

THCS TRẦN VĂN ĐANG

MÔN: GIÁO DỤC THỂ CHẤT

KHỐI 7



CHỦ ĐỀ:

ĐÁ CẦU - CHẠY CỤ LY TRUNG BÌNH

GV: NGUYỄN TIẾN KHOA

BA NỘI DUNG CHÍNH



ĐÁ CẦU



CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH (500 - 800m)

MỤC TIÊU - YÊU CẦU CẦN ĐẠT

ĐÁ CẦU



1. **KIẾN THỨC:** Học sinh nắm được một số luật thi đấu và một số động tác kỹ thuật của môn đá cầu
2. **KỸ NĂNG:** Thực hiện được một số kỹ thuật cơ bản của môn đá cầu. Tự tập luyện và tập luyện theo nhóm.
3. **THÁI ĐỘ:** Nghiêm túc, tự giác tự tập luyện và thực hiện theo yêu cầu của Gv.

ĐÁ CẦU



NỘI DUNG:

- LỊCH SỬ ĐÁ CẦU VIỆT NAM
- MỘT SỐ LUẬT TRONG MÔN ĐÁ CẦU
- NHỮNG KỸ THUẬT CƠ BẢN

I. LỊCH SỬ ĐÁ CẦU Ở VIỆT NAM

1. Thời kỳ đá cầu dân gian

Đá cầu được hình thành và phát triển từ những trò chơi dân gian dưới nhiều hình thức khác nhau mà mỗi địa phương, vùng dân cư trên đất nước Việt Nam có những hình thức, màu sắc đặc trưng riêng

Đá cầu có một quá trình phát triển theo lịch sử dựng nước và giữ nước của dân tộc. Có thời kỳ phát triển rất rực rỡ, từ vua quan trong triều đến các tầng lớp nhân dân lao động, từ thành thị đến nông thôn, miền xuôi đến miền ngược ... ở đâu môn đá cầu cũng được ưa chuộng

- Tương truyền rằng năm Nhâm Tuất (722), Mai Hắc Đế lãnh tụ của cuộc khởi nghĩa chống quân xâm lược nhà Đường, ông là người đã khuyến khích và tổ chức cho nghĩa quân thường xuyên tập luyện, giải trí bằng trò chơi đá cầu, nhằm rèn luyện sức khỏe cho binh sĩ.
- Từ đó nhân dân quanh vùng Vạn An (Nay là Nam Đàn - Nghệ An) dần dần cũng tập luyện đá cầu, phong trào ngày càng phát triển. Trò chơi này thường được tổ chức trong những ngày lễ lớn mừng chiến thắng của dân tộc

Trong cuốn tìm hiểu truyền thống thượng võ của dân tộc, giáo sư sử học Trần Quốc Vượng có ghi chép: "Không biết môn đá cầu này sinh từ bao giờ, chỉ biết rằng đến thời Lý, Trần môn này đã được thịnh hành lắm



I. LỊCH SỬ ĐÁ CẦU Ở VIỆT NAM

1. Thời kỳ đá cầu dân gian

a. Thời nhà Lý:

- Đá cầu đã được quan tâm và tạo điều kiện phát triển. Khi đất nước thái bình, mùa màng được gặt hái xong cũng là lúc trò chơi đá cầu được đưa vào tổ chức mừng mùa bội thu. Trong các cuộc vui này luôn có trò chơi đá cầu.
- Nhà vua còn cho phép đá cầu biểu diễn ngay trước bệ rồng tại điện Thiên An trong kinh thành.
- Năm 1085 sau khi đánh tan quân xâm lược nhà Tống, nhà Lý đã tổ chức ngày hội thi đá cầu để mừng chiến thắng.
- Đặc biệt đời Vua Lý Nhân Tông (1072 - 1127) đã quan tâm và tạo điều kiện cho trò chơi đá cầu phát triển rất mạnh như: mùa xuân, tháng giêng, mở hội đèn Quảng Chiếu bảy ngày đêm...Tháng 2 ngày mùng 1, Vua ngự điện Thiên An, xem các vương hầu đá cầu



I. LỊCH SỬ ĐÁ CẦU Ở VIỆT NAM

1. Thời kỳ đá cầu dân gian

b. Thời nhà Trần:

- Đá cầu tiếp tục được hoàn thiện và phát triển.
- Trong thời kỳ này có Trương Hán Siêu nổi tiếng là người có tài đá cầu và rất được vua yêu, quan dân kính nể, ông có biệt danh là “Thôn cầu cước”
- Đời vua Trần Anh Tông trị vì (1293 - 1314) có một vị quan tên là Trần Cự giỏi đánh đàn, bắn cung và đá cầu, được vua quan tâm và nhân dân kính nể



I. LỊCH SỬ ĐÁ CẦU Ở VIỆT NAM

1. Thời kỳ đá cầu dân gian

b. Thời nhà Trần:

- Dựa vào kinh nghiệm của bản thân và tham khảo trong dân gian ông đã viết ra một số lý thuyết của trò chơi đá cầu, có thể nói đây là tiền đề để những người chơi đá cầu sau này có thể tiếp thu, thừa kế và hoàn thiện cho môn đá cầu ngày nay.
- Đặc biệt thời kỳ này quy định đá cầu được đưa vào giáo dục thể chất cho tầng lớp quý tộc và binh sĩ trong quân đội. Họ phải thường xuyên tập luyện: cưỡi ngựa, bắn cung, đá cầu



I. LỊCH SỬ ĐÁ CẦU Ở VIỆT NAM

1. Thời kỳ đá cầu dân gian

c. Thời nhà Lê:

- Đá cầu được phát triển nhanh và hoàn thiện hơn, thời kỳ này đá cầu đã đạt tới mức điêu luyện và có rất nhiều người chơi giỏi.
- Sử sách có ghi lại câu chuyện thú vị: trong lễ mừng thọ nhà Vua, có một sĩ phu xin Vua cho phép được đá cầu chúc thọ. Người đó xin đứng trước mạn thuyền rồng giữa dòng sông Nhị đá cầu (tâng cầu) mỗi lần chạm là mừng nhà Vua một tuổi, sau khi nêu điều kiện, người sĩ phu làm tất cả mọi người lo ngại vì chỉ một sơ suất nhỏ sẽ phạm tội khi quân. Nhưng thật kỳ diệu, người sĩ phu đó đã ung dung đá và đếm từ 1 đến 98 mà quả cầu vẫn bay lên xuống nhịp nhàng, nhà Vua sung sướng hạ lệnh: “Thôi, Trẫm chỉ mong sống đến 98 tuổi là hạnh phúc lắm rồi”, sau đó người sĩ phu xin phép nhà Vua cho được đá tiếp và ông đã đá được 120 quả. Người sĩ phu đó chính là Đinh Sửu, người Nam Sách, Hải Dương đỗ thám hoa.

d. Thời nhà Nguyễn: trò chơi đá cầu vẫn được duy trì, người chơi cầu giỏi thường là dân thành thị thuộc tầng lớp con nhà khá giả.

I. LỊCH SỬ ĐÁ CẦU Ở VIỆT NAM

2. Thời kỳ đá cầu hiện đại:

- Thời kỳ 1970 - 1974: một số giải đá cầu học sinh phổ thông đã được tổ chức ở Hà Nội
- Ngày 14/8/1985, bộ luật đầu tiên của môn đá cầu ra đời, mặc dù còn đơn giản chưa đầy đủ, xong nó đánh dấu một bước ngoặt trong lịch sử phát triển của đá cầu, từ một trò chơi dân gian trở thành một môn thể thao dân tộc. Luật quy định môn đá cầu có 5 nội dung thi đấu cá nhân: đơn nam, đơn nữ, đôi nam, đôi nữ, đôi nam - nữ



I. LỊCH SỬ ĐÁ CẦU Ở VIỆT NAM

2. Thời kỳ đá cầu hiện đại:

- Bắt đầu từ năm 1986, tổ chức giải đá cầu đầu tiên: "Giải đá cầu báo thiếu niên tiên phong lần thứ nhất" tổ chức tại Thị xã Bắc Giang. Từ đây trở đi, giải đá cầu toàn quốc và khu vực hàng năm được tổ chức luân phiên tại nhiều địa phương trên cả nước.
- Cho tới nay môn đá cầu cũng được đưa vào giảng dạy trong chương trình phổ thông, CĐ, ĐH.
- Năm 1990, đá cầu được đưa vào là một môn thi đấu chính thức tại Đại hội TDTT toàn quốc lần thứ 2 tại Hà Nội. Từ năm này, đá cầu có hệ thống thi đấu 2 giải lớn một năm:
 - Giải đá cầu vô địch quốc gia.
 - Giải đá cầu vô địch trẻ và thiếu niên toàn quốc



I. LỊCH SỬ ĐÁ CẦU Ở VIỆT NAM

2. Thời kỳ đá cầu hiện đại:

- Năm 1992, đá cầu được đưa vào là môn thi đấu chính thức của ngày hội thể thao học đường, HKPD lần thứ III tại Đà Nẵng.
- Ngày 1/12/1993, Tổng cục TDTT ban hành Luật đá cầu mới gồm 6 chương 32 điều, luật này cụ thể chi tiết hơn rất nhiều, đặc biệt có quy định quả cầu nhựa 93, tính chất thi đấu cá nhân và đồng đội giống môn cầu lông.
- Cũng trong năm 1999, Việt Nam ban hành luật sửa đổi bổ xung lần thứ nhất, đưa nội dung đá đội 3 người vào, tăng nội dung đá cầu lên 7 nội dung. Bắt đầu áp dụng vào giải vô địch toàn quốc tại Đà Nẵng.
- Năm 2000, tổ chức giải đá cầu vô định thế giới lần thứ nhất tại Hungary.



I. LỊCH SỬ ĐÁ CẦU Ở VIỆT NAM

2. Thời kỳ đá cầu hiện đại:

- Năm 1992, đá cầu được đưa vào là môn thi đấu chính thức của ngày hội thể thao học đường, HKPD lần thứ III tại Đà Nẵng.
- Ngày 1/12/1993, Tổng cục TDTT ban hành Luật đá cầu mới gồm 6 chương 32 điều, luật này cụ thể chi tiết hơn rất nhiều, đặc biệt có quy định quả cầu nhựa 93, tính chất thi đấu cá nhân và đồng đội giống môn cầu lông.
- Cũng trong năm 1999, Việt Nam ban hành luật sửa đổi bổ xung lần thứ nhất, đưa nội dung đá đội 3 người vào, tăng nội dung đá cầu lên 7 nội dung. Bắt đầu áp dụng vào giải vô địch toàn quốc tại Đà Nẵng.
- Năm 2000, tổ chức giải đá cầu vô định thế giới lần thứ nhất tại Hungary.



I. LỊCH SỬ ĐÁ CẦU Ở VIỆT NAM

2. Thời kỳ đá cầu hiện đại:

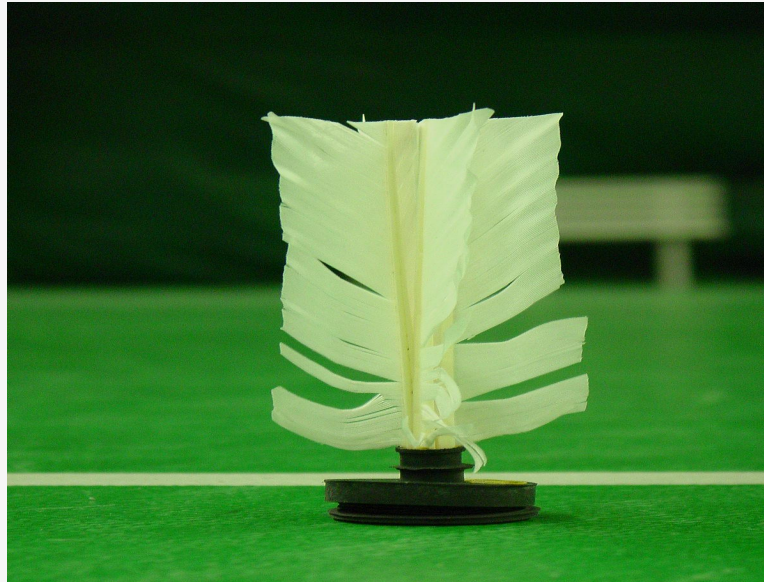
- Năm 2001, tại giải vô địch quốc gia tại Đồng Tháp, thay quả cầu 201, quả cầu do tác giả Vạn Ngọc- giảng viên Đại học Mỹ thuật Hà Nội làm ra....tăng kích tính trong trận.
- Năm 2003, đá cầu được đưa vào Đại hội thể thao khu vực (Seagame 22) tại Vĩnh Phúc, Việt Nam giành 7/7 bộ huy chương, góp phần vào thành công của đoàn thể thao Việt Nam.
- Năm 2006, tổ chức Giải đá cầu vô địch đồng đội toàn quốc (đồng đội nam và đồng đội nữ), đưa nội dung thi đấu của đá cầu lên 9.
- Tháng 8/2009, đá thử nghiệm nội dung đồng đội đôi trong giải vô địch đồng đội tại Bắc Giang, đưa số nội dung thi đấu của môn đá cầu lên 10.



MỘT SỐ HÌNH ẢNH VỀ BỘ MÔN ĐÁ CẦU



MỘT SỐ HÌNH ẢNH VỀ CÁC LOẠI CẦU



II. MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT TRONG MÔN ĐÁ CẦU

1. Hình thức đá cầu:

a. Đá cầu thi đấu:

- Trong thể thức thi đấu trong các cuộc thi đá cầu có hai nội dung là đá cầu đơn(1 VS 1) và đá cầu đôi(2 VS 2), với mục đích cuối cùng rất đơn giản là đá cầu đúng luật đá cầu để đối phương không đỡ được và giành chiến thắng..

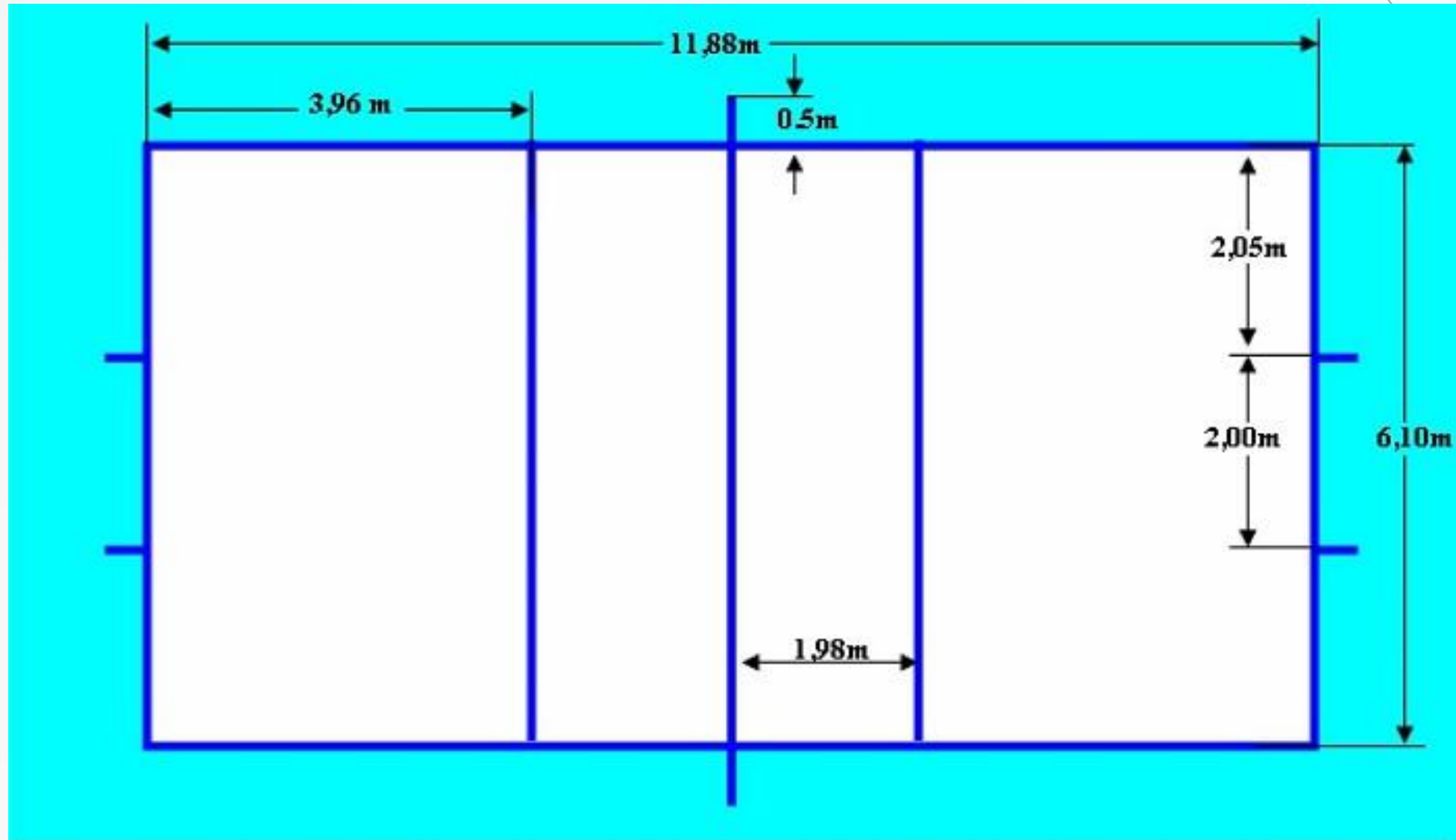
b. Đá cầu nghệ thuật (phủi):

- Đúng như tên gọi đây là thể thức khá tự do không có quy tắc nhất định mà chỉ mang tính nghệ thuật biểu diễn là chính. Đá cầu nghệ thuật có thể đá với một người hay một nhóm người(hình thức đá cầu thường thấy tại nước ta) đặc biệt tại các trường học phổ thông và hệ đại học..



II. MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT TRONG MÔN ĐÁ CẦU

<https://wikithethao.com/da-cau-va-luat-da-cau-moi-nhat-cua-uy-ban-tdtt/>



II. MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT TRONG MÔN ĐÁ CẦU

❑ Chọn sân và khởi động

- + Chọn sân: Sử dụng hình thức bắt thăm để chọn sân, bên nào bắt được thăm sẽ được chọn sân.
- + Bên bắt thăm sẽ được khởi động trước và tiếp theo tới bên còn lại. Trong quá trình này chỉ có các thành viên trong ban huấn luyện mới được vào sân.

❑ Vị trí thi đấu

- + Khi trọng tài ra ký hiệu chuẩn bị thì các cầu thủ cần phải ở đúng vị trí trên sân ở tư thế chuẩn bị.
- + Khu giới hạn là nơi cầu thủ đứng phát cầu và chân trụ của cầu thủ phải trong vạch giới hạn đó.
- + Phía bên đối diện sẽ tự do di chuyển trong phạm vi quy định để đỡ cầu.



II. MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT TRONG MÔN ĐÁ CẦU

❑ Khi trận đấu bắt đầu

- + Hiệp đấu đầu tiên sẽ được bắt đầu khi bên phát cầu phát trước. Đội nào thắng sẽ là đội phát cầu trong hiệp tiếp theo.
- + Cầu phải được phát ngay khi trọng tài công bố điểm. Với trường hợp cầu thủ câu giờ trọng tài sẽ nhắc nhở và một điểm dành cho đối phương khi bị nhắc đến lần thứ 2.
- + Khi phát cầu, Các cầu thủ sẽ được tự do di chuyển trên phần sân của mình khi cầu thủ tiếp xúc với cầu.
- + Khi nào sẽ phải phát cầu lại:
 - Phát lại khi cầu mắc vào lưới mà không phải lần chạm cầu cuối cùng.
 - Cầu bị hỏng và không thể tiếp tục thi đấu, thay cầu và phát lại.
 - Phát cầu quá sớm khi chưa có hiệu lệnh từ trọng tài.
 - Do những vấn đề từ bên ngoài tác động vào.



II. MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT TRONG MÔN ĐÁ CẦU

❑ **Bắt lỗi**

a. Lỗi khi phát cầu:

- + Khi giẫm chân vào đường biên ngang hay đường giới hạn khu vực phát cầu sẽ tính là lỗi phát cầu.
- + Phát cầu không qua lưới hoặc qua nhưng chạm lưới.
- + Cầu phát chạm vào đồng đội hoặc bất cứ vật gì trước khi bay sang phần sân đối phương.
- + Phát cầu bị bay ra ngoài sân đấu.
- + 5 giây là thời gian tối đa mà cầu thủ cần phải phát cầu khi có ký hiệu của trọng tài.
- + Phát cầu sai thứ tự khi thi đấu.

b. Lỗi của bên đỡ cầu:

- + Mọi hành vi làm bên phát mất tập chung, bằng hành động hay lời nói đều bị tính là lỗi của bên đỡ cầu.
- + Đặt chân vào phần giới hạn hay vượt qua phần giới hạn khi đối phương phát cầu.
- + Đỡ cầu bị định hay lăn trên bất kỳ vị trí nào của cơ thể.



II. MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT TRONG MÔN ĐÁ CẦU

c. Lỗi chung:

- + Chạm vào cầu khi cầu đang trong phạm vi phần sân của đối phương.
- + Để cầu chạm vào vị trí cánh tay.
- + Dừng hay giữ cầu dưới cánh tay, giữa hai chân hoặc trên người
- + Cầu chạm vào bất cứ vận cầm nào ngoài sân cầu như, trần nhà....
- + Cầu thủ chạm cầu quá 2 lần trong nội dung đấu đơn

❑ HỘI Ý

- Số lần được hội ý của mỗi bên là 2 lần và thời gian hội ý tối đa trong mỗi lần hội ý là 30 giây, khi cầu đã ngoài cuộc.
- Huấn luyện viên và đội trưởng là 2 thành phần được phép xin hội ý. Trong suốt thời gian hội ý các cầu thủ phải ở trong sân đấu.



II. MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT TRONG MÔN ĐÁ CẦU

❑ TẠM DỪNG TRẬN ĐẤU

- + Thời gian khởi động chuyên môn trước thi đấu không quá 3 phút.
- + Thời gian nghỉ giữa hiệp thứ nhất và hiệp thứ 2 không quá 2 phút
- + Thời gian nghỉ trước khi vào hiệp thứ 3 không quá 5 phút
- + Nếu có hai trận đấu liên tiếp diễn ra thì thời gian nghỉ ít nhất là 15 phút giữa mỗi trận.
- + 5 phút là thời gian tối đa mà trọng tài có thể cho trận đấu tạm dừng khi có sự cố trên sân như cầu thủ chấn thương, có dị vật....
- + Khi có bất kỳ cầu thủ nào bị chấn thương đều có thể dừng trận đấu 5 phút. Sau khoảng thời gian đó nếu cầu thủ bị thương không thể thi đấu sẽ tiến hành thay người. Trong trường hợp trong hiệp đó đội có người bị chấn thương đã thay người thì bên đó sẽ bị xử thua và trận đấu kết thúc.
- + Khi trận đấu được tạm dừng các cầu thủ chỉ được đứng trong phạm vi sân và không được sử dụng bất kỳ sự trợ giúp nào
- + Trong thời gian nghỉ giải lao giữa 2 hiệp các cầu thủ chỉ được nghỉ ở phạm vi khu vực sân của mình.



II. MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT TRONG MÔN ĐÁ CẦU

❑ Cách tính điểm

- + Nếu một bên giao cầu lỗi bên còn lại sẽ được tính điểm đồng thời dành quyền giao cầu.
 - + Điểm thắng của hiệp đấu là 21, trừ trường hợp hoà] 20 – 20, sẽ phát cầu luân lưu đến khi một bên cách biệt 2 điểm thì hiệp đấu đó kết thúc (điểm tối đa của hiệp đấu là 25).
 - + Trong một trận thi đấu đá cầu sẽ chia làm 2 hiệp và giữa 2 hiệp đấu là 2 phút giải lao.
- Trong trường hợp mỗi đội dành chiến thắng trong một hiệp thì sẽ thi đấu hiệp 3 để phân định thắng thua, điểm của hiệp 3 là 15 và nếu có tỉ số 14-14 thì sẽ có phát cầu luân lưu cho đến khi có cách biệt 2 điểm, mức điểm MAX của hiệp này là 17 điểm.
- + Trong hiệp 3, khi một bên dẫn điểm tới 8 sẽ thực hiện đổi sân đấu.



III. MỘT SỐ KỸ THUẬT CƠ BẢN TRONG MÔN ĐÁ CẦU

I. KỸ THUẬT TÂNG CẦU:

Có thể nói tâng cầu là bước đầu tiên giúp bạn đỡ trúng cầu khi đối phương phát đi. Đây là một trong những kỹ thuật tâng cầu cơ bản nhất mà bạn cần nắm rõ khi chơi. Thông thường kỹ thuật này được các VĐV thực hiện để làm quen với cầu và tăng phản xạ. Bao gồm các kiểu:

- TÂNG CẦU BẰNG MU BÀN CHÂN
- TÂNG CẦU BẰNG ĐÙI
- TÂNG CẦU BẰNG MÁ TRONG BÀN CHÂN



III. MỘT SỐ KỸ THUẬT CƠ BẢN TRONG MÔN ĐÁ CẦU

I. KỸ THUẬT TÂNG CẦU:

1. TÂNG CẦU BẰNG MU BÀN CHÂN: kỹ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân không phải là không có điểm khó. Bởi vì có rất nhiều yếu tố tác động đến vị trí của mu bàn chân đối với cầu đá. Chính vì vậy để hạn chế tuyệt đối tình trạng đá nhầm địa chỉ. Hoặc là nâng cao trình độ đá cầu bạn thực hiện đúng quy trình như sau:

- ❑ Tư thế chuẩn bị: Đầu tiên, người của bạn hơi ngả về phía trước khoảng chừng $5-10^{\circ}$. Chuẩn bị 2 chân đứng rộng bằng vai, mũi chân thuận đặt sau gót chân trước khoảng $1/2$ bàn chân, chạm đất bằng nửa bàn chân, hai đầu gối hơi khuỵu, hai tay tự nhiên, trọng tâm cơ thể dồn vào chân trước. Tung cầu lên cao khoảng $0,5m$, khi cầu rơi xuống, dùng mu bàn chân tâng cầu lên cao khoảng $0,5m$, khi rơi xuống đến mức hợp lí lại tâng cầu lên. Trường hợp cầu rơi hơi xa vị trí đứng cần vươn chân ra hoặc di chuyển đến để tâng cầu.
- ❑ Bên cạnh đó, phần tay làm trụ của bạn phải duỗi thẳng hoặc là chuyển động linh hoạt. Phương pháp này nhằm giúp bạn đứng thẳng bằng dễ hơn khi thực hiện kỹ thuật tâng cầu. Phần chân làm trụ của bạn phải đảm bảo làm sao cho bắp chân vuông góc với mặt đất. Riêng đầu gối phải có độ cong từ 10 đến 15 độ để giữ thẳng bằng.



III. MỘT SỐ KỸ THUẬT CƠ BẢN TRONG MÔN ĐÁ CẦU

1. TĂNG CẦU BẰNG MU BÀN CHÂN: Các lỗi thường gặp

- Tung cầu lệch hướng.
- Đưa chân sớm quá hoặc muộn quá.
- Di chuyển không đúng hướng cầu rơi hoặc chậm.
- Tiếp xúc vào cầu không đúng mu bàn chân hoặc không chạm vào đế cầu mà bên hông, lòng cầu...
- Không chịu di chuyển khi cầu bay xa khỏi cơ thể mà đứng yên với cầu



HOẠT ĐỘNG 2: LUYỆN TẬP

❖ Các em tự tập luyện:

- Tung cầu lên xuống trước mặt để tập cảm giác tay và cho cầu rơi đúng vị trí cần rơi
- Thực hiện để quả cầu trên mu bàn chân và thực hiện động tác nâng đùi lên và xuống (mô phỏng động tác tâng cầu bằng mu).
- Thực hiện tâng cầu (đá 1 lần) nhiều lần cho quen cảm giác tiếp xúc với cầu. Sau đó tăng dần số lần tâng cầu liên tiếp lên để nâng cao khả năng tâng cầu

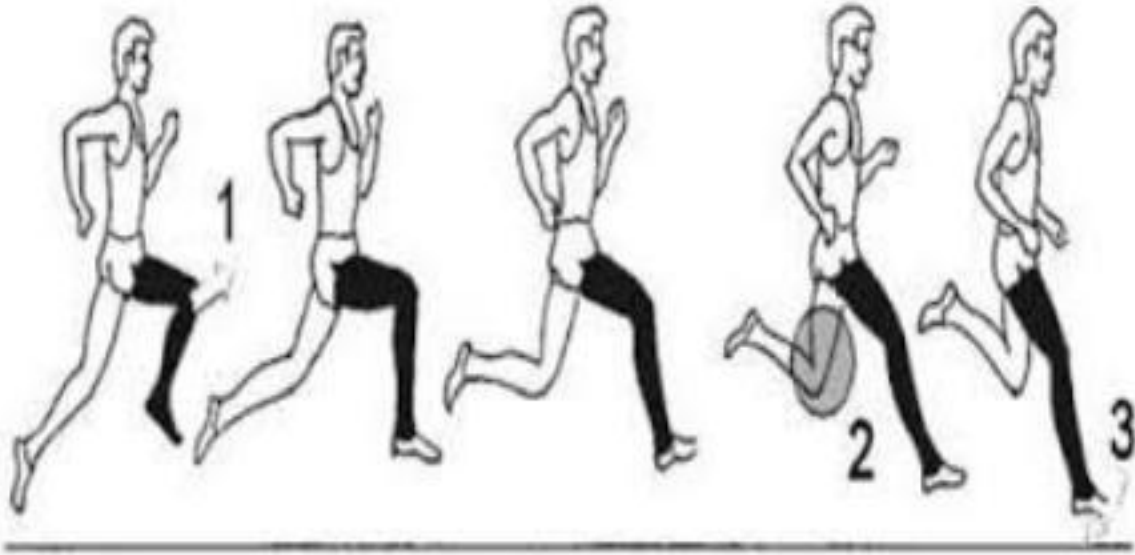
MỤC TIÊU - YÊU CẦU CẦN ĐẠT

CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH

1. **KIẾN THỨC:** Nắm được một số động tác bổ trợ trong chạy cự ly trung bình. Cách phân phối sức khi chạy cự ly trung bình và các bài tập phát triển sức bền.
2. **KỸ NĂNG:** Biết cách thực hiện các bài tập bổ trợ kỹ thuật chạy. Biết cách phân phối sức khi chạy cự ly trung bình.
3. **THÁI ĐỘ:** Nghiêm túc, tự giác tự tập luyện và thực hiện theo yêu cầu của Gv.



CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH (500-800m)



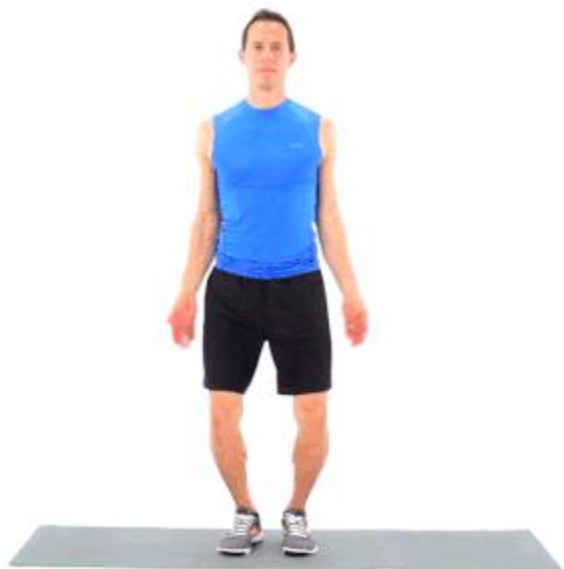
❑ BÀI TẬP THỂ LỰC 6 ĐỘNG TÁC

- JUMPING JACKS
- SQUAT
- HIGH KNEES RUNNING IN PLACE (CHẠY NÂNG CAO ĐÙI TẠI CHỖ)
- PLANK
- CRUNCH (GẬP BỤNG)
- BRIDGE

❑ MỘT SỐ ĐỘNG TÁC HỒI TĨNH SAU KHI CHẠY

- GIÃN CƠ GÂN KHEO
- CĂNG CƠ BẮP CHÂN
- CĂNG CƠ HÔNG VÀ GÓI
- CĂNG CƠ NGỰC
- CĂNG CƠ ĐÙI TRƯỚC VÀ BÀN CHÂN

BÀI THỂ LỰC VÒNG TRÒN 6 ĐỘNG TÁC



1. JUMPING JACKS x 20 lần (Bật nhảy giang rộng tay chân)

- **Bước 1:** Đứng thẳng thoải mái, hai chân khép, 2 tay đặt dọc bên hông, bụng hóp.
- **Bước 2:** Nhún người và bật nhảy lên càng cao càng tốt, đồng thời đưa 2 chân ra 2 bên và vung 2 tay lên cao phía trên đầu.
- **Bước 3:** Tiếp tục bật nhảy để trở về tư thế ban đầu.
- **Lặp lại liên tục theo số lần Giáo viên quy định.**

BÀI THỂ LỰC VÒNG TRÒN 6 ĐỘNG TÁC



2. SQUAT x 10 lần (Ngồi xổm 90°)

- **Bước 1:** Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai, 2 tay đặt vuông góc với người và mắt nhìn thẳng phía trước.
- **Bước 2:** Dẫn hạ người xuống, mông hạ thấp sao cho mông và lưng tạo thành 1 đường thẳng, đầu gối không vượt quá mũi chân. Tay vẫn giữ nguyên và mắt nhìn thẳng
- **Bước 3:** Nâng người đứng lên để trở về tư thế ban đầu.
- **Lặp lại liên tục theo số lần Gv quy định.**

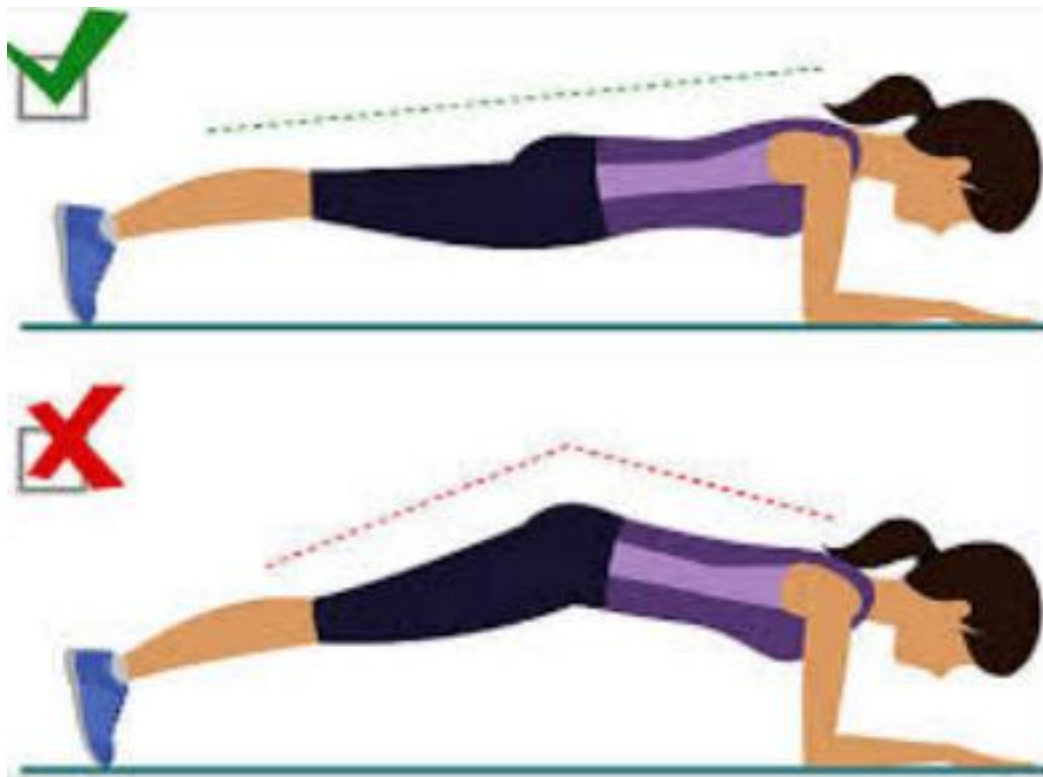
BÀI THỂ LỰC VÒNG TRÒN 6 ĐỘNG TÁC



3. HIGH KNEES RUNNING IN PLACE x 30 lần (Chạy nâng cao đùi tại chỗ)

- **Bước 1:** Bắt đầu tư thế hai chân đứng rộng bằng hông.
- **Bước 2:** Thực hiện động tác tương tự như chạy bộ tại chỗ. Khi nâng lên, chân tạo thành một góc 90°.
- **Bước 3:** Giữ cột sống thẳng, chân trụ và hông tạo thành một đường thẳng.
- **Lặp lại liên tục theo số lần Gv quy định.**

BÀI THỂ LỰC VÒNG TRÒN 6 ĐỘNG TÁC



4. PLANK x 15 giây

- **Bước 1:** Chuẩn bị 1 thảm tập yoga (vải) lót ngay khuỷu tay để tránh đau khi tập.
- **Bước 2:** Nằm úp đặt 2 mũi bài chân hướng xuống dưới, 2 lòng bàn tay khép và áp xuống mặt đất, mặt hướng xuống dưới và mắt nhìn xuống.
- **Bước 3:** Từ từ nâng người lên sao cho đầu, vai, mông tạo thành một đường thẳng, hóp bụng và hít thở một cách nhẹ nhàng.
- **Không nâng hông lên quá cao hoặc hạ bụng xuống thấp (hoặc chạm đất).**
- **Giữ yên tư thế trong thời gian Gv quy định.**

BÀI THỂ LỰC VÒNG TRÒN 6 ĐỘNG TÁC

Crunches



ePainAssist.com

1. CRUNCH (Gập bụng) X 15 Lần

- **Bước 1:** Nằm thẳng thoải mái, hai chân khép, 2 tay đặt phía sau đầu, bụng hóp.
- **Bước 2:** Gập mạnh cơ bụng đồng thời hít vào và nâng phần thân trên lên khoảng 45° .
- **Bước 3:** Trở về tư thế ban đầu thở ra.
- **Lặp lại liên tục theo số lần Giáo viên quy định.**

BÀI THỂ LỰC VÒNG TRÒN 6 ĐỘNG TÁC



1. BRIDGE X 15 Lần

- **Bước 1:** Nằm thẳng thoải mái, hai chân khép, 2 tay đặt dọc hông, bụng hóp.
- **Bước 2:** Hít vào và nâng hông lên cao nhất có thể.
- **Bước 3:** Trở về tư thế ban đầu, thở ra.
- **Lặp lại liên tục theo số lần Giáo viên quy định.**

CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH

❖ LUYỆN TẬP: (Có Video đính kèm)

❖ Các em tập luyện theo từng 2 nhóm do Gv chỉ định:

- Khối lượng: 3 tổ
- Hình thức: tự tập luyện tại chỗ
- Nhóm nào tập hết 1 vòng (6 bài tập) thì nghỉ tại chỗ ,
đến lượt nhóm khác tập:

MỘT SỐ ĐỘNG TÁC HỒI TỈNH SAU KHI CHẠY



1. Giãn cơ gân kheo:

- **Bước 1:** Đứng thẳng trên sàn, hai tay thả lỏng
- **Bước 2:** Đá chân phải lên, tay trái chạm vào mũi chân
- **Bước 3:** Sau đó đá chân trái lên, tay phải chạm vào
- **Thẳng chân khi đá để cảm nhận được sự nóng lên của phần cơ bên dưới chân,**
- **Đá luân phiên như vậy với số lần quy định của Gv.**

MỘT SỐ ĐỘNG TÁC HỒI TĨNH SAU KHI CHẠY



2. Căng cơ bắp chân:

- **Bước 1:** Đứng đối mặt với bức tường, cây hoặc vật nào có thể tựa vào
- **Bước 2:** Bước một chân lên, chùng gối xuống, hai tay đưa về phía trước chạm vào tường và giữ nguyên,
- **Chùng gối, thẳng lưng cảm nhận được sự căng lên của phần bắp chân,**
- **Mỗi chân thực hiện theo yêu cầu của Gv.**

MỘT SỐ ĐỘNG TÁC HỒI TỈNH SAU KHI CHẠY



3. Căng cơ hông và gối:

- **Bước 1:** Đứng thẳng trên sàn, đưa chân phải đặt lên gối trái
- **Bước 2:** Từ từ cúi người xuống và giữ nguyên để cảm nhận sự giãn cơ của hông, gối và đùi.
- **Mỗi chân thực hiện theo yêu cầu của Gv.**

MỘT SỐ ĐỘNG TÁC HỒI TĨNH SAU KHI CHẠY



4. Căng cơ ngực:

- **Bước 1:** Đứng thẳng trên sàn, đưa tay phải ra trước
- **Bước 2:** Tay trái nắm lấy bắp tay phải, đẩy tay phải ép vào sát ngực và giữ nguyên.
- **Mỗi bên thực hiện theo yêu cầu của Gv.**

MỘT SỐ ĐỘNG TÁC HỒI TĨNH SAU KHI CHẠY



5. Căng cơ đùi và bàn chân:

- **Bước 1:** Đứng thẳng trên sàn, đưa một chân ra sau
- **Bước 2:** Tay cùng bên nắm lấy mũi bàn chân, kéo sát về phía mông và giữ nguyên.
- **Mỗi bên thực hiện theo yêu cầu của Gv.**

CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH

❖ THẢ LỎNG:

- ❖ Các em tiến hành thả lỏng theo Gv hướng dẫn:
 - Khối lượng: 5 động tác thả lỏng
 - Hình thức: tự tập luyện tại chỗ
 - Thời gian thực hiện từng động tác do Gv quy định



**CẢM ƠN CÁC EM
ĐÃ THEO DÕI**

GV: NGUYỄN TIỀN KHOA