



TRỊNH HỮU LỘC (Tổng Chủ biên) – LƯU TRÍ DŨNG (Chủ biên)
LÊ MINH CHÍ – NGUYỄN TRUNG KIÊN – NGUYỄN THIÊN LÝ
LÂM THANH MINH – LÊ VĂN QUAN – PHẠM THÁI VINH

GIÁO DỤC THỂ CHẤT

6



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM



TRỊNH HỮU LỘC (Tổng Chủ biên) – LƯU TRÍ DŨNG (Chủ biên)
LÊ MINH CHÍ – NGUYỄN TRUNG KIÊN – NGUYỄN THIÊN LÝ
LÂM THANH MINH – LÊ VĂN QUAN – PHẠM THÁI VINH

GIÁO DỤC THỂ CHẤT

6



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM



*Hãy bảo quản, giữ gìn Sách giáo khoa để dành tặng
các em học sinh lớp sau*

Lời nói đầu

Môn Giáo dục thể chất là môn học bắt buộc trong Chương trình giáo dục phổ thông, góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục phát triển phẩm chất và năng lực của học sinh.

Trên cơ sở đó, sách giáo khoa ***Giáo dục thể chất 6*** được tổ chức biên soạn sử dụng phương pháp giáo dục tích cực, lấy học sinh làm trung tâm, giáo viên là người thiết kế, tổ chức, hướng dẫn tập luyện. Các bài học được thiết kế với nội dung đơn giản, phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi. Kiến thức môn học được thể hiện thông qua các hình ảnh trực quan, phân tích rõ ràng, dễ hiểu và các trò chơi vận động được mô tả, hướng dẫn thực hiện chi tiết.

Thường xuyên luyện tập thể dục thể thao là yếu tố quan trọng góp phần giữ gìn và nâng cao sức khỏe. Các em có thể sử dụng các trò chơi vận động được giới thiệu trong sách để tự rèn luyện, kết hợp luyện tập cùng với bạn bè, người thân để tạo dựng cuộc sống lành mạnh, vui khỏe.

Mong rằng sách luôn là người bạn đồng hành cùng các em trong việc rèn luyện một vóc dáng cân đối và một cơ thể khỏe mạnh!

Trân trọng!

NHÓM TÁC GIẢ

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH



Cụ thể hoá các yêu cầu về năng lực và phẩm chất mà các em cần đạt được.



Gồm các hoạt động khởi động gây hứng thú, tăng tính hấp dẫn và thu hút người học.



Cung cấp các kĩ thuật động tác mới thông qua mô tả ngắn gọn kèm hình ảnh minh hoạ trực quan, sinh động, dễ hiểu.



Giúp các em củng cố các kiến thức và kĩ năng vận động đã học thông qua các hình thức luyện tập đa dạng.



Giúp các em ôn tập và vận dụng các kiến thức và kĩ năng vận động vào một số tình huống cụ thể trong đời sống.

QUY ƯỚC KÍ HIỆU DÙNG TRONG SÁCH



Thứ tự thực hiện các động tác



Hướng chuyển động của cơ thể



Đường di chuyển của người



Đường di chuyển của dụng cụ

Phần một

KIẾN THỨC CHUNG

Chủ đề: Chế độ dinh dưỡng trong tập luyện thể dục thể thao



Nhận biết được các yếu tố dinh dưỡng cơ bản có ảnh hưởng trong tập luyện và phát triển thể chất.

I. Tầm quan trọng và vai trò của các chất dinh dưỡng trong tập luyện thể dục thể thao và phát triển thể chất

Các chất dinh dưỡng có vai trò rất quan trọng trong việc nâng cao sức khỏe và phát triển cơ thể, giúp phòng ngừa bệnh tật và hồi phục sau tập luyện.

Chế độ dinh dưỡng đầy đủ, hợp lý sẽ giúp cải thiện các thành phần cơ thể như giúp hệ xương, cơ rắn chắc; tăng trưởng chiều cao; tăng cường sức đề kháng và tránh suy dinh dưỡng, béo phì. Ngoài ra, dinh dưỡng tốt cũng góp phần phát triển trí não, giúp tập trung trong học tập và rèn luyện thể chất, nâng cao thành tích thể thao.

Trong tập luyện thể dục thể thao, dinh dưỡng còn góp phần tăng cường thể lực như sức nhanh, sức mạnh, sức bền, độ dẻo dai và sự khéo léo, tính tư duy, sáng tạo trong thi đấu thể dục thể thao; đồng thời giúp cơ thể phát triển cân đối, thân hình cường tráng và khỏe mạnh.

II. Nhóm thực phẩm chính và nước uống

Chất dinh dưỡng được cung cấp chính qua các bữa ăn hằng ngày với nhiều loại thực phẩm khác nhau. Cần ăn đầy đủ và phối hợp cân đối giữa các nhóm thực phẩm sau:

1. Nhóm thực phẩm cung cấp chất bột đường: các loại ngũ cốc, bánh mì, khoai lang, khoai tây, gạo, ngô, sắn, mì, trái cây và rau củ,...



Hình 1. Nhóm thực phẩm cung cấp chất bột đường

2. Nhóm thực phẩm cung cấp chất đạm: có nguồn gốc từ động vật như thịt, cá, tôm, trứng, sữa,...; hay từ thực vật như đậu nành, đậu hà lan, lạc (đậu phộng), yến mạch, hạt bí đỏ, phô mai,...



Hình 2. Nhóm thực phẩm cung cấp chất đạm

3. Nhóm thực phẩm cung cấp chất béo: dầu ăn, dầu oliu, mỡ động vật, dầu thực vật, lạc, vừng (mè), hạt dẻ, hạt bí ngô,...



Hình 3. Nhóm thực phẩm cung cấp chất béo

4. Nhóm thực phẩm cung cấp vitamin (sinh tố) và chất khoáng: rau xanh, cần tây, dưa chuột, măng tây, cà rốt và quả chín như táo, cam, dưa hấu,...



Hình 4. Nhóm thực phẩm cung cấp vitamin và chất khoáng

5. Nước: rất cần thiết trong đời sống hằng ngày và trong tập luyện thể dục thể thao. Khi tập luyện, có thể sử dụng nước sạch đun sôi để nguội hoặc nước đóng chai có nguồn gốc rõ ràng. Ngoài ra có thể sử dụng nước trái cây và các loại nước ép từ rau củ,...



Hình 5. Nước

III. Sự ảnh hưởng của các yếu tố dinh dưỡng trong tập luyện thể dục thể thao

1. Chất bột đường: là nguồn cung cấp năng lượng chính trong quá trình tập luyện và thi đấu thể dục thể thao.

2. Chất đạm: là thành phần chủ yếu để phát triển cơ, giúp cơ thể khỏe mạnh và tăng cường sức đề kháng. Chất đạm còn tham gia điều hoà cơ thể và cung cấp năng lượng cho hoạt động hằng ngày.

3. Chất béo: có vai trò quan trọng trong việc tham gia vào cấu trúc cơ thể, hỗ trợ phát triển hệ miễn dịch, phát triển trí não và thể lực, là nguồn cung cấp năng lượng rất lớn trong tập luyện thể dục thể thao.

4. Vitamin và chất khoáng: là chất thiết yếu tham gia vào việc cấu tạo tế bào, giúp chuyển hoá các chất sinh năng lượng, tăng cường hệ miễn dịch và nâng cao sức khỏe.

5. Nước: có vai trò quan trọng đối với cơ thể con người, chiếm khoảng 70% trọng lượng cơ thể. Nước giúp điều hoà thân nhiệt, vận chuyển các chất dinh dưỡng vào các tế bào, chuyển hoá năng lượng và đào thải các độc tố,... Trong quá trình tập luyện, cơ thể sẽ đổ mồ hôi nhiều làm mất nước nên cần uống đầy đủ nước trước, trong và sau khi tập. Nếu không uống nước đầy đủ, cơ thể sẽ không phát huy được sức mạnh tối đa, cơ bắp dễ bị co cứng, cơ thể mệt mỏi, khô miệng, thậm chí buồn nôn chóng mặt và dẫn tới chấn thương. Ngoài ra, các loại nước ép từ trái cây và rau củ cũng cung cấp nhiều vitamin và khoáng chất.

IV. Dinh dưỡng hợp lí

Việc ăn uống có thể tùy theo sở thích của mỗi người, tuy nhiên cần ăn đa dạng, đủ các thực phẩm và phối hợp cân đối giữa bốn nhóm thực phẩm chính một cách hợp lí như:

- ★ Ăn cân đối tỉ lệ giữa đạm động vật và đạm thực vật.
- ★ Ăn cân đối tỉ lệ giữa dầu và mỡ.
- ★ Ăn đủ chất bột đường.
- ★ Ăn nhiều rau tươi, hoa quả.
- ★ Uống đủ nước (khoảng 1,5 – 2,0 lít nước/ngày), có thể uống thêm nước khi tập luyện thể dục thể thao và mỗi khi cảm thấy khát.
- ★ Nên uống từng ngụm và uống nước ấm.



Nên hạn chế:

- Ăn quá mặn hoặc quá ngọt.
- Ăn các thực phẩm được chế biến sẵn.
- Uống nước có đường, có ga.



Ngoài ra, cần ăn uống có khoa học theo một số nguyên tắc sau:

- Ăn đủ ba bữa chính, có thể thêm hai bữa phụ.
- Ăn đủ no, đủ năng lượng và đủ chất.
- Nhai kĩ và ăn đúng giờ, không ăn vội vàng.

Dưới đây là tháp dinh dưỡng phân bổ lượng thực phẩm cần cung cấp từ ít đến nhiều theo thứ tự từ đỉnh xuống đáy, có bổ sung lượng nước uống và luyện tập thể dục thể thao thường xuyên.



Hình 6. Tháp dinh dưỡng cho học sinh Trung học cơ sở

Câu hỏi:

1. Kể tên bốn nhóm chất dinh dưỡng chính.
2. Nêu một số điều cần hạn chế trong việc ăn uống.

Phần hai

VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

Chủ đề I: Chạy cự li ngắn (60 m)



Chạy cự li ngắn bao gồm các cự li chạy từ 60 m đến 400 m.

Chạy cự li ngắn là hoạt động đặc trưng thể hiện nhanh, mạnh.

Chạy cự li ngắn có thời gian hoạt động ngắn do đó đòi hỏi người tập phải thực hiện càng nhanh càng tốt.

Bài 1

ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KỸ THUẬT CHẠY KỸ THUẬT CHẠY GIỮA QUĂNG



**MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

- Thực hiện được các động tác căng cơ, các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy.
- Làm quen với kỹ thuật chạy giữa quăng.
- Tự giác, tích cực, chủ động hợp tác với bạn học và giáo viên.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Thực hiện chạy chậm vòng quanh sân trường và xoay các khớp.



1. Xoay cổ



2. Xoay khuỷu tay



3. Xoay vai



4. Xoay cánh tay



5. Xoay hông



6. Xoay cổ tay –
cổ chân

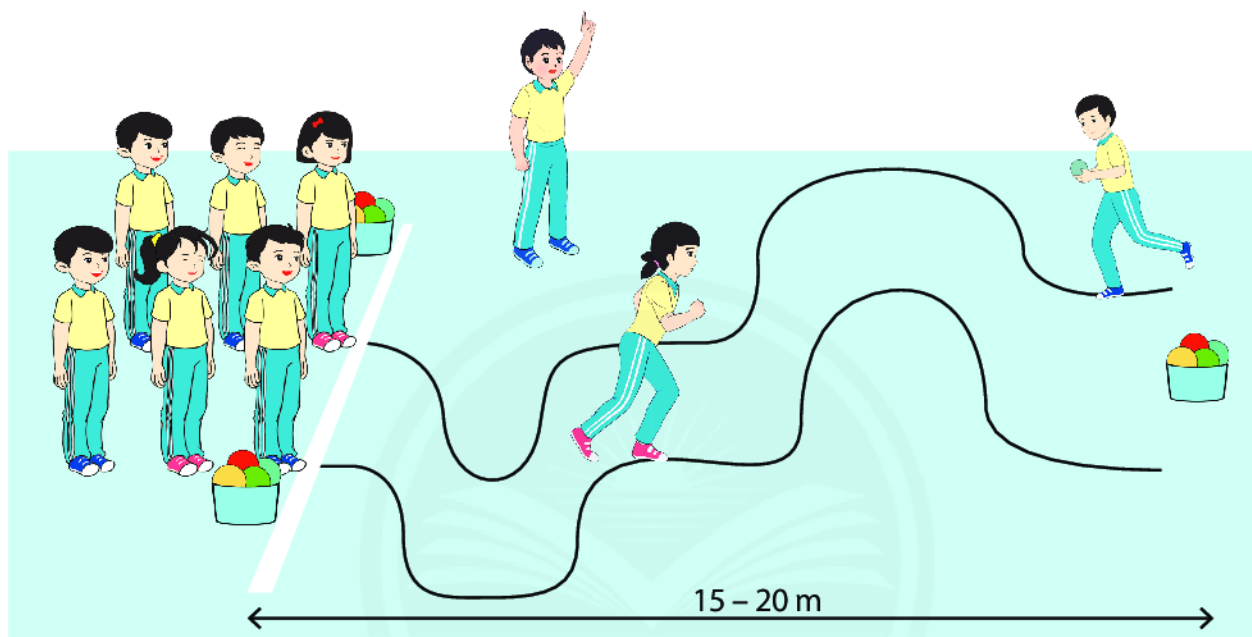
Hình 1. Xoay các khớp

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

ĐÀN KIẾN THA MỎI

Dụng cụ: Rổ (hoặc vật đựng), các quả bóng nhỏ, phấn viết, đồng hồ bấm giờ, còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đầu tiên nhanh chóng chạy trên đường kẻ sẵn tới vị trí rổ đựng bóng và nhặt một quả, sau đó chạy về vạch xuất phát theo đường kẻ ban đầu, bỏ bóng vào rổ, chạm tay bạn tiếp theo và về đứng ở cuối hàng. Lần lượt mỗi bạn thực hiện cho đến hết nhóm. Nhóm nào hoàn thành nhanh nhất là chiến thắng.



Hình 2. Trò chơi Đàn kiến tha mồi



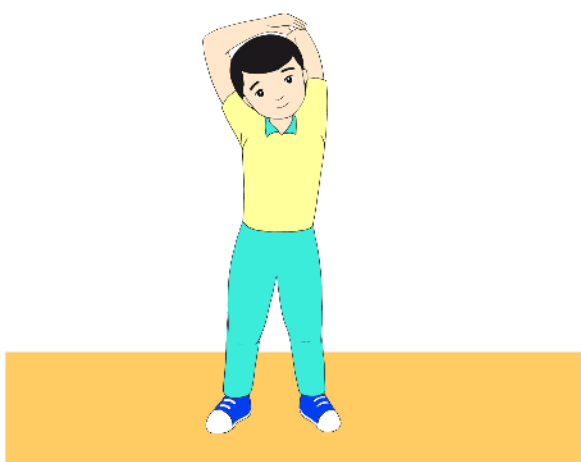
KIẾN THỨC MỚI

1. Các động tác căng cơ

Hai chân đứng rộng bằng vai. Tay trái duỗi thẳng, tay phải giữ khuỷu tay trái áp sát thân trên. Thân trên thẳng. Thực hiện tương tự nhưng đổi tay.

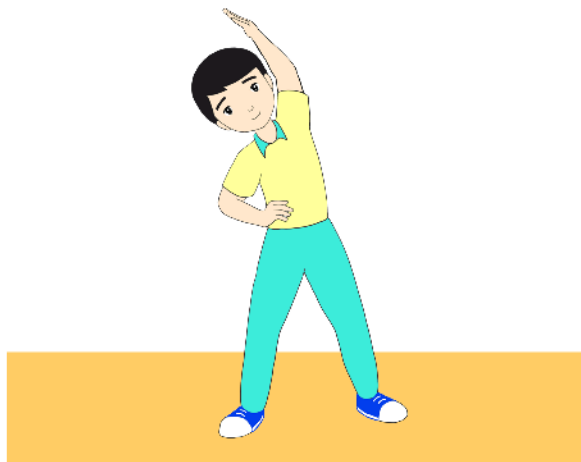


Hình 3. Căng cơ tay vai trước



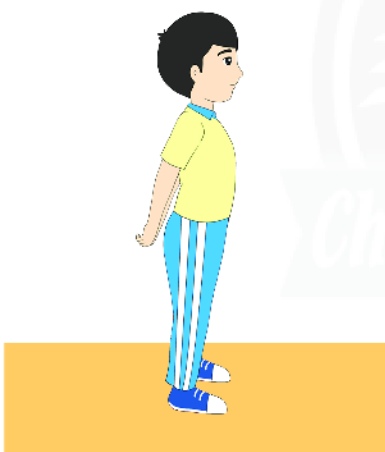
Hình 4. Căng cơ tay vai sau

Hai chân đứng rộng bằng vai. Tay trái gập ra sau, bàn tay úp đặt trên lưng, tay phải giữ khuỷu tay trái áp sát đầu. Thân trên thẳng. Thực hiện tương tự nhưng đổi tay.



Hình 5. Nghiêng lườn

Hai chân đứng rộng hơn vai. Tay trái đưa lên cao, áp nhẹ vào tai, tay phải chống hông. Thân trên nghiêng lườn sang phải. Thực hiện tương tự nhưng đổi bên.



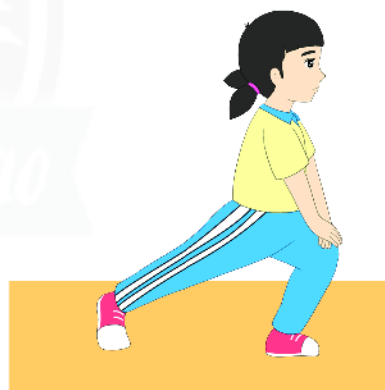
Hình 6. Căng cơ ngực

Hai chân đứng rộng bằng vai. Hai bàn tay đan vào nhau ở sau lưng, kéo căng hai tay ra sau. Thân trên thẳng.



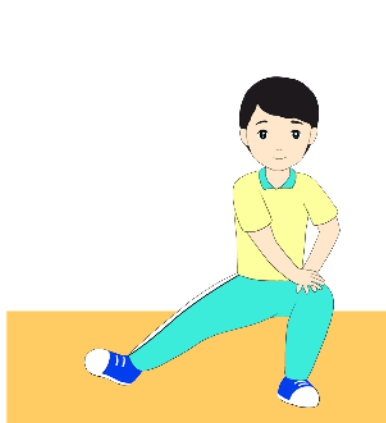
Hình 7. Gập thân

Hai chân khép. Thân trên gập, hai tay hướng vào hai bàn chân. Gối thẳng.



Hình 8. Ép dẻo dọc

Chân trái bước lên trước một bước dài, khuỷu gối. Chân phải thẳng. Hai tay đặt trên gối trái. Thân và hông ép xuống. Thực hiện tương tự nhưng đổi chân.



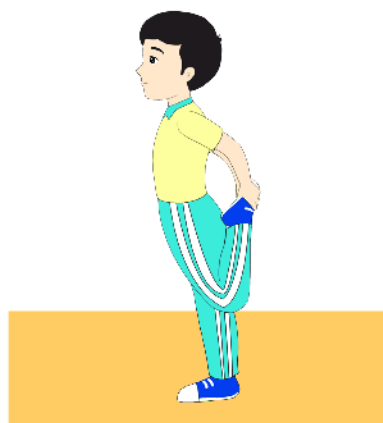
Hình 9. Ép dẻo ngang

Chân trái bước sang ngang rộng hơn vai, khuyu gối. Chân phải thẳng. Hai tay đặt trên gối trái. Thân và hông ép xuống. Thực hiện tương tự nhưng đổi chân.



Hình 10. Căng cơ đùi sau

Chân trái bước lên trước một bước ngắn, thẳng chân, đặt gót chân chạm đất. Chân phải khuyu gối. Hai tay đặt trên gối trái, ép gối ra sau. Thực hiện tương tự nhưng đổi chân.



Hình 11. Căng cơ đùi trước

Đứng thẳng, căng chân trái gập về sau, chân phải thẳng. Hai tay giữ bàn chân phải, kéo lên trên. Thân người thẳng. Thực hiện tương tự nhưng đổi chân.

2. Động tác bước nhỏ

Hai chân luân phiên thực hiện tiếp đất bằng nửa trước bàn chân, 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.

3. Động tác nâng cao đùi



Hình 13. Động tác nâng cao đùi

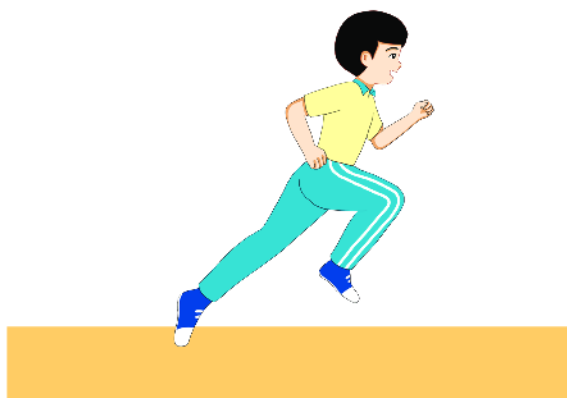


Hình 12. Động tác bước nhỏ

Hai chân luân phiên thực hiện nâng sao cho đầu gối cao 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.

4. Động tác đạp sau

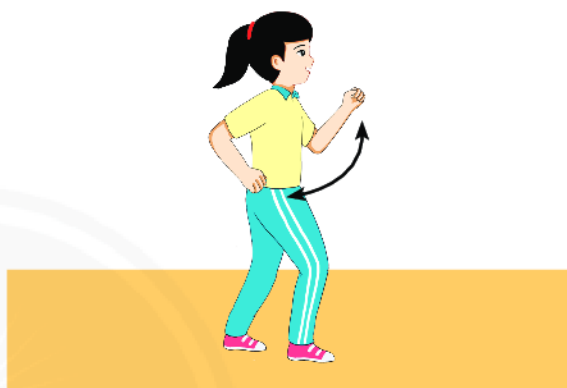
Chân trước co, nâng gối cao ngang thắt lưng. Chân sau đạp duỗi thẳng. Hai chân luân phiên thực hiện. Thân trên thẳng, hơi ngả ra trước. Hai tay co, đánh phối hợp tự nhiên.



Hình 14. Động tác đạp sau

5. Động tác đánh tay

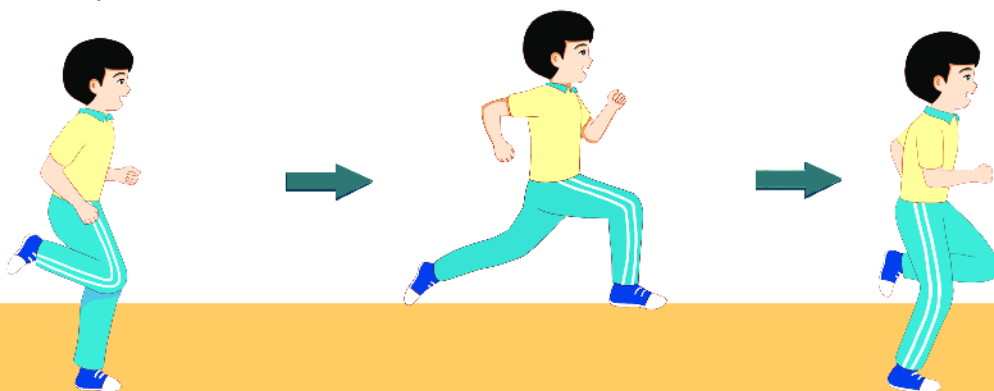
Hai chân đứng trước sau, gối hơi khuỵu. Thân trên thẳng. Hai tay hơi co, bàn tay nắm hờ, luân phiên đánh trước sau. Tay đánh ra trước cao ngang ngực, cách cầm một gang tay. Tay còn lại đánh rộng ra sau sao cho khuỷu tay nâng cao gần ngang vai.



Hình 15. Động tác đánh tay

6. Kỹ thuật chạy giữa quãng

Kỹ thuật chạy cự li ngắn bao gồm bốn giai đoạn: xuất phát, chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng và về đích. Trong đó, giai đoạn chạy giữa quãng có cự li chạy dài nhất so với các giai đoạn khác. Trong giai đoạn này, thân trên hơi ngả ra trước, phối hợp đánh tay trước sau tự nhiên, mắt nhìn thẳng và nâng đùi vừa phải, chân tiếp xúc đường chạy bằng nửa trước bàn chân. Chân sau duỗi thẳng khớp gối và cổ chân. Cố gắng hoàn thành cự li chạy với tốc độ cao.



Hình 16. Kỹ thuật chạy giữa quãng



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

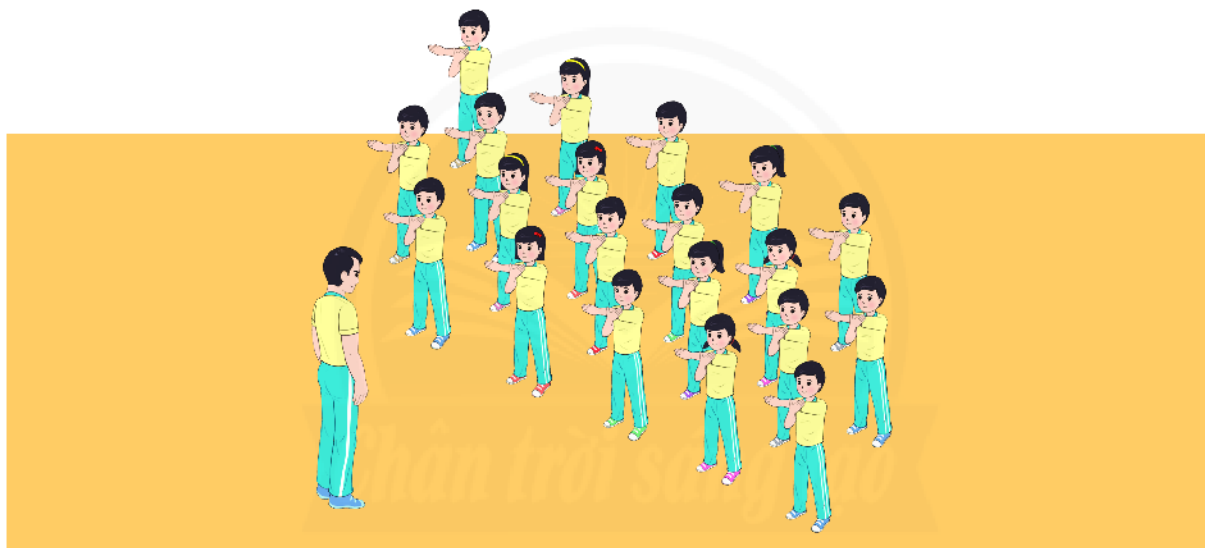
Thực hiện các động tác tại chỗ, di chuyển chậm và nhanh dần. Cụ li thực hiện 10 – 15 m.

- Luyện tập các động tác căng cơ.
- Luyện tập động tác bước nhỏ, nâng cao đùi, đập sau, đánh tay.

2. Luyện tập theo nhóm hoặc theo lớp

Thực hiện các động tác tại chỗ, di chuyển chậm và nhanh dần. Cụ li thực hiện 10 – 20 m và 40 – 50 m. Người chỉ huy điều khiển tập luyện và các bạn trong nhóm góp ý cho nhau.

- Luyện tập các động tác căng cơ.
- Luyện tập các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy.
- Luyện tập kĩ thuật chạy giữa quãng.



Hình 17. Đội hình luyện tập động tác căng cơ tay vai trước

♦ Trò chơi phát triển sức nhanh

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 22 – 24.



VẬN DỤNG

1. Kể tên các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy mà em biết?
2. Em thực hiện động tác khởi động nhẹ nhàng sau khi vừa thức dậy để tỉnh táo, linh hoạt cho các hoạt động trong ngày và trước khi tập luyện để phòng tránh chấn thương.

Bài 2

KĨ THUẬT XUẤT PHÁT VÀ CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT



**MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

- Làm quen với kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát.
- Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn bè trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung: Thực hiện chạy chậm, xoay các khớp và căng cơ. Chú ý khởi động kĩ các động tác xoay hông, gấp duỗi gối, xoay cổ chân, ép dẻo dọc, căng cơ đùi sau.

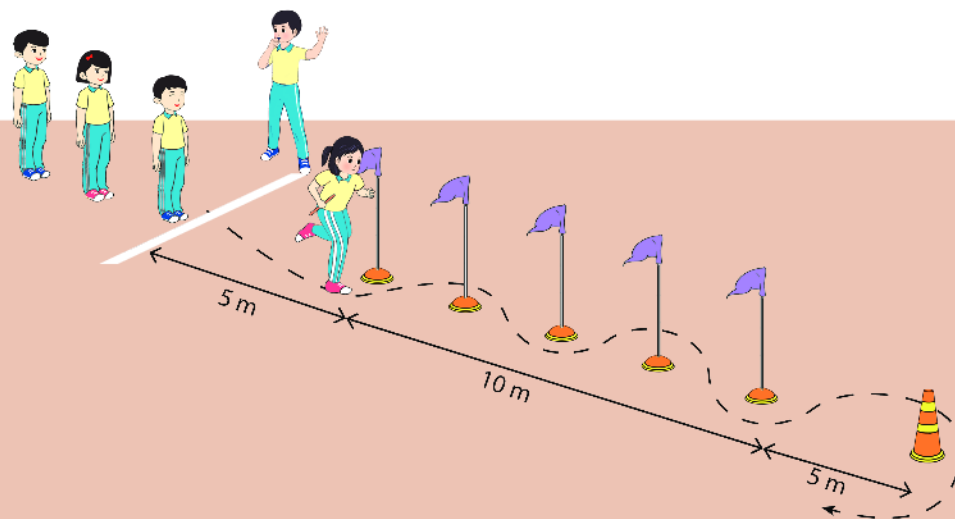
Khởi động chuyên môn: Thực hiện các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy như bước nhỏ, nâng cao đùi, đập sau.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

CHẠY LƯỢN VÒNG TIẾP SỨC

Dụng cụ: Cờ hiệu, phấn viết, gậy tiếp sức hoặc vòng nhựa, vật chuẩn, đồng hồ bấm giờ, còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đầu tiên cầm gậy tiếp sức (hoặc vòng nhựa) chạy lướt vòng qua các cột cờ hiệu, vòng qua vật chuẩn, chạy nhanh về vạch xuất phát trao gậy tiếp sức (hoặc vòng nhựa) cho bạn tiếp theo và về đứng ở cuối hàng. Lần lượt mỗi bạn thực hiện cho đến hết nhóm. Nhóm nào hoàn thành nhanh nhất là chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Chạy lướt vòng tiếp sức



KIẾN THỨC MỚI

1. Kỹ thuật xuất phát

Xuất phát là giai đoạn đầu tiên trong kỹ 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, trọng tâm dồn đều trên hai chân. Thân trên thẳng. Hai tay buông tự nhiên. Mắt nhìn phía trước.

Sẵn sàng!

Khi nghe hiệu lệnh, hai gối khuyu, trọng tâm dồn vào chân trước. Thân trên ngả ra trước. Hai tay hơi co tự nhiên.

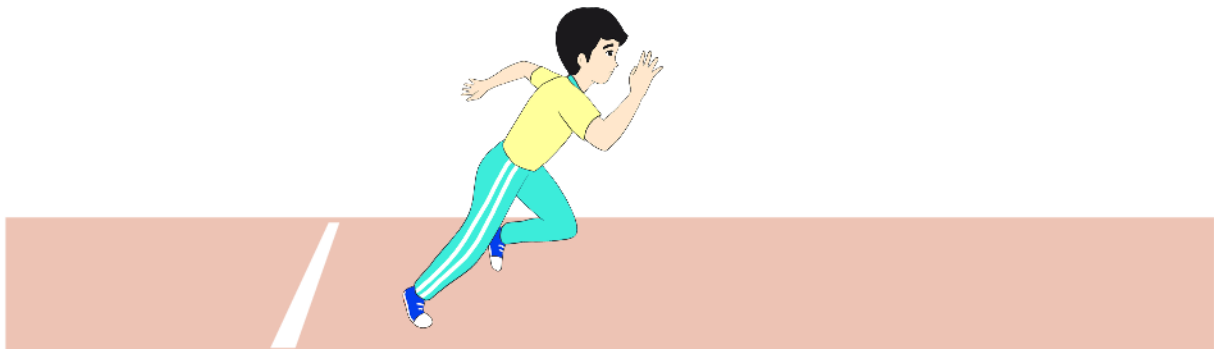
Chạy!

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

Hình 2. Kỹ thuật xuất phát

2. Kỹ 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. Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

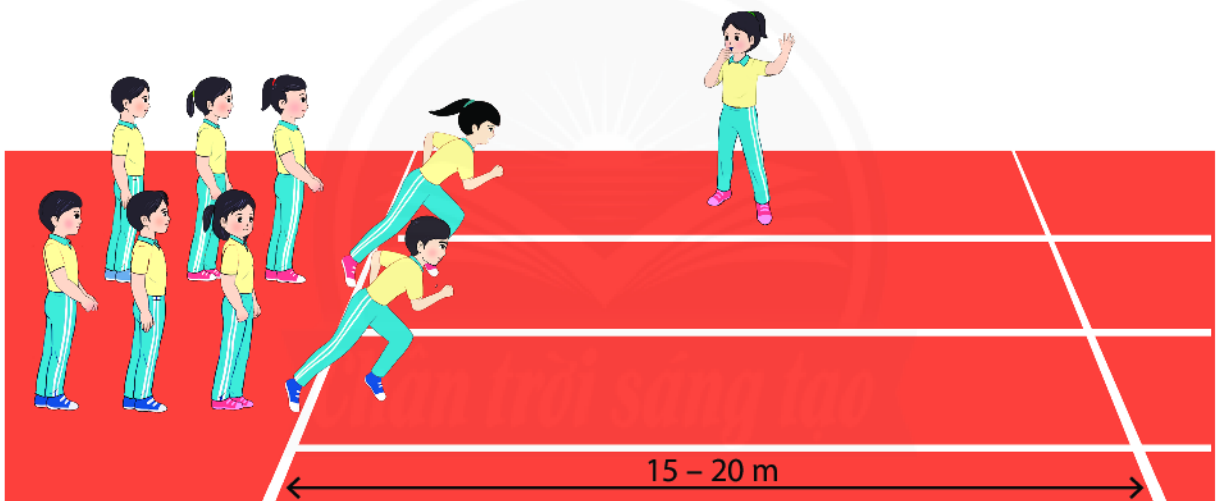
Thực hiện các động tác tại chỗ, di chuyển chậm và nhanh dần theo các hiệu lệnh. Cụ li thực hiện 15 – 20 m.

- Luyện tập kĩ thuật xuất phát.
- Phối hợp luyện tập kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát.

2. Luyện tập theo nhóm hoặc theo lớp

Thực hiện các động tác chậm và nhanh dần theo các hiệu lệnh. Cụ li thực hiện 15 – 20 m và 40 – 50m. Người chỉ huy điều khiển tập luyện và các bạn trong nhóm góp ý cho nhau.

- Luyện tập kĩ thuật xuất phát, chạy lao sau xuất phát.
- Phối hợp luyện tập kĩ thuật xuất phát, chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.



Hình 4. Đội hình luyện tập kĩ thuật xuất phát

♦ Trò chơi phát triển sức nhanh

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 22 – 24.



VẬN DỤNG

1. Chạy cự li ngắn có bao nhiêu giai đoạn? Kể tên các giai đoạn đó.
2. Em luyện tập chạy cự li ngắn để phát triển tính nhanh nhẹn hoặc chạy thoát các nguy hiểm một cách nhanh chóng.

Bài 3

KĨ THUẬT VỀ ĐÍCH



- Làm quen với kĩ thuật về đích.
- Biết được một số điều luật cơ bản trong chạy cự li ngắn.
- Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn bè trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung: Thực hiện chạy chậm, xoay các khớp và căng cơ. Chú ý khởi động kĩ các động tác gập duỗi gối, xoay cổ chân, gập thân, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang, căng cơ đùi sau, căng cơ đùi trước.

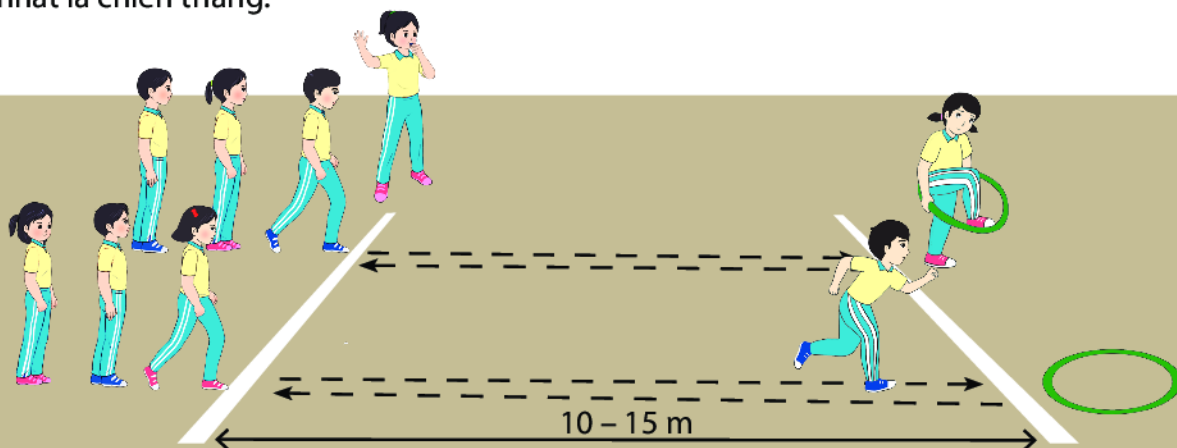
Khởi động chuyên môn: Thực hiện các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy như bước nhỏ, nâng cao đùi, đập sau, đánh tay.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

AI NHANH HƠN

Dụng cụ: Phấn viết, vòng nhựa, còi, đồng hồ bấm giờ.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đầu tiên chạy lên vị trí vòng của nhóm mình, choàng vòng qua người rồi đặt vòng về vị trí cũ, chạy nhanh về vạch xuất phát chạm tay bạn tiếp theo và về đứng cuối hàng. Lần lượt mỗi bạn thực hiện cho đến hết nhóm. Nhóm nào hoàn thành nhanh nhất là chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Ai nhanh hơn



KIẾN THỨC MỚI

1. Kỹ thuật về đích

Khi cách đích khoảng 15 – 20 m cần tập trung hết sức lực để duy trì tốc độ. Ở bước chạy cuối cùng, chủ động gập thân trên ra trước hoặc kết hợp vừa gập thân trên ra trước và xoay vai để chạm đích. Khi chạy qua đích giảm dần tốc độ, không dừng lại đột ngột.



Hình 2. Kỹ thuật về đích

2. Một số điều luật cơ bản trong chạy cự li ngắn

- Vận động viên xuất phát trước khi có hiệu lệnh “Chạy!” sẽ bị phạm quy.
- Ở các nội dung chạy ngắn (từ 400 m trở xuống), vận động viên phải chạy theo ô và không được lấn sang ô của vận động viên khác.
- Thời gian chạy được tính bắt đầu từ lúc có hiệu lệnh của trọng tài cho đến khi vượt qua vạch đích.



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

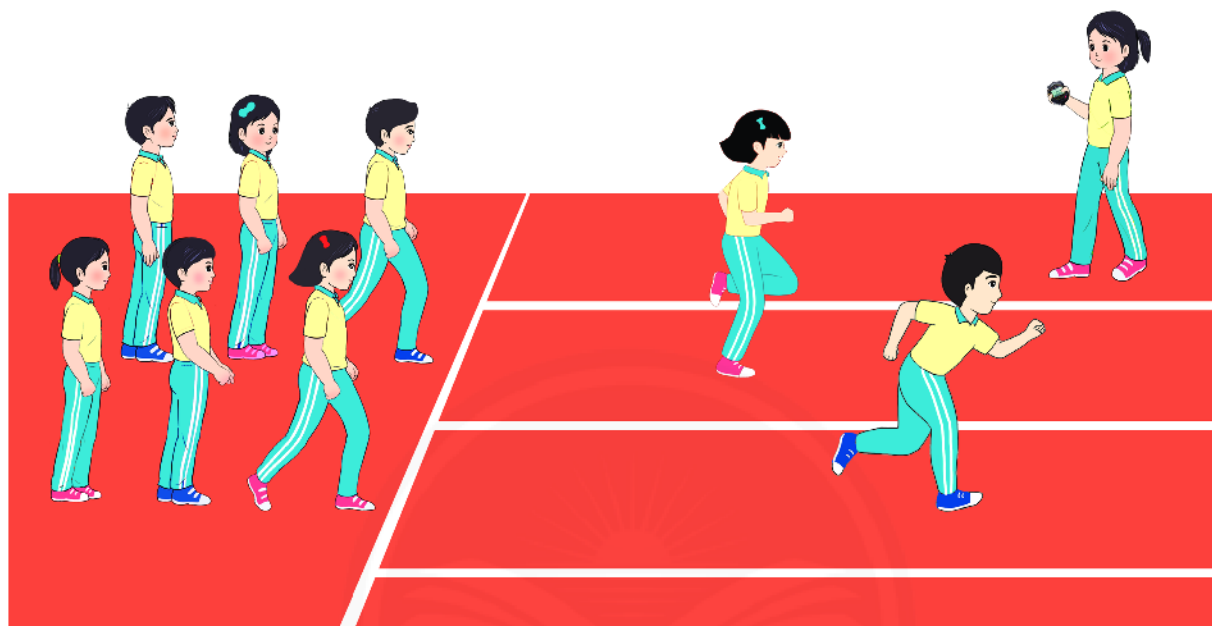
Thực hiện các động tác tại chỗ, di chuyển chậm và nhanh dần. Cự li thực hiện 5 – 10 m.

- Luyện tập kỹ thuật về đích.
- Phối hợp luyện tập kỹ thuật xuất phát và về đích.

2. Luyện tập theo nhóm hoặc theo lớp

Thực hiện chạy cự li ngắn với tốc độ chậm và nhanh dần theo các hiệu lệnh. Cự li thực hiện 60 m. Người chỉ huy điều khiển tập luyện và các bạn trong nhóm góp ý cho nhau.

- Luyện tập kĩ thuật về đích.
- Luyện tập toàn bộ kĩ thuật chạy cự li ngắn.



Hình 3. Đội hình luyện tập chạy cự li ngắn 60 m

♦ Trò chơi phát triển sức nhanh

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 22 – 24.



1. Chạy cự li ngắn bao gồm các cự li chạy nào?
2. Nêu một số điều luật trong chạy cự li ngắn mà em biết.
3. Em vận dụng chạy cự li ngắn để rèn luyện sự nhanh nhẹn và để làm nền tảng giúp phát triển thể lực cho các môn thể thao khác.

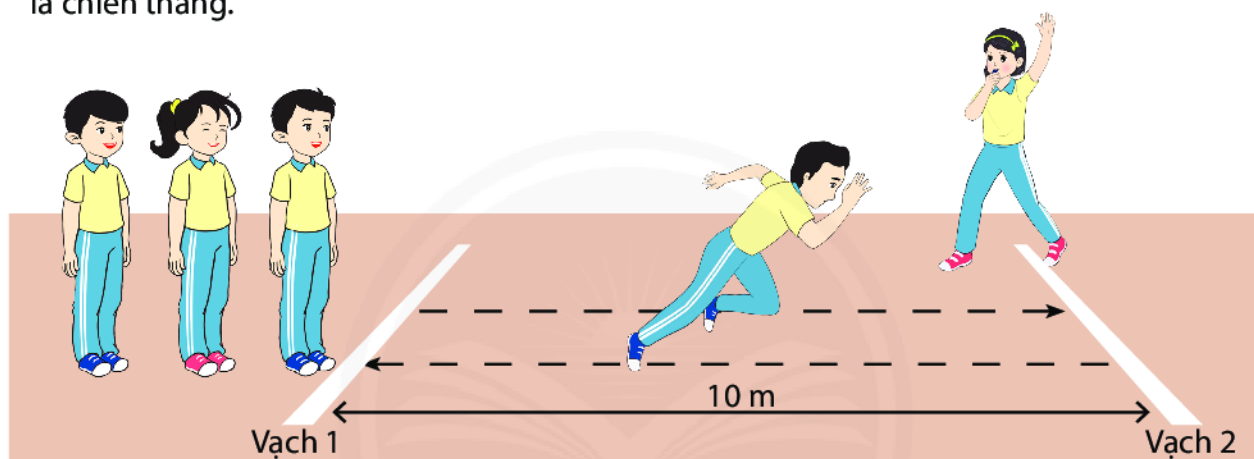
MỘT SỐ TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC NHANH

Trò chơi: CHẠY CON THOI 4 × 10 MÉT

Mục đích: Phát triển tố chất nhanh, khéo léo và phối hợp vận động.

Dụng cụ: Phấn viết, còi, đồng hồ bấm giờ.

Cách thực hiện: Sử dụng phấn vẽ hai vạch kẻ song song và cách nhau 10 m. Sau khi nghe hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), người chơi thực hiện xuất phát từ vạch 1, chạy nhanh đến vạch 2, chạm chân (hoặc tay) vào vạch và nhanh chóng chạy nhanh về vạch 1, tiếp tục thực hiện như vậy bốn lần. Người chơi nào thực hiện trong thời gian ngắn nhất là chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Chạy con thoi 4 × 10 mét

Trò chơi: PHẢN XẠ

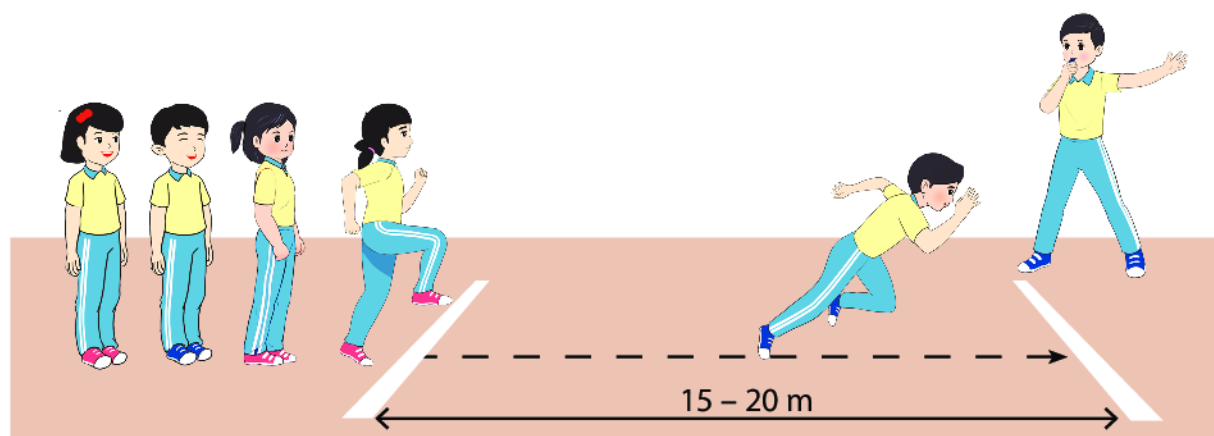
Mục đích: Phát triển khả năng phản ứng nhanh với hiệu lệnh, khả năng phối hợp vận động.

Dụng cụ: Phấn viết, còi, đồng hồ bấm giờ.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Khi đến lượt, các bạn thực hiện các động tác được quy định tại chỗ. Sau hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn thực hiện chạy nhanh về trước. Sau khi qua vạch đích thì đi bộ về đứng cuối hàng. Bạn nào thực hiện nhanh hơn là chiến thắng.

Các động tác thực hiện tại chỗ:

- Bật cao chạm chân.
- Bật qua hai bên.
- Bật tách chân.
- Nâng cao đùi.
- Ngồi chống tay phía sau, mặt hướng về hướng chạy.
- Ngồi chống tay phía sau, lưng hướng về hướng chạy.



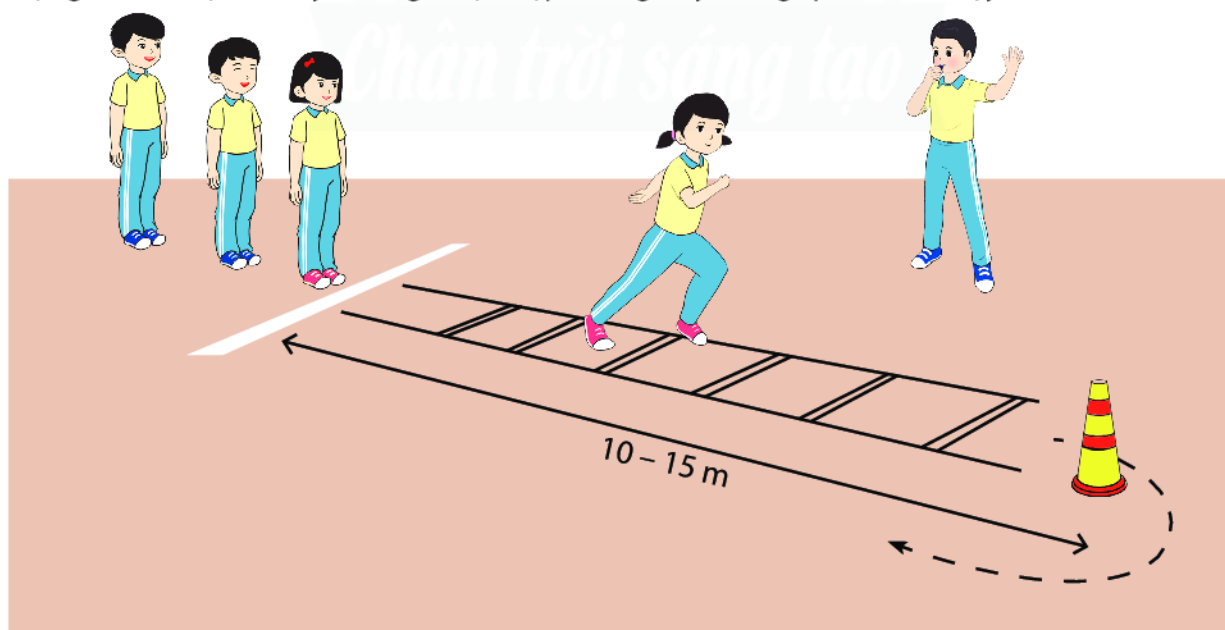
Hình 2. Trò chơi Phản xạ

Trò chơi: SÓC QUA THANG DÂY

Mục đích: Phát triển sức nhanh.

Dụng cụ: Thang dây (có thể thay thế thang dây bằng vạch phấn kẻ hoặc băng keo màu), phấn viết, vật chuẩn, còi, đồng hồ bấm giờ. Để đảm bảo an toàn không nên sử dụng thanh gỗ hoặc vật đặt trên sân.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đầu tiên chạy từng bước qua thang dây, vòng qua vật chuẩn, chạy về vạch xuất phát chạm tay bạn tiếp theo và về đứng ở cuối hàng. Lần lượt mỗi bạn thực hiện cho đến hết nhóm. Các bạn cố gắng chạy thật nhanh như một chú sóc để ghi lại thành tích. Nhóm nào hoàn thành nhanh nhất là chiến thắng. Có thể thay động tác chạy từng chân qua thang dây bằng động tác bước nhỏ, nâng cao đùi,... để tập luyện các động tác đã học. Chú ý không được đạp thang dây trong quá trình chạy.



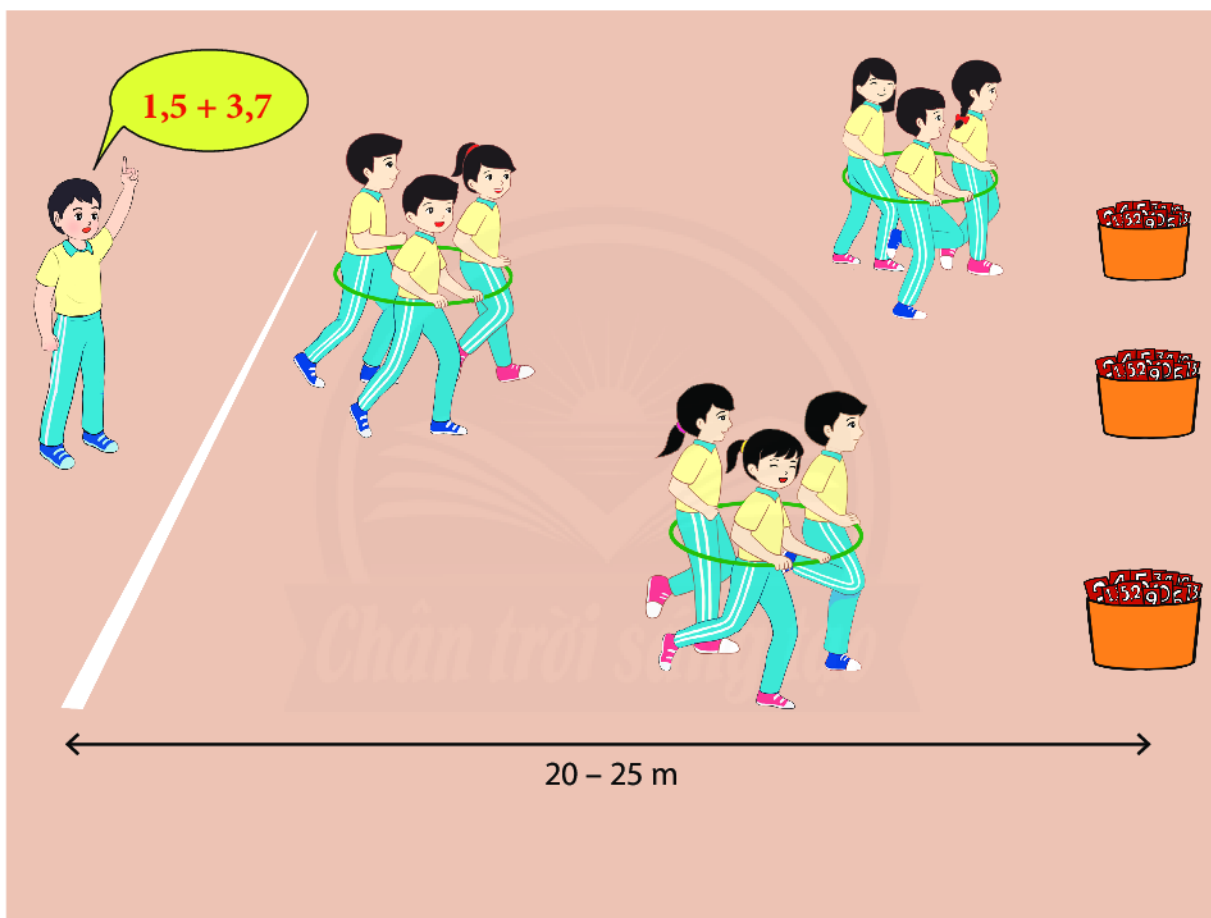
Hình 3. Trò chơi Sóc qua thang dây

Trò chơi: CÙNG NHAU LÀM TOÁN

Mục đích: Phát triển sức nhanh, tích hợp khả năng tính toán và tinh thần đồng đội.

Dụng cụ: Vòng nhựa lớn hoặc dây dài cột lại thành vòng tròn, rổ đựng các tấm bìa có in số.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm nhỏ từ 2 – 3 bạn đứng vừa trong một vòng tròn. Các nhóm đứng sau vạch xuất phát và nghe phép toán (ví dụ: $1,5 + 3,7$), sau đó vừa tính nhẩm vừa di chuyển đến rổ đựng, tìm tấm bìa có đáp án chính xác đưa lên cao. Nhóm nào thực hiện được nhiều phép tính đúng nhất và nhanh nhất là chiến thắng.



Hình 4. Trò chơi Cùng nhau làm toán

***Chủ đề II:* Ném bóng**



Ném bóng là một trong những nội dung của nhóm Ném – Đẩy, thuộc bộ môn Điền kinh.

Ném bóng giúp các em làm quen với các động tác ném, chụp, bắt, tăng tính linh hoạt, khả năng phối hợp góp phần phát triển cơ thể cân đối và hài hoà.

Bài 1

ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KỸ THUẬT NÉM BÓNG



- Thực hiện được các động tác bổ trợ kỹ thuật ném bóng.
- Tự giác, tích cực trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

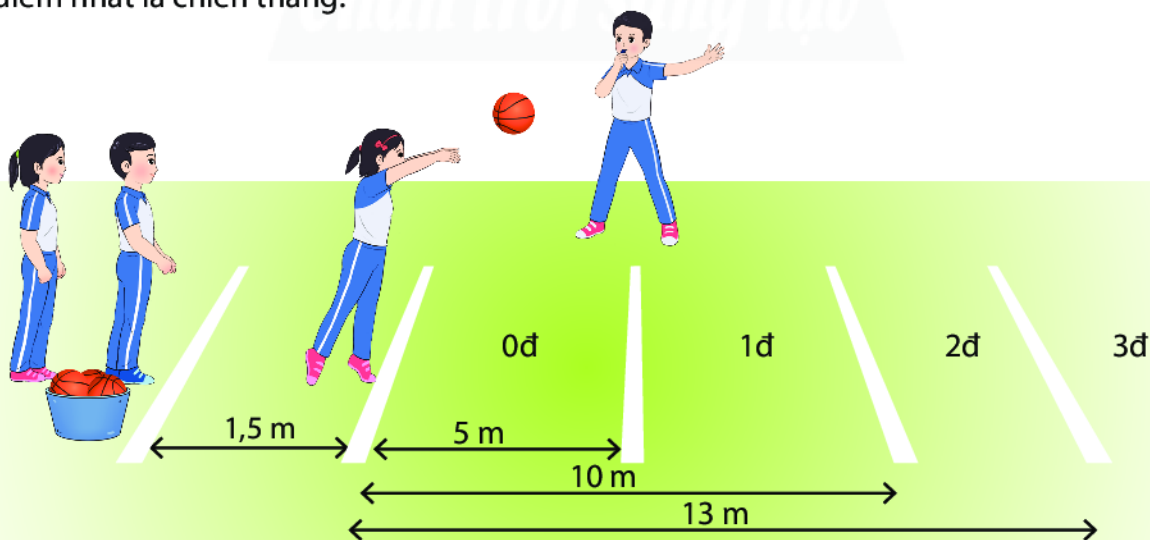
Thực hiện chạy chậm, xoay các khớp và căng cơ. Chú ý khởi động kĩ các động tác xoay cổ, xoay vai, xoay cánh tay, căng cơ ngực, căng cơ tay vai sau, nghiêng lườn, gập thân.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

NÉM XA VƯỢT MỐC

Dụng cụ: Quả bóng rổ (hoặc bóng chuyền, bóng đá), phấn viết.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Lần lượt mỗi bạn cầm bóng và ném xa về trước. Bóng rơi vào ô nào đầu tiên, bạn được số điểm tương ứng của ô đó. Điểm của nhóm bằng tổng điểm của các bạn trong nhóm. Nhóm nào đạt được nhiều điểm nhất là chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Ném xa vượt mốc



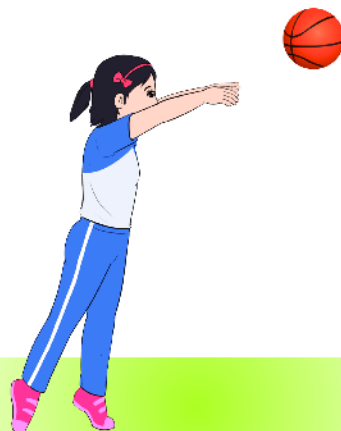
KIẾN THỨC MỚI

1. Ném bóng hai tay qua đầu ra trước



Tư thế chuẩn bị

Hai tay cầm bóng đưa cao ra sau đầu. Thân trên hơi ngả ra sau. Hai chân đứng trước sau, trọng tâm dồn về chân sau.



Thực hiện

Thân trên gập nhanh ra trước, kết hợp hai tay đưa bóng nhanh qua đầu ra trước và ném. Chân sau có thể bước lên một bước để giữ thăng bằng.

Hình 2. Ném bóng hai tay qua đầu ra trước

2. Ném bóng hai tay qua đầu ra sau



Tư thế chuẩn bị

Mặt quay ngược hướng ném. Hai tay cầm bóng. Hai chân đứng rộng bằng vai, khuỵu gối. Thân trên ngả ra trước.

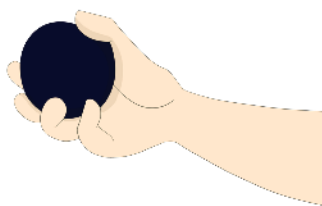


Thực hiện

Hai chân duỗi thẳng, thân trên ngả ra sau, kết hợp hai tay đưa bóng nhanh từ trước mặt ra sau đầu và ném.

Hình 3. Ném bóng hai tay qua đầu ra sau

3. Cách cầm bóng



Hình 4. Cách cầm bóng

Cầm bóng bằng tay thuận. Để bóng tì lên các chai tay, chủ yếu ở các ngón trỏ, giữa và áp út.

4. Ném bóng bằng một tay trên vai



Tư thế chuẩn bị

Tay thuận cầm bóng co tự nhiên trên vai, khuỷu tay gấp. Tay không cầm bóng đưa ngang vai, bàn tay duỗi thẳng định hướng góc ném. Thân trên thẳng. Hai chân đứng trước sau, trọng tâm dồn trên chân trước. Mắt nhìn theo hướng ném.



Thực hiện

Tay thuận đưa bóng từ sau ra trước và ném. Vai và hông cùng chuyển động về trước theo hướng ném. Chân sau có thể bước lên một bước để giữ thăng bằng.

Hình 5. Ném bóng bằng một tay trên vai

5. Ném bóng bằng một tay trên vai trúng đích



Tư thế chuẩn bị

Như tư thế chuẩn bị của ném bóng bằng một tay trên vai, chân đứng sát vạch quy định.



Thực hiện

Thực hiện kỹ thuật ném bóng bằng một tay trên vai hướng vào các vòng tròn đồng tâm.

10 – 15 m



Hình 6. Ném bóng bằng một tay trên vai trúng đích



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

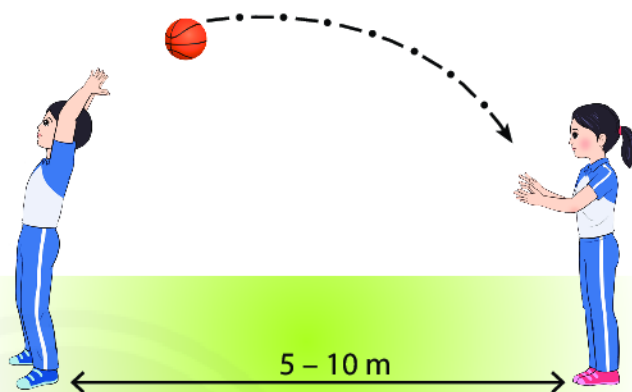
Thực hiện các động tác không cầm bóng và có cầm bóng. Cụ li thực hiện 5 – 15 m.

- Luyện tập ném bóng bằng hai tay qua đầu ra trước.
- Luyện tập ném bóng bằng hai tay qua đầu ra sau.
- Luyện tập ném bóng bằng một tay trên vai.

2. Luyện tập cặp đôi

Thực hiện các động tác không cầm bóng và có cầm bóng. Cụ li thực hiện 5 – 10 m. Luân phiên một bạn ném, một bạn bắt và góp ý.

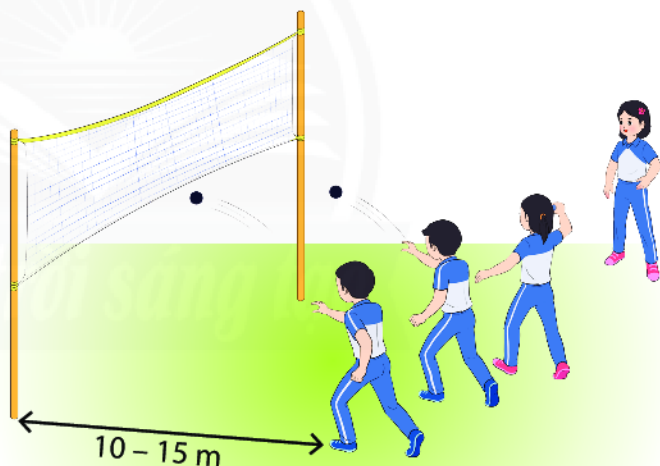
- Luyện tập ném bóng bằng hai tay qua đầu ra trước.
- Luyện tập ném bóng bằng hai tay qua đầu ra sau.



Hình 7. Đội hình luyện tập ném bóng hai tay qua đầu ra sau

3. Luyện tập theo nhóm

Thực hiện động tác ném bóng bằng một tay trên vai không cầm bóng và có cầm bóng ném vào lưới. Cụ li thực hiện 10 – 15 m. Người chỉ huy điều khiển tập luyện và các bạn trong nhóm góp ý cho nhau. Cả nhóm cùng thực hiện động tác ném và thu bóng lại theo hiệu lệnh của người chỉ huy.



Hình 8. Đội hình luyện tập ném bóng bằng một tay trên vai

♦ Trò chơi phát triển sức mạnh tay – ngực

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 37 – 38.



VẬN DỤNG

1. Kể tên các động tác bổ trợ ném bóng mà em biết?
2. Tìm hiểu một số môn thể thao sử dụng động tác ném.

Bài 2

KĨ THUẬT RA SỨC CUỐI CÙNG VÀ GIỮ THẲNG BẰNG



MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng.
- Có tinh thần tự học, đoàn kết, giúp đỡ lẫn nhau.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung: Thực hiện chạy chậm, xoay các khớp và căng cơ. Chú ý khởi động kĩ các động tác xoay vai, xoay khuỷu tay, xoay cánh tay, căng cơ ngực, căng cơ tay vai sau, nghiêng lườn, gập thân.

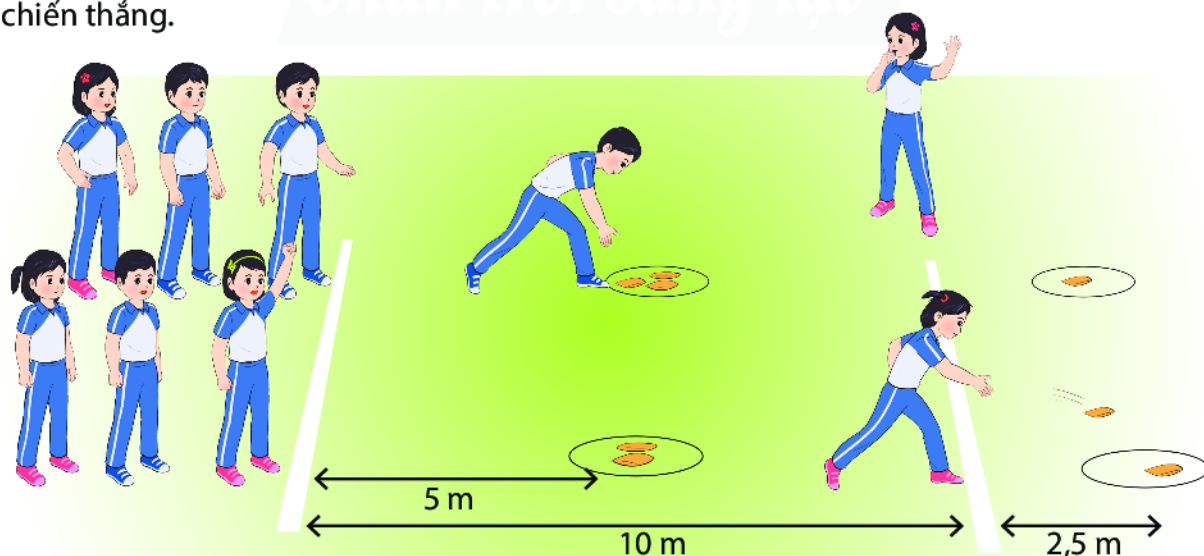
Khởi động chuyên môn: Thực hiện các động tác bổ trợ kĩ thuật ném bóng như ném bóng bằng hai tay qua đầu ra trước, ném bóng bằng một tay trên vai.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

NÉM TÚI CÁT

Dụng cụ: Vòng nhựa, túi cát (tương ứng số lượng học sinh).

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Từ vị trí xuất phát, bạn đầu tiên chạy lên nhặt một túi cát rồi đến vị trí ném, ném chính xác túi cát vào trong vòng tròn. Nếu ném ra ngoài thì nhặt lại, trở về vị trí ném và tiếp tục ném cho đến khi túi cát vào trong vòng. Sau đó chạy về vạch xuất phát chạm tay bạn tiếp theo và về đứng ở cuối hàng. Các bạn lần lượt thực hiện cho đến hết nhóm. Nhóm nào thực hiện nhanh nhất là chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Ném túi cát

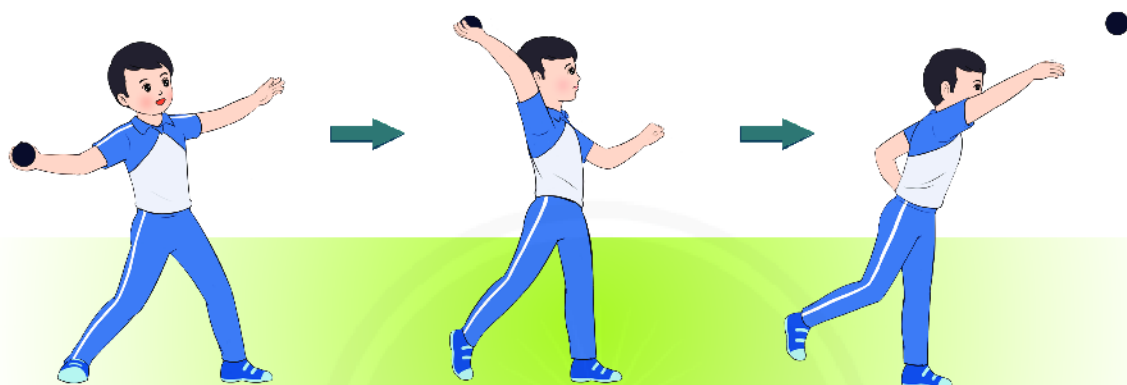


KIẾN THỨC MỚI

Kĩ thuật ném bóng bao gồm bốn giai đoạn: chuẩn bị, chạy đà, ra sức cuối cùng, giữ thăng bằng.

1. Kĩ thuật ra sức cuối cùng

Giai đoạn ra sức cuối cùng bắt đầu từ khi chân bên tay không cầm bóng tiếp đất, sau đó xoay hông và ưỡn căng thân quay về hướng ném. Lúc này, tay cầm bóng, thân trên và chân sau tạo thành hình cánh cung. Sau đó gập nhanh thân trên để ném bóng lên cao – ra xa và hướng vào khu vực quy định.



Hình 2. Kĩ thuật ra sức cuối cùng

2. Kĩ thuật giữ thăng bằng

2.1. Giữ thăng bằng bằng chân trước



Hình 3. Giữ thăng bằng bằng chân trước

Sau khi ném bóng, chân trước trụ vững, thân trên ngã nhiều ra trước, tay không cầm bóng đánh nhanh ra sau để giữ thăng bằng.

2.2. Giữ thăng bằng bằng nhảy đổi chân



Hình 4. Giữ thăng bằng bằng nhảy đổi chân

Sau khi ném bóng, nhanh chóng nhảy đổi chân, thân trên ngã nhiều ra trước, tay không cầm bóng đánh nhanh ra sau để giữ thăng bằng.



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

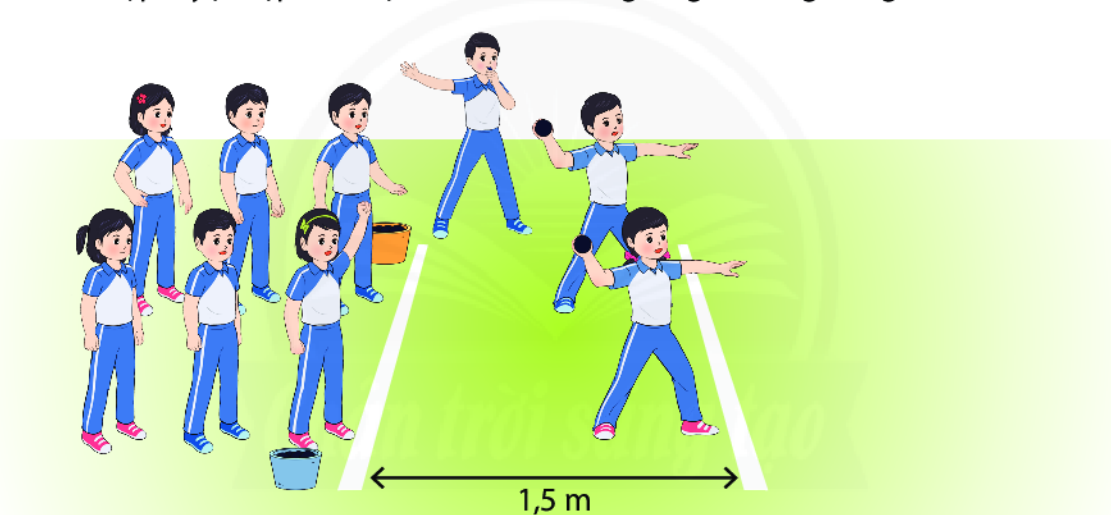
Thực hiện các động tác không cầm bóng và có cầm bóng.

- Luyện tập kĩ thuật ra sức cuối cùng.
- Phối hợp luyện tập kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng.

2. Luyện tập theo nhóm hoặc theo lớp

Thực hiện các động tác không cầm bóng và có cầm bóng. Người chỉ huy điều khiển tập luyện và các bạn trong nhóm góp ý cho nhau. Cả nhóm cùng thực hiện động tác ném và thu bóng lại theo hiệu lệnh của người chỉ huy.

- Luyện tập kĩ thuật ra sức cuối cùng.
- Phối hợp luyện tập kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng.



Hình 5. Đội hình luyện tập ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng

♦ Trò chơi phát triển sức mạnh tay – ngực

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 37 – 38.



VẬN DỤNG

1. Nêu các cách giữ thẳng bằng sau khi ném bóng.
2. Tìm hiểu trò chơi dân gian “Ném còn”.

Bài 3

KĨ THUẬT CHẠY ĐÀ



- Thực hiện được kĩ thuật chạy đà.
- Biết được một số điều luật cơ bản trong ném bóng.
- Có ý thức bảo quản dụng cụ và đảm bảo an toàn trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung: Thực hiện chạy chậm, xoay các khớp và căng cơ. Chú ý khởi động kĩ các động tác xoay hông, gập duỗi gối, xoay cổ chân, ép dẻo dọc, căng cơ đùi sau.

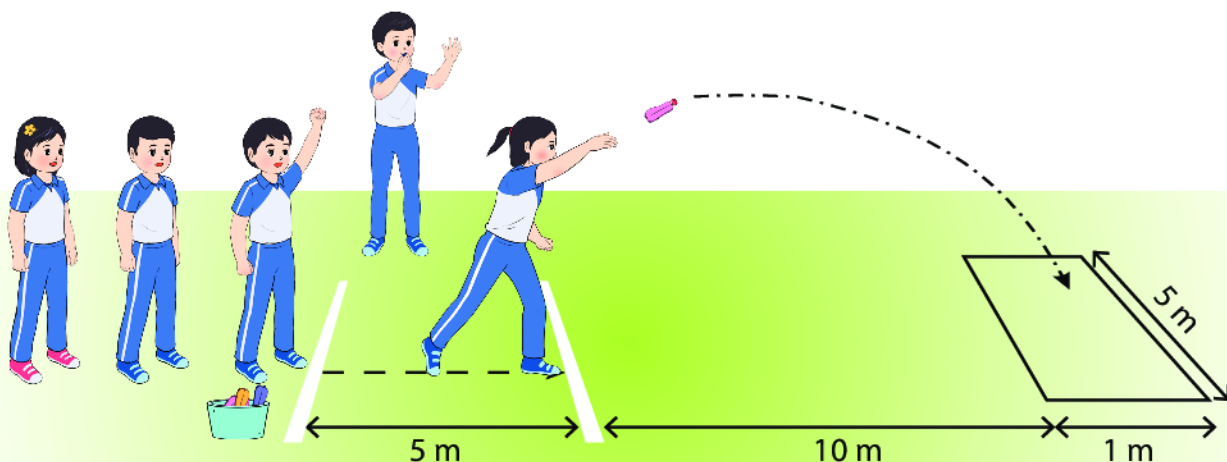
Khởi động chuyên môn: Thực hiện các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy như động tác bước nhỏ, nâng cao đùi, đập sau.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

NÉM XA NÉM TRÚNG

Dụng cụ: Phấn viết, quả cầu đa, còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Lần lượt mỗi bạn cầm quả cầu chạy đến vạch giới hạn và ném vào khu vực quy định. Mỗi bạn được thực hiện hai lần. Mỗi quả cầu rơi vào khu vực quy định được tính 1 điểm. Điểm của nhóm bằng tổng điểm của các bạn trong nhóm. Nhóm nào có tổng điểm cao nhất là chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Ném xa ném trúng



KIẾN THỨC MỚI

1. Kỹ thuật chạy đà

1.1. Tư thế chuẩn bị

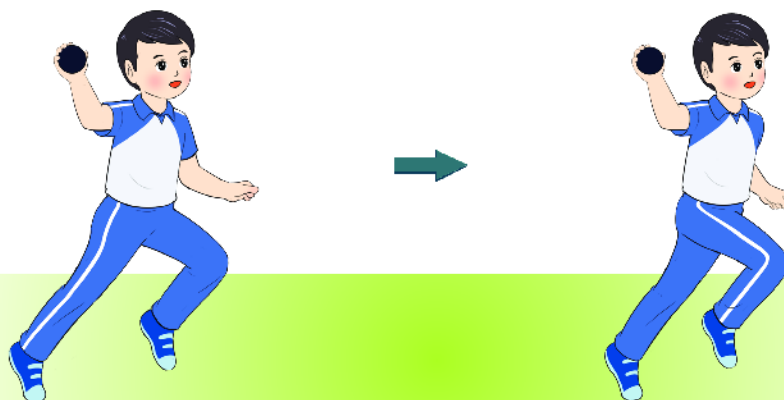
Tay cầm bóng co ở trên cao, tay không cầm bóng buông tự nhiên, mắt nhìn theo hướng ném. Chân bên tay không cầm bóng đặt sát mép vạch quy định, chạm đất bằng cả bàn chân. Chân bên tay cầm bóng ở phía sau, hơi khuỵu gối, chạm đất bằng nửa trước bàn chân. Đứng thoải mái, tự nhiên, tập trung cho giai đoạn chạy đà.



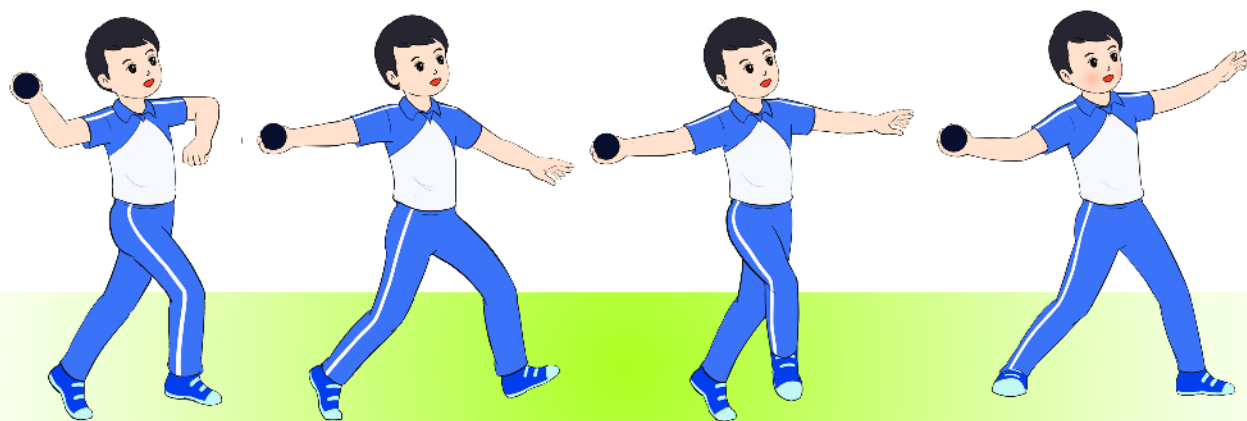
Hình 2. Tư thế chuẩn bị

1.2. Chạy đà

Từ tư thế chuẩn bị, thân trên ngả ra trước, các bước chạy đà cần bước dài và tăng dần tốc độ. Tay giữ bóng ở trên cao như tư thế chuẩn bị, tay không cầm bóng co và đánh tay tự nhiên để giữ thăng bằng. Sau khi xuất phát, tốc độ chạy tăng dần cho đến khi đạt được tốc độ hợp lý và duy trì cho đến bốn bước đà cuối.



Hình 3. Các bước chạy thẳng



Bước thứ nhất

Chân bên tay cầm bóng bước ra trước, đồng thời tay cầm bóng duỗi ra sau.

Bước thứ hai

Chân bên tay không cầm bóng bước ra trước, tay cầm bóng tiếp tục giữ phía sau, tay không cầm bóng co tự nhiên và đưa ra trước.

Bước thứ ba

Chân bên tay cầm bóng bước chéo ra trước, bàn chân đặt chéo ngang, thân người ngã ra sau.

Bước thứ tư

Chân bên tay không cầm bóng tiếp đất nhanh, vai xoay về hướng ném để chuẩn bị cho giai đoạn ra sức cuối cùng.

Hình 4. Bốn bước đà cuối

2. Một số điều luật cơ bản trong ném bóng

- Bóng ném là bóng cao su đặc có khối lượng 150 g.
- Trong quá trình thi đấu, vận động viên chạm vào vạch giới hạn là phạm quy.
- Bóng rơi ngoài khu vực quy định sẽ không được công nhận thành tích lần ném đó.
- Thành tích ném là khoảng cách được tính từ vị trí vạch giới hạn ném bóng tới điểm chạm gần nhất của bóng.



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

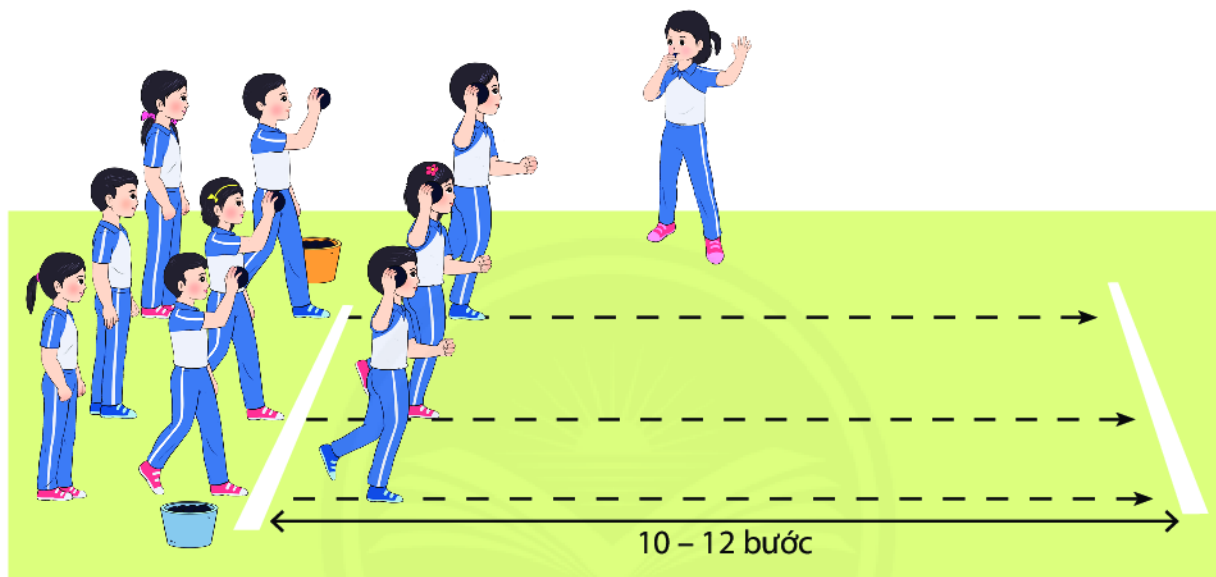
Thực hiện các động tác chậm và nhanh dần, không cầm bóng và có cầm bóng. Cụ li thực hiện 10 – 12 bước đà.

- Luyện tập kĩ thuật chạy đà thẳng.
- Luyện tập kĩ thuật chạy bốn bước đà cuối.
- Phối hợp luyện tập kĩ thuật chạy đà thẳng và bốn bước đà cuối.
- Phối hợp luyện tập kĩ thuật chạy đà thẳng, bốn bước đà cuối và ra sức cuối cùng.

2. Luyện tập theo nhóm hoặc theo lớp

Thực hiện các động tác chậm và nhanh dần, không cầm bóng và có cầm bóng. Cứ li thực hiện 10 – 12 bước đà. Người chỉ huy điều khiển tập luyện và các bạn trong nhóm góp ý cho nhau.

- Phối hợp luyện tập kĩ thuật chạy đà thẳng và bốn bước đà cuối.
- Phối hợp luyện tập kĩ thuật chạy đà và ra sức cuối cùng.
- Luyện tập toàn bộ kĩ thuật ném bóng.



Hình 5. Đội hình luyện tập kĩ thuật ném bóng

♦ Trò chơi phát triển sức mạnh tay – ngực

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 37 – 38.



1. Kĩ thuật ném bóng có bao nhiêu giai đoạn? Kể tên các giai đoạn đó.
2. Nêu một số điều luật trong ném bóng mà em biết.
3. Em vận dụng kĩ thuật ném bóng hoặc ném trúng mục tiêu trong các trò chơi ở các dịp lễ hội như ném phi tiêu, ném bong bóng,...

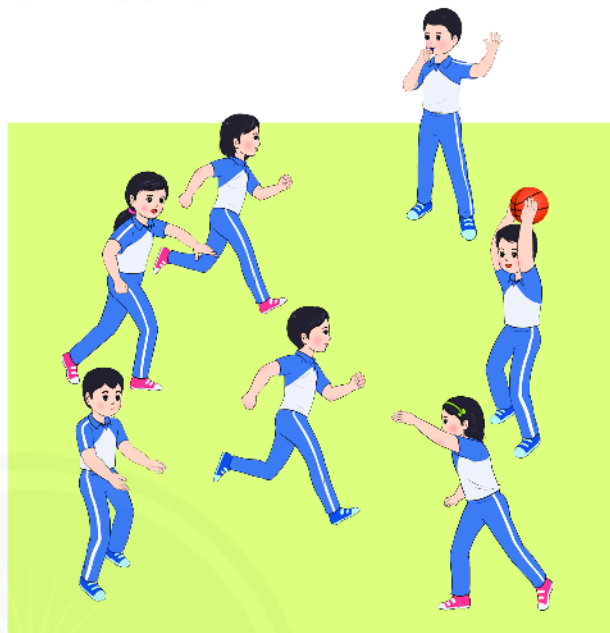
MỘT SỐ TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TAY – NGỰC

Trò chơi: CHẠY VÀ CHUYỂN BÓNG NHANH

Mục đích: Rèn luyện khả năng ném và bắt, khả năng phán đoán, khéo léo, tinh thần đồng đội.

Dụng cụ: Quả bóng lớn, phấn viết để vẽ vạch quy định khu vực giới hạn 10 m x 10 m.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Cả nhóm điểm số từ 1 đến hết, mỗi nhóm có một quả bóng. Khi bắt đầu, bạn số 1 ném bóng cho bạn số 2 bắt, sau đó bạn số 2 ném cho bạn số 3,... Các bạn thực hiện ném và bắt bóng trong khu vực quy định. Mỗi bạn thực hiện từ 2 – 3 lần ném và bắt bóng. Nhóm nào không làm rơi bóng trong suốt lượt chơi là chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Chạy và chuyển bóng nhanh

Trò chơi: QUỖ NÉM

Mục đích: Phát triển sức mạnh tay – ngực, tinh thần đồng đội.

Dụng cụ: Quả bóng lớn, thảm hoặc đệm mềm, thước dây, phấn viết (hoặc băng keo màu).

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Lần lượt mỗi bạn thực hiện quỳ gối lên miếng đệm (hoặc bề mặt mềm, êm) và ném bóng về trước. Ghi nhận lại thành tích của các lần ném. Điểm của nhóm bằng tổng điểm của các bạn trong nhóm. Nhóm nào có tổng thành tích ném cao nhất là chiến thắng.



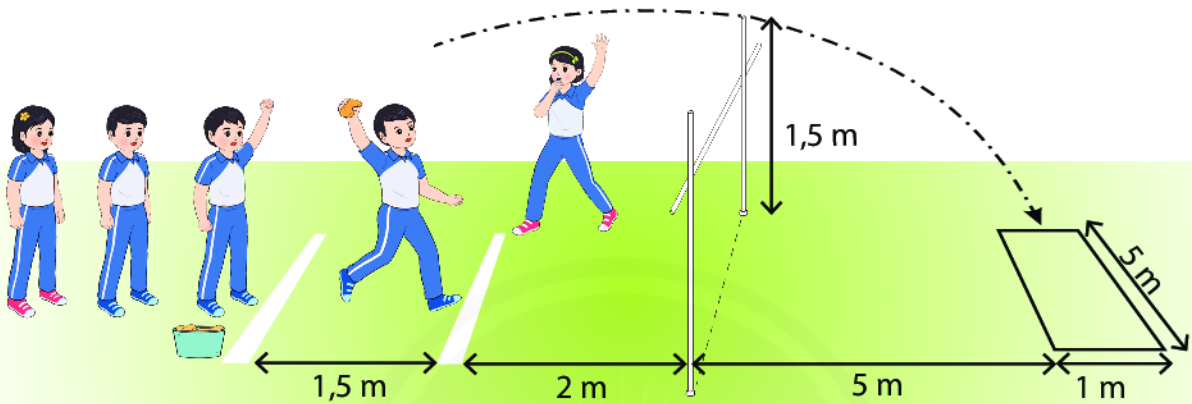
Hình 2. Trò chơi Quỳ ném

Trò chơi: NÉM VÀO MỤC TIÊU

Mục đích: Phát triển sức mạnh tay – ngực, tinh thần đồng đội.

Dụng cụ: Túi cát, trụ, dây dù (hoặc dây chun), phấn viết.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Lần lượt mỗi bạn cầm túi cát, đứng sau vạch giới hạn và ném qua dây sao cho túi cát rơi đúng vào khu vực quy định. Mỗi bạn sẽ có ba lượt ném. Mỗi lượt ném vào đúng ô quy định được 1 điểm. Điểm của nhóm bằng tổng điểm của các bạn trong nhóm. Nhóm nào có điểm số cao nhất là chiến thắng.



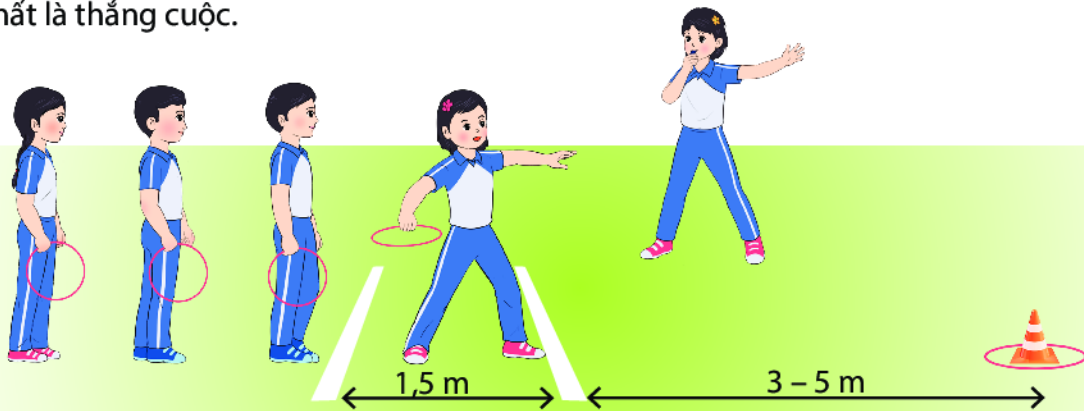
Hình 3. Trò chơi Ném vào mục tiêu

Trò chơi: NÉM VÒNG

Mục đích: Rèn luyện khả năng ném trúng đích, khả năng phối hợp vận động và tinh thần đồng đội.

Dụng cụ: Phấn viết, vòng nhựa, vật chuẩn.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Các bạn cầm vòng, lần lượt đứng sau vạch quy định và ném vào vật chuẩn. Mỗi vòng rơi vào vật chuẩn được tính 1 điểm. Điểm của nhóm bằng tổng điểm của các bạn trong nhóm. Nhóm nào có nhiều điểm nhất là thắng cuộc.



Hình 4. Trò chơi Ném vòng

Chủ đề III: Chạy cự li trung bình



Chạy cự li trung bình là một trong những nội dung cơ bản của Điền kinh giúp tăng cường sức bền, nâng cao sự dẻo dai cho người tập. Các môn chạy cự li trung bình có quãng đường chạy từ 500 m đến dưới 2000 m.

Tập luyện chạy cự li trung bình sẽ giúp rèn luyện sức bền, ý chí và khả năng vượt qua khó khăn.

Bài 1

ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KỸ THUẬT CHẠY KỸ THUẬT CHẠY GIỮA QUĂNG



MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy.
- Làm quen với kỹ thuật chạy giữa quăng.
- Hình thành được thói quen vận động để phát triển thể lực.
- Tự giác, tích cực, nỗ lực vượt qua mệt mỏi.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

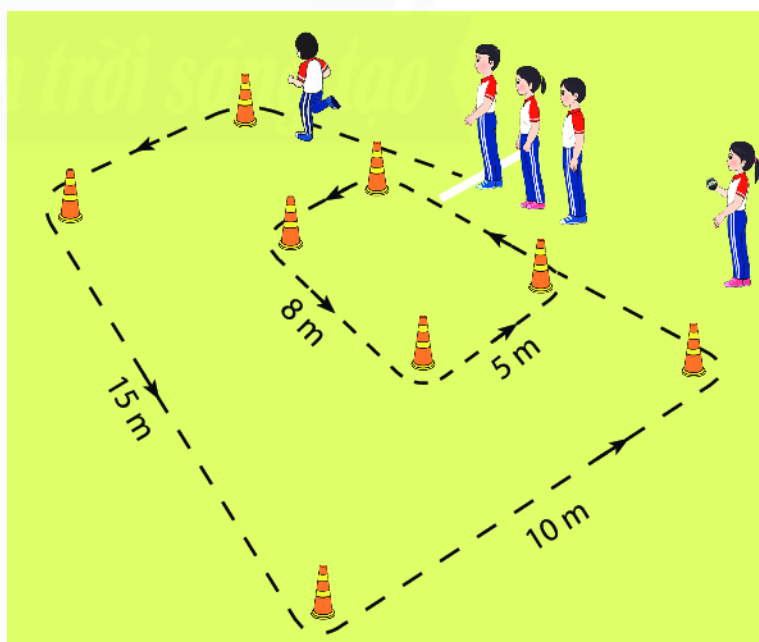
Thực hiện chạy chậm, xoay các khớp và căng cơ. Chú ý khởi động kĩ các động tác xoay cổ chân, cổ tay, xoay hông, gập duỗi gối, gập thân, căng cơ đùi sau, căng cơ đùi trước.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

AI CHẠY BỀN HƠN

Dụng cụ: Phấn viết, vật chuẩn, đồng hồ bấm giờ, còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đầu tiên chạy vòng qua các vật chuẩn ở vòng lớn rồi vòng nhỏ và chạy về vạch xuất phát chạm tay bạn tiếp theo. Lần lượt mỗi bạn hoàn thành cự li chạy của mình cho đến hết nhóm. Nhóm nào có thời gian thực hiện ngắn nhất là chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Ai chạy bền hơn



KIẾN THỨC MỚI

1. Động tác đá lăng trước

Chân chạy đá lăng ra trước, chú ý thẳng chân và động tác đá lăng từ sau ra trước. Thân trên hơi ngả ra trước. Hai tay hơi co, đánh phối hợp tự nhiên với chân.



Hình 2. Động tác đá lăng trước

2. Động tác bước ngang

Khi di chuyển sang bên nào thì chân bên đó sẽ bước sang ngang, đồng thời chân còn lại bật nhảy theo. Thân trên thẳng, tay co tự nhiên. Khi di chuyển, tay vung tự nhiên theo thân mình.



Hình 3. Động tác bước ngang

3. Động tác bước chéo



Tư thế chuẩn bị

Hai chân đứng rộng bằng vai, hai tay buông tự nhiên.

Bước 1

Chân trái bước sang ngang.

Bước 2

Chân phải bước chéo ra trước.

Bước 3

Chân trái bước sang ngang.

Bước 4

Chân phải bước chéo ra sau.

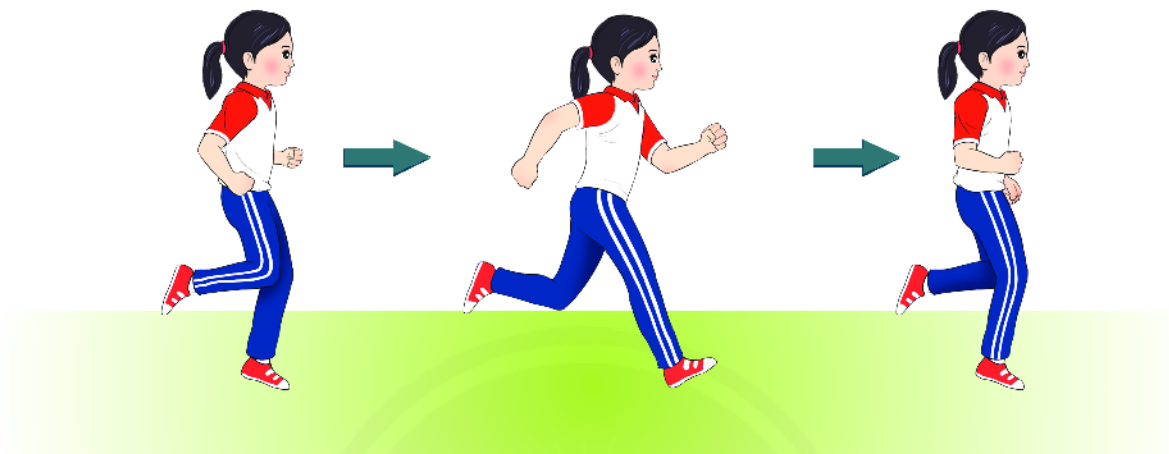
Chân tuần tự thực hiện các bước ngang – trên – ngang – dưới. Trong quá trình thực hiện, mắt nhìn thẳng về trước, thân trên thẳng kết hợp với xoay hông theo bước chân, tay vung tự nhiên.

Hình 4. Động tác bước chéo

4. Kỹ thuật chạy giữa quãng

4.1. Kỹ thuật chạy trên đường thẳng

Khi chạy trên đường thẳng đầu giữ thẳng, mắt nhìn theo hướng chạy. Thân trên hơi ngả ra trước. Chân nâng đùi vừa phải và tiếp đất bằng nửa trước bàn chân, chân còn lại đạp mạnh đưa người về phía trước. Tay co tự nhiên, đánh phối hợp trước sau với chân để giữ thẳng bằng cho cơ thể.



Hình 5. Kỹ thuật chạy trên đường thẳng

4.2. Kỹ thuật chạy trên đường vòng

Khi chạy trên đường vòng đầu giữ thẳng, mắt nhìn theo hướng chạy. Thân trên hơi nghiêng vào trong đường vòng. Tay phải đánh rộng hơn tay trái và phối hợp tự nhiên trước sau với chân. Bàn chân hướng vào trong.



Hình 6. Kỹ thuật chạy trên đường vòng



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

Thực hiện các động tác tại chỗ, di chuyển chậm và nhanh dần. Cụ li thực hiện 15 – 20 m.

- Luyện tập các động tác đá lăng trước, bước ngang, bước chéo.
- Luyện tập chạy giữa quãng trên đường thẳng.
- Luyện tập chạy giữa quãng trên đường cong.

2. Luyện tập theo nhóm hoặc theo lớp

Thực hiện kĩ thuật chạy giữa quãng vòng quanh sân trường từ chậm đến nhanh dần. Cụ li thực hiện 15 – 20 m và 300 – 500 m. Người chỉ huy điều khiển tập luyện và các bạn trong nhóm động viên nhau.

- Luyện tập các động tác đá lăng trước, bước ngang, bước chéo.
- Luyện tập chạy giữa quãng.



Hình 7. Đội hình luyện tập chạy giữa quãng

♦ Trò chơi phát triển sức bền

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 47 – 48.



VẬN DỤNG

1. Nêu một số động tác bổ trợ trong chạy cự li trung bình.
2. Em cùng các bạn thường xuyên luyện tập các động tác bổ trợ để hoàn thiện kĩ thuật chạy.



**MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

- Làm quen với kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát, về đích.
- Biết được một số điều luật cơ bản trong chạy cự li trung bình.
- Tự giác, tích cực, nỗ lực vượt qua mệt mỏi và giúp đỡ bạn bè.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung: Thực hiện chạy chậm, xoay các khớp và căng cơ. Chú ý khởi động kĩ các động tác xoay hông, gập duỗi gối, xoay cổ chân, xoay cổ tay, ép dẻo ngang, ép dẻo dọc, căng cơ đùi sau, căng cơ đùi trước.

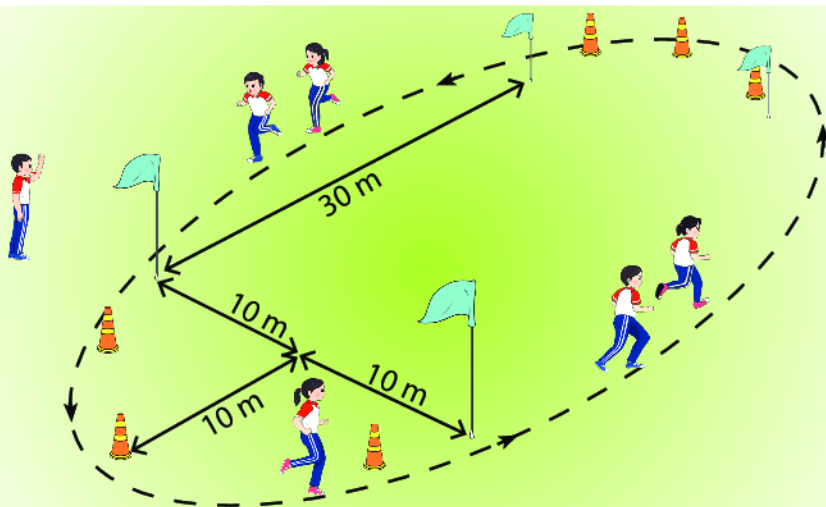
Khởi động chuyên môn: Thực hiện các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy như đá lăng, bước ngang, bước chéo.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

CHẠY THEO CỜ HIỆU

Dụng cụ: Cờ hiệu, phấn viết, vật chuẩn, đồng hồ bấm giờ, còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Sau hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), nhóm đầu tiên sẽ thực hiện chạy vòng quanh khu vực sân quy định. Các bạn chạy nhanh trên các đoạn đường thẳng, qua các đoạn đường cong sẽ chạy chậm lại. Cứ thế thực hiện hai vòng. Lần lượt mỗi nhóm thực hiện và ghi nhận lại thời gian. Nhóm nào hoàn thành trong thời gian ngắn nhất là chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Chạy theo cờ hiệu



KIẾN THỨC MỚI

1. Kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

Kỹ thuật xuất phát thường dùng trong chạy cự li trung bình là xuất phát cao, có hai hiệu lệnh: “Vào chỗ!” và “Chạy!”.



Vào chỗ!

Khi nghe hiệu lệnh, một chân bước lên sau vạch xuất phát, trọng tâm dồn trên chân trước, thân trên hơi ngả ra trước, tay co tự nhiên, tập trung nghe hiệu lệnh tiếp theo.

Chạy!

Khi nghe hiệu lệnh, nhanh chóng chạy nhanh về trước và tăng tốc để chiếm vị trí thuận lợi đồng thời chạy sát mép trong của đường chạy.

Hình 2. Kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

2. Kỹ thuật về đích

Khoảng cách của giai đoạn về đích phụ thuộc vào cự li chạy. Khi gần về đến đích, cần tăng tốc vượt qua đích. Khi chạy qua đích giảm dần tốc độ, không dừng lại đột ngột.

3. Một số điều luật cơ bản trong chạy cự li trung bình

- Vận động viên xuất phát trước khi có hiệu lệnh “Chạy!” sẽ bị phạm quy.
- Các cự li thi đấu chính thức của nội dung chạy cự li trung bình là 800 m và 1500 m.
- Khi thi đấu chạy cự li trung bình, vận động viên sử dụng xuất phát cao và có thể nhập chung đường chạy trong lúc thi đấu.



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

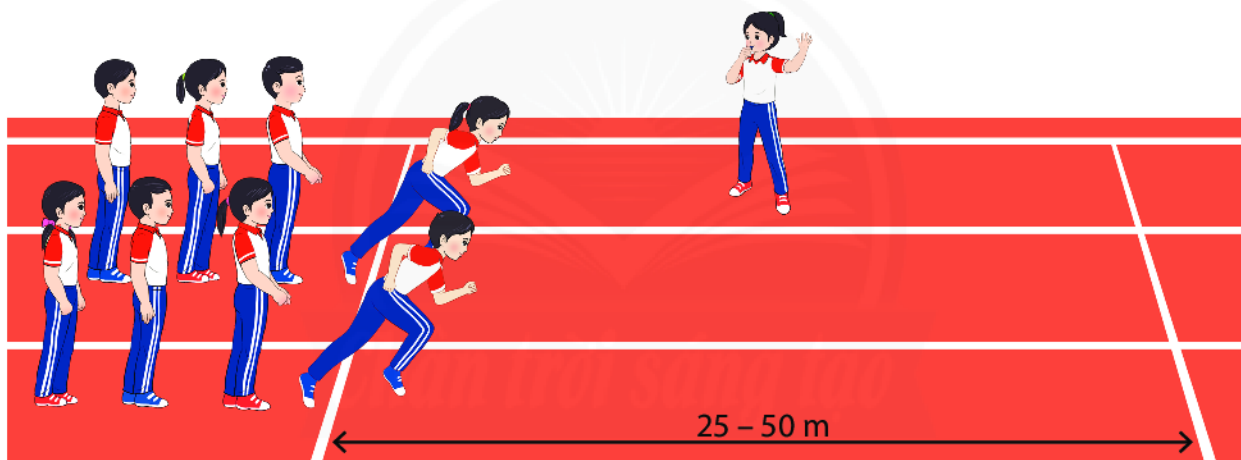
Thực hiện các động tác tại chỗ, di chuyển chậm và nhanh dần theo các hiệu lệnh. Cự li thực hiện 25 – 50 m.

- Luyện tập kĩ thuật xuất phát đầu đường thẳng và tăng tốc độ sau xuất phát.
- Luyện tập kĩ thuật xuất phát đầu đường cong và tăng tốc độ sau xuất phát.
- Luyện tập kĩ thuật về đích.

2. Luyện tập theo nhóm hoặc theo lớp

Thực hiện các động tác chậm và nhanh dần theo các hiệu lệnh. Cự li thực hiện 25 – 50 m và 500 – 600 m. Người chỉ huy điều khiển tập luyện và các bạn trong nhóm động viên nhau.

- Luyện tập kĩ thuật xuất phát đầu đường thẳng và tăng tốc độ sau xuất phát.
- Luyện tập kĩ thuật xuất phát đầu đường cong và tăng tốc độ sau xuất phát.
- Luyện tập toàn bộ kĩ thuật chạy cự li trung bình.



Hình 3. Đội hình luyện tập kĩ thuật xuất phát

♦ Trò chơi phát triển sức bền

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 47 – 48.



VẬN DỤNG

1. Kể tên các giai đoạn trong chạy cự li trung bình.
2. Nêu một số điều luật trong chạy cự li trung bình mà em biết.
3. Em tập luyện chạy bộ cùng với các thành viên trong gia đình để gắn kết, tăng thêm tình yêu thương, sự quan tâm và chia sẻ.

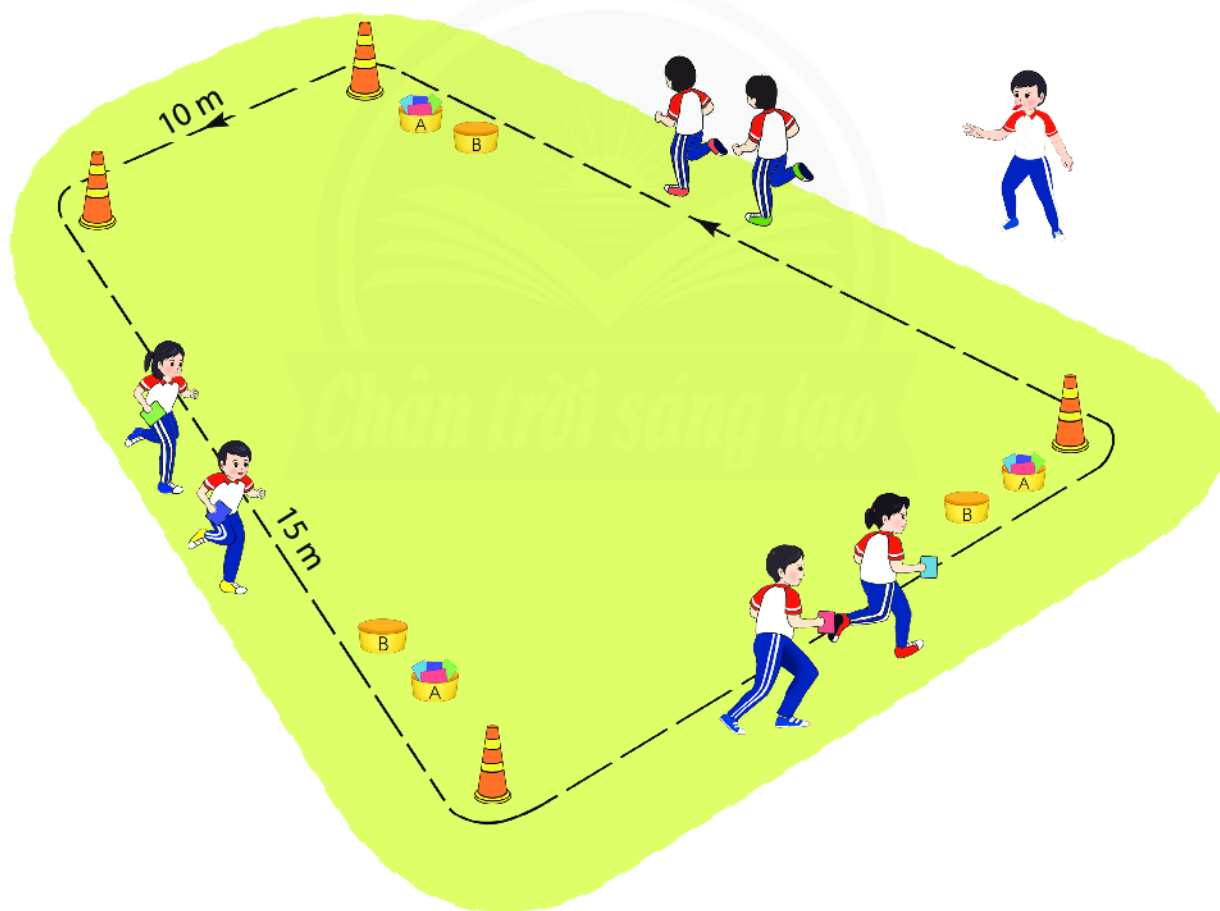
MỘT SỐ TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC BỀN

Trò chơi: CHẠY BỀN NĂM PHÚT

Mục đích: Phát triển sức bền.

Dụng cụ: Rổ (hoặc vật đựng), bìa nhỏ, vật chuẩn, đồng hồ bấm giờ, còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Sau hiệu lệnh xuất phát (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), mỗi bạn sẽ lấy một tấm bìa từ rổ A của nhóm mình và bắt đầu chạy. Khi đã chạy một vòng về lại vị trí ban đầu, các bạn bỏ tấm bìa đó vào rổ B và lấy tấm bìa tiếp theo từ rổ A để thực hiện tương tự. Sau 5 phút tất cả dừng lại và đếm số thẻ của mỗi nhóm. Rổ B của nhóm nào có nhiều thẻ nhất là chiến thắng.



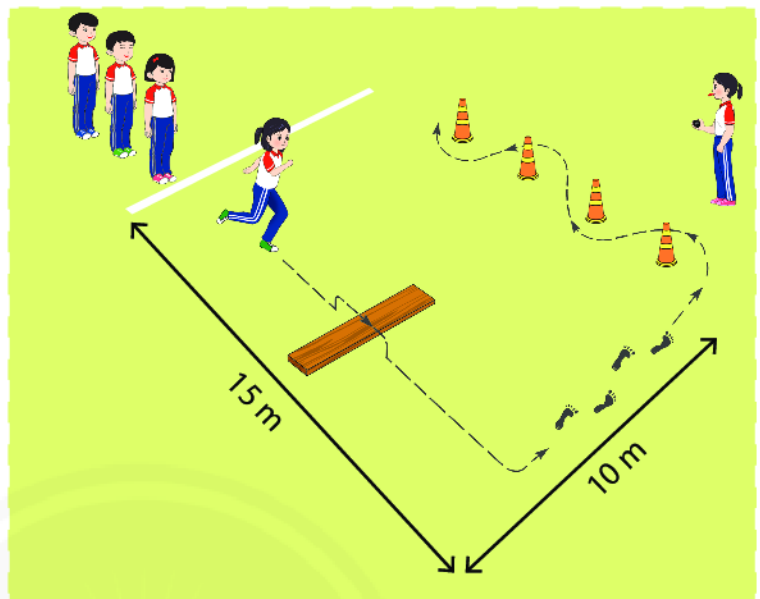
Hình 1. Trò chơi Chạy bền năm phút

Trò chơi: CHẠY TIẾP SỨC VƯỢT CHƯỚNG NGẠI VẬT

Mục đích: Phát triển khả năng phối hợp vận động, nhanh nhẹn, khéo léo, bền bỉ.

Dụng cụ: Vật chuẩn, phấn viết, bục gỗ hoặc chướng ngại vật thấp, đồng hồ bấm giờ, còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Sau hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đầu tiên chạy nhanh đến bục rồi bật chụm chân qua, tiếp tục lò cò từng chân, sau đó chạy luồn qua các vật chuẩn và chạy về vị trí ban đầu chạm tay bạn tiếp theo. Lần lượt mỗi bạn thực hiện cho đến hết nhóm. Nhóm nào hoàn thành nhanh nhất là chiến thắng.



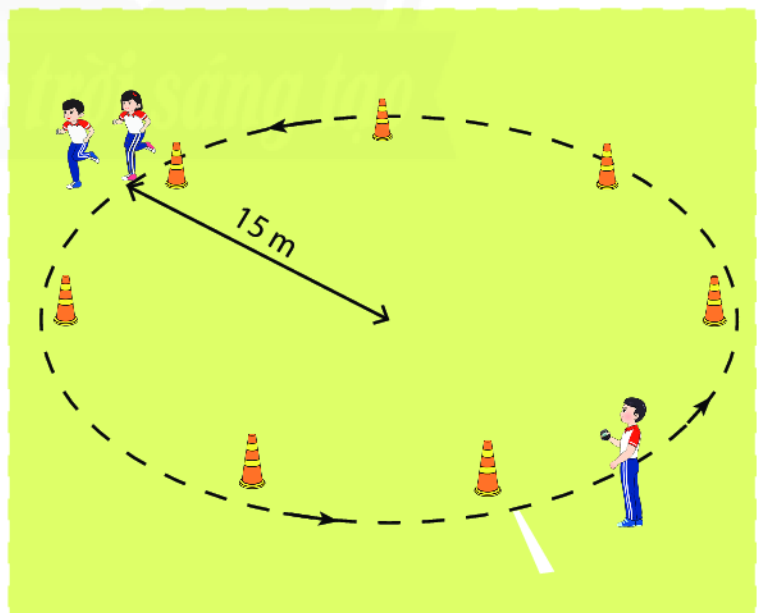
Hình 2. Trò chơi Chạy tiếp sức vượt chướng ngại vật

Trò chơi: CHẠY VÒNG TRÒN

Mục đích: Phát triển sức bền.

Dụng cụ: Vật chuẩn, phấn viết, dây, đồng hồ bấm giờ, còi.

Cách thực hiện: Người chơi đứng sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), các bạn bắt đầu chạy vòng quanh các vật chuẩn, về vị trí ban đầu là kết thúc một vòng. Người chỉ huy sẽ hô to số vòng còn lại và các bạn tiếp tục thực hiện. Bạn nào hoàn thành trong thời gian ngắn nhất là chiến thắng.



Hình 3. Trò chơi Chạy vòng tròn

Chủ đề IV: Bài tập thể dục



Bài tập thể dục hướng đến phát triển thành phần năng lực vận động cơ bản và khả năng phối hợp vận động của học sinh. Việc tập luyện bài thể dục liên hoàn giúp học sinh giảm căng thẳng sau giờ học và rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

Bài 1

BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN



MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện đúng từ nhịp 1 – 12 của bài thể dục liên hoàn.
- Tự giác, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

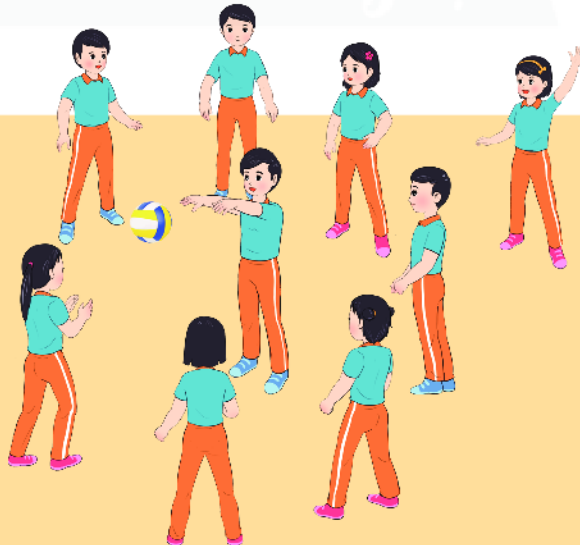
Thực hiện chạy chậm, xoay các khớp và căng cơ.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

CHUYỂN BÓNG TIẾP SỨC

Dụng cụ: Quả bóng chuyển.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm xếp đội hình vòng tròn. Cử một bạn làm nhóm trưởng giữ bóng và đứng ở trung tâm. Sau hiệu lệnh “Bắt đầu!”, nhóm trưởng chuyển bóng đến một bạn bất kì và nhận bóng lại từ bạn ấy, chuyển tiếp cho bạn tiếp theo. Lần lượt mỗi bạn thực hiện cho đến hết nhóm, sau đó nhóm trưởng hô “Hoàn thành!” và kết thúc lượt chơi. Trong quá trình chơi nếu bóng rơi thì nhặt lên thực hiện lại. Nhóm nào hoàn thành trước là chiến thắng.

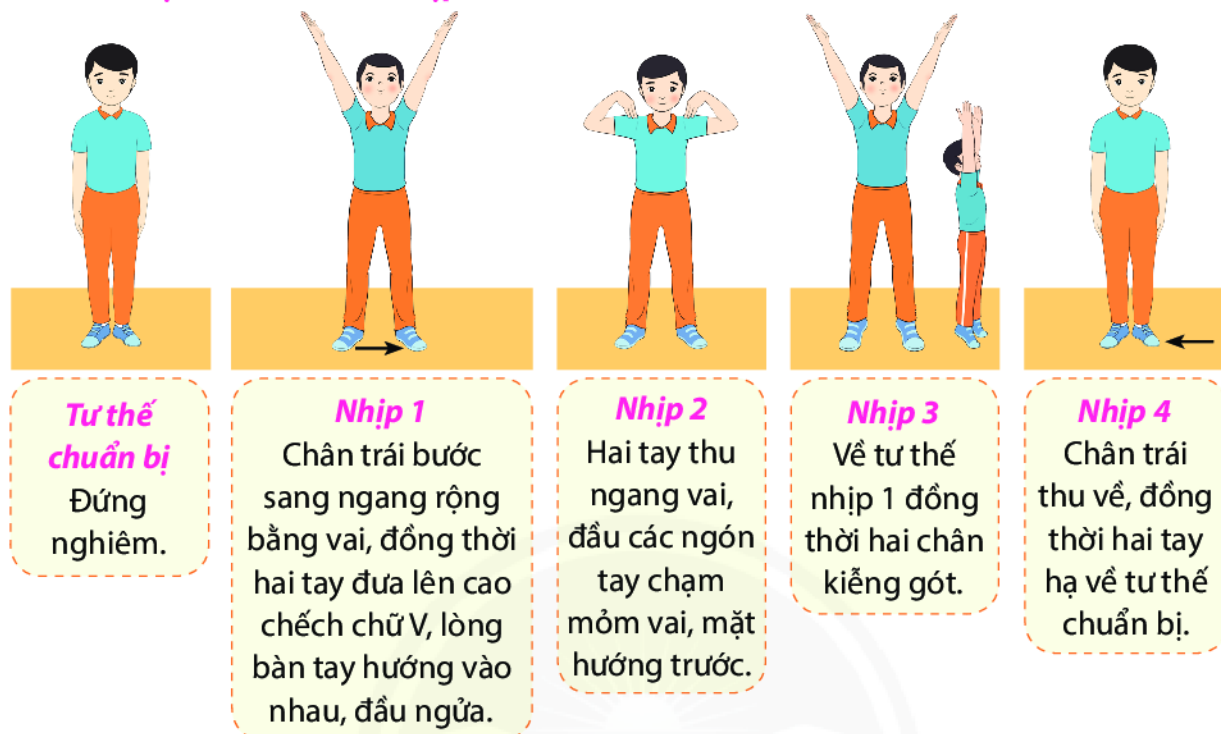


Hình 1. Trò chơi Chuyển bóng tiếp sức

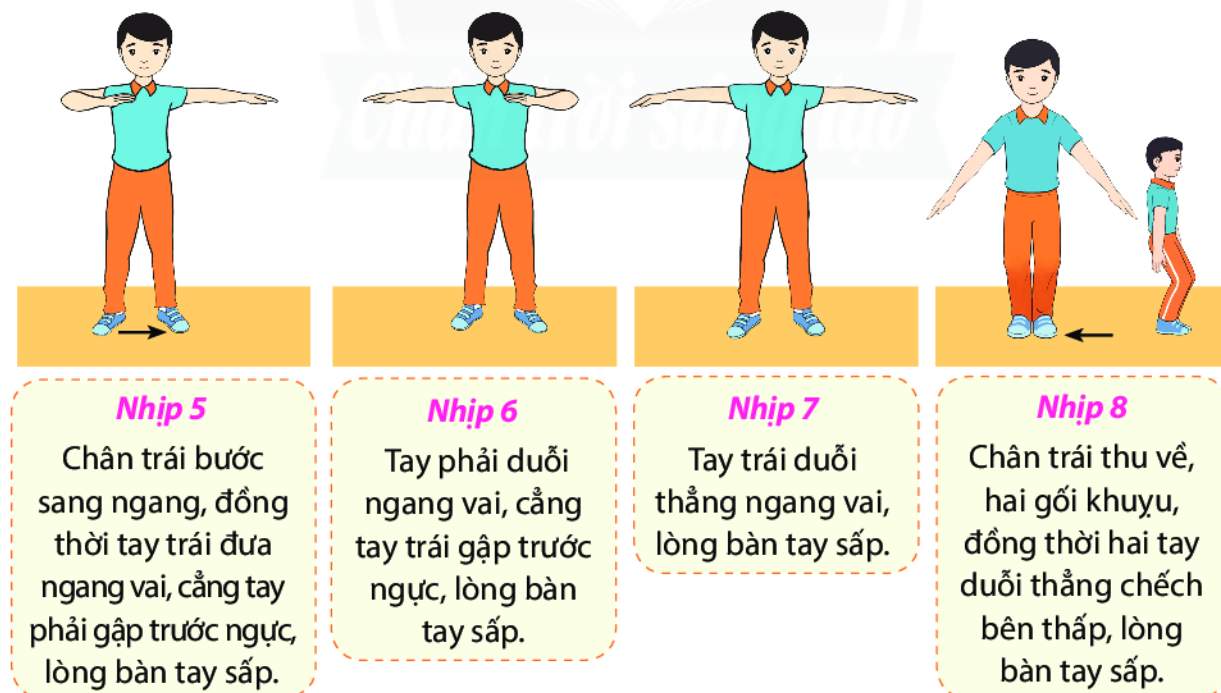


KIẾN THỨC MỚI

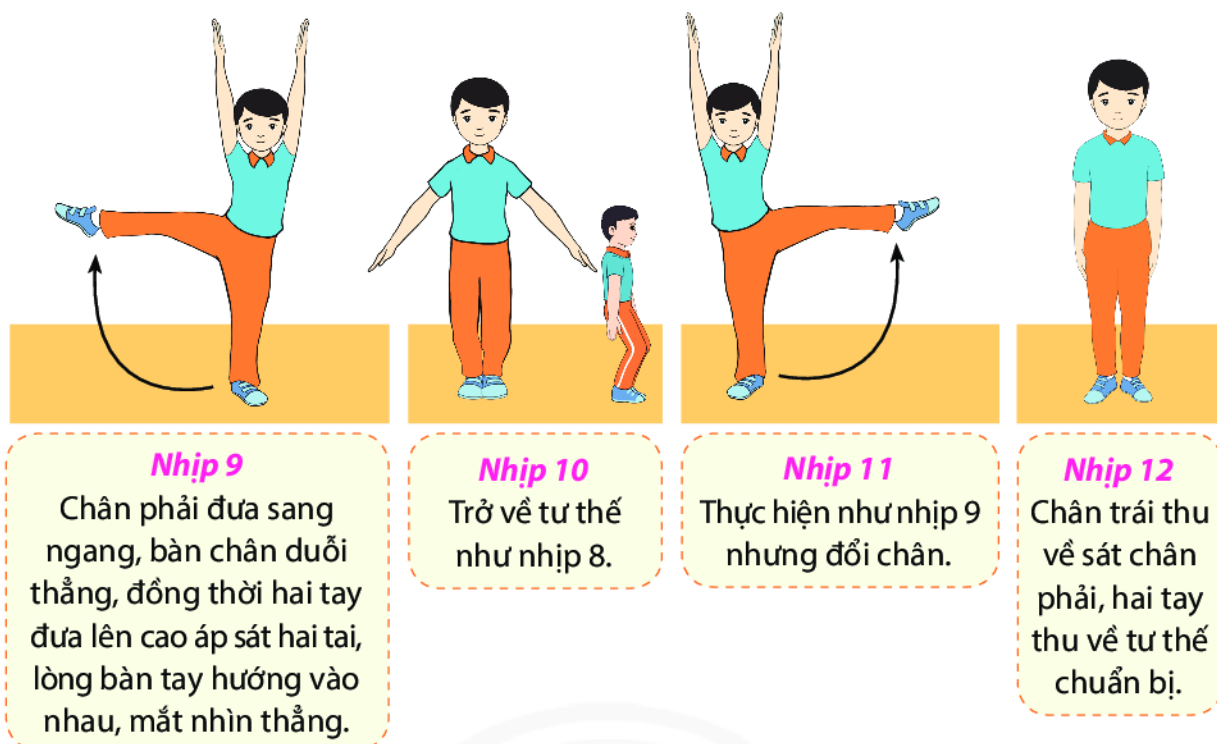
Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 – 12



Hình 2. Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 – 4



Hình 3. Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 5 – 8



Hình 4. Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 9 – 12



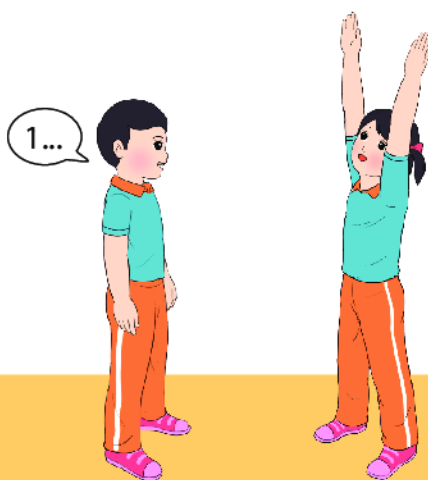
LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

Thực hiện nhịp 1 – 12 bài thể dục liên hoàn theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần.

2. Luyện tập cặp đôi

Luân phiên một bạn thực hiện nhịp 1 – 12 bài thể dục liên hoàn, một bạn đếm nhịp từ chậm đến nhanh dần, quan sát và góp ý. Cả hai cùng thực hiện.



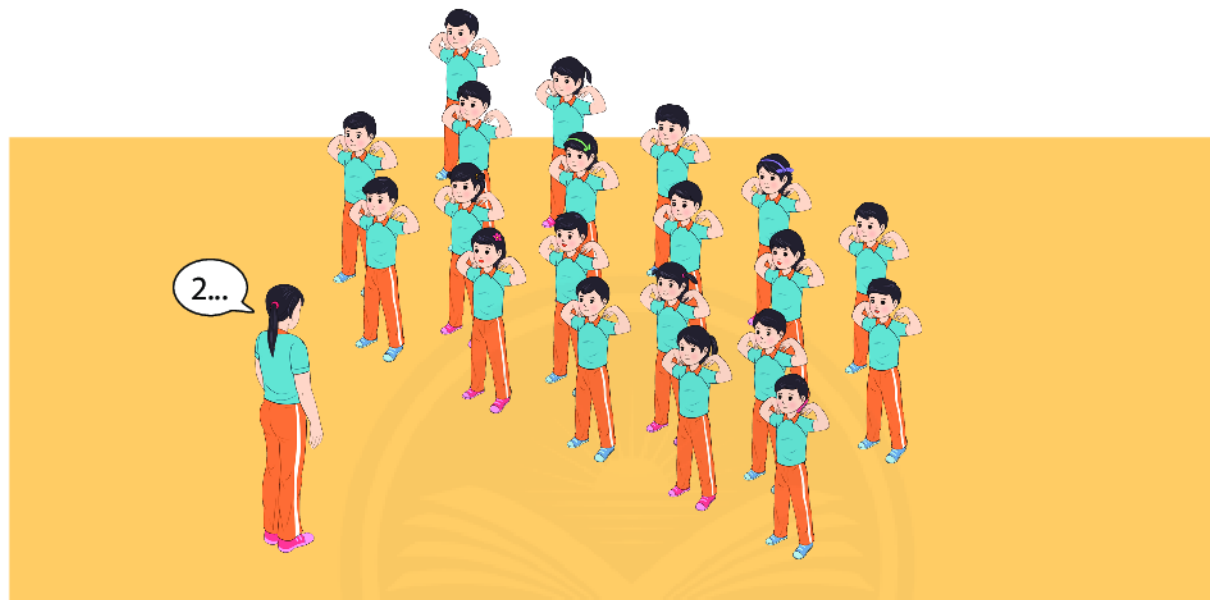
Hình 5. Em cùng bạn luyện tập bài thể dục liên hoàn

3. Luyện tập theo nhóm

Tập hợp đội hình hai hàng ngang đứng đối diện nhau, thực hiện nhịp 1 – 12 bài thể dục liên hoàn theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần của người chỉ huy. Các bạn trong nhóm góp ý cho nhau. Có thể luân phiên một hàng thực hiện, một hàng đếm nhịp, quan sát và góp ý chéo cho nhau.

4. Luyện tập theo lớp

Tập hợp đội hình bốn hàng ngang so le, thực hiện nhịp 1 – 12 bài thể dục liên hoàn theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần của người chỉ huy.



Hình 6. Đội hình luyện tập bài thể dục liên hoàn

♦ Trò chơi phát triển khéo léo

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 58 – 59.



VẬN DỤNG

1. Từ tư thế chuẩn bị, em thực hiện theo các mô tả sau:

- Chân trái bước sang ngang, kiễng hai gót, đồng thời hai tay đưa lên cao chếch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa.

- Chân trái bước sang ngang, đồng thời tay trái đưa ngang vai, cẳng tay phải gấp trước ngực, lòng bàn tay sắp.

- Hai gối khụy, đồng thời hai tay chếch bên thấp, lòng bàn tay sắp.

2. Em thực hiện bài thể dục liên hoàn trước tiết học để sẵn sàng học tập.

Bài 2

BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN (tiếp theo)



MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện đúng từ nhịp 13 – 20 của bài thể dục liên hoàn.
- Chủ động đặt mục tiêu học tập và vận dụng tập luyện hằng ngày.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

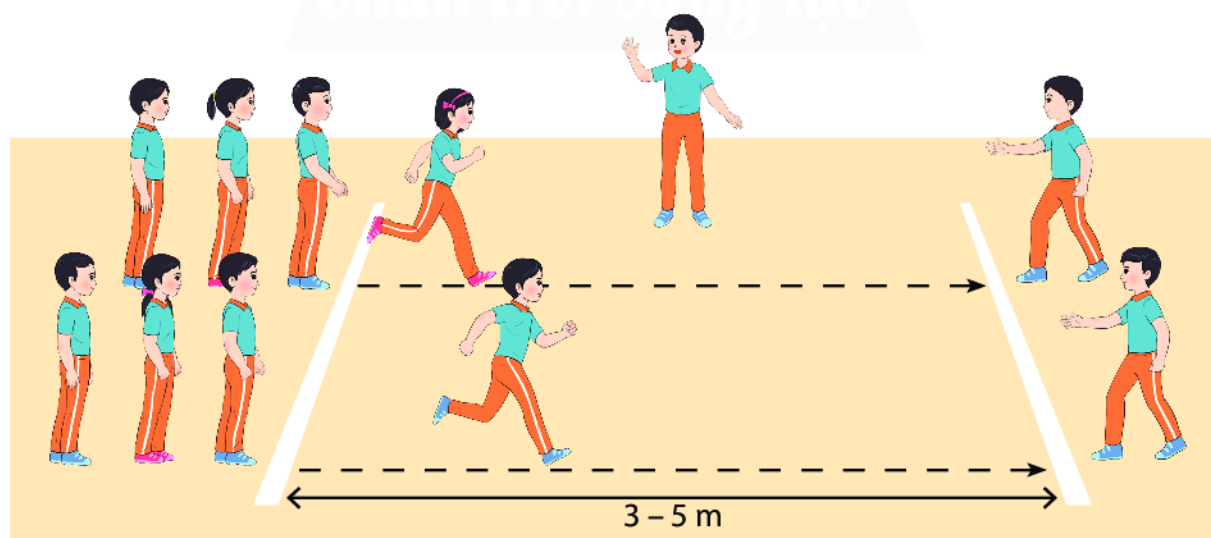
Thực hiện chạy chậm, xoay các khớp và căng cơ.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

VỀ ĐÍCH

Dụng cụ: Phấn viết.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Mỗi nhóm cử một bạn làm nhóm trưởng. Sau hiệu lệnh “Bắt đầu!”, nhóm trưởng chạy nhanh về vạch đích, đứng sau cách vạch một cánh tay, đưa một tay ra để đón các bạn trong nhóm mình. Lần lượt mỗi bạn chạy nhanh về đích, chạm nhẹ vào tay của nhóm trưởng cho đến hết nhóm. Sau đó, nhóm trưởng hô “Hoàn thành!”. Nhóm nào hoàn thành nhanh nhất là chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Về đích

KIẾN THỨC MỚI

Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 13 – 20



Nhịp 13

Từ tư thế chuẩn bị, hai chân bật tách rộng hơn vai, đồng thời hai tay đưa ra trước, lòng bàn tay sấp.



Nhịp 14

Bật thu về tư thế chuẩn bị.



Nhịp 15

Hai chân bật tách rộng hơn vai, đồng thời hai tay đưa sang ngang lên cao, hai bàn tay vỗ vào nhau.



Nhịp 16

Chân trái khuyu sang trái, chân phải duỗi thẳng, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp.

Hình 2. Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 13 – 16



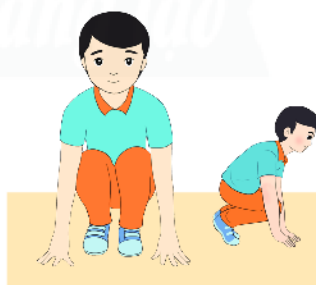
Nhịp 17

Chân trái duỗi thẳng, đồng thời hai tay đưa sang ngang lên cao, hai bàn tay vỗ vào nhau.



Nhịp 18

Thực hiện như nhịp 16 nhưng đổi chân.



Nhịp 19

Chân trái thu về, ngồi trên hai nửa trước hai bàn chân, hai tay chống đất, đầu thẳng, hơi cúi.



Nhịp 20

Đứng thẳng về tư thế chuẩn bị.

Hình 3. Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 17 – 20



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

Thực hiện theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần.

- Luyện tập nhịp 13 – 20 bài thể dục liên hoàn.
- Luyện tập cả bài thể dục liên hoàn.

2. Luyện tập cặp đôi

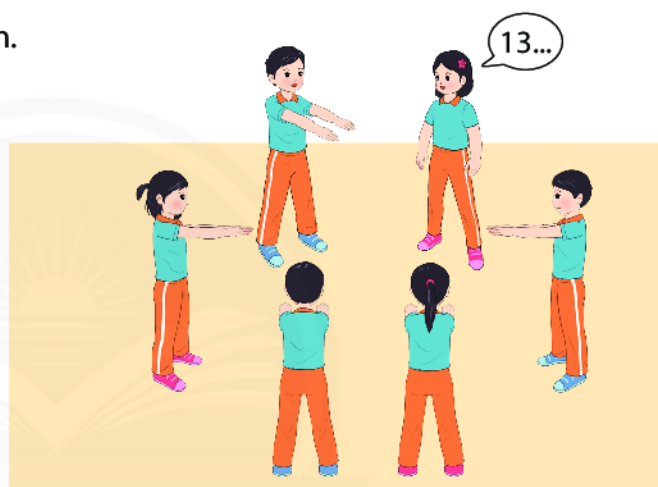
Luân phiên một bạn thực hiện, một bạn đếm nhịp từ chậm đến nhanh dần, quan sát và góp ý. Cả hai cùng thực hiện.

- Luyện tập nhịp 13 – 20 bài thể dục liên hoàn.
- Luyện tập cả bài thể dục liên hoàn.

3. Luyện tập theo nhóm

Tập hợp đội hình vòng tròn, thực hiện theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần của người chỉ huy. Các bạn trong nhóm góp ý cho nhau.

- Luyện tập nhịp 13 – 20 bài thể dục liên hoàn.
- Luyện tập cả bài thể dục liên hoàn.

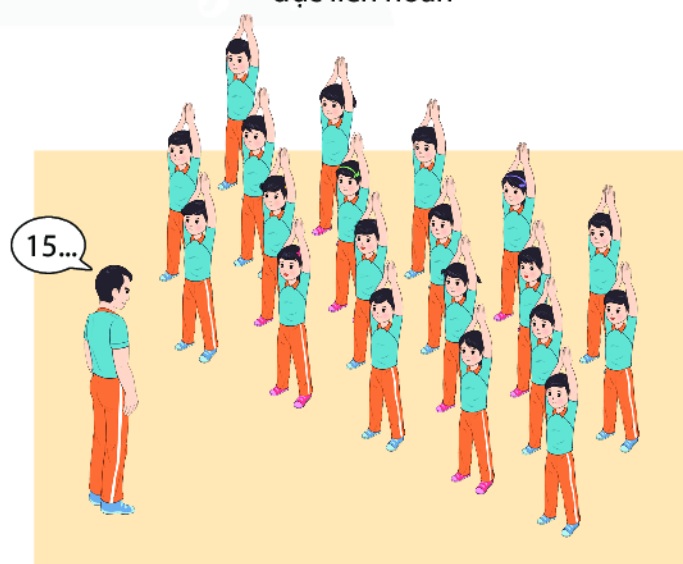


Hình 4. Đội hình luyện tập nhịp 13 – 20 bài thể dục liên hoàn

4. Luyện tập theo lớp

Tập hợp đội hình bốn hàng ngang so le, thực hiện theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần của người chỉ huy.

- Luyện tập nhịp 13 – 20 bài thể dục liên hoàn.
- Luyện tập cả bài thể dục liên hoàn.



Hình 5. Đội hình luyện tập bài thể dục liên hoàn

♦ Trò chơi phát triển khéo léo

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 58 – 59.



VẬN DỤNG

1. Từ tư thế chuẩn bị, em thực hiện theo các mô tả sau:

- Hai chân bật tách rộng hơn vai, đồng thời hai tay đưa ra trước, lòng bàn tay sấp.
- Hai chân bật tách rộng hơn vai, đồng thời hai tay đưa sang ngang lên cao, hai bàn tay vỗ vào nhau.
- Bước chân phải sang ngang rộng hơn vai, khuỵu sang phải, chân trái duỗi thẳng, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp.

2. Em có thể vận dụng bài thể dục liên hoàn để biểu diễn với nhạc.

3. Em vận dụng bài thể dục liên hoàn để rèn luyện sức khỏe hằng ngày.



Hình 6. Em cùng gia đình tập luyện

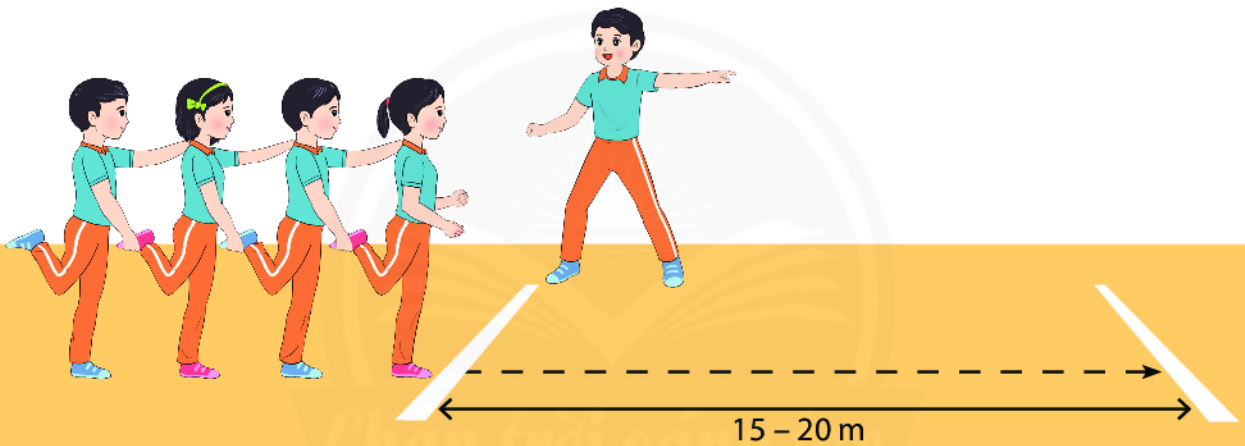
MỘT SỐ TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN KHÉO LÉO

Trò chơi: XE LỬA

Mục đích: Rèn luyện sự khéo léo, tinh thần phối hợp đồng đội.

Dụng cụ: Phấn viết, đồng hồ bấm giờ, còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm xếp thành hàng dọc. Các bạn trong hàng cùng đưa cẳng chân về sau, đồng thời đặt một tay lên vai bạn phía trước, tay còn lại nắm lấy bàn chân người trước mình. Bạn đứng đầu hàng để hai tay tự do. Khi nghe hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), các bạn cùng đếm 1 – 2 và bật chân di chuyển về trước. Nhóm hoàn thành lượt chơi khi bạn cuối cùng của nhóm vượt qua vạch đích. Nhóm nào hoàn thành nhanh nhất là chiến thắng.



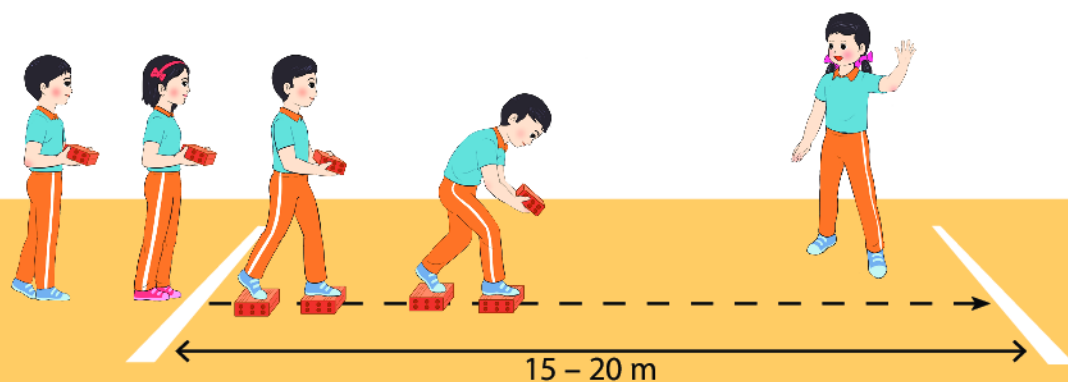
Hình 1. Trò chơi Xe lửa

Trò chơi: VƯỢT SÔNG

Mục đích: Rèn luyện tinh thần đồng đội, phát triển khéo léo.

Dụng cụ: Phấn viết, các viên gạch, đồng hồ bấm giờ, còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm, mỗi bạn cầm một viên gạch. Hai vạch xuất phát và vạch đích tượng trưng hai bờ sông. Các nhóm “vượt sông” bằng cách xây “cầu” từ những viên gạch đã có. Khi nghe hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đầu tiên đặt viên gạch thứ nhất xuống, các bạn đứng sau chuyển tiếp gạch cho bạn đứng đầu hàng để bắc “cầu”. Bạn cuối cùng có nhiệm vụ thu nhặt lại những viên gạch đã được đặt xuống để chuyển lại cho các bạn ở trước. Khi tất cả đã “vượt sông” và thu gom hết các viên gạch là kết thúc một lượt chơi. Nhóm nào hoàn thành đầu tiên là chiến thắng.



Hình 2. Trò chơi Vượt sông

Trò chơi: GIĂNG LƯỚI BẮT CÁ

Mục đích: Rèn luyện di chuyển nhanh, khéo léo và khả năng phối hợp đồng đội.

Dụng cụ: Còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành hai nhóm với số lượng bằng nhau. Một nhóm nắm tay nhau để chuẩn bị làm lưới vây bắt "cá". Nhóm còn lại làm "cá" chạy tự do trên sân. Khi nghe hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), những bạn làm lưới sẽ tạo thành vòng tròn và tìm mọi cách dồn "cá" vào trong để bắt. "Đàn cá" di chuyển nhanh, khéo léo trong khu vực sân chơi để không bị bắt vào lưới. Những con "cá" bị vây trong lưới sẽ bị loại trong lượt chơi tiếp theo. Nhóm làm lưới thực hiện vây bắt "cá" trong ba lượt. Sau đó đổi vai trò của hai nhóm và thực hiện tương tự. Nhóm nào bắt được nhiều "cá" hơn thắng cuộc.



Hình 3. Trò chơi Giăng lưới bắt cá

Phần ba **THỂ THAO TỰ CHỌN**

Chủ đề I: Thể dục Aerobic



Thể dục Aerobic là một môn thể thao gồm nhiều động tác được thực hiện liên tục và kết hợp với âm nhạc.

Tập luyện Thể dục Aerobic giúp chúng ta có sức khỏe tốt, phát triển cơ thể cân đối, giảm căng thẳng và tăng cường khả năng tư duy.

Bài 1

BẢY BƯỚC CƠ BẢN THỂ DỤC AEROBIC



**MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

- Thực hiện được bảy bước cơ bản Thể dục Aerobic kết hợp với nhịp thở.
- Kiên trì, nỗ lực trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

1.1. Khởi động các khớp

– Các động tác xoay các khớp (khớp cổ tay và cổ chân, khớp khuỷu tay, khớp vai, khớp gối, khớp cổ, khớp háng, khớp hông) thực hiện xoay tròn đủ một vòng trên một nhịp đếm chậm.

– Giữ đều nhịp thở trong từng động tác: hít vào và thở ra trong hai nhịp (nhịp 1 – 2, 5 – 6 hít vào và nhịp 3 – 4, 7 – 8 thở ra).

1.2. Khởi động các nhóm cơ

– Các động tác căng cơ (tay vai, tay ngực, nghiêng lườn, vặn mình, lưng bụng, chân, toàn thân, bật nhảy, điều hoà) thực hiện nhịp nhàng đếm chậm.

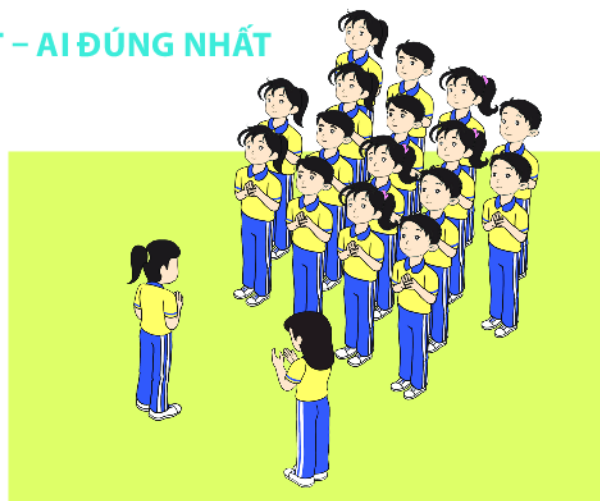
– Giữ đều nhịp thở trong từng động tác: hít vào và thở ra trong một nhịp (nhịp 1, 3, 5, 7 hít vào và nhịp 2, 4, 6, 8 thở ra).

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

AI NHANH NHẤT – AI ĐÚNG NHẤT

Dụng cụ: Đồng hồ bấm giờ.

Cách thực hiện: Người chơi xếp thành bốn hàng ngang so le, cự li giãn cách một dang tay. Người chỉ huy cử ra một bạn làm mẫu, các bạn còn lại quan sát và thực hiện đúng theo động tác bắt kì của bạn làm mẫu với thời gian nhanh nhất và giữ ở tư thế đó 5 giây. Bạn nào thực hiện động tác không đúng hoặc không đủ thời gian sẽ lên thay thế bạn làm mẫu.

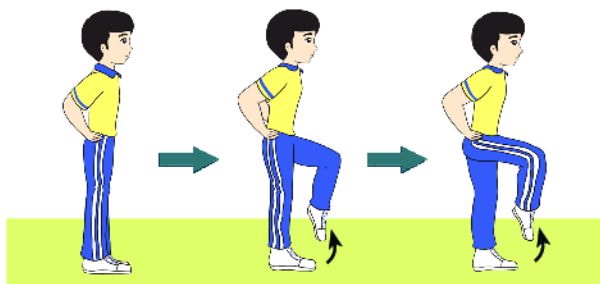


Hình 1. Trò chơi Ai nhanh nhất – Ai đúng nhất



KIẾN THỨC MỚI

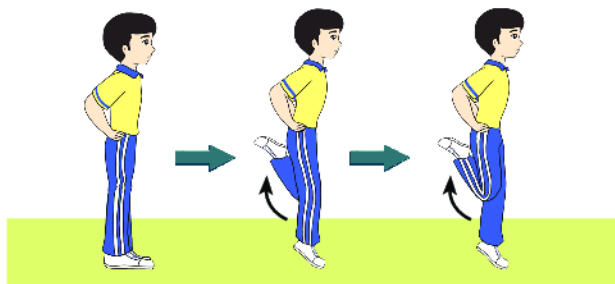
1. Bước điểu hành



Hình 2. Bước điểu hành

- **Tư thế chuẩn bị:** Đứng thẳng, hai tay chống hông, hai chân khép.
- **Thực hiện:** Gối chân trái nâng lên, bàn chân duỗi thẳng, thân trên thẳng, mở vai, hít vào. Chân trái hạ xuống, gối chân phải nâng lên, thở ra. Hai chân luân phiên thực hiện.

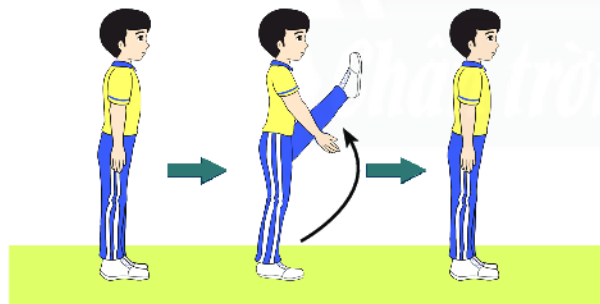
2. Bước chạy bộ



Hình 3. Bước chạy bộ

- **Tư thế chuẩn bị:** Đứng thẳng, hai tay chống hông, hai chân khép.
- **Thực hiện:** Bật lên đồng thời cẳng chân trái gập ra sau, bàn chân duỗi thẳng sao cho gót chạm mông, thân trên thẳng, mở vai, hít vào. Chân trái hạ xuống, bật gập cẳng chân phải ra sau, thở ra. Hai chân luân phiên thực hiện.

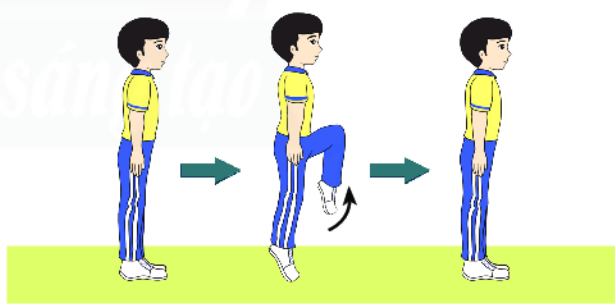
3. Bước đá chân cao



Hình 4. Bước đá chân cao

- **Tư thế chuẩn bị:** Đứng thẳng, hai chân khép.
- **Thực hiện:** Bật lên đồng thời chân trái đá ra trước lên cao, hai chân thẳng, bàn chân duỗi thẳng, thân trên thẳng, mở vai, hít vào. Bật trở về tư thế chuẩn bị, thở ra. Tiếp tục thực hiện tương tự nhưng đổi chân.

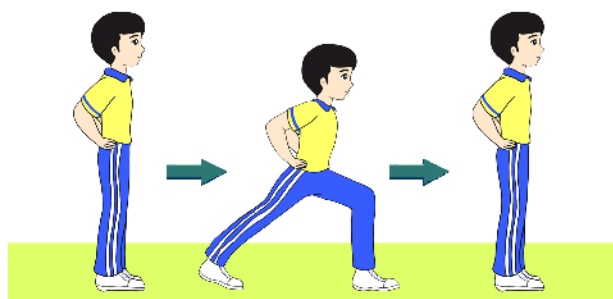
4. Bước nâng gối



Hình 5. Bước nâng gối

- **Tư thế chuẩn bị:** Đứng thẳng, hai chân khép.
- **Thực hiện:** Bật lên đồng thời gối chân trái nâng lên, bàn chân duỗi thẳng, thân trên thẳng, chân phải thẳng, mở vai, hít vào. Bật trở về tư thế chuẩn bị, thở ra. Tiếp tục thực hiện tương tự nhưng đổi chân.

5. Bước tách chụm dọc

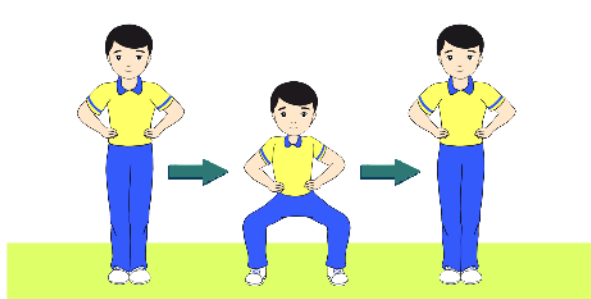


Hình 6. Bước tách chụm dọc

– **Tư thế chuẩn bị:** Đứng thẳng, hai tay chống hông, hai chân khép.

– **Thực hiện:** Bước lên đồng thời hai chân tách trước sau (chân trái trước, chân phải sau), khi tiếp đất thì chân trái khụy gối, chân phải giữ thẳng, thân trên giữ thẳng, mở vai, hít vào. Bước trở về tư thế chuẩn bị, thở ra. Tiếp tục thực hiện tương tự nhưng đổi chân.

6. Bước tách chụm ngang

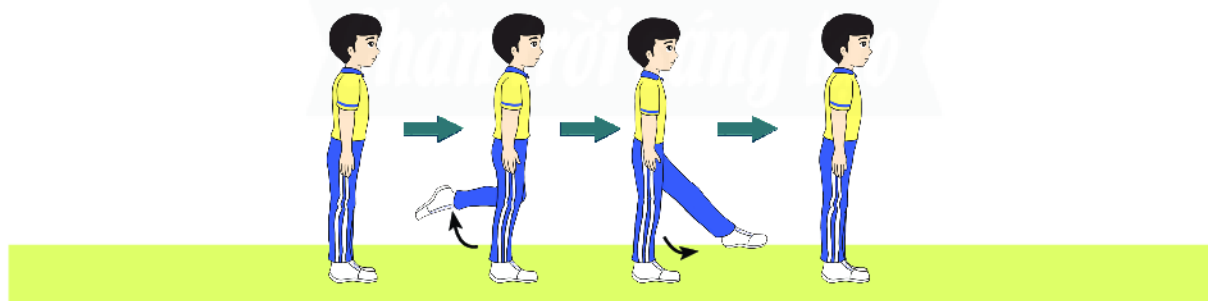


Hình 7. Bước tách chụm ngang

– **Tư thế chuẩn bị:** Đứng thẳng, hai tay chống hông, hai chân khép.

– **Thực hiện:** Bước lên đồng thời hai chân tách sang ngang rộng hơn vai, khi tiếp đất thì hai gối khụy, hai cẳng chân song song với nhau, thân trên giữ thẳng, mở vai, hít vào. Bước trở về tư thế chuẩn bị, thở ra.

7. Bước cách quãng



Hình 8. Bước cách quãng

– **Tư thế chuẩn bị:** Đứng thẳng, hai chân khép.

– **Thực hiện:** Bước lên đồng thời chân trái co ra sau sao cho cẳng chân vuông góc với đùi, bàn chân duỗi thẳng, cẳng chân song song mặt đất, thân trên giữ thẳng, chân phải thẳng, mở vai, hít vào. Bước duỗi thẳng chân trái ra trước và hít sâu vào. Bước trở về tư thế chuẩn bị, thở ra. Tiếp tục thực hiện tương tự nhưng đổi chân.



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

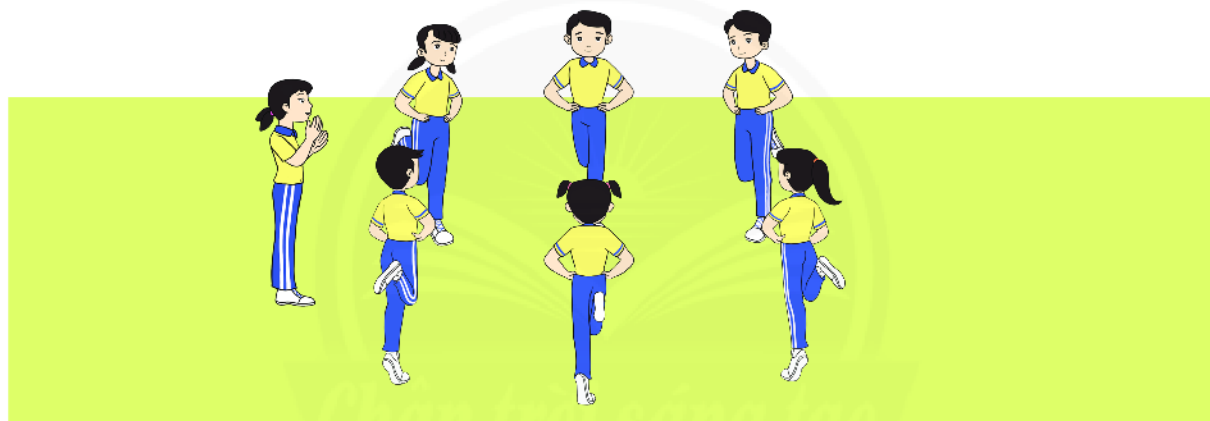
Thực hiện các động tác theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần.

- Luyện tập riêng lẻ bảy bước cơ bản Thể dục Aerobic.
- Phối hợp luyện tập bảy bước cơ bản Thể dục Aerobic.

2. Luyện tập theo nhóm

Thực hiện các động tác tại chỗ, di chuyển theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần. Cự li thực hiện 4 – 5 m. Người chỉ huy điều khiển tập luyện và các bạn trong nhóm góp ý cho nhau.

- Luyện tập riêng lẻ bảy bước cơ bản Thể dục Aerobic.
- Phối hợp luyện tập bảy bước cơ bản Thể dục Aerobic.



Hình 9. Đội hình luyện tập bước chạy bộ

♦ Trò chơi vận động bổ trợ

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 82 – 84.



VẬN DỤNG

1. Các bạn chia thành hai nhóm để cùng nhau thực hiện bảy bước cơ bản Thể dục Aerobic. Một nhóm cử đại diện đọc tên một bước bất kì và cả nhóm cùng vỗ tay, nhóm còn lại thực hiện đúng động tác đã được yêu cầu theo đúng nhịp vỗ tay (4 lần × 8 nhịp), sau đó đổi vai trò của hai nhóm. Cứ thế thực hiện đủ bảy bước cơ bản Thể dục Aerobic.
2. Em hướng dẫn các bạn cùng thực hiện bảy bước cơ bản để có sức khỏe tốt và phòng ngừa một số bệnh về đường hô hấp.

Bài 2

NGHE NHẠC VÀ ĐẾM NHỊP



MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được đếm nhịp nhạc $\frac{2}{4}$, $\frac{3}{4}$ và $\frac{4}{4}$.
- Biết được một số điều luật cơ bản trong Thể dục Aerobic.
- Tích cực thực hiện theo sự hướng dẫn của giáo viên.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung: Thực hiện các động tác xoay các khớp và căng cơ. Chú ý khởi động kĩ các động tác xoay cổ tay – cổ chân, xoay vai, căng cơ đùi trước, căng cơ đùi sau, gập thân.

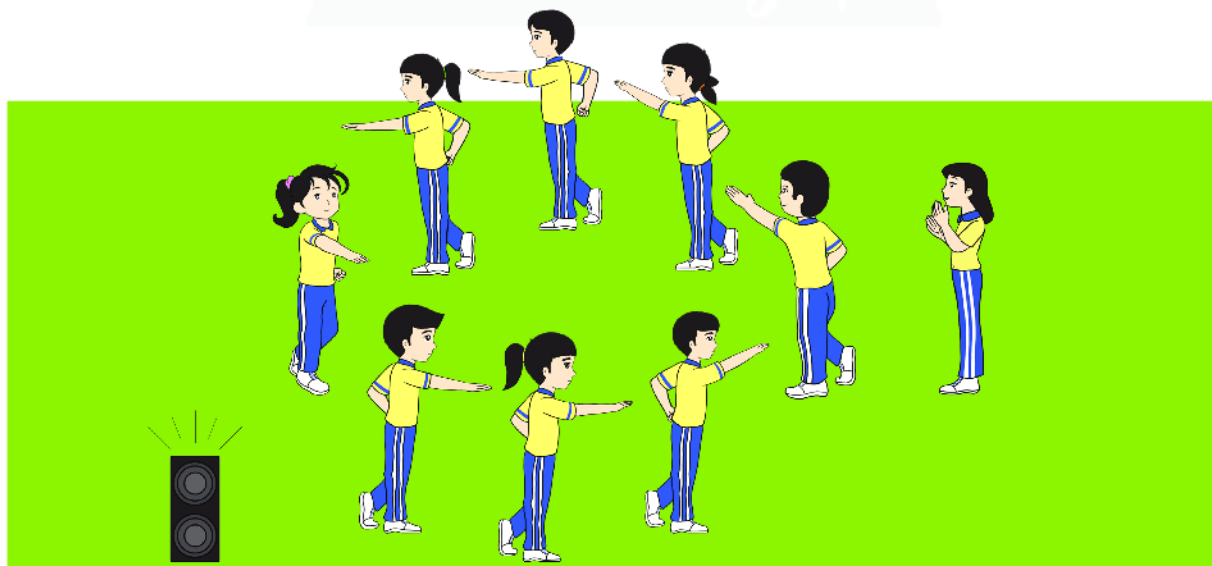
Khởi động chuyên môn: Thực hiện liên tục bảy bước cơ bản Thể dục Aerobic.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

CHẠY THEO NHẠC

Dụng cụ: Loa đài và ba bài nhạc có ba nhịp khác nhau.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm và xếp thành vòng tròn, cự li giãn cách một dang tay. Khi nhạc chậm thì các bạn chạy chậm, khi nhạc nhanh thì các bạn chạy nhanh, khi nhạc tắt thì các bạn dừng lại. Các bạn cố gắng chạm được bạn phía trước và tránh bị bạn phía sau chạm mình nhưng phải đúng theo nhịp nhạc. Bạn nào bị bạn phía sau chạm hoặc thực hiện sai nhịp nhạc là bị loại khỏi lượt chơi.



Hình 1. Trò chơi Chạy theo nhạc



KIẾN THỨC MỚI

1. Vỗ tay theo nhịp

Nhịp $\frac{2}{4}$ là trong mỗi nhịp gồm hai phách
“mạnh – nhẹ – mạnh – nhẹ”.

Nhịp $\frac{3}{4}$ là trong mỗi nhịp gồm ba phách
“mạnh – nhẹ – nhẹ”.

Nhịp $\frac{4}{4}$ là trong mỗi nhịp gồm bốn phách
“mạnh – nhẹ – vừa – nhẹ”, nhưng thường sẽ có
bốn phách gần giống nhau đều là phách mạnh.

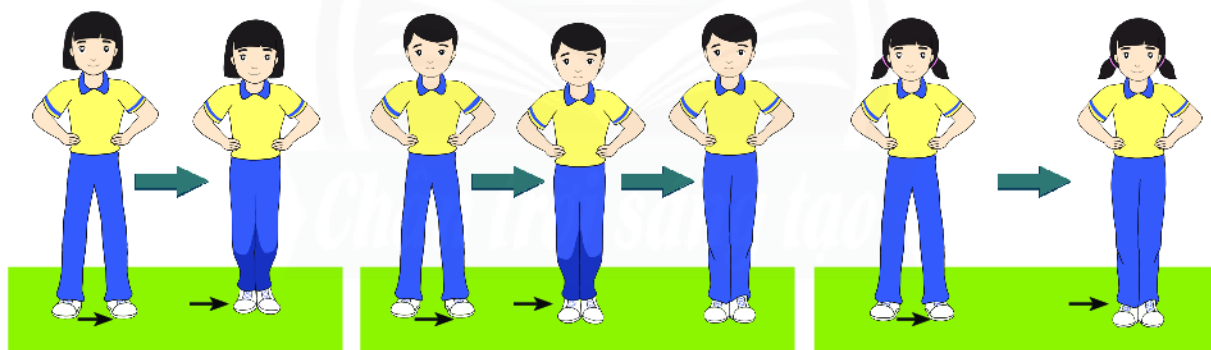


Hình 2. Vỗ tay theo nhịp

Phách mạnh vỗ tay mạnh,
phách nhẹ vỗ tay nhẹ.

2. Bước chân theo nhịp nhạc

Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, hai chân khép, hai tay chống hông.



Nhạc nhịp $\frac{2}{4}$

- Phách đầu tiên: một chân bước sang ngang.
- Phách thứ hai: chân còn lại thu về đồng thời hai gối khuyu.

Nhạc nhịp $\frac{3}{4}$

- Phách đầu tiên: một chân bước sang ngang.
- Phách thứ hai: chân còn lại thu về đồng thời hai gối khuyu.
- Phách thứ ba: đứng thẳng.

Nhạc nhịp $\frac{4}{4}$

- Phách đầu tiên: một chân bước sang ngang.
- Phách thứ hai: chân còn lại thu về.
- Phách thứ ba và phách thứ tư: thực hiện tương tự nhưng ngược lại.

Hình 3. Bước chân theo nhịp nhạc

3. Một số điều luật cơ bản trong Thể dục Aerobic

– Đánh giá sự đồng đều (giống nhau) khi một nhóm thực hiện bài diễn: Các vận động viên thực hiện những tư thế, động tác trong bài tập phải chính xác, rõ ràng. Thực hiện động tác phải cùng thời điểm, giống nhau và liên tục không được phép dừng lại trong khi biểu diễn.

– Điểm trừ cho sự đồng đều trong bài tối đa 50 điểm (thang điểm 100).

	Điểm trừ
Từ 1 – 2 vận động viên sai	1 điểm một lần
Từ 3 – 4 vận động viên sai	2 điểm một lần

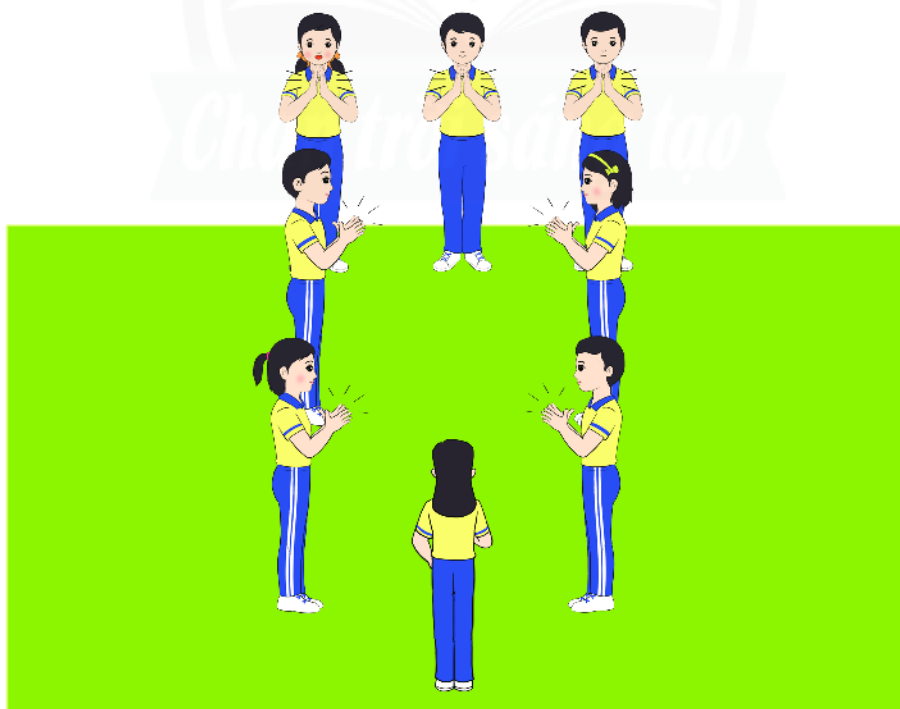


LUYỆN TẬP

1. Luyện tập theo nhóm

Tập hợp đội hình chữ U, thực hiện các động tác theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần của người chỉ huy. Các bạn trong nhóm góp ý cho nhau.

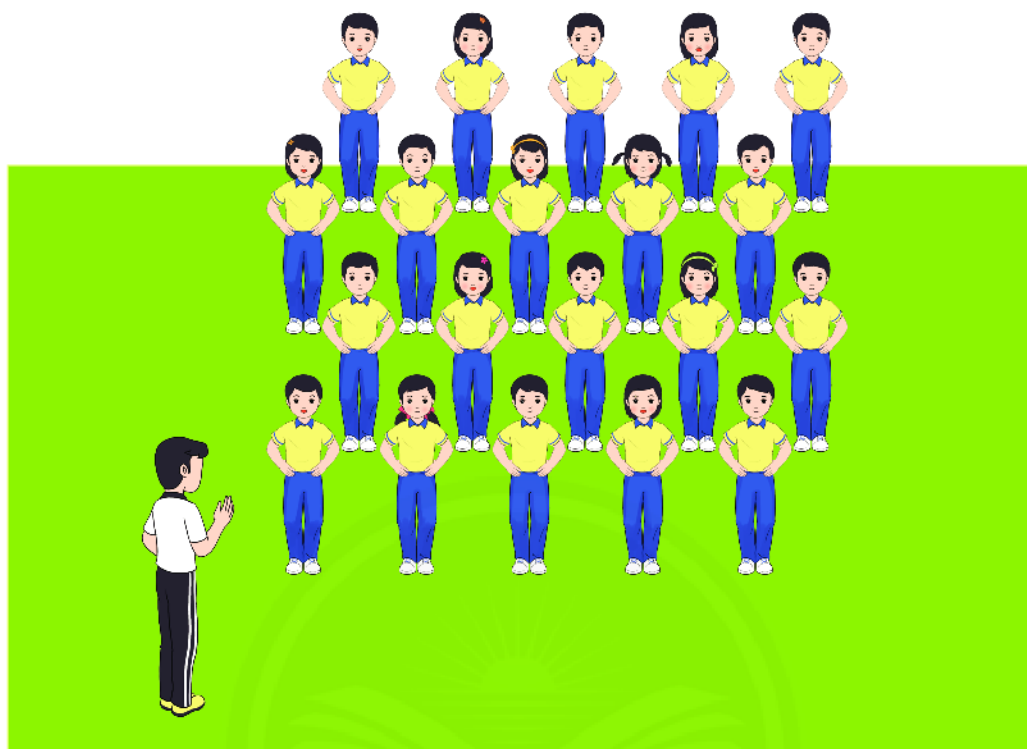
- Luyện tập vỗ tay theo nhịp nhạc $\begin{matrix} 2 & 3 & 4 \\ 4' & 4' & 4' \end{matrix}$
- Luyện tập bước chân theo nhịp nhạc $\begin{matrix} 2 & 3 & 4 \\ 4' & 4' & 4' \end{matrix}$



Hình 4. Đội hình luyện tập vỗ tay theo nhịp

2. Luyện tập theo lớp

Tập hợp đội hình bốn hàng ngang so le, thực hiện vỗ tay và bước chân theo nhịp nhạc $\frac{2}{4}, \frac{3}{4}, \frac{4}{4}$ theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần của người chỉ huy.



Hình 5. Đội hình luyện tập bước chân theo nhịp

♦ Trò chơi vận động bổ trợ

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 82 – 84.



VẬN DỤNG

1. Các bạn chia thành hai nhóm xếp thành hai hàng đứng đối diện nhau để thi đua về khả năng cảm thụ âm nhạc. Mở một bài nhạc bất kì, các nhóm sẽ nghe và thực hiện vỗ tay kết hợp bước chân theo nhịp nhạc.
2. Em luyện tập nghe nhiều bài nhạc khác nhau để phân biệt các bài nhạc đó thuộc nhịp nhạc nào.
3. Nêu một số điều luật trong Thể dục Aerobic mà em biết.

Bài 3

CÁC TƯ THẾ CƠ BẢN CỦA TAY TRONG THỂ DỤC AEROBIC



- Thực hiện được các tư thế cơ bản của tay và cảm nhận được vị trí trong không gian.
- Nghiêm túc, năng động trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung: Thực hiện các động tác xoay các khớp và căng cơ. Chú ý khởi động kĩ các động tác xoay cổ tay, xoay khuỷu tay, xoay vai, căng cơ tay vai trước, căng cơ tay vai sau, nghiêng lườn.

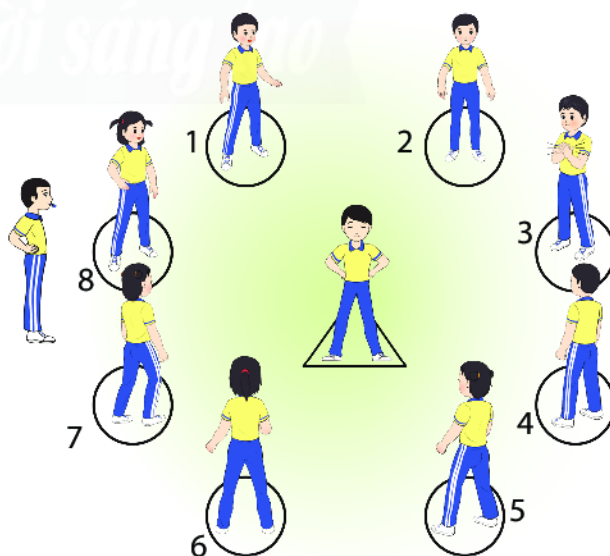
Khởi động chuyên môn: Thực hiện vỗ tay và bước chân theo nhịp nhạc, thực hiện liên tục bảy bước cơ bản Thể dục Aerobic trên nền nhạc nhịp $\frac{2}{4}$.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

TÌM NGƯỜI CHỈ HUY

Dụng cụ: Phấn viết.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm xếp thành vòng tròn, một bạn đứng ở trung tâm. Mỗi bạn bên ngoài sẽ mang một số thứ tự và đứng tại vị trí của mình trong suốt quá trình chơi. Mỗi lượt cử ra một bạn vỗ tay để bạn ở trung tâm xác định đứng hướng (vị trí đứng của bạn vỗ tay). Bạn ở trung tâm nhắm mắt lại và lắng nghe tiếng vỗ tay của bạn bên ngoài. Khi đã xác định được hướng, bạn ở trung tâm sẽ xoay người về phía đối diện bạn vỗ tay và hô to số của bạn mình, sau đó mở mắt và chạy đến chạm vào tay bạn. Mỗi bạn ở trung tâm sẽ thực hiện năm lần. Bạn nào thực hiện đúng nhiều nhất là bạn thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi Tìm người chỉ huy

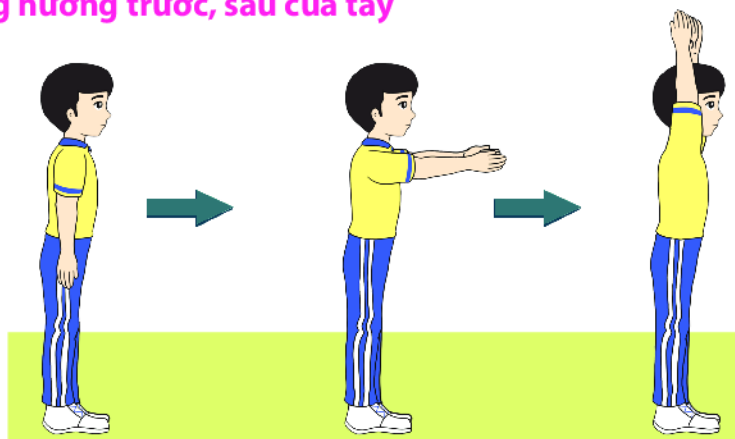


KIẾN THỨC MỚI

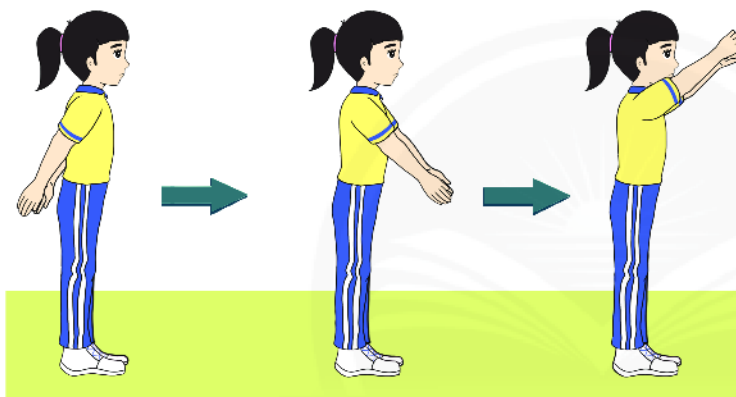
1. Nhóm động tác chuyển động hướng trước, sau của tay

Dưới – Trước – Cao

Tay chuyển động từ dưới ra trước và lên cao.



Hình 2. Dưới – Trước – Cao



Sau – Chéch dưới trước – Chéch trên trước

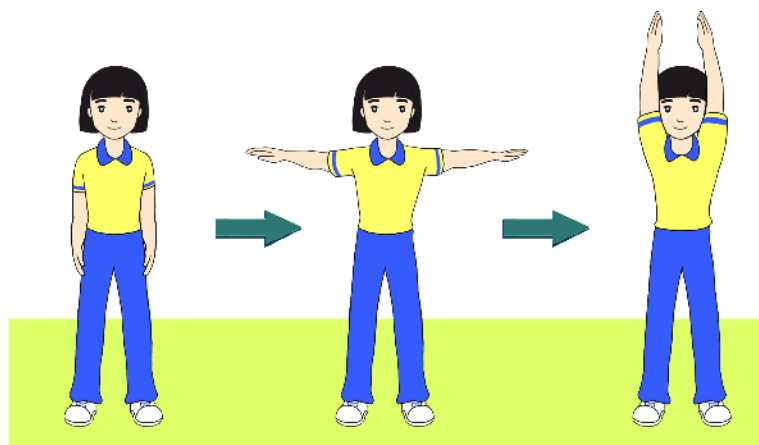
Tay chuyển động ra sau, chéch dưới trước và chéch trên trước.

Hình 3. Sau – Chéch dưới trước – Chéch trên trước

2. Nhóm động tác chuyển động hướng trái, phải, ngang của tay

Dưới – Ngang – Cao

Tay chuyển động từ dưới sang ngang và lên cao.

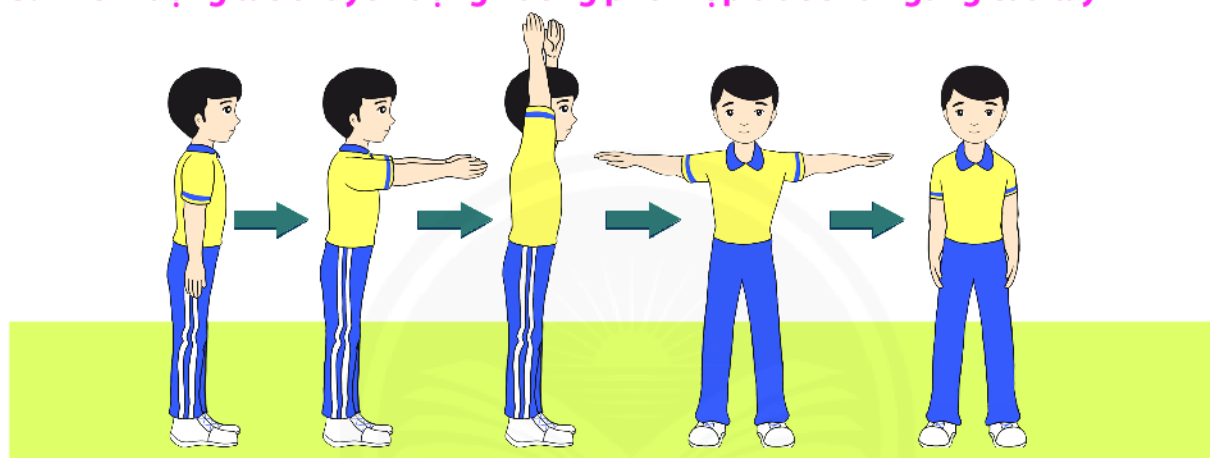


Hình 4. Dưới – Ngang – Cao



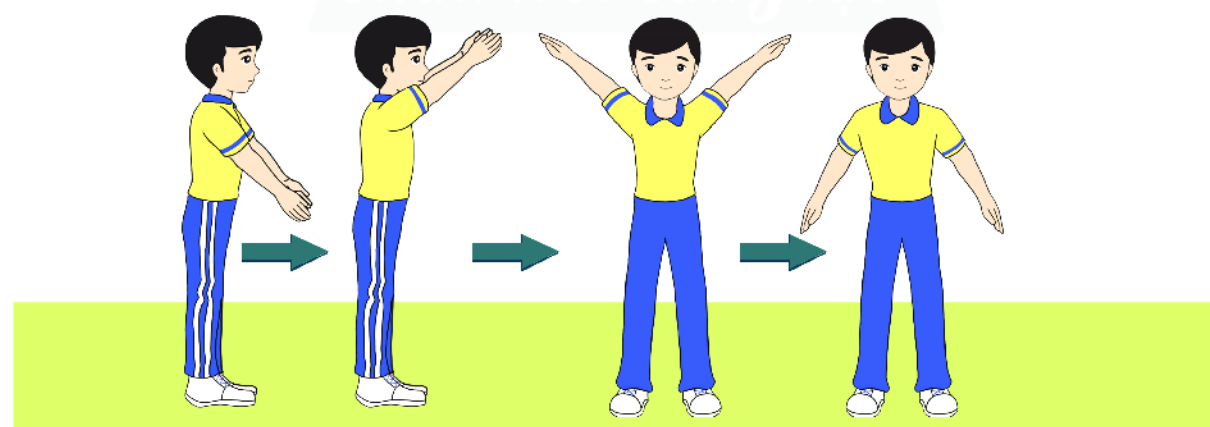
Hình 5. Chếch ngang dưới – Chếch ngang trên

3. Nhóm động tác chuyển động hướng phối hợp trước và ngang của tay



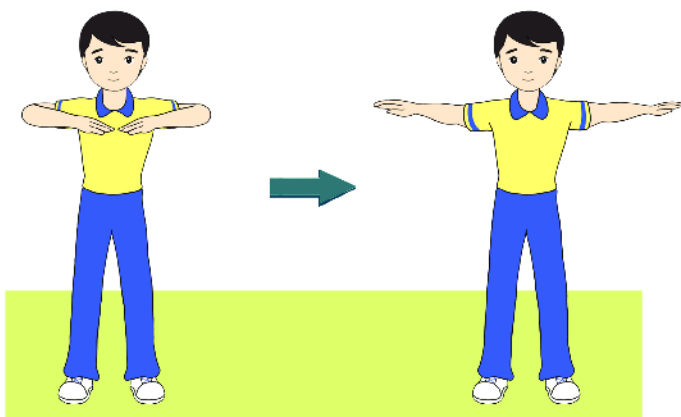
Hình 6. Dưới – Trước – Cao – Ngang – Dưới

Dưới – Trước – Cao – Ngang – Dưới
Tay chuyển động từ dưới ra trước, lên cao, sang ngang và xuống dưới.



Hình 7. Chếch dưới trước – Chếch trên trước – Chếch ngang trên – Chếch ngang dưới

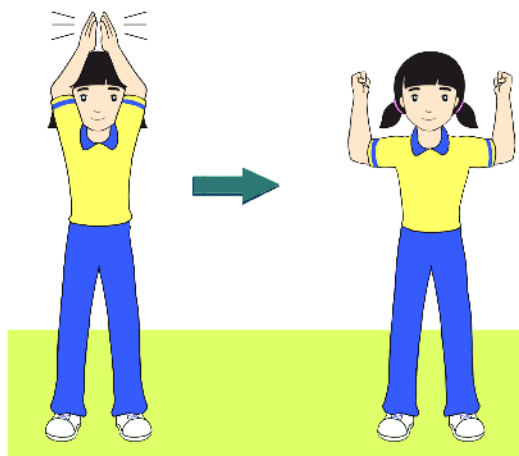
Chếch dưới trước – Chếch trên trước – Chếch ngang trên – Chếch ngang dưới
Tay chuyển động chếch dưới trước, chếch trên trước, chếch ngang trên và chếch ngang dưới.



Hình 8. Co trước ngực – Duỗi sang ngang

Co trước ngực – Duỗi sang ngang

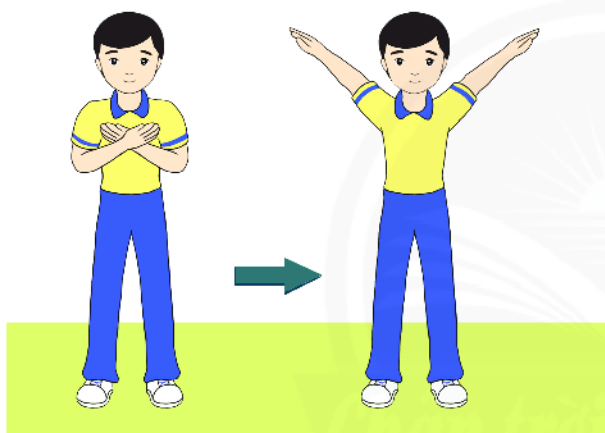
Tay co trước ngực và duỗi thẳng sang ngang.



Hình 9. Vỗ trên cao – Gập ngang

Vỗ trên cao – Gập ngang

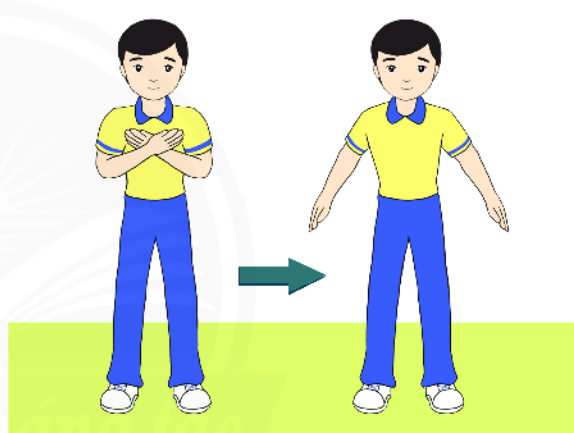
Tay vỗ trên cao và khuỷu tay gập sang ngang.



Hình 10. Co chéo trước – Chếch ngang trên

Co chéo trước – Chếch ngang trên

Tay co chéo trước ngực và duỗi thẳng chệch ngang trên.



Hình 11. Co chéo trước – Chếch ngang dưới

Co chéo trước – Chếch ngang dưới

Tay co chéo trước ngực và duỗi thẳng chệch ngang dưới.



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

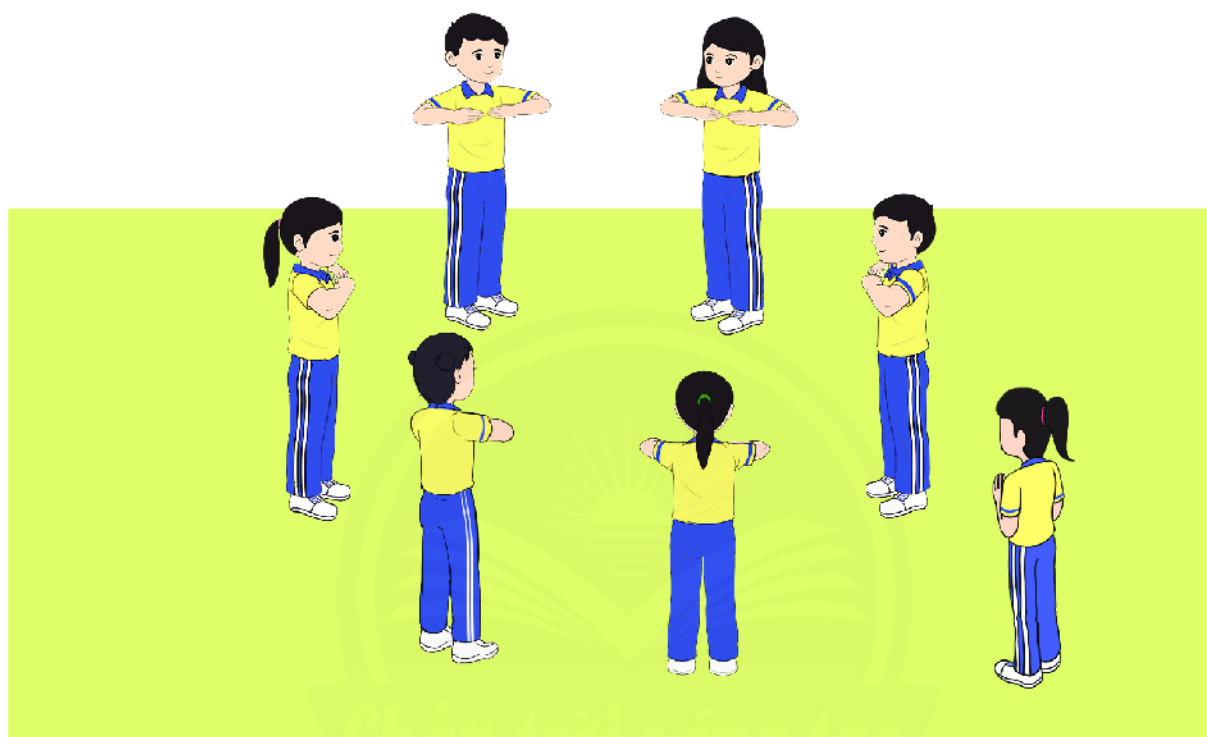
Thực hiện các động tác theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần, không nhạc và có nhạc.

- Luyện tập nhóm động tác chuyển động hướng trước, sau của tay.
- Luyện tập nhóm động tác chuyển động hướng trái, phải, ngang của tay.
- Luyện tập nhóm động tác chuyển động hướng phối hợp trước và ngang của tay.

2. Luyện tập theo nhóm

Tập hợp đội hình vòng tròn, thực hiện các động tác theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần của người chỉ huy, không nhạc và có nhạc. Các bạn trong nhóm góp ý cho nhau.

- Luyện tập riêng lẻ từng tư thế cơ bản của tay trong Thể dục Aerobic.
- Phối hợp luyện tập các tư thế cơ bản của tay trong Thể dục Aerobic.



Hình 12. Đội hình luyện tập động tác tay cơ trước ngực

3. Luyện tập theo lớp

Tập hợp đội hình bốn hàng ngang so le, thực hiện các động tác theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần của người chỉ huy, không nhạc và có nhạc.

- Luyện tập riêng lẻ từng tư thế cơ bản của tay trong Thể dục Aerobic.
- Phối hợp luyện tập các tư thế cơ bản của tay trong Thể dục Aerobic.

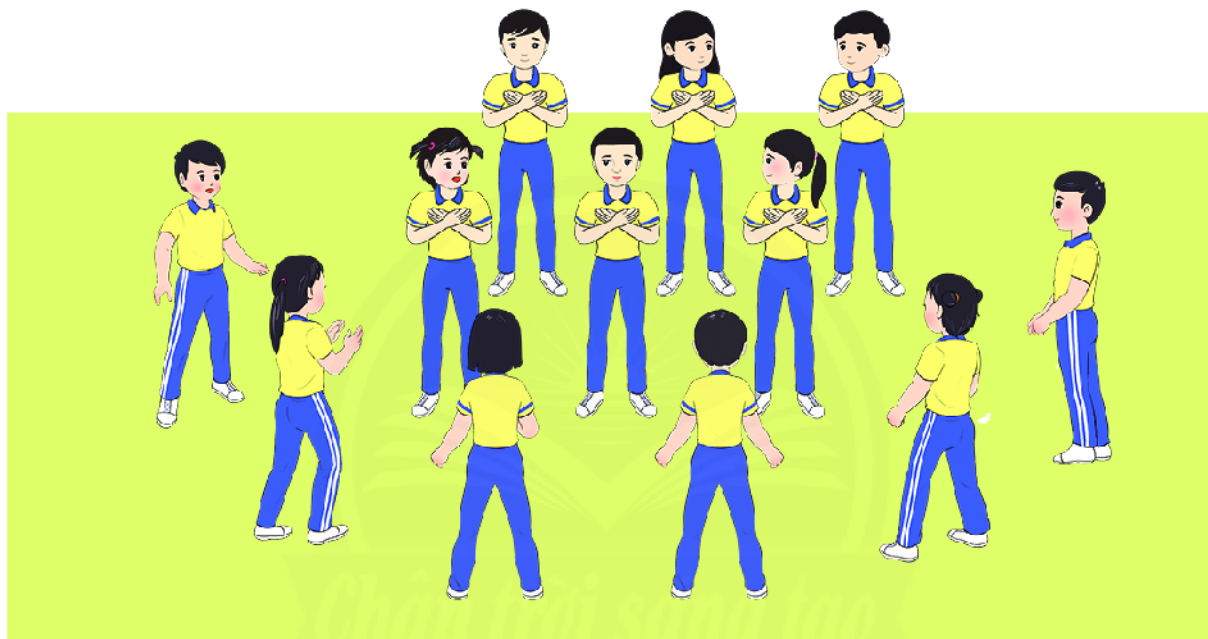
♦ Trò chơi vận động bổ trợ

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 82 – 84.



VẬN DỤNG

1. Các bạn chia thành hai nhóm để cùng nhau rèn luyện về khả năng ghi nhớ và thực hiện các tư thế cơ bản của tay trong Thể dục Aerobic. Một nhóm cùng đếm nhịp và thực hiện động tác, mỗi động tác thực hiện tối thiểu 4 lần $\times$ 8 nhịp. Nhóm còn lại đứng quan sát và đánh giá sự đồng đều của nhóm thực hiện, sau đó đổi vai trò hai nhóm.



Hình 13. Em cùng các bạn vận dụng các tư thế cơ bản của tay trong Thể dục Aerobic

2. Em biên soạn những động tác tay kết hợp với bước chân theo nhịp nhạc $\begin{matrix} 2. & 3. & 4. \\ 4' & 4' & 4' \end{matrix}$.
3. Em cùng các bạn vận dụng các tư thế tay cơ bản vào bài diễn để thi đua văn nghệ trong trường học.

Bài 4

BÀI THỂ DỤC AEROBIC LIÊN HOÀN CƠ BẢN



MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được bài Thể dục Aerobic liên hoàn cơ bản kết hợp với nhạc.
- Có ý thức tổ chức kỉ luật, giúp đỡ bạn bè trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung: Thực hiện các động tác xoay các khớp và căng cơ. Chú ý khởi động kĩ các động tác xoay cổ tay – cổ chân, xoay khuỷu tay, xoay vai, căng cơ tay vai, căng cơ chân, nghiêng lườn.

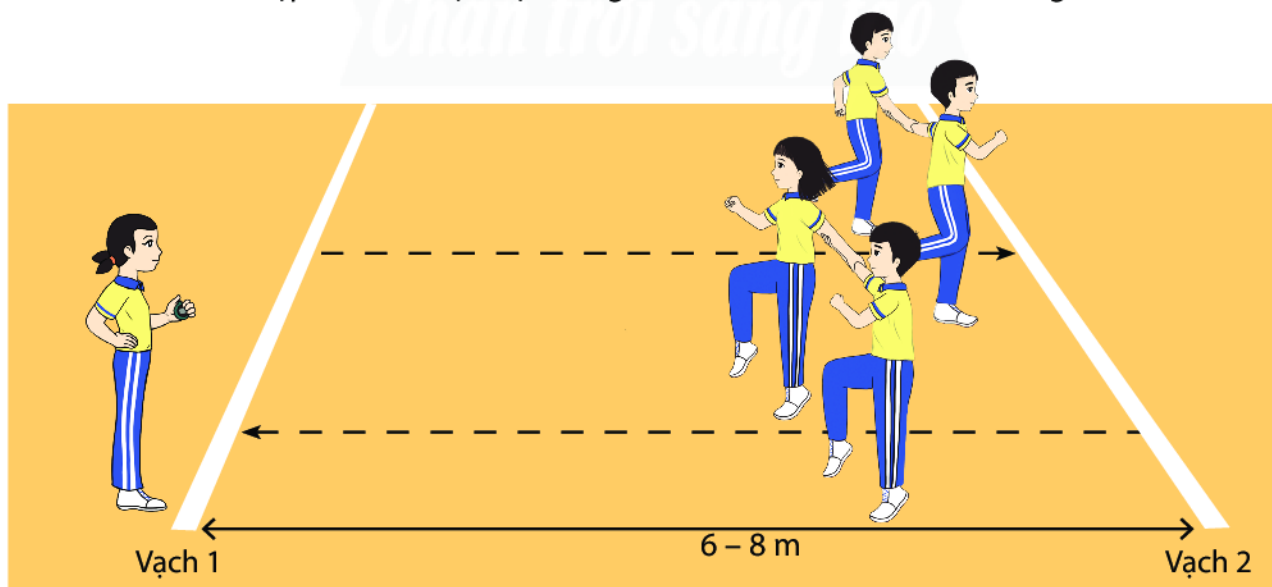
Khởi động chuyên môn: Thực hiện các tư thế cơ bản của tay trên nền nhạc nhịp $\frac{2}{4}$.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

ĐÔI BẠN HỢP SỨC

Dụng cụ: Phấn viết, còi, đồng hồ bấm giờ.

Cách thực hiện: Người chơi khoác tay nhau thành các cặp đôi và xếp thành hàng ngang. Sau hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), các cặp đôi cùng thực hiện động tác (lò cò, nâng gối, cách quãng và tách chụm dọc), xuất phát từ vạch 1 di chuyển về trước. Đến vạch 2 thì đổi động tác và di chuyển về lại vạch 1. Luân phiên thực hiện theo thứ tự các động tác đến khi hoàn thành. Cặp đôi nào thực hiện đúng và nhanh nhất là đôi chiến thắng.



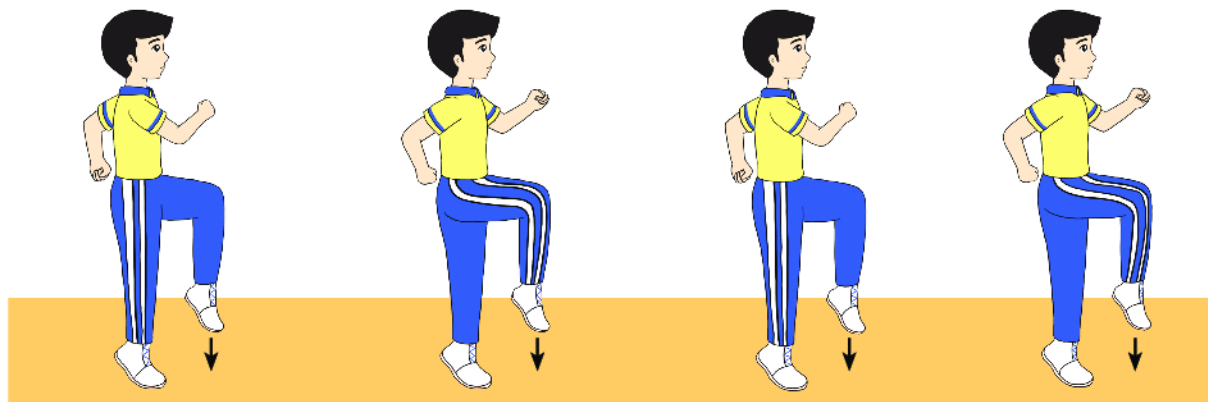
Hình 1. Trò chơi Đôi bạn hợp sức



KIẾN THỨC MỚI

Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, hai chân khép.

1. Động tác bước tại chỗ, tay đánh tự nhiên



Nhịp 1

Chân trái nâng lên và hạ xuống, tay đánh tự nhiên.

Nhịp 2

Chân phải nâng lên và hạ xuống, tay đánh tự nhiên.

Nhịp 3

Thực hiện như nhịp 1.

Nhịp 4

Thực hiện như nhịp 2.

Hình 2. Động tác bước tại chỗ, tay đánh tự nhiên

2. Động tác nhún gối, tay ngang và cao áp sát đầu



Nhịp 1

Chân trái bước rộng sang ngang, hai gối khụy, hai tay dang ngang.

Nhịp 2

Hai gối thẳng, nghiêng người sang trái, tay phải đưa cao áp sát đầu.

Nhịp 3

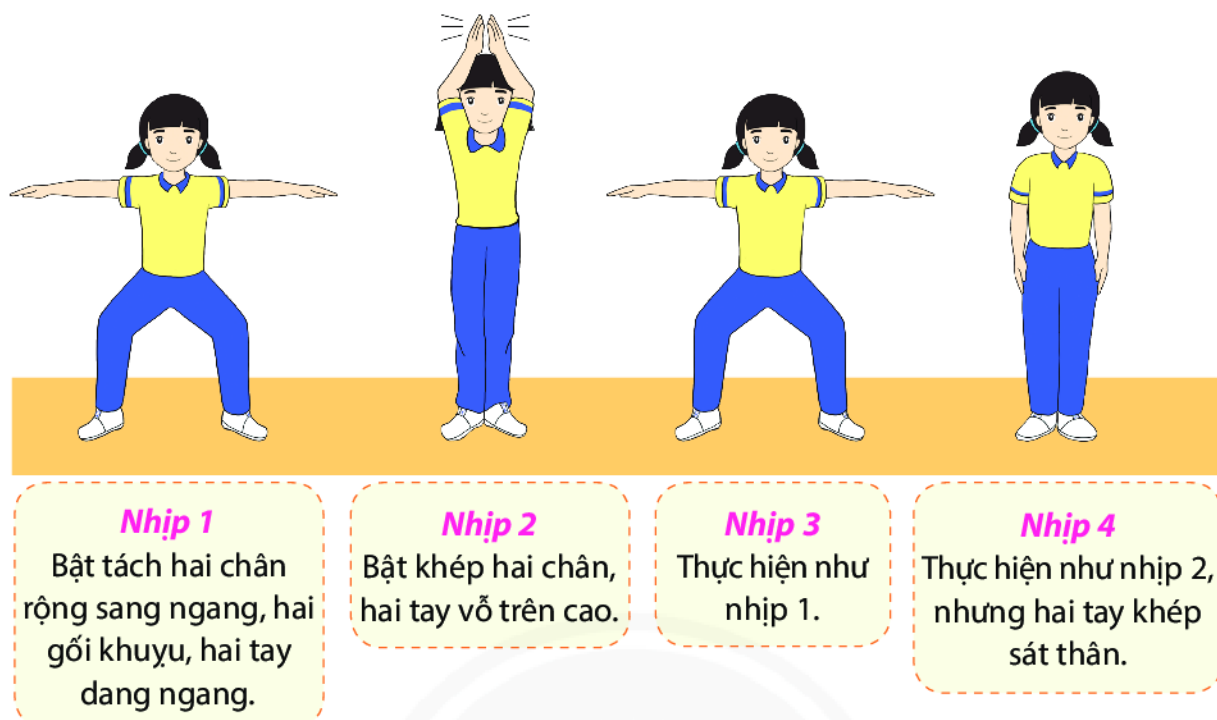
Trở về tư thế như nhịp 1.

Nhịp 4

Thực hiện như nhịp 2 nhưng đổi bên.

Hình 3. Động tác nhún gối, tay ngang và cao áp sát đầu

3. Động tác bật tách chụm ngang, tay ngang và vỗ cao



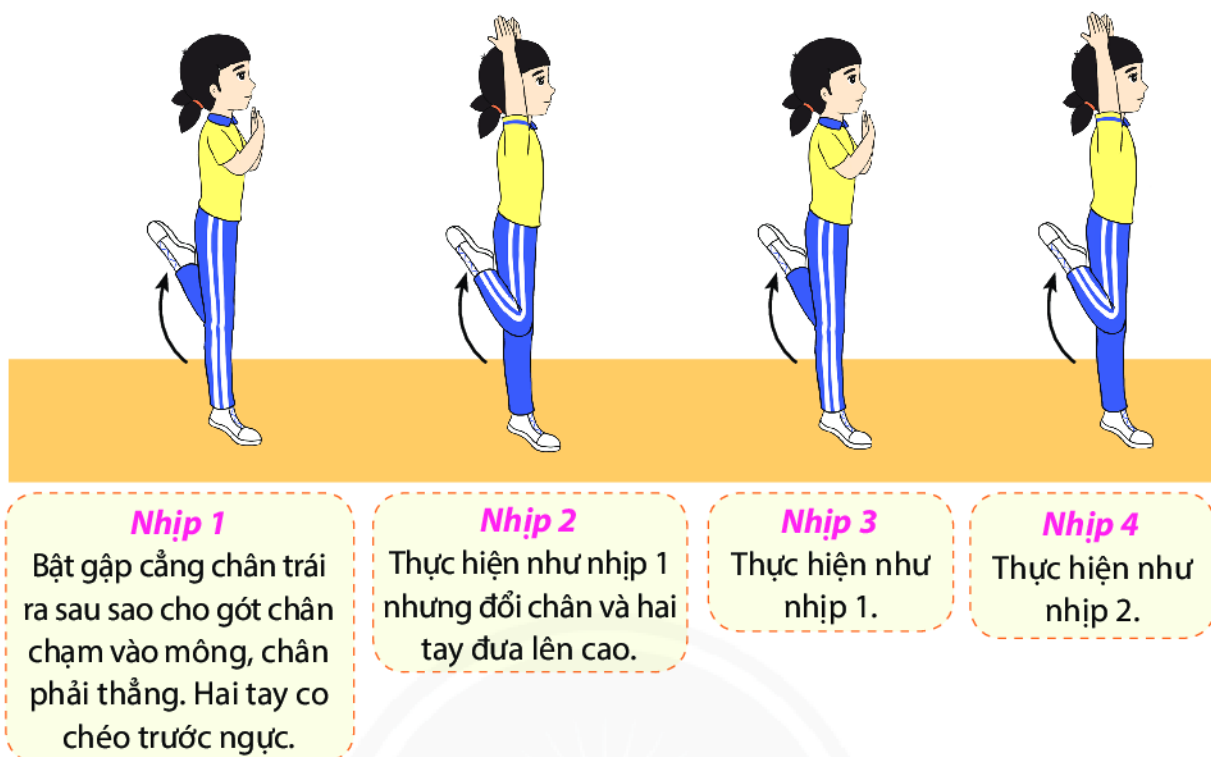
Hình 4. Động tác bật tách chụm ngang, tay ngang và vỗ cao

4. Động tác bật tách chụm dọc, tay gập và co ngang trước ngực



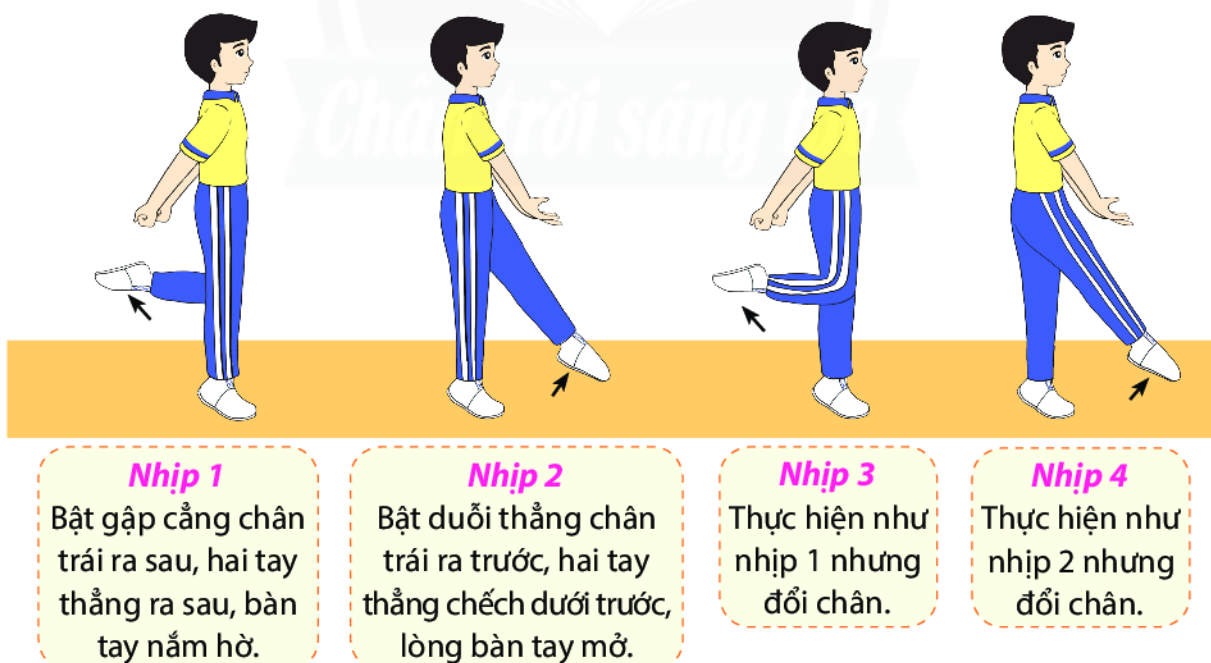
Hình 5. Động tác bật tách chụm dọc, tay gập và co ngang trước ngực

5. Động tác chạy bước bộ, tay co chéo và lên cao



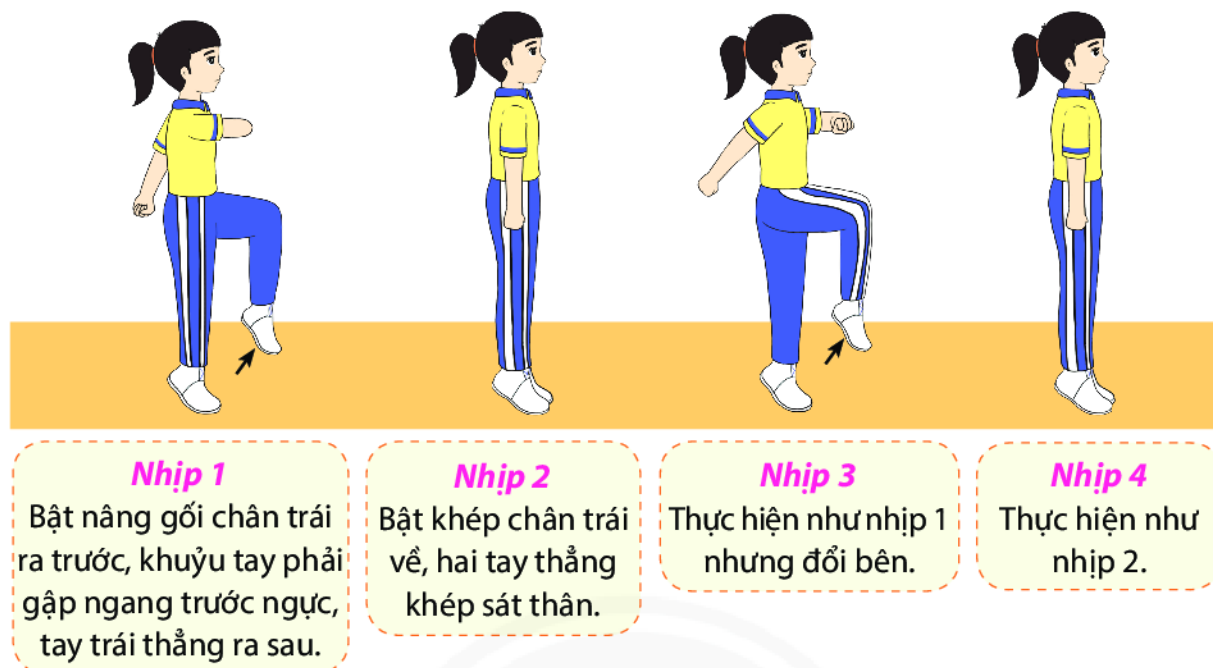
Hình 6. Động tác chạy bước bộ, tay co chéo và lên cao

6. Động tác bật cách quãng, tay đưa ra sau và trước



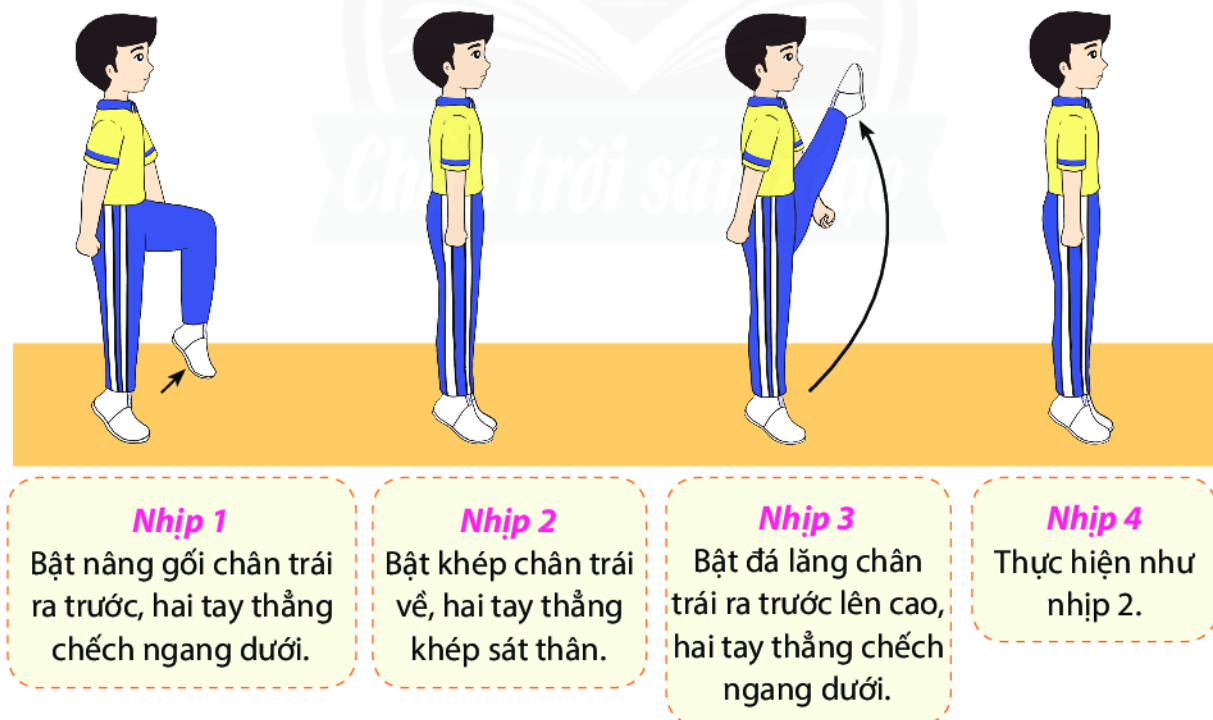
Hình 7. Động tác bật cách quãng, tay đưa ra sau và trước

7. Động tác bật nâng gối, tay đánh đi đều



Hình 8. Động tác bật nâng gối, tay đánh đi đều

8. Động tác bật đá lăng chân trước, tay chếch ngang dưới



Hình 9. Động tác bật đá lăng chân trước, tay chếch ngang dưới



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

Thực hiện các động tác theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần, không nhạc và có nhạc.

- Luyện tập riêng lẻ từng động tác trong bài Thể dục Aerobic liên hoàn.
- Luyện tập cả bài Thể dục Aerobic liên hoàn.

2. Luyện tập theo nhóm

Tập hợp đội hình vòng tròn, thực hiện các động tác theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần của người chỉ huy, không nhạc và có nhạc. Các bạn trong nhóm góp ý cho nhau.

- Luyện tập riêng lẻ từng động tác trong bài Thể dục Aerobic liên hoàn.
- Luyện tập cả bài Thể dục Aerobic liên hoàn.



Hình 10. Đội hình luyện tập động tác nhún gối, tay ngang và cao áp sát đầu

3. Luyện tập theo lớp

Tập hợp đội hình bốn hàng ngang so le, thực hiện các động tác theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần của người chỉ huy, không nhạc và có nhạc.

- Luyện tập riêng lẻ từng động tác trong bài Thể dục Aerobic liên hoàn.
- Luyện tập cả bài Thể dục Aerobic liên hoàn.

♦ Trò chơi vận động bổ trợ

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 82 – 84.



VẬN DỤNG

1. Các bạn chia nhóm để cùng nhau rèn luyện tính nhịp điệu và sự đồng đều. Các bạn cùng nhau thực hiện 2 – 3 động tác thuộc bài Thể dục Aerobic liên hoàn với nhạc nền, sau đó giảm nhỏ hết âm lượng bài nhạc một thời gian và mở lớn lên lại để kiểm tra sự trùng khớp giữa động tác và nhịp nhạc.



Hình 11. Em cùng các bạn vận dụng các động tác thuộc bài Thể dục Aerobic liên hoàn

2. Để thể hiện tinh thần đồng đội, tính đoàn kết, tính thẩm mỹ trong tập luyện cũng như biểu diễn, các em có thể chọn trang phục, giày, tất, dây buộc tóc cùng một màu và giống nhau để cùng nhau tập luyện và biểu diễn.
3. Em và các bạn vận dụng các điều luật cơ bản trong Thể dục Aerobic đã được học để đánh giá bài tập. Nhắc nhở tập luyện và góp ý cho nhau trong quá trình rèn luyện từng động tác để thực hiện tốt bài Thể dục Aerobic liên hoàn.

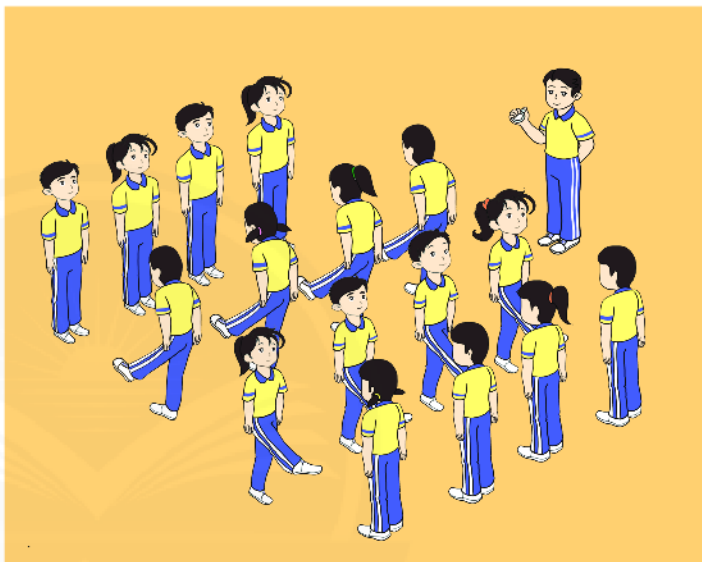
MỘT SỐ TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG

Trò chơi: AI ĐÚNG, AI SAI

Mục đích: Rèn luyện kĩ thuật của bảy bước cơ bản Thể dục Aerobic, sự nhịp nhàng của đôi chân, tính đồng đều của đội nhóm.

Dụng cụ: Sân rộng thoáng mát, bằng phẳng.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành hai nhóm, nhóm dự thi và nhóm đánh giá. Nhóm dự thi xếp thành hai hàng ngang quay lưng vào nhau, cùng nhau đếm nhịp và thực hiện lần lượt bảy bước cơ bản Thể dục Aerobic theo thứ tự đã học, mỗi bước thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp. Nhóm đánh giá theo dõi và đếm lớn tổng số lần nhóm dự thi phạm lỗi (đếm không đồng đều, đếm nhỏ, thực hiện không đúng kĩ thuật, động tác không đúng nhịp đếm). Sau đó đổi vai trò hai nhóm. Nhóm ít lỗi nhất là thắng cuộc.



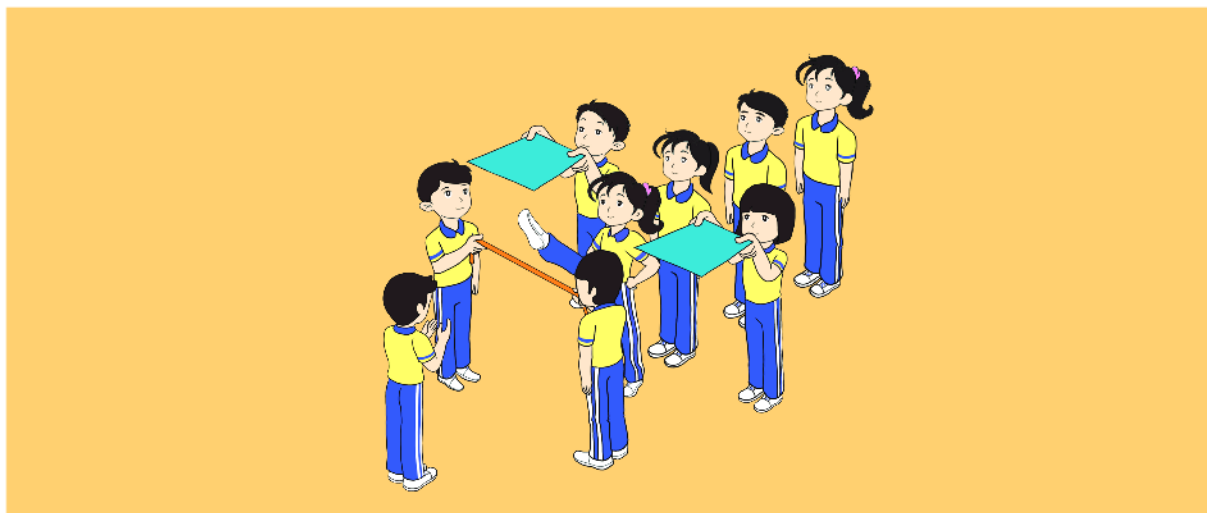
Hình 1. Trò chơi Ai đúng, ai sai

Trò chơi: TÌM NHÀ VÔ DỊCH

Mục đích: Rèn luyện sự mềm dẻo của đôi chân.

Dụng cụ: Sân rộng thoáng mát, bằng phẳng, bìa cứng (20 $\times$ 40 cm), dây chun (dây thun).

Cách thực hiện: Người chơi chia thành hai nhóm, nhóm dự thi và nhóm đánh giá. Nhóm đánh giá cử ra bốn bạn để giữ hai bìa cứng và hai đầu dây ngang vai. Các bạn trong nhóm dự thi lần lượt thực hiện các động tác bật đá lăng ngang vai (chân đá trước 4 lần $\times$ 8 nhịp và chân đá ngang 4 lần $\times$ 8 nhịp), chân đá luân phiên và liên tục (8 lần/chân). Nhóm đánh giá theo dõi và đếm số lần chạm vào dây và bìa của nhóm dự thi. Sau đó đổi vai trò hai nhóm. Nhóm có số lần chạm nhiều nhất là thắng cuộc.



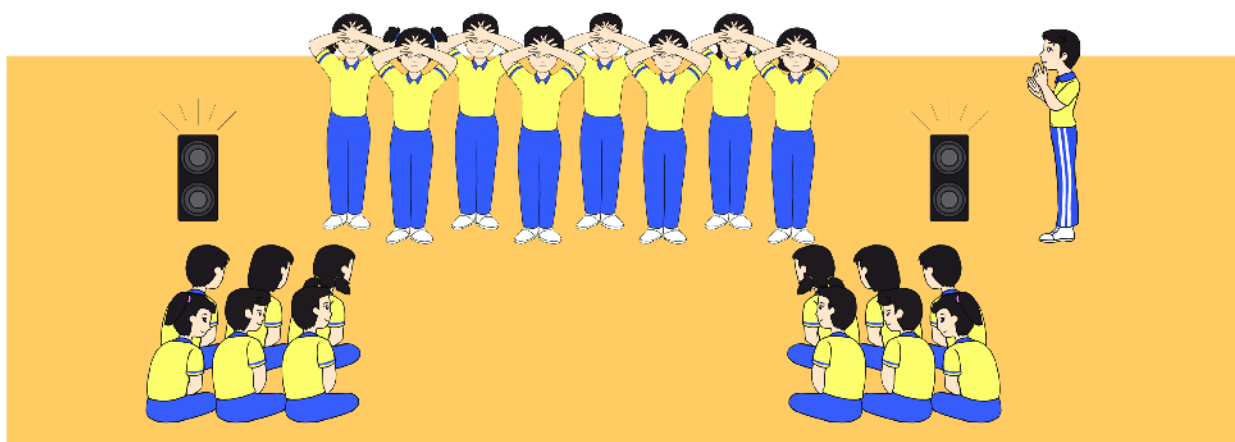
Hình 2. Trò chơi Tìm nhà vô địch

Trò chơi: NHẢY CÙNG ĐỒNG ĐỘI

Mục đích: Rèn luyện trí nhớ, kĩ năng phối hợp và làm việc nhóm.

Dụng cụ: Sân rộng thoáng mát, bằng phẳng, loa đài, năm bài nhạc khác nhau (mỗi bài nhạc dài tối thiểu một phút), đồng hồ bấm giờ.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm, người chỉ huy sẽ bốc thăm để chọn bài nhạc và thứ tự thực hiện bài tập. Mỗi nhóm có 5 phút để cùng nhau nghe nhạc, đếm nhịp và thảo luận để thống nhất về số động tác sẽ thực hiện, thứ tự và số nhịp thực hiện các động tác. Các bạn có thể sử dụng bảy bước cơ bản, các động tác đã được học (nhưng phải khác thứ tự thực hiện) hoặc soạn mới các động tác. Nhóm nào thực hiện sai nhịp, sai động tác hay dừng lại nhiều lần trong quá trình thực hiện xem như thua.



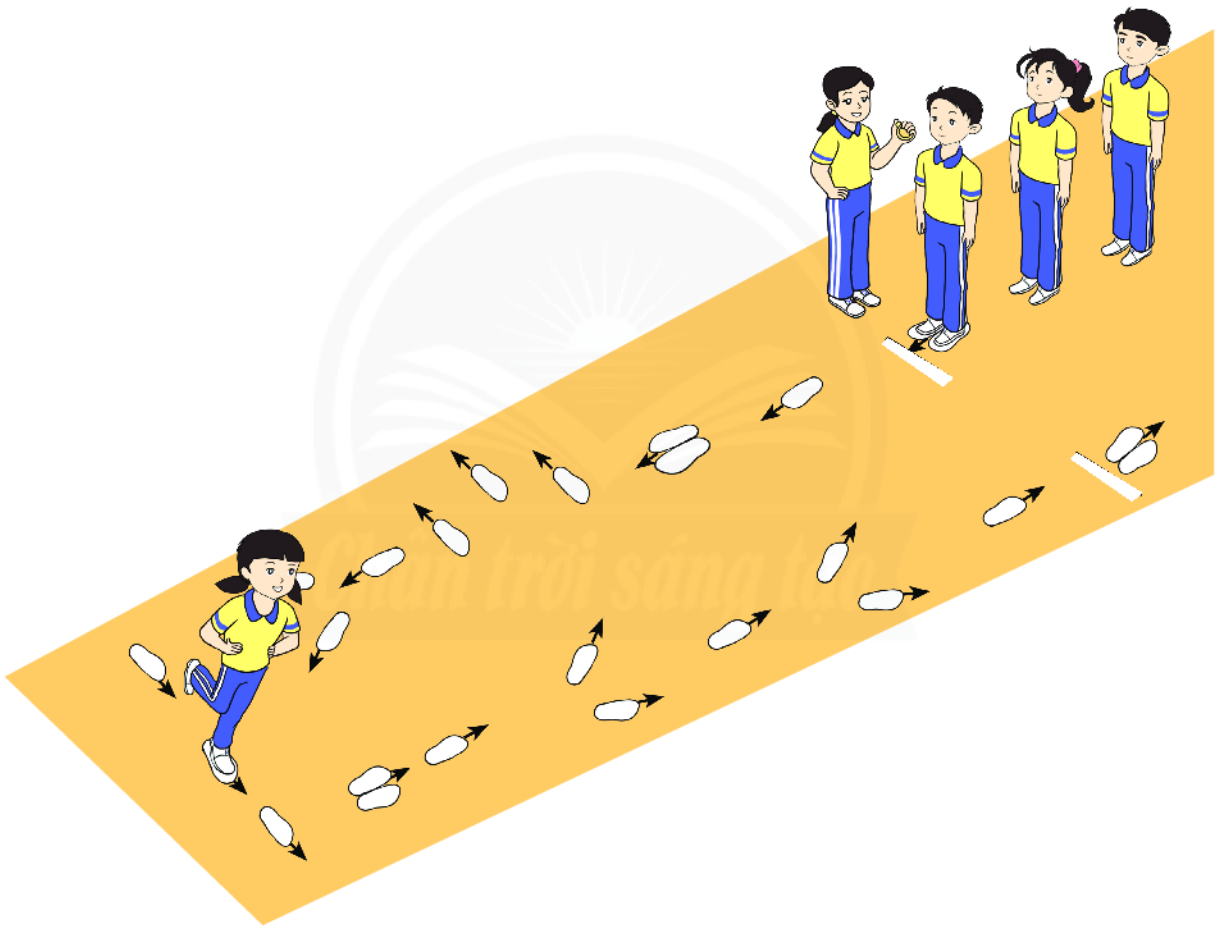
Hình 3. Trò chơi Nhảy cùng đồng đội

Trò chơi: THỬ TÀI BẬT NHẢY

Mục đích: Rèn sức mạnh của đôi chân, khả năng giữ thăng bằng.

Dụng cụ: Sân rộng thoáng mát, bằng phẳng, ba cặp bìa cứng hình đế giày lớn (20 × 40 cm), phấn viết trắng và khăn lau ướt (cho nền gạch hay xi măng), que (cho nền đất).

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm đứng sau vạch xuất phát. Sau hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đầu tiên bật nhảy và lò cò theo sơ đồ đã vẽ trên sân (có thể thay đổi hướng di chuyển và độ khó trò chơi) cho đến vạch đích và chạm tay bạn tiếp theo. Lần lượt mỗi bạn thực hiện tương tự cho đến hết nhóm. Trong quá trình chơi, bạn nào chạm vạch, đi sai hướng hay dừng lại hơn 5 giây là bị loại. Nhóm nào có nhiều bạn thực hiện được nhất là thắng cuộc.



Hình 4. Trò chơi Thử tài bật nhảy

Chủ đề II: Bóng đá



Bóng đá là môn thể thao đồng đội được nhiều người yêu thích.

Tập luyện và thi đấu bóng đá góp phần nâng cao sức khỏe và phát triển cơ thể một cách toàn diện. Bên cạnh đó góp phần bồi dưỡng con người về mặt ý chí, phẩm chất, đạo đức, tinh thần đồng đội và biết khắc phục những khó khăn, thử thách.



- Thực hiện được các bài tập bổ trợ đá bóng.
- Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu để tập luyện.
- Tích cực, tự giác trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Thực hiện các động tác xoay các khớp và căng cơ. Chú ý khởi động kĩ các động tác xoay cổ chân, gập duỗi gối, ép dẻo dọc, căng cơ đùi sau.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

GIÀNH BÓNG

Dụng cụ: Quả bóng đá, vòng nhựa, còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đứng đầu mỗi nhóm nhanh chóng chạy vào trung tâm lấy một quả bóng, trở về vị trí nhóm mình và chạm tay bạn tiếp theo. Lần lượt mỗi bạn thực hiện cho đến khi hết số bóng ở trung tâm. Nhóm nào có nhiều bóng nhất là thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi Giành bóng



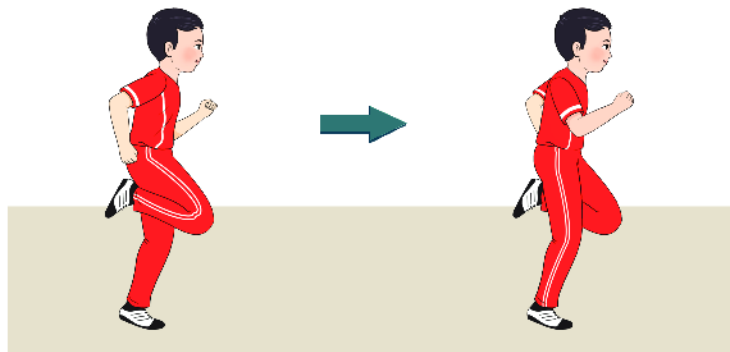
KIẾN THỨC MỚI

1. Động tác gót chạm mông



Tư thế chuẩn bị

Hai chân đứng rộng bằng vai



Thực hiện

Thân trên hơi ngả ra trước, tay đánh tự nhiên, phối hợp nhịp nhàng với chân, căng chân gập về sau sao cho gót chân chạm mông. Hai chân luân phiên thực hiện

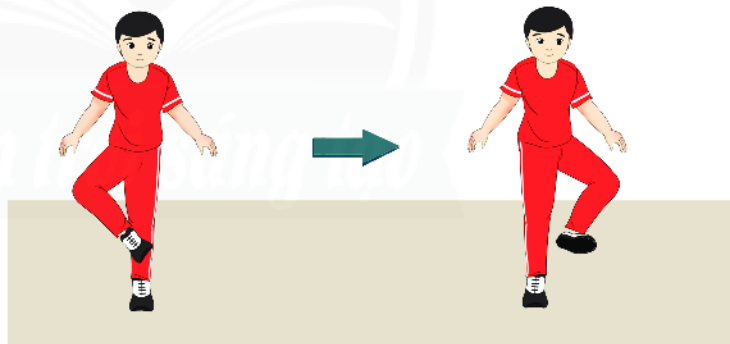
Hình 2. Động tác gót chạm mông

2. Động tác đá lăng trong



Tư thế chuẩn bị

Hai chân đứng rộng bằng vai



Thực hiện

Thân trên hơi ngả ra trước. Chân phải thực hiện động tác xoay cẳng chân, sao cho lòng bàn chân hướng lên trên theo chiều thẳng đứng. Khi chân phải vừa tiếp đất thì chân trái thực hiện động tác tương tự.

Hình 3. Động tác đá lăng trong

3. Tăng bóng cơ bản bằng mu chính diện bàn chân



Tư thế chuẩn bị

Đứng tự nhiên, chân thuận đặt phía trước, hai đầu gối hơi khụy, hai tay cầm bóng ngang hông và phía trên mu bàn chân thuận.

Thực hiện

Thả rơi bóng, khi bóng ở vị trí dưới gối thì duỗi căng chân để tiếp xúc bóng bằng mu chính diện bàn chân theo hướng từ dưới lên trên. Khi bóng nảy lên, dùng hai tay để bắt bóng.

Hình 4. Tăng bóng cơ bản bằng mu chính diện bàn chân

Thực hiện tương tự với chân không thuận.



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

Thực hiện các động tác tại chỗ, di chuyển chậm và nhanh dần. Cụ li thực hiện 5 – 8 m.

- Luyện tập động tác gót chạm mông.
- Luyện tập động tác đá lăng trong.
- Luyện tập động tác tăng bóng cơ bản bằng mu chính diện bàn chân.

2. Luyện tập cặp đôi

Luân phiên một bạn thực hiện các động tác tại chỗ, di chuyển chậm và nhanh dần, một bạn quan sát và góp ý. Cụ li thực hiện 5 – 10 m.

- Luyện tập động tác gót chạm mông, đá lăng trong.
- Luyện tập tăng bóng cơ bản bằng mu chính diện bàn chân.

3. Luyện tập theo nhóm

Thực hiện động tác tăng bóng cơ bản bằng mu chính diện bàn chân chậm và nhanh dần. Người chỉ huy điều khiển tập luyện và các bạn trong nhóm góp ý cho nhau.



Hình 5. Đội hình luyện tập động tác tăng bóng bằng mu chính diện bàn chân

♦ Trò chơi vận động bổ trợ

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 97 – 98.



1. Kể tên một số bài tập bổ trợ không bóng và có bóng trong bóng đá.
2. Em sử dụng các động tác bổ trợ đá bóng để tổ chức trò chơi thi đấu giữa các đội trong các hoạt động học tập và giải trí.



Hình 6. Hai đội thi nhau tăng bóng

Bài 2

KĨ THUẬT ĐÁ BÓNG BẰNG LÒNG BÀN CHÂN



MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.
- Biết quan sát để phát hiện và tự sửa chữa động tác sai.
- Phát huy tinh thần tập thể và tính tích cực trong tập luyện.
- Biết được một số điều luật cơ bản trong bóng đá.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung: Thực hiện các động tác xoay các khớp và căng cơ. Chú ý khởi động kĩ các động tác xoay cánh tay, xoay cổ chân, ép dẻo ngang, căng cơ đùi trước.

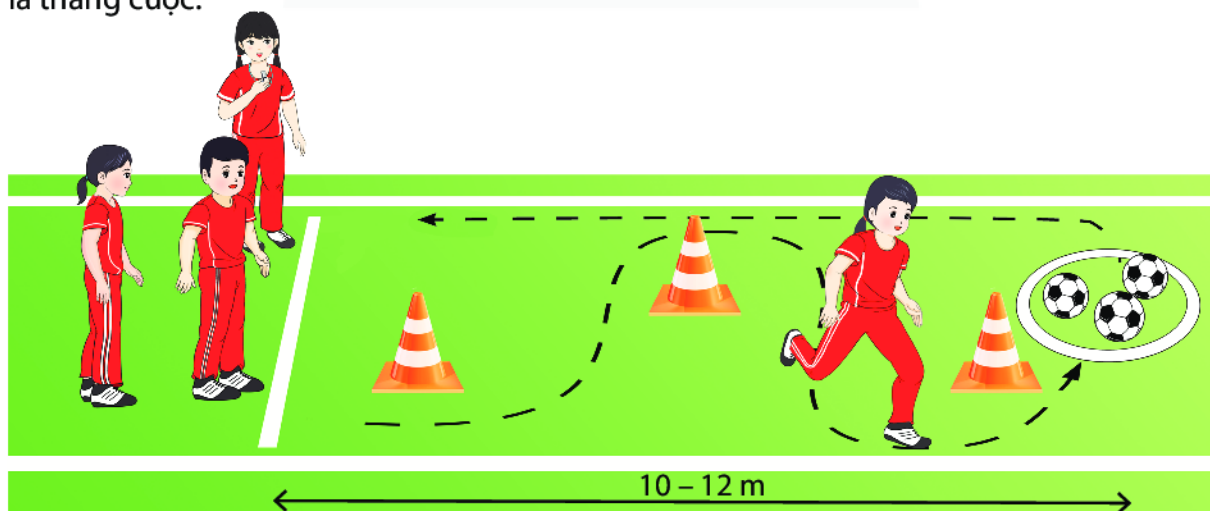
Khởi động chuyên môn: Thực hiện các bài tập bổ trợ đá bóng như gót chạm mông, đá lăng trong, tâng bóng.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

LUỒN VẬT CHUẨN

Dụng cụ: Vật chuẩn, quả bóng đá (hoặc quả cầu), vòng nhựa.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đầu tiên nhanh chóng chạy luồn qua các vật chuẩn đến vòng nhựa và nhặt một quả bóng, chạy về theo đường thẳng chạm tay bạn tiếp theo. Lần lượt mỗi bạn thực hiện cho đến khi hết bóng trong vòng nhựa. Nhóm nào thực hiện nhanh nhất là thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi Luồn vật chuẩn



KIẾN THỨC MỚI

1. Động tác cảm giác bóng bằng lòng bàn chân



Tư thế chuẩn bị

Hai chân đứng rộng hơn vai. Đặt bóng trên mặt đất giữa hai chân.



Thực hiện

Đá bóng nhẹ nhàng qua lại bằng lòng bàn chân.

Hình 2. Động tác cảm giác bóng bằng lòng bàn chân

2. Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân



Tư thế chuẩn bị

Hai chân đứng trước sau (hoặc hai chân đứng rộng bằng vai) cách bóng 2 – 3 m. Mắt quan sát bóng và mục tiêu.



Giai đoạn chạy đà

Tốc độ chạy nhanh dần đều, bước chạy đà cuối dài hơn để đặt chân trụ.



Giai đoạn đặt chân trụ

Chân trụ đặt từ gót đến cả bàn chân, song song với bóng. Chân trụ cách bóng 10 – 15 cm, gối khuỵu, dồn trọng tâm vào chân trụ.



Hình 3. Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân

3. Một số điều luật cơ bản trong bóng đá

- Trong thi đấu bóng đá, ngoại trừ thủ môn trong khu vực cầu môn được dùng tay chơi bóng, các cầu thủ còn lại phải dùng chân chơi bóng (trừ khi thực hiện quả ném biên).
- Các cầu thủ không được tự ý dùng trận đấu khi không có hiệu lệnh của trọng tài.
- Cầu thủ bị phạt hai thẻ vàng trong một trận đấu sẽ bị truất quyền thi đấu bằng một thẻ đỏ và cầu thủ đó phải rời khỏi sân thi đấu.



LUYỆN TẬP

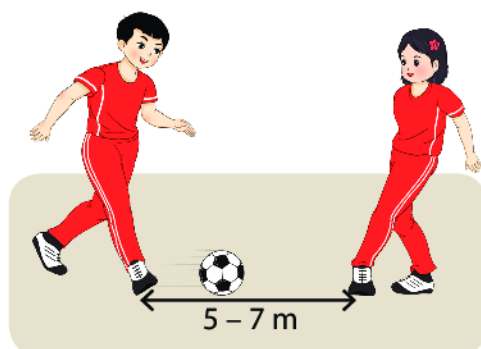
1. Luyện tập cá nhân

- Thực hiện các động tác chậm và nhanh dần.
- Luyện tập động tác cảm giác bóng bằng lòng bàn chân.
 - Luyện tập đá bóng tại chỗ bằng lòng bàn chân.
 - Luyện tập giai đoạn chạy đà đến bóng.
 - Luyện tập toàn bộ kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.

2. Luyện tập cặp đôi

Luân phiên một bạn thực hiện các động tác chậm và nhanh dần, một bạn quan sát và góp ý. Có thể thực hiện đá bóng qua lại. Cự li thực hiện 5 – 7 m.

- Luyện tập đá bóng tại chỗ bằng lòng bàn chân.
- Luyện tập giai đoạn chạy đà đến bóng.
- Luyện tập toàn bộ kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.



Hình 4. Luyện tập đá bóng qua lại

3. Luyện tập theo nhóm

Thực hiện các động tác chậm và nhanh dần. Người chỉ huy điều khiển tập luyện và các bạn trong nhóm góp ý cho nhau. Có thể thực hiện đá bóng qua lại. Cự li thực hiện 5 – 7 m.

- Luyện tập động tác cảm giác bóng bằng lòng bàn chân.
- Luyện tập toàn bộ kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.



Hình 5. Đội hình luyện tập kĩ thuật bóng đá bằng lòng bàn chân

♦ Trò chơi vận động bổ trợ

Học sinh có thể sử dụng một số trò chơi được giới thiệu ở trang 97 – 98.



1. Kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân được sử dụng ở những tình huống nào trong thi đấu?
2. Nêu một số điều luật trong bóng đá mà em biết.
3. Em hãy sử dụng kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân để tổ chức trò chơi đá bóng vào vật chuẩn.

Bài 3

KĨ THUẬT GIỮ BÓNG BẰNG LÒNG BÀN CHÂN



MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kĩ thuật giữ bóng bằng lòng bàn chân.
- Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu để tập luyện.
- Đoàn kết, hỗ trợ lẫn nhau trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung: Thực hiện các động tác xoay các khớp và căng cơ. Chú ý khởi động kĩ các động tác xoay cánh tay, xoay cổ chân, ép dẻo ngang, căng cơ đùi trước.

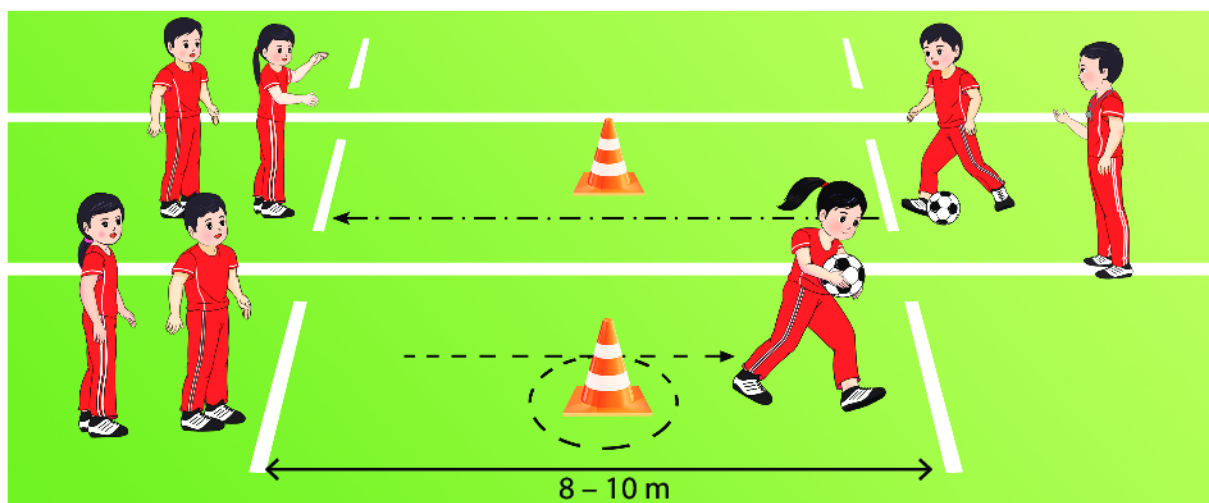
Khởi động chuyên môn: Thực hiện các bài tập bổ trợ đá bóng như đá lăng trong, tăng bóng, động tác cảm giác bóng bằng lòng bàn chân.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

AI NHANH HƠN

Dụng cụ: Quả bóng đá, vật chuẩn, còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đứng đầu ôm quả bóng chạy vòng qua vật chuẩn đến vạch đích, thực hiện động tác đá bóng bằng lòng bàn chân về cho bạn tiếp theo và chạy về đứng cuối hàng của mình. Lần lượt mỗi bạn thực hiện cho đến hết nhóm. Nhóm nào thực hiện nhanh nhất là thắng cuộc



Hình 1. Trò chơi Ai nhanh hơn



KIẾN THỨC MỚI

1. Giữ bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân



Tư thế chuẩn bị
Hai chân đứng rộng
bằng vai.



Thực hiện
Lòng bàn chân tiếp xúc bóng đặt thẳng hướng bóng đến. Tiếp xúc phía sau tâm bóng. Khi bóng chạm lòng bàn chân thì nhanh chóng đưa chân về sau để giảm tốc độ bóng.

Hình 2. Giữ bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân

2. Giữ bóng trên không bằng lòng bàn chân



Tư thế chuẩn bị
Hai chân đứng rộng
bằng vai.



Thực hiện
Chân trụ hơi khuỵu gối, bàn chân xoay vuông góc với hướng bóng đến, trọng tâm dồn về chân trụ. Tiếp xúc với bóng bằng lòng bàn chân ở dưới bóng. Khi bóng chạm chân nhanh chóng đưa chân xuống dưới để giảm tốc độ bóng đến.

Hình 3. Giữ bóng trên không bằng lòng bàn chân

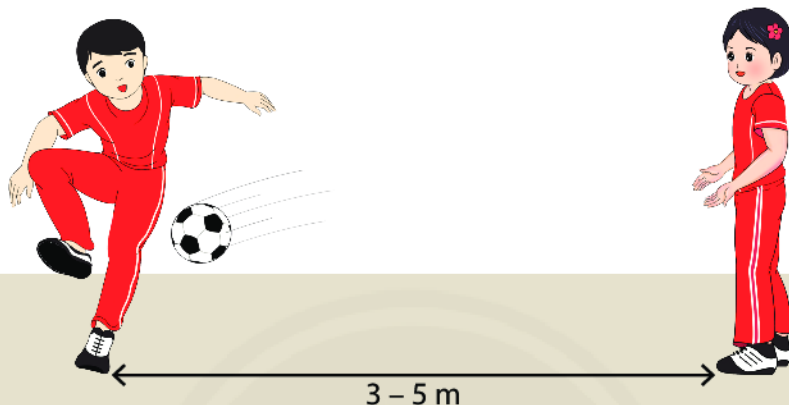


LUYỆN TẬP

Luyện tập cặp đôi

Luân phiên một bạn giữ bóng, một bạn đá bóng hoặc tung bóng, quan sát và góp ý. Cứ li thực hiện 3 – 5 m.

- Luyện tập giữ bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân.
- Luyện tập giữ bóng trên không bằng lòng bàn chân.



Hình 4. Luyện tập giữ bóng trên không

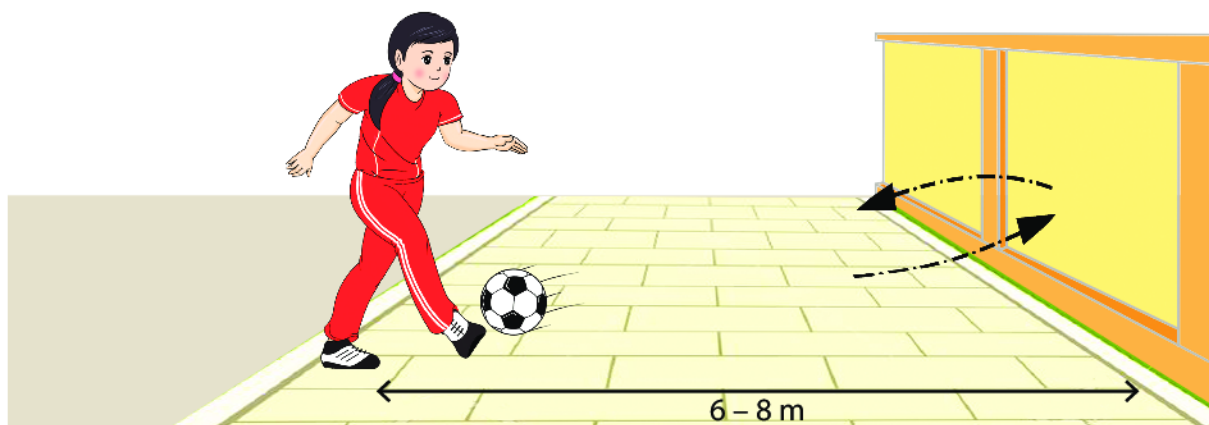
♦ Trò chơi vận động bổ trợ

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 97 – 98.



VẬN DỤNG

1. Kể tên một số động tác giữ bóng mà em biết.
2. Tận dụng bức tường (ở những nơi cho phép) thực hiện đá bóng vào tường, bật ra rồi sử dụng kĩ thuật giữ bóng.



Hình 5. Em thực hiện đá bóng vào tường và giữ bóng

MỘT SỐ TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG

Trò chơi: NHÓM CHIẾN THẮNG

Mục đích: Rèn luyện khả năng phối hợp vận động.

Dụng cụ: Quả bóng đá, còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đầu tiên sẽ thực hiện tâng bóng bằng một chân, mỗi lần bóng chạm chân được tính 1 điểm. Khi bóng rơi chạm đất thì bạn tiếp theo sẽ thực hiện. Lần lượt mỗi bạn thực hiện cho đến hết nhóm. Số điểm của nhóm bằng tổng điểm của các bạn. Nhóm chiến thắng là nhóm có điểm cao nhất.



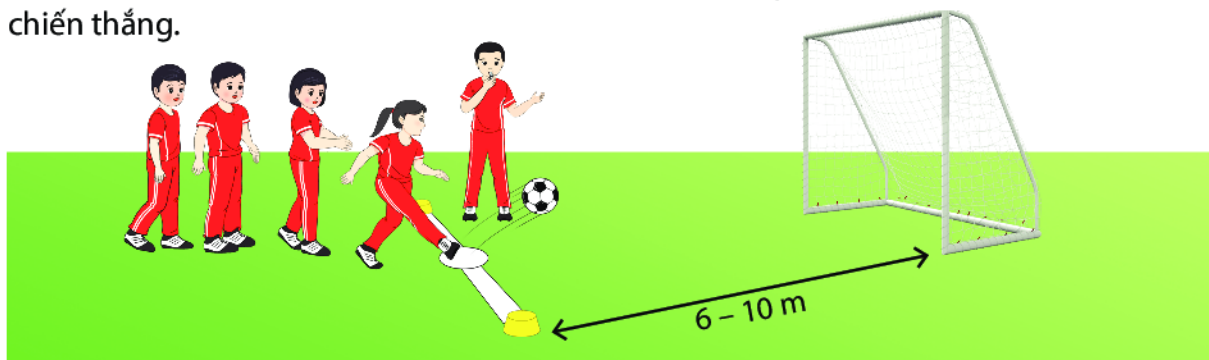
Hình 1. Trò chơi Nhóm chiến thắng

Trò chơi: CẦU THỦ XUẤT SẮC

Mục đích: Rèn luyện kỹ thuật đá bóng chính xác.

Dụng cụ: Quả bóng đá, cầu môn, vật chuẩn.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Lần lượt mỗi bạn thực hiện kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn. Mỗi quả trực tiếp vào cầu môn không chạm đất được tính 1 điểm. Mỗi bạn thực hiện đá năm quả. Bạn nào có điểm cao nhất là chiến thắng.



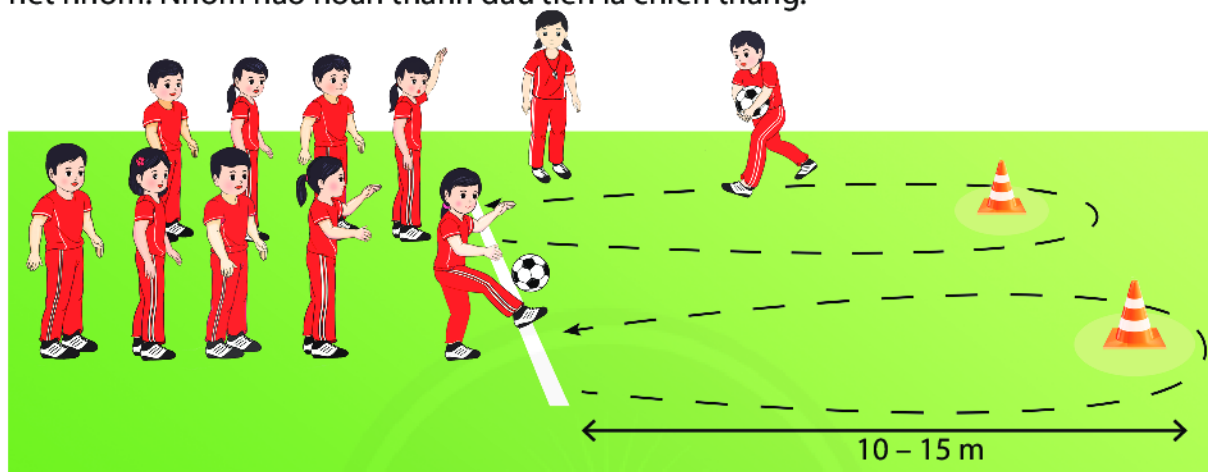
Hình 2. Trò chơi Cầu thủ xuất sắc

Trò chơi: NHÓM NÀO NHANH HƠN

Mục đích: Rèn luyện khả năng phối hợp vận động và sức nhanh.

Dụng cụ: Quả bóng đá, phấn viết, vật chuẩn, còi, đồng hồ bấm giờ.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm, mỗi nhóm có một quả bóng. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đứng đầu hàng thực hiện tăng bóng bằng một chân, chạm bóng hai lần, cầm bóng chạy vòng vật chuẩn về vị trí xuất phát đưa bóng cho bạn tiếp theo và chạy về đứng cuối hàng. Lần lượt mỗi bạn thực hiện cho đến hết nhóm. Nhóm nào hoàn thành đầu tiên là chiến thắng.



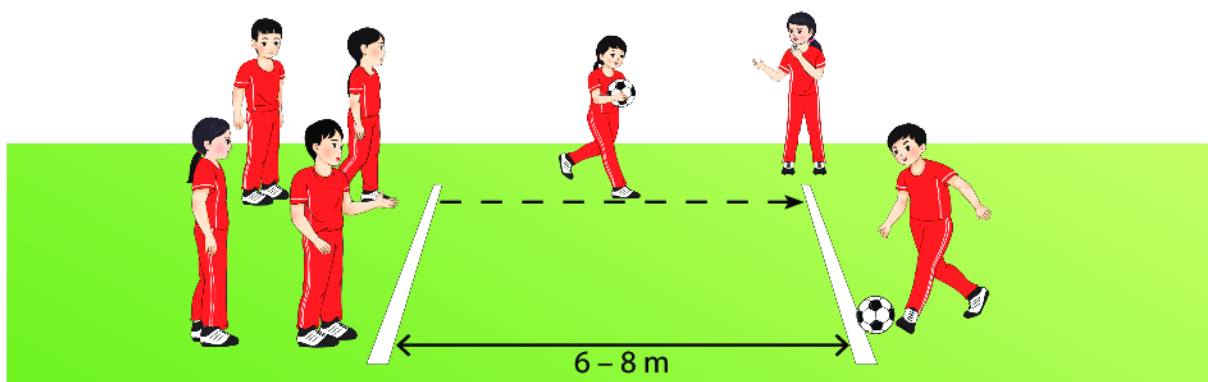
Hình 3. Trò chơi Nhóm nào nhanh hơn

Trò chơi: NHÓM NÀO KHÉO HƠN

Mục đích: Rèn luyện tố chất khéo léo, khả năng phối hợp vận động và sức nhanh.

Dụng cụ: Quả bóng đá, phấn viết, còi, đồng hồ bấm giờ.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm, mỗi nhóm có một quả bóng. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đứng đầu hàng sẽ cầm bóng chạy đến vạch đích, đá bóng bằng lòng bàn chân về nhóm mình. Bạn tiếp theo giữ bóng bằng lòng bàn chân và cầm bóng để thực hiện tương tự. Lần lượt mỗi bạn thực hiện cho đến hết nhóm. Nhóm nào hoàn thành đầu tiên là chiến thắng.



Hình 4. Trò chơi Nhóm nào khéo hơn

Chủ đề III: Bóng rổ



Bóng rổ là một trong các môn thể thao được rất nhiều người yêu thích, đặc biệt là học sinh phổ thông. Môn bóng rổ không chỉ giúp rèn luyện sức khỏe, tăng cường thể lực mà còn giúp phát triển chiều cao.

Bài 1

BÀI TẬP BỔ TRỢ TRONG BÓNG RỔ



MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được các bài tập bổ trợ trong bóng rổ.
- Biết quan sát tranh ảnh, động tác mẫu để tập luyện.
- Tích cực tham gia, có ý thức hợp tác với bạn bè trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

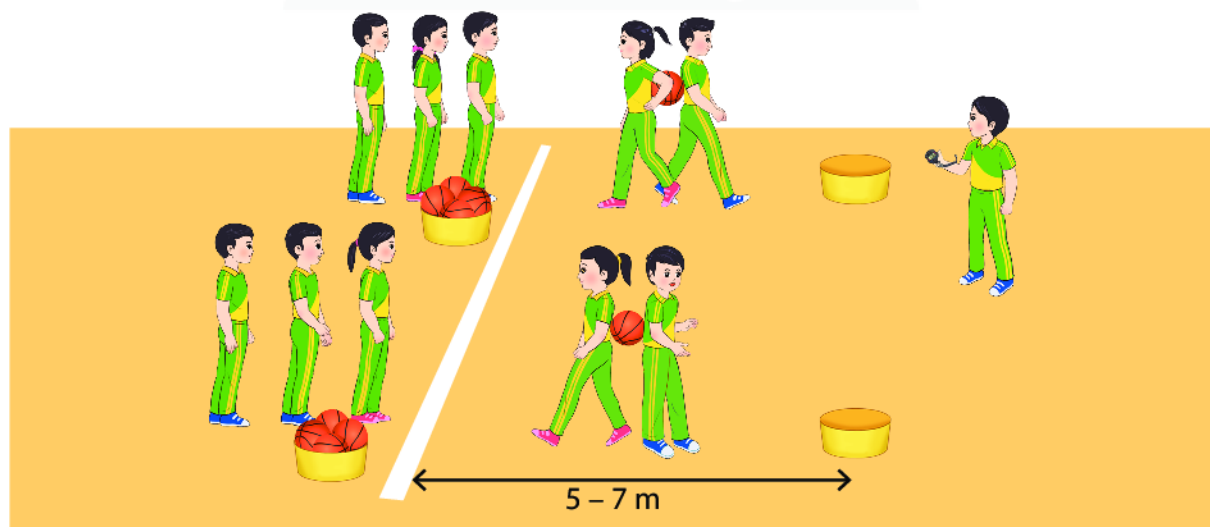
Thực hiện các động tác xoay các khớp và căng cơ. Chú ý khởi động kĩ các động tác xoay cổ tay, xoay cổ chân, xoay khuỷu tay, xoay cánh tay, căng cơ tay vai, gập duỗi gối, căng cơ đùi.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

CẶP ĐÔI ĂN Ý

Dụng cụ: Quả bóng đá, vòng nhựa, đồng hồ bấm giờ, còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Mỗi lượt hai bạn thực hiện. Sau hiệu lệnh xuất phát (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), hai bạn giữ bóng bằng lưng, di chuyển đến rổ bóng của nhóm mình, để bóng vào, chạy về chạm tay đôi bạn tiếp theo để thực hiện tương tự. Trong lúc di chuyển, nếu bóng rơi thì hai bạn nhặt lại và tiếp tục thực hiện. Sau 5 phút, rổ của nhóm nào có nhiều bóng nhất là thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi Cặp đôi ăn ý



KIẾN THỨC MỚI

1. Một số bài tập hỗ trợ di chuyển không bóng

1.1. Chạy biến tốc

Khi muốn tăng tốc, thân trên ngả ra trước, nửa trên hai bàn chân đạp mạnh về sau. Khi muốn chạy chậm lại, thân trên hơi ngả ra sau, chân bước dài, hai tay thả lỏng.



Hình 3. Chạy đổi hướng



Hình 2. Chạy biến tốc

1.2. Chạy đổi hướng

Đạp chân ngược với hướng muốn di chuyển xuống đất, xoay cả thân trên về hướng đó để di chuyển.



Hình 4. Chạy nghiêng

1.3. Chạy nghiêng

Thân trên ngả, hai bàn chân luôn hướng về phía di chuyển và mặt quay về phía có bóng để quan sát.



Hình 5. Chạy lùi

1.4. Chạy lùi

Hai đầu gối luôn gập, thân trên hơi ngả ra trước, lưng quay về hướng di chuyển. Mặt quay trái (hoặc phải) nhìn theo hướng di chuyển.

2. Một số bài tập bổ trợ làm quen với bóng

2.1. Hai tay đưa bóng qua lại



Hình 6. Hai tay đưa bóng qua lại

Hai tay giữ bóng, dùng lòng các ngón tay để đưa bóng qua lại.

2.2. Xoay bóng quanh đầu



Hình 7. Xoay bóng quanh đầu

Dùng tay giữ và đưa bóng lên ngang đầu, xoay bóng quanh đầu.

2.3. Xoay bóng quanh hông



Hình 8. Xoay bóng quanh hông

Dùng tay giữ và để bóng ngang hông, xoay bóng quanh hông.

2.4. Xoay bóng quanh chân



Hình 9. Xoay bóng quanh chân

Hai chân đứng rộng bằng vai, hai gối hơi khụy, xoay bóng quanh chân phải, sau đó đổi sang chân trái.



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

Thực hiện các động tác tại chỗ, di chuyển chậm nhanh dần. Cự li thực hiện 10 – 15 m.

- Luyện tập chạy biến tốc, chạy đổi hướng, chạy nghiêng, chạy lùi.
- Luyện tập hai tay đưa bóng qua lại, xoay bóng quanh đầu, xoay bóng quanh hông, xoay bóng quanh chân.

2. Luyện tập cặp đôi

Luân phiên một bạn thực hiện chậm và nhanh dần, một bạn quan sát và góp ý.

- Luyện tập hai tay đưa bóng qua lại.
- Luyện tập xoay bóng quanh đầu.
- Luyện tập xoay bóng quanh hông.
- Luyện tập xoay bóng quanh chân.



Hình 10. Em cùng bạn luyện tập xoay bóng quanh hông

3. Luyện tập theo nhóm

Thực hiện các động tác tại chỗ, di chuyển chậm và nhanh dần. Cụ li thực hiện 10 – 15 m.

- Luyện tập một số bài tập di chuyển không bóng.
- Luyện tập một số bài tập làm quen với bóng.

♦ Trò chơi vận động bổ trợ

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 114 – 116.



1. Kể tên và tìm hiểu mục đích của một số động tác di chuyển không bóng trong bóng rổ mà em biết.
2. Em tự tập các động tác di chuyển không bóng để rèn luyện và nâng cao thể lực.
3. Em vận dụng các bài tập làm quen với bóng để cảm giác bóng tốt hơn.



MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kĩ thuật chuyền và bắt bóng.
- Biết quan sát tranh ảnh và sửa động tác.
- Chủ động, tích cực trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung: Thực hiện các động tác xoay các khớp và căng cơ. Chú ý khởi động kĩ các động tác xoay cổ tay, xoay cánh tay, căng cơ tay vai.

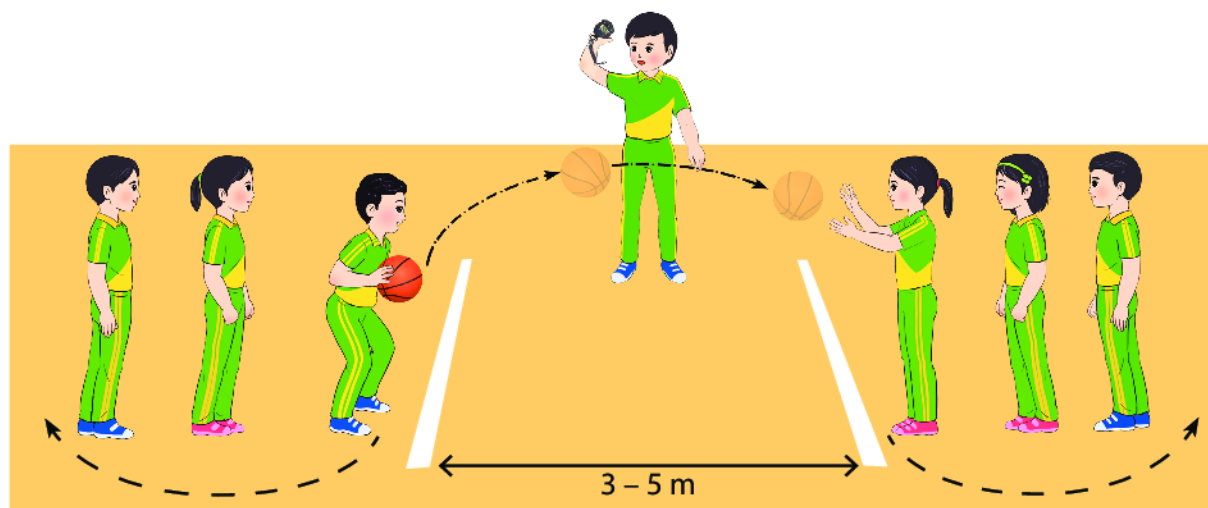
Khởi động chuyên môn: Thực hiện các bài tập bổ trợ trong bóng rổ như chạy biến tốc, chạy nghiêng, chạy lùi, xoay bóng quanh đầu, xoay bóng quanh hông.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

CHUYỀN VÀ BẮT BÓNG NHANH

Dụng cụ: Quả bóng rổ, còi, đồng hồ bấm giờ.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Mỗi nhóm xếp thành hai hàng dọc đứng đối diện. Khi nghe hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đầu tiên cầm bóng và chuyền cho đồng đội đứng đối diện, sau đó chạy vòng về đứng cuối hàng của mình. Bạn đang cầm bóng tiếp tục thực hiện tương tự. Bạn nào làm rơi bóng thì nhặt lên và thực hiện lại. Các bạn tiếp tục chuyền bóng qua lại cho đến khi bạn cuối cùng trong nhóm nhận được bóng. Nhóm nào thực hiện nhanh nhất là thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi Chuyền và bắt bóng nhanh



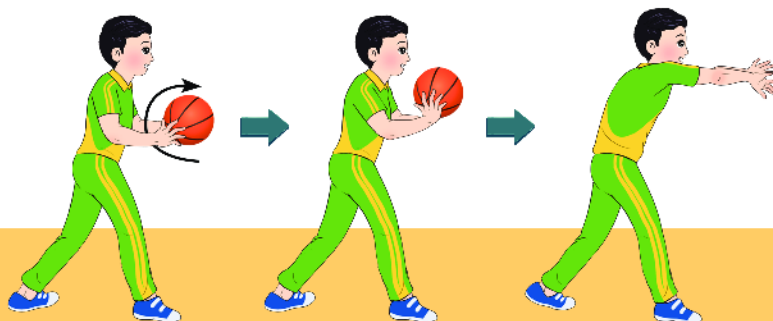
KIẾN THỨC MỚI

1. Kỹ thuật chuyển bóng



Tư thế chuẩn bị

Hai chân đứng rộng bằng vai, hai tay giữ bóng ở nửa sau hai bên bóng, trước ngực.



Thực hiện

Chân sau đạp đất đẩy thân người ra trước, đồng thời kéo bóng từ dưới lên trên, từ trong ra ngoài thành một đường vòng cung nhỏ đến ngang ngực thì cổ tay hơi xoay ra ngoài và duỗi hai cánh tay về hướng chuyển. Khi bóng rời tay, hai lòng bàn tay hơi chéch ra ngoài.

Hình 2. Kỹ thuật chuyển bóng

2. Kỹ thuật bắt bóng



Tư thế chuẩn bị

Đứng chân trước chân sau, hai gối hơi khuỵu. Hai tay thả lỏng, hai lòng bàn tay hướng vào nhau và mở ra hai bên với khoảng cách nhỏ hơn bóng. Các ngón tay xòe đều tự nhiên.



Thực hiện

Chủ động đưa tay đón bóng sao cho bóng tiếp xúc vào phần chài tay và lòng bàn tay, sau đó nhanh chóng kéo bóng về trước ngực để giảm tốc độ bay của bóng.

Hình 3. Kỹ thuật bắt bóng

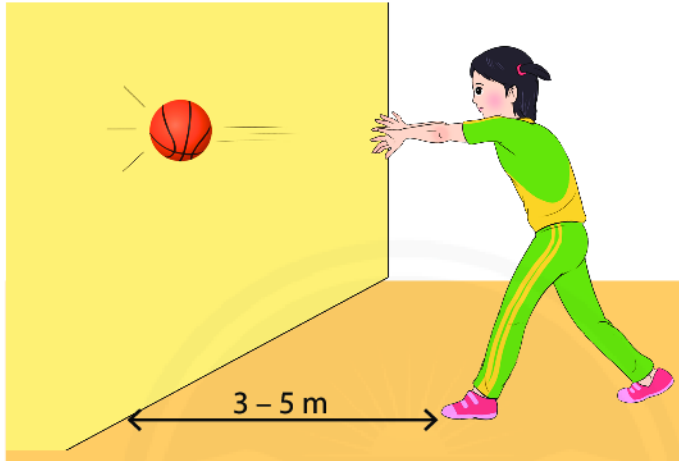


LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

Thực hiện các động tác chậm và nhanh dần. Cụ li thực hiện 3 – 5 m.

- Luyện tập kĩ thuật chuyển bóng.
- Luyện tập chuyển bóng vào tường và bắt lại.

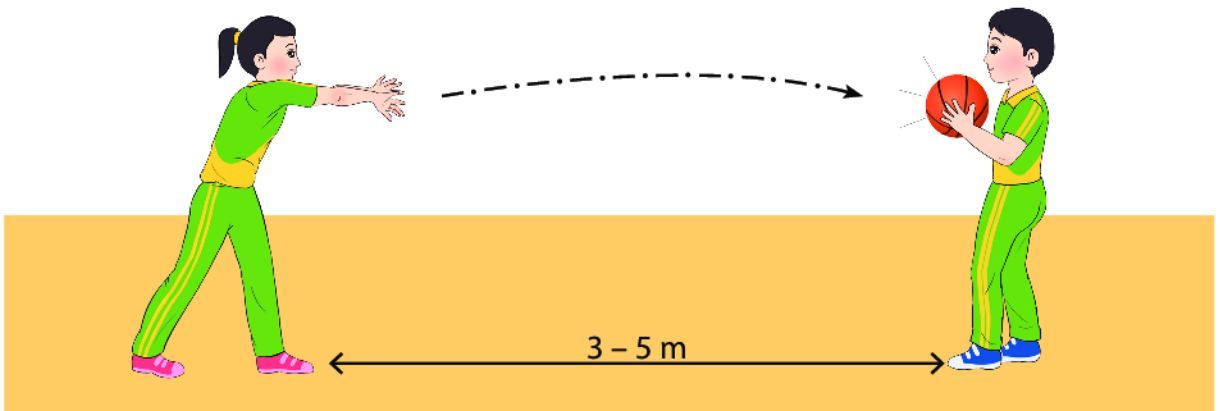


Hình 4. Em luyện tập chuyển và bắt bóng

2. Luyện tập cặp đôi

Luân phiên một bạn thực hiện chậm và nhanh dần, một bạn quan sát và góp ý. Cụ li thực hiện 3 – 5 m.

- Luyện tập chuyển bóng vào tường và bắt lại.
- Luyện tập chuyển bóng cho nhau.

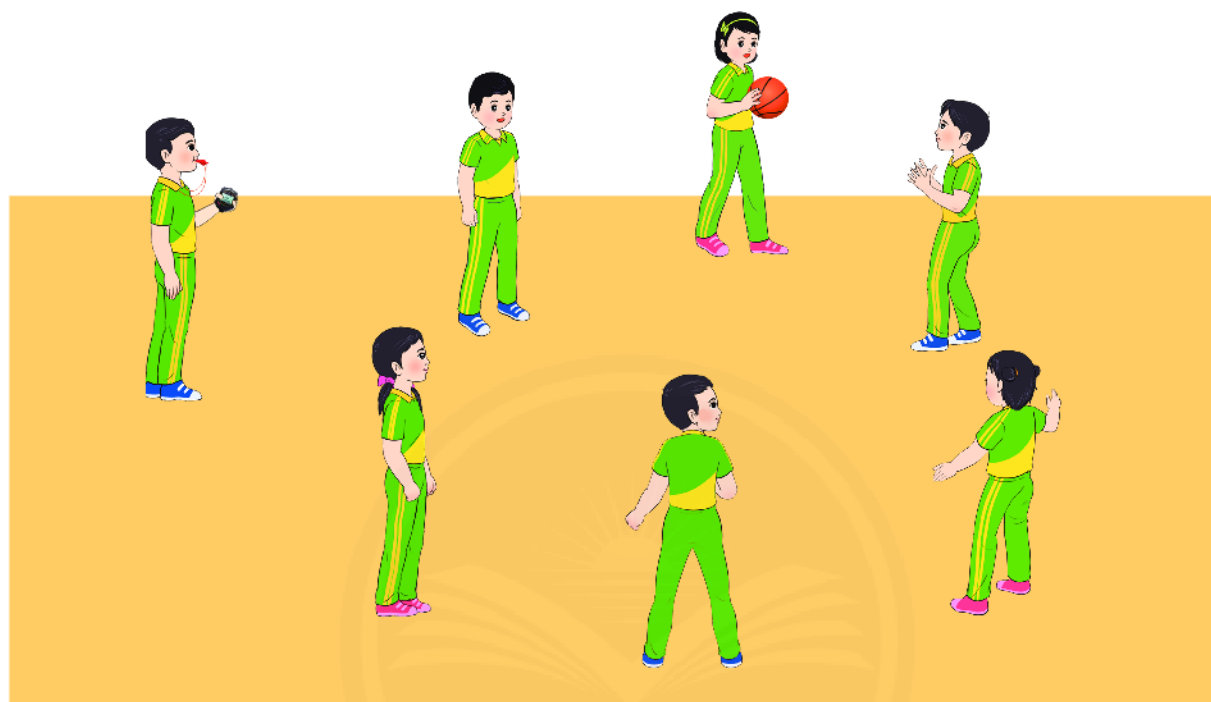


Hình 5. Em cùng bạn luyện tập chuyển và bắt bóng

3. Luyện tập theo nhóm

Thực hiện các động tác chậm và nhanh dần. Người chỉ huy điều khiển tập luyện và các bạn trong nhóm góp ý cho nhau.

- Luyện tập chuyển bóng vào tường và bắt lại.
- Luyện tập chuyển và bắt bóng theo vòng tròn.



Hình 6. Đội hình luyện tập chuyển và bắt bóng

♦ Trò chơi vận động bổ trợ

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 114 – 116.



1. Tìm hiểu thêm về một số kỹ thuật chuyển bóng trong bóng rổ.
2. Em vận dụng kỹ thuật chuyển và bắt bóng vào các trò chơi với bóng để nâng cao sức mạnh của cánh tay.



- Thực hiện được kĩ thuật dẫn bóng.
- Có ý thức hợp tác, tinh thần đồng đội và sẵn sàng chia sẻ, giúp đỡ các bạn trong luyện tập.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung: Thực hiện các động tác xoay các khớp và căng cơ. Chú ý khởi động kĩ các động tác xoay cổ tay, xoay cánh tay, căng cơ tay vai.

Khởi động chuyên môn: Thực hiện các động tác bổ trợ trong bóng rổ như chạy biến tốc, chạy đổi hướng, xoay bóng quanh chân, xoay bóng quanh hông, hai tay đưa bóng qua lại, kĩ thuật chuyển và bắt bóng.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

THI ĐẤU CHUYỂN BÓNG

Dụng cụ: Quả bóng rổ, áo chiến thuật hoặc dây màu để phân biệt hai đội, bảng rổ, còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Mỗi lượt hai nhóm thi đấu trong khu vực nửa sân bóng rổ. Các bạn trong nhóm thực hiện chuyển bóng qua lại với nhau, nhóm đối phương cản trở và cố gắng giành bóng để chuyển cho nhóm mình. Nhóm nào thực hiện được mười đường chuyển liên tục là nhóm thắng cuộc. Trường hợp bóng ra biên, người chỉ huy đứng ngoài phát bóng vào sân để tiếp tục.



Hình 1. Trò chơi Thi đấu chuyển bóng



KIẾN THỨC MỚI

1. Tại chỗ dẫn bóng cao tay

Tư thế chuẩn bị: Hai chân đứng rộng bằng vai. Tay thuận đặt trên bóng, tay đỡ dưới bóng. Các ngón tay xoè rộng tự nhiên, đặt bóng tiếp xúc với phần chài tay của các ngón tay, lòng bàn tay không chạm bóng.



Hình 3. Động tác tại chỗ dẫn bóng cao tay



Hình 2. Tư thế chuẩn bị tại chỗ dẫn bóng cao tay

Thực hiện: Đưa nhanh tay không thuận ra, khuỷu tay thuận làm trụ, dùng lực căng và cổ tay đẩy nhẹ bóng xuống. Khi bóng nảy lên, tay thuận đón phía trên bóng tại vị trí dưới thắt lưng, theo bóng lên ngang thắt lưng, tiếp tục đẩy nhẹ bóng xuống.

2. Tại chỗ dẫn bóng thấp tay

Tư thế chuẩn bị: Tương tự như kĩ thuật dẫn bóng cao tay nhưng chân bên tay cầm bóng lùi về sau một bước để chuyển trọng tâm xuống thấp hơn.

Thực hiện: Tương tự như kĩ thuật dẫn bóng cao tay, nhưng bóng được khống chế ngang gối, tay còn lại đặt phía trước để chặn bóng.



Hình 4. Động tác tại chỗ dẫn bóng thấp tay



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

Thực hiện các động tác tại chỗ, di chuyển chậm và nhanh dần. Cự li 10 – 15 m.

- Luyện tập dẫn bóng cao tay.
- Luyện tập dẫn bóng thấp tay.

2. Luyện tập cặp đôi

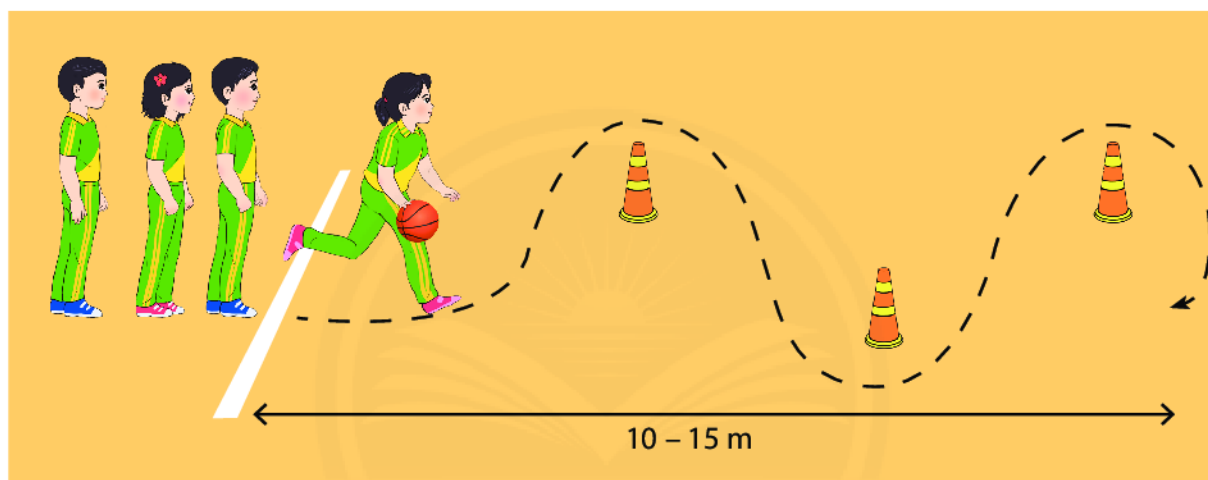
Luân phiên một bạn thực hiện chậm và nhanh dần, một bạn quan sát và góp ý. Cự li thực hiện 10 – 15 m.

- Luyện tập dẫn bóng cao tay.
- Luyện tập dẫn bóng thấp tay.

3. Luyện tập theo nhóm

Thực hiện các động tác tại chỗ, di chuyển chậm và nhanh dần. Cự li thực hiện 10 – 15 m.

- Luyện tập dẫn bóng theo hướng thẳng và vòng vể.
- Luyện tập dẫn bóng luồn vật chuẩn.



Hình 5. Đội hình luyện tập dẫn bóng luồn vật chuẩn

♦ Trò chơi vận động bổ trợ

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 114 – 116.



1. Tìm hiểu mục đích của kĩ thuật dẫn bóng trong bóng rổ.
2. Em thực hiện kĩ thuật dẫn bóng để di chuyển nhanh hơn trong các trò chơi bóng rổ.

Bài 4

KĨ THUẬT NÉM RỔ MỘT TAY TRÊN VAI



MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kĩ thuật ném rổ một tay trên vai.
- Biết được một số điều luật cơ bản trong bóng rổ.
- Tích cực hỗ trợ, hợp tác với bạn bè trong luyện tập.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung: Thực hiện các động tác xoay các khớp và căng cơ. Chú ý khởi động kĩ các động tác xoay cổ tay, xoay cánh tay, xoay khuỷu tay, căng cơ tay vai, nghiêng lườn.

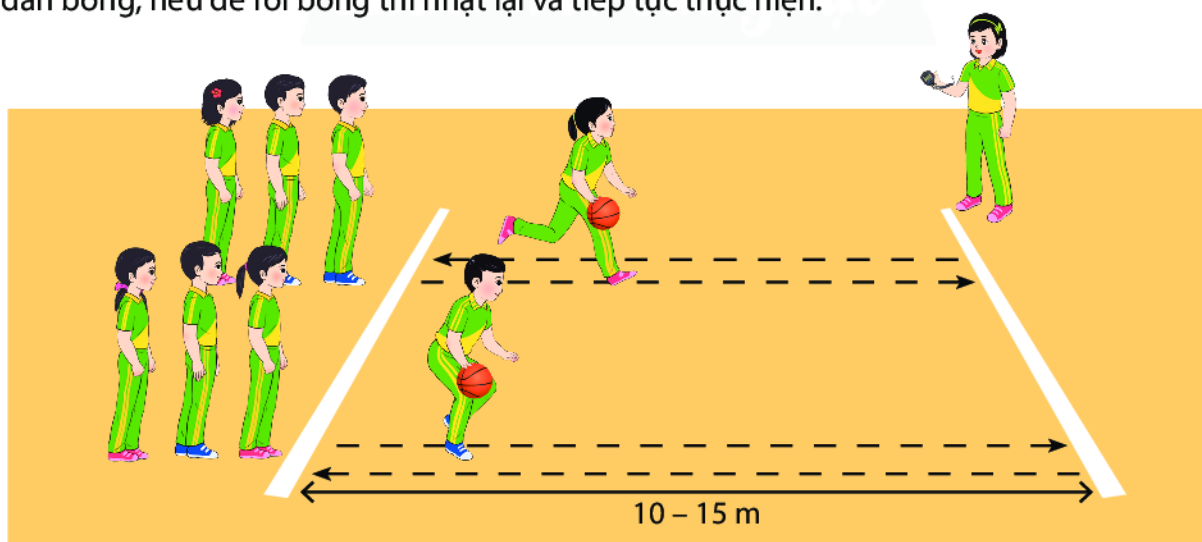
Khởi động chuyên môn: Thực hiện các động tác bổ trợ trong bóng rổ như chạy biến tốc, chạy đổi hướng, xoay bóng quanh chân, xoay bóng quanh chân, hai tay đưa bóng qua lại, kĩ thuật dẫn bóng.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

THI DẪN BÓNG

Dụng cụ: Quả bóng rổ, còi, đồng hồ bấm giờ.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm, mỗi nhóm có một quả bóng. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đứng đầu hàng mỗi nhóm dẫn bóng lên vạch đích, quay về vạch xuất phát, đưa bóng cho bạn tiếp theo. Lần lượt mỗi bạn thực hiện cho đến hết nhóm. Nhóm nào thực hiện nhanh nhất là thắng cuộc. Trong quá trình dẫn bóng, nếu để rơi bóng thì nhặt lại và tiếp tục thực hiện.

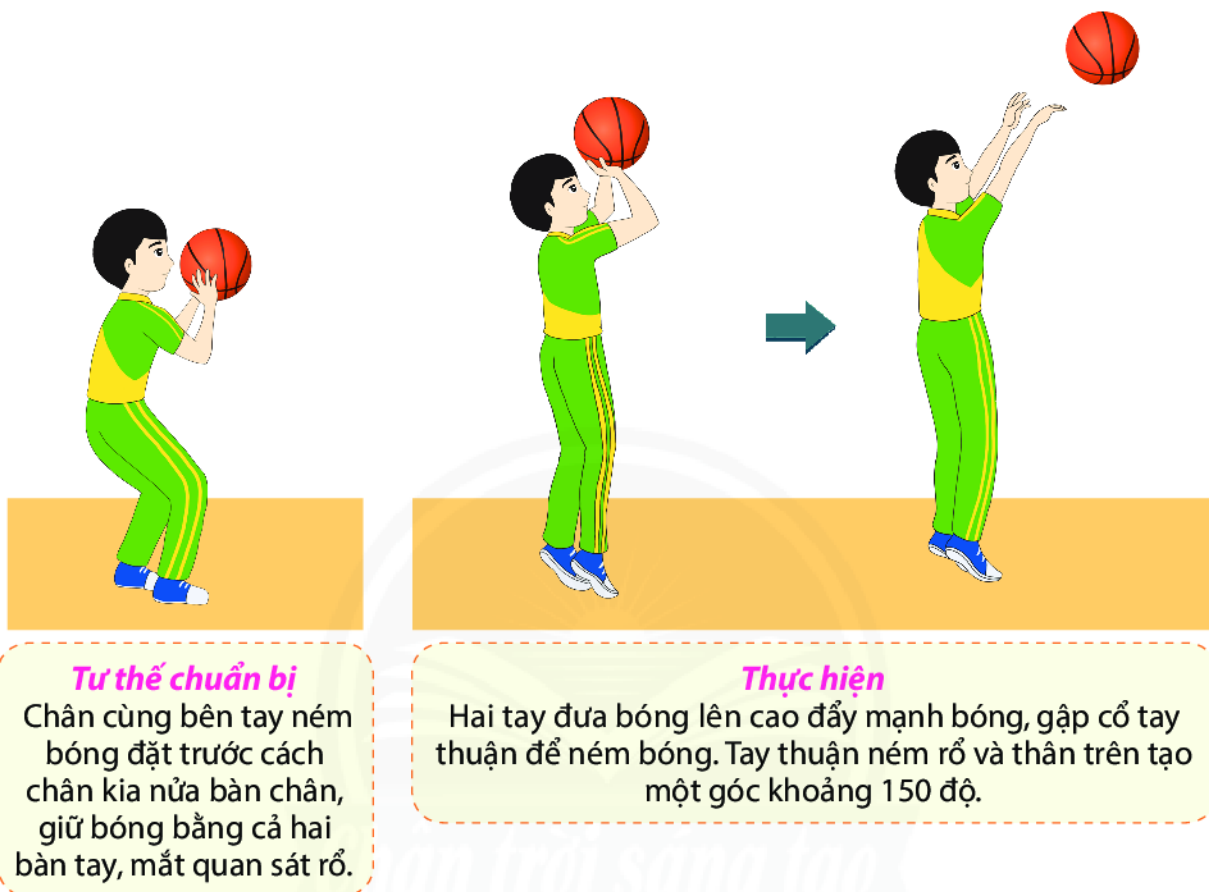


Hình 1. Trò chơi Thi dẫn bóng



KIẾN THỨC MỚI

1. Kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai



Tư thế chuẩn bị

Chân cùng bên tay ném bóng đặt trước cách chân kia nửa bàn chân, giữ bóng bằng cả hai bàn tay, mắt quan sát rổ.

Thực hiện

Hai tay đưa bóng lên cao đẩy mạnh bóng, gập cổ tay thuận để ném bóng. Tay thuận ném rổ và thân trên tạo một góc khoảng 150 độ.

Hình 2. Kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai

2. Một số điều luật cơ bản trong bóng rổ

- Cách chơi: Trong quá trình chơi bóng rổ không được dùng chân đá bóng.
- Lỗi cá nhân: Không được nắm giữ, kéo, đẩy,... trong khi chơi bóng rổ.
- Phạm luật Dẫn bóng: Vận động viên dẫn bóng và chuyển đi, sau đó bắt bóng lại, lúc này chỉ được phép ném rổ hoặc chuyển bóng, nếu tiếp tục dẫn bóng thì phạm luật (hai lần dẫn bóng).
- Trong thi đấu, bóng của đội tấn công ném vào rổ đối phương được tính điểm như sau:
 - + Một quả ném phạt được tính 1 điểm.
 - + Bóng vào rổ từ vạch có vòng cung 6,75 m đến rổ được tính 2 điểm.
 - + Bóng vào rổ từ ngoài vạch có vòng cung 6,75 m đến rổ được tính 3 điểm.



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

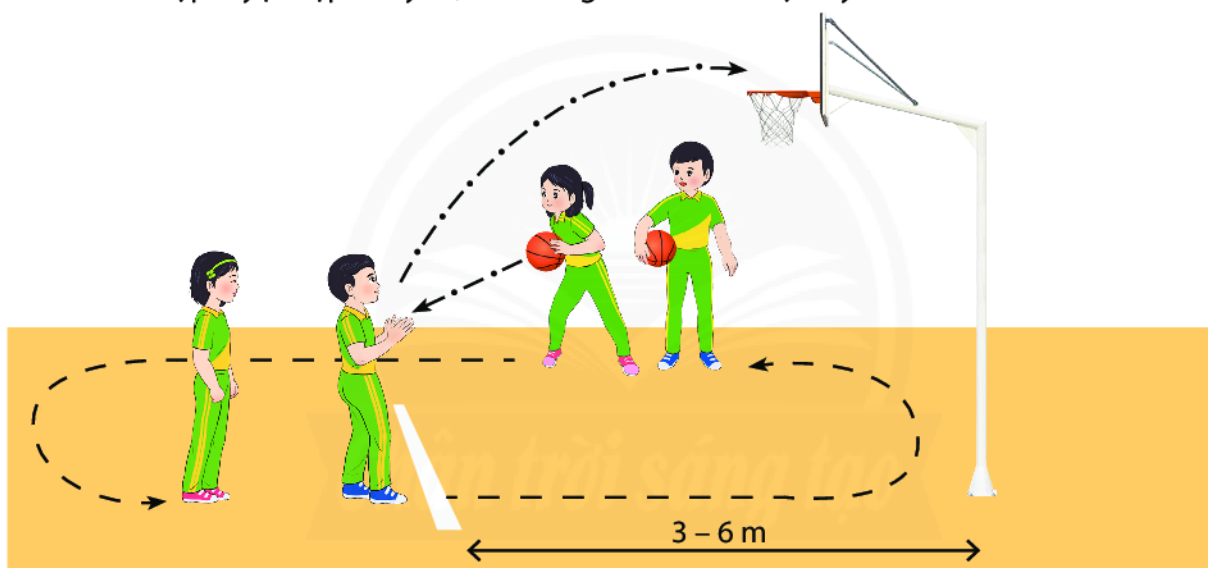
Thực hiện các động tác tại chỗ, di chuyển chậm và nhanh dần, không cầm bóng và cầm bóng. Cụ li thực hiện 10 – 15 m.

- Luyện tập ném rổ một tay trên vai.
- Phối hợp luyện tập dẫn bóng và ném rổ một tay trên vai.

2. Luyện tập theo nhóm

Thực hiện các động tác chậm và nhanh dần, không cầm bóng và cầm bóng. Cụ li thực hiện 3 – 6 m. Người chỉ huy điều khiển luyện tập và các bạn trong nhóm góp ý cho nhau.

- Luyện tập tại chỗ ném rổ một tay trên vai.
- Phối hợp luyện tập chuyển, bắt bóng và ném rổ một tay trên vai.



Hình 3. Đội hình luyện tập phối hợp chuyển, bắt bóng và ném rổ

♦ Trò chơi vận động bổ trợ

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 114 – 116.



VẬN DỤNG

1. Thường xuyên luyện tập kĩ thuật ném rổ một tay trên vai để phát triển các nhóm cơ phần thân trên.
2. Nêu một số điều luật trong bóng rổ mà em biết.
3. Em hãy tìm hiểu, sưu tầm tranh ảnh về một số vận động viên Bóng rổ tiêu biểu của Việt Nam.

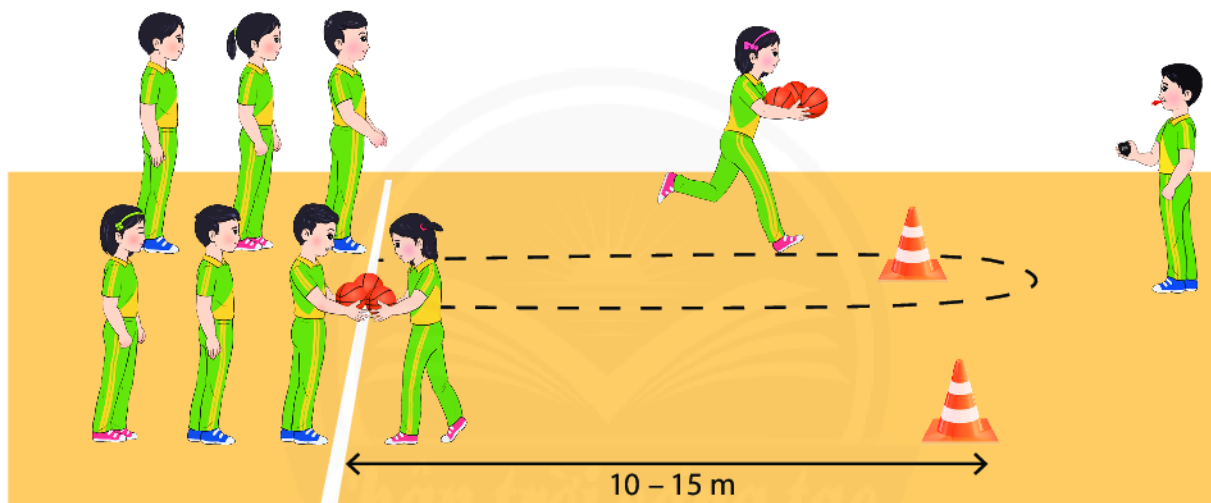
MỘT SỐ TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG

Trò chơi: AI NHANH HƠN

Mục đích: Rèn luyện các kĩ thuật di chuyển, sức nhanh và khéo léo.

Dụng cụ: Quả bóng rổ, vật chuẩn, còi, đồng hồ bấm giờ.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm, mỗi nhóm có ba quả bóng rổ. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đầu tiên ôm ba quả bóng, chạy vòng qua vật chuẩn về vạch xuất phát trao ba quả bóng cho bạn tiếp theo. Lần lượt mỗi bạn thực hiện cho đến hết nhóm. Trong lúc di chuyển, nếu làm rơi bóng thì nhặt lên và tiếp tục thực hiện. Nhóm nào hoàn thành nhanh nhất là thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi Ai nhanh hơn

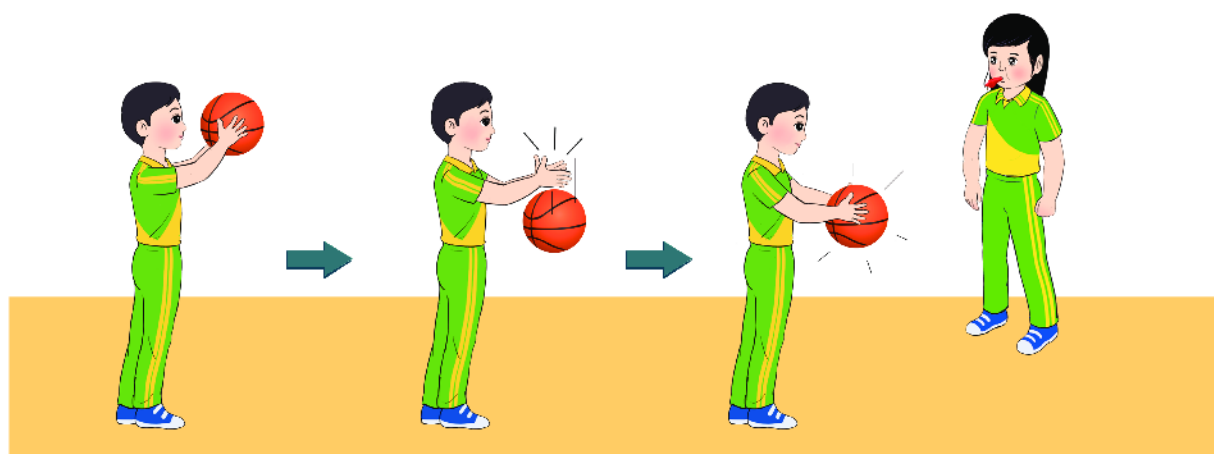
Trò chơi: THI VỖ TAY

Mục đích: Rèn luyện sự nhanh nhẹn và khéo léo.

Dụng cụ: Quả bóng rổ.

Cách thực hiện: Mỗi người chơi có một quả bóng. Người chơi giữ bóng bằng hai tay ngay trước mặt. Trò chơi có ba vòng. Ở mỗi vòng, khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), người chơi thả bóng ra, vỗ tay và nhanh chóng bắt bóng lại. Số lượng vỗ tay ở mỗi vòng chơi khác nhau, ở vòng 1 vỗ tay một cái, vòng 2 vỗ tay hai cái và vòng 3 vỗ tay ba cái. Người chơi thực hiện được vòng 1 và vòng 2 được vào vòng tiếp theo. Người chơi thực hiện được vòng 3 là người thắng cuộc.

Lưu ý: Các bạn không được tung bóng lên cao hay vỗ tay dưới quả bóng, không được để bóng chạm đất.



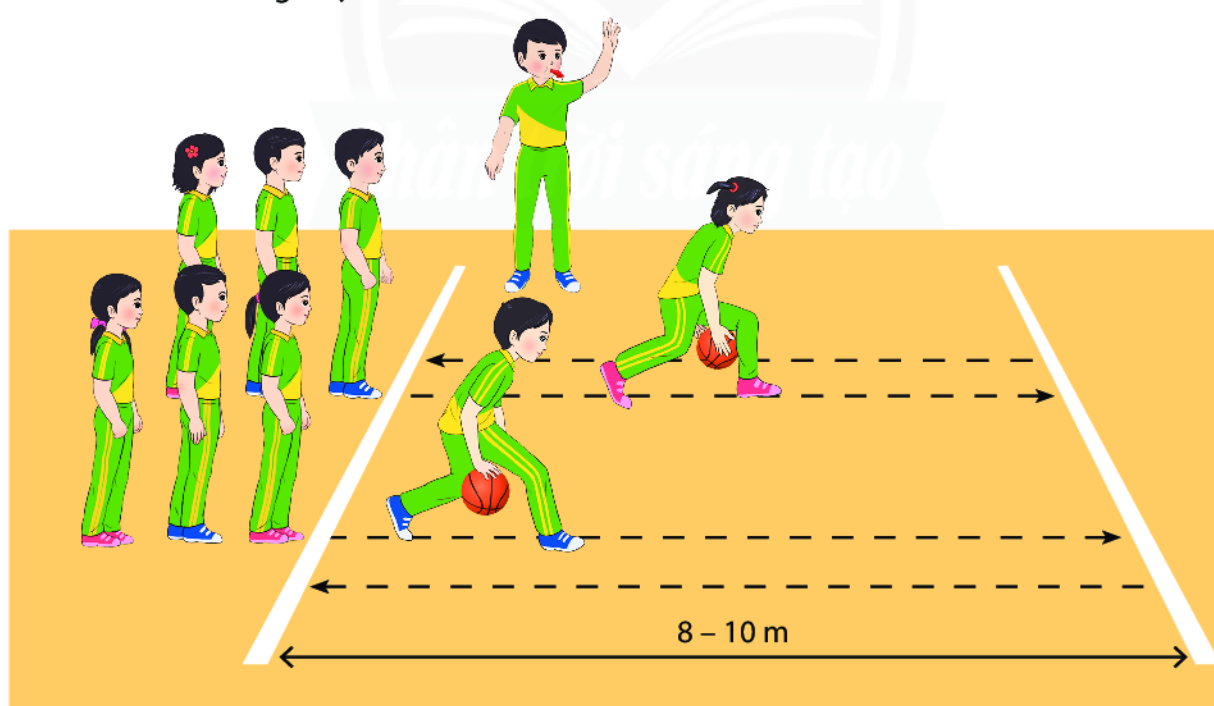
Hình 2. Trò chơi Thi vỗ tay

Trò chơi: LUỒN BÓNG QUA CHÂN

Mục đích: Rèn luyện di chuyển nhanh, khéo léo.

Dụng cụ: Quả bóng rổ, còi, đồng hồ bấm giờ.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đầu tiên di chuyển về trước, đồng thời dùng hai tay đưa bóng qua lại giữa hai chân liên tục cho đến đích, sau đó cầm bóng chạy về vạch xuất phát đưa cho bạn tiếp theo. Lần lượt mỗi bạn thực hiện cho đến hết nhóm. Nhóm nào hoàn thành nhanh nhất là thắng cuộc.



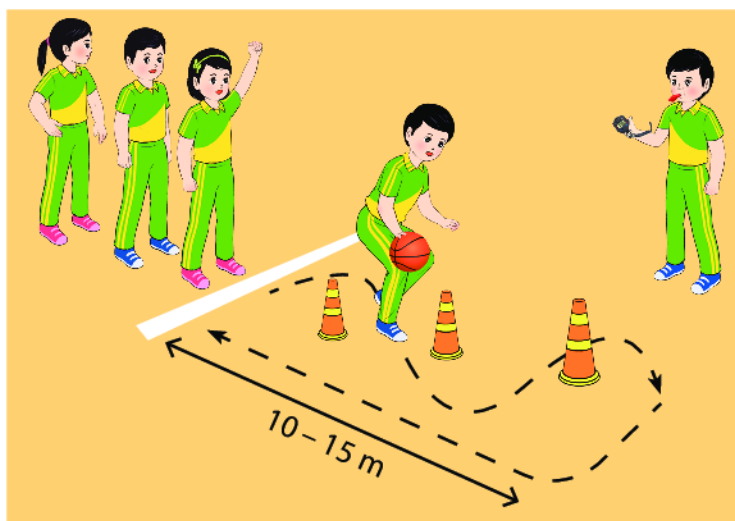
Hình 3. Trò chơi Luồn bóng qua chân

Trò chơi: DẪN BÓNG VƯỢT CHƯỚNG NGẠI VẬT

Mục đích: Rèn luyện kỹ thuật dẫn bóng, di chuyển nhanh, khéo léo.

Dụng cụ: Quả bóng rổ, vật chuẩn, còi, đồng hồ bấm giờ.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đầu tiên thực hiện dẫn bóng vượt chướng ngại vật, sau đó cầm bóng chạy về vạch xuất phát đưa cho bạn tiếp theo. Lần lượt mỗi bạn thực hiện cho đến hết nhóm. Nhóm nào hoàn thành nhanh nhất là thắng cuộc.



Hình 4. Trò chơi Dẫn bóng vượt chướng ngại vật

Trò chơi: THI ĐẤU BÓNG RỔ

Mục đích: Rèn luyện các kỹ thuật đã học và khả năng phối hợp vận động.

Dụng cụ: Quả bóng rổ, bảng rổ, còi, đồng hồ bấm giờ, dây màu.

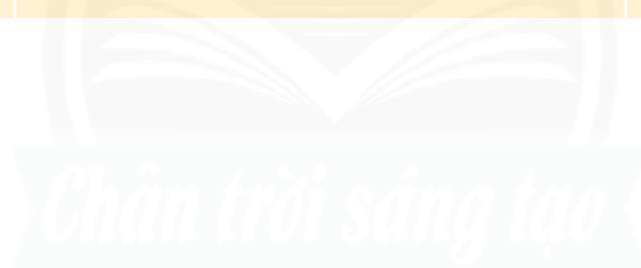
Cách thực hiện: Người chơi chia thành hai nhóm. Mỗi nhóm gồm năm học sinh. Hai nhóm thi đấu với nhau từ 3 – 5 phút trên nửa sân. Kết thúc thi đấu, nhóm nào ghi được nhiều điểm nhất là chiến thắng.



Hình 5. Trò chơi Thi đấu bóng rổ

BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ

THUẬT NGỮ	GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ	TRANG
Chạy biến tốc	Chạy tăng hoặc giảm tốc độ một cách đột ngột.	101
Chân lăng	Chân không chạm đất, giúp tạo lực để tăng chuyển động của cơ thể.	92
Chân trụ	Chân làm điểm tựa của cơ thể để giữ thăng bằng.	13, 91, 95
Dẫn bóng	Điều khiển quả bóng di chuyển cùng cơ thể.	108, 109, 110, 111, 112, 113
Điều luật cơ bản	Các quy định cần biết khi tham gia tập luyện và thi đấu môn thể thao bất kì.	19, 20, 33, 35, 44, 45, 65, 67, 81, 90, 92, 111, 112
Thể dục Aerobic	Môn thể thao gồm các động tác được thực hiện liên tục với nhạc.	60, 61, 64, 65, 67, 68, 69, 73, 75, 80, 81, 82



MỤC LỤC

Lời nói đầu	3
Hướng dẫn sử dụng sách	4
Phần một. KIẾN THỨC CHUNG	5
Chủ đề: CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG TRONG TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO	5
Phần hai. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN	9
Chủ đề I: CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)	9
Bài 1. Động tác bổ trợ kĩ thuật chạy. Kĩ thuật chạy giữa quãng	10
Bài 2. Kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát	16
Bài 3. Kĩ thuật về đích	19
Một số trò chơi phát triển sức nhanh	22
Chủ đề II: NÉM BÓNG	25
Bài 1. Động tác bổ trợ kĩ thuật ném bóng	26
Bài 2. Kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng	30
Bài 3. Kĩ thuật chuẩn bị chạy đà và chạy đà	33
Một số trò chơi phát triển sức mạnh tay – ngực	37
Chủ đề III: CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH	39
Bài 1. Động tác bổ trợ kĩ thuật chạy. Kĩ thuật chạy giữa quãng	40
Bài 2. Kĩ thuật xuất phát và về đích	44
Một số trò chơi phát triển sức bền	47
Chủ đề IV: BÀI TẬP THỂ DỤC	49
Bài 1. Bài thể dục liên hoàn	50
Bài 2. Bài thể dục liên hoàn (tiếp theo)	54
Một số trò chơi phát triển khéo léo	58

Phần ba. THỂ THAO TỰ CHỌN	60
Chủ đề I: THỂ DỤC AEROBIC	60
Bài 1. Bảy bước cơ bản Thể dục Aerobic	61
Bài 2. Nghe nhạc và đếm nhịp	65
Bài 3. Các tư thế cơ bản của tay trong Thể dục Aerobic	69
Bài 4. Bài Thể dục Aerobic liên hoàn cơ bản	75
Một số trò chơi vận động	82
Chủ đề II: BÓNG ĐÁ	85
Bài 1. Bài tập bổ trợ đá bóng.....	86
Bài 2. Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân	90
Bài 3. Kỹ thuật giữ bóng bằng lòng bàn chân	94
Một số trò chơi vận động	97
Chủ đề III: BÓNG RỔ	99
Bài 1. Bài tập bổ trợ trong bóng rổ	100
Bài 2. Kỹ thuật chuyển và bắt bóng	104
Bài 3. Kỹ thuật dẫn bóng	108
Bài 4. Kỹ thuật ném rổ một tay trên vai	111
Một số trò chơi vận động	114
 Bảng giải thích thuật ngữ	 117

*Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam xin trân trọng cảm ơn
các tác giả có tác phẩm, tư liệu được sử dụng, trích dẫn
trong cuốn sách này.*

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Chủ tịch Hội đồng Thành viên NGUYỄN ĐỨC THÁI

Tổng Giám đốc HOÀNG LÊ BÁCH

Chịu trách nhiệm nội dung:

Tổng Giám đốc HOÀNG LÊ BÁCH

Biên tập nội dung: MÃN MINH HUỆ – NGÔ THỊ LINH PHƯƠNG

Thiết kế sách: XUÂN DƯƠNG

Trình bày bìa: THÁI HỮU DƯƠNG

Minh họa: VIỆT TRUNG – TRỌNG SƠN – ANH NHÂN – DUY THANH – HẠ LIÊN

Sửa bản in: TRƯƠNG HUỆ BẢO – NGUYỄN BÔNG

Chế bản: XUÂN DƯƠNG – HỒNG THOA

Bản quyền thuộc Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.

Xuất bản phẩm đã đăng kí quyền tác giả. Tất cả các phần của nội dung cuốn sách này đều không được sao chép, lưu trữ, chuyển thể dưới bất kì hình thức nào khi chưa có sự cho phép bằng văn bản của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.

GIÁO DỤC THẺ CHẤT 6

Mã số:

In.....bản, (QĐ in số....) Khổ 19x26,5 cm.

Đơn vị in:.....

Cơ sở in:.....

Số ĐKXB:

Số QĐXB:..... ngày tháng.... năm 20 ...

In xong và nộp lưu chiểu thángnăm 20....

Mã số ISBN: