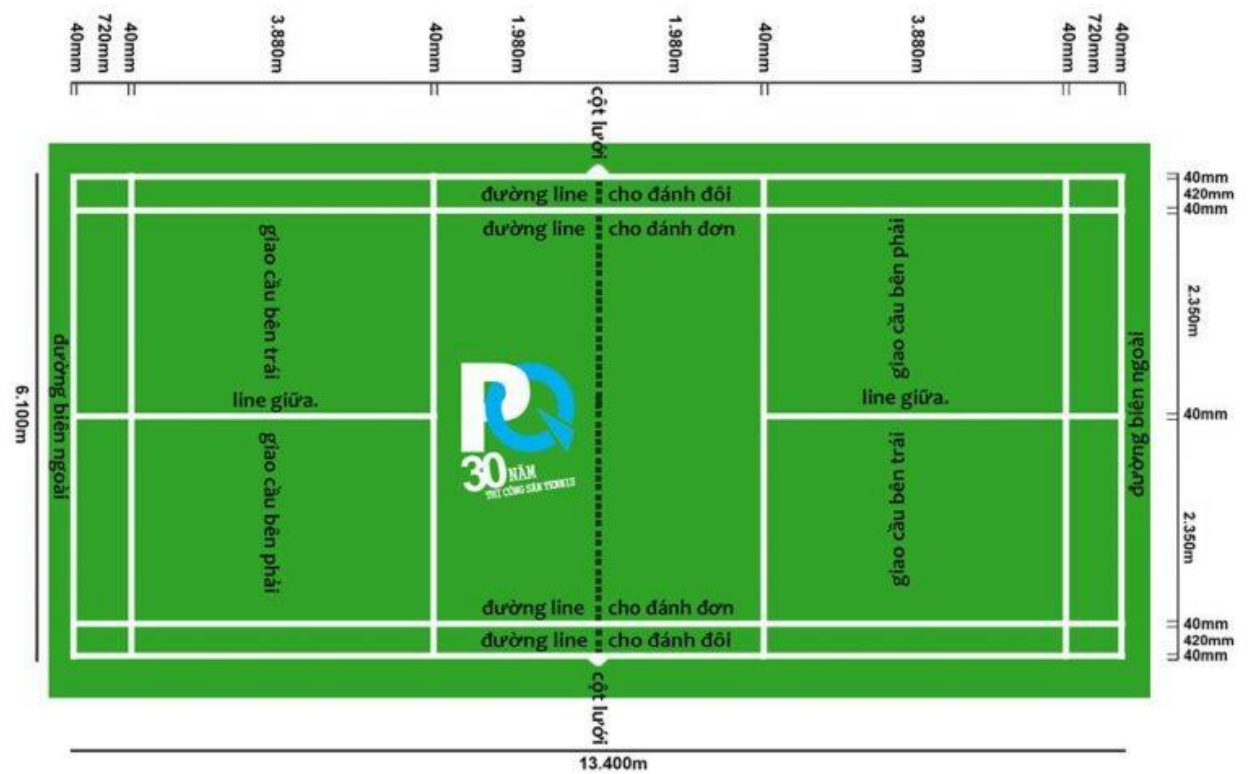
I. KHỞI ĐỘNG

- 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 đập sau (10m /2 lần).
- Chạy tăng tốc (20m /2 lần).
- Khởi động với vợt :
 - + Đứng tại chỗ xoay vợt theo hình số 8 nằm ngang :
 - + Lắc vợt thuận tay
 - + Lắc vợt trái tay

II. NỘI DUNG BÀI HỌC

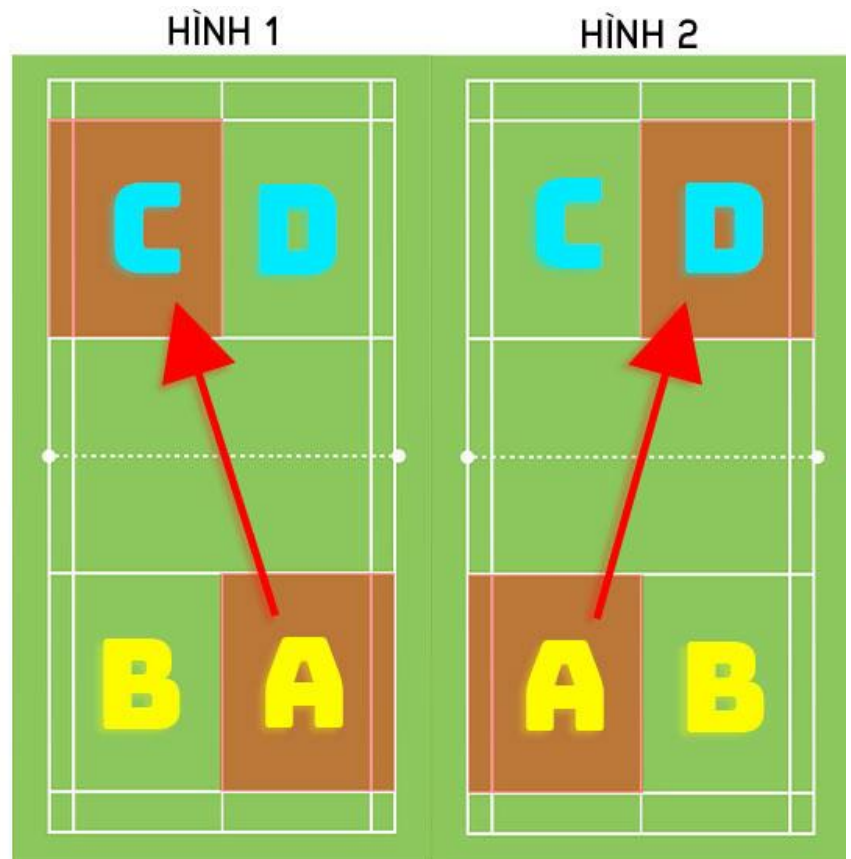
1. CẦU LÔNG

- a. Ôn kỹ thuật phát cầu thuận tay, trái tay
- b. Một số điều luật cầu lông cơ bản:



HÌNH 1
GIAO CẦU KHI SỐ ĐIỂM CHẴN

HÌNH 2
GIAO CẦU KHI SỐ ĐIỂM LẺ



*Một tình huống giao cầu đúng :

- Cả hai bên phát cầu và nhận cầu đều ở tư thế sẵn sàng và không bên nào có hành động gây trì hoãn. Bất kỳ hành động trì hoãn nào của cả hai bên ảnh hưởng tới tình huống cầu đều là bất hợp lệ;
- Vị trí chuẩn trong giao cầu là người phát cầu và người nhận cầu ở vị trí chéo nhau trong phạm vi ô của mình và không chạm vào bất kỳ đường biên của vạch kẻ sân.
- Trong luật giao cầu lông quy định khi phát cầu thì 2 chân của người phát cầu và người nhận cầu để phải tiếp xúc với mặt đất, cho tới khi quả cầu được đánh đi.
- Vị trí tiếp xúc của vợt cầu và quả cầu lông phải là phần đế của quả cầu.
- Theo quy định của luật giao cầu mới nhất(đấu đơn đấu đôi) thì vị trí của quả cầu khi tiếp xúc với vợt của người phát phải cách mặt đất độ cao 1,15m và dưới thắt lưng của người phát cầu.
- Khi cầu và vợt tiếp xúc với nhau thì thân của vợt phải có hướng xuống dưới. Một tình huống cầu xảy ra ngay khi người phát cầu đưa vợt hướng về phía trước và đánh vào quả cầu.

*Quy định về ô giao và nhận cầu:

- Các VĐV sẽ giao cầu và nhận cầu từ trong ô giao cầu bên phải tương ứng của mình khi người giao cầu chưa ghi điểm hoặc ghi được điểm chẵn trong ván đó.
- Các VĐV sẽ giao cầu và nhận cầu từ trong ô giao cầu bên trái tương ứng của mình khi người giao cầu ghi được điểm lẻ trong ván đó.
- Cách một pha cầu diễn ra: Một pha cầu được diễn ra khi các VĐV liên tục đánh cầu qua lại, pha cầu đó chỉ kết thúc khi cầu ngoài sân, hay vì lý do nào đó mà trọng tài quyết định dừng trận đấu.

* Quy định về ghi điểm trong luật cầu lông:

- Khi người giao cầu thắng trong lượt phát cầu của mình, thì VĐV đó đã ghi được một điểm và có quyền phát cầu lần nữa ở ô còn lại.
- Ngược lại khi người nhận giành chiến thắng thì, người nhận cầu sẽ ghi được 1 điểm và là người phát cầu ở ngay lượt sau.

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.