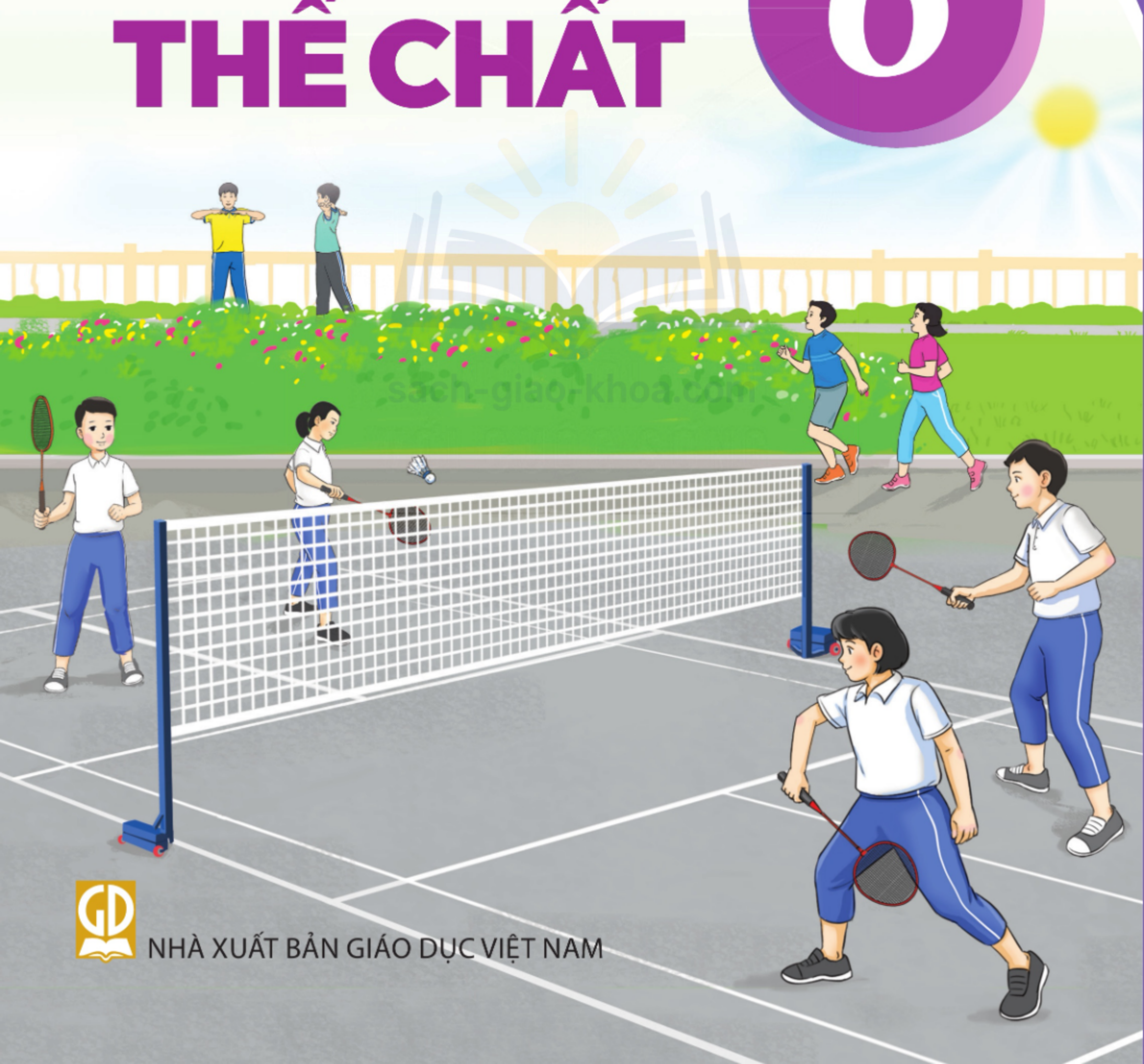
BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 6



sách-giáo-khoa.com

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

HỒ ĐẮC SƠN – NGUYỄN DUY QUYẾT (đồng Tổng Chủ biên)
NGÔ VIỆT HOÀN – NGUYỄN MẠNH TOÀN (đồng Chủ biên)
VŨ TUẤN ANH – NGUYỄN HỮU BÍNH – NGUYỄN XUÂN ĐOÀN – LÊ TRƯỜNG SƠN CHẤN HẢI
ĐỖ MẠNH HƯNG – LÊ CHÍ NHÂN – PHẠM HOÀI QUYÊN – PHẠM MAI VƯƠNG

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 6

(Tái bản lần thứ năm)

sách-giao-khoa.com

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH

Trong mỗi bài học, các em sẽ gặp một số biểu tượng sau:

1. Mở đầu
2. Kiến thức mới
3. Luyện tập
4. Vận dụng

QUY ƯỚC CHỮ VIẾT TẮT VÀ KÍ HIỆU DÙNG TRONG SÁCH

TDTT	Thể dục thể thao
TTCB	Tư thế chuẩn bị
	Đường di chuyển, hướng cử động của người hoặc bộ phận cơ thể
	Đường chuyển động của dụng cụ
	Thứ tự thực hiện của động tác
	Nấm
	Cờ

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

LỜI NÓI ĐẦU

Các em học sinh thân mến!

Vận động cơ thể là một trong những yếu tố quan trọng để nâng cao sức khoẻ và phát triển thể chất con người, là nhu cầu tự nhiên và thiết yếu của đông đảo học sinh lứa tuổi tiểu học, trung học cơ sở.

Thông qua hệ thống kiến thức chung, bài tập vận động (đi, chạy, nhảy, ném,...), trò chơi và các môn thể thao, môn học Giáo dục thể chất giúp các em:

– Biết cách vận động hợp lí và có hiệu quả để phát triển thể lực, thể hình.

– Biết cách sử dụng hoạt động thể dục thể thao để tăng cường sức khoẻ, phòng chống bệnh tật.

– Hình thành và phát triển lối sống lành mạnh, tích cực, có thói quen và nhu cầu thường xuyên vận động thân thể.

– Rèn luyện khả năng giao tiếp và hợp tác với các bạn trong hoạt động tập thể, chủ động, sáng tạo trong vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học vào cuộc sống.

Mong các em luôn chăm chỉ học tập và thường xuyên rèn luyện thân thể. Chúc các em thành công!

Nhóm tác giả

sách-giáo-khoa.com

PHẦN MỘT

KIẾN THỨC CHUNG

Chủ đề

CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG TRONG LUYỆN TẬP THỂ DỤC THỂ THAO

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

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

sách-giáo-khoa.com

1. Các yếu tố ảnh hưởng đến sức khoẻ và sự phát triển thể chất

Sức khoẻ và sự phát triển thể chất của con người phụ thuộc vào nhiều yếu tố, trong đó có ba yếu tố cơ bản sau:

– Dinh dưỡng.
– Vận động cơ thể.
– Nghỉ ngơi.



Hình 1. Các yếu tố ảnh hưởng đến sức khoẻ và sự phát triển thể chất

2. Dinh dưỡng đối với sức khoẻ và phát triển thể chất

Dinh dưỡng có vai trò vô cùng quan trọng đối với cuộc sống của con người, là nguồn cung cấp năng lượng cho cơ thể hoạt động, là nguồn nguyên liệu tạo nên tế bào và các cơ quan của cơ thể sống. Các chất dinh dưỡng thiết yếu đối với sự sống và phát triển của con người gồm:

– Chất bột đường (carbohydrate) có nhiều trong gạo, bột mì, khoai, các loại củ,...

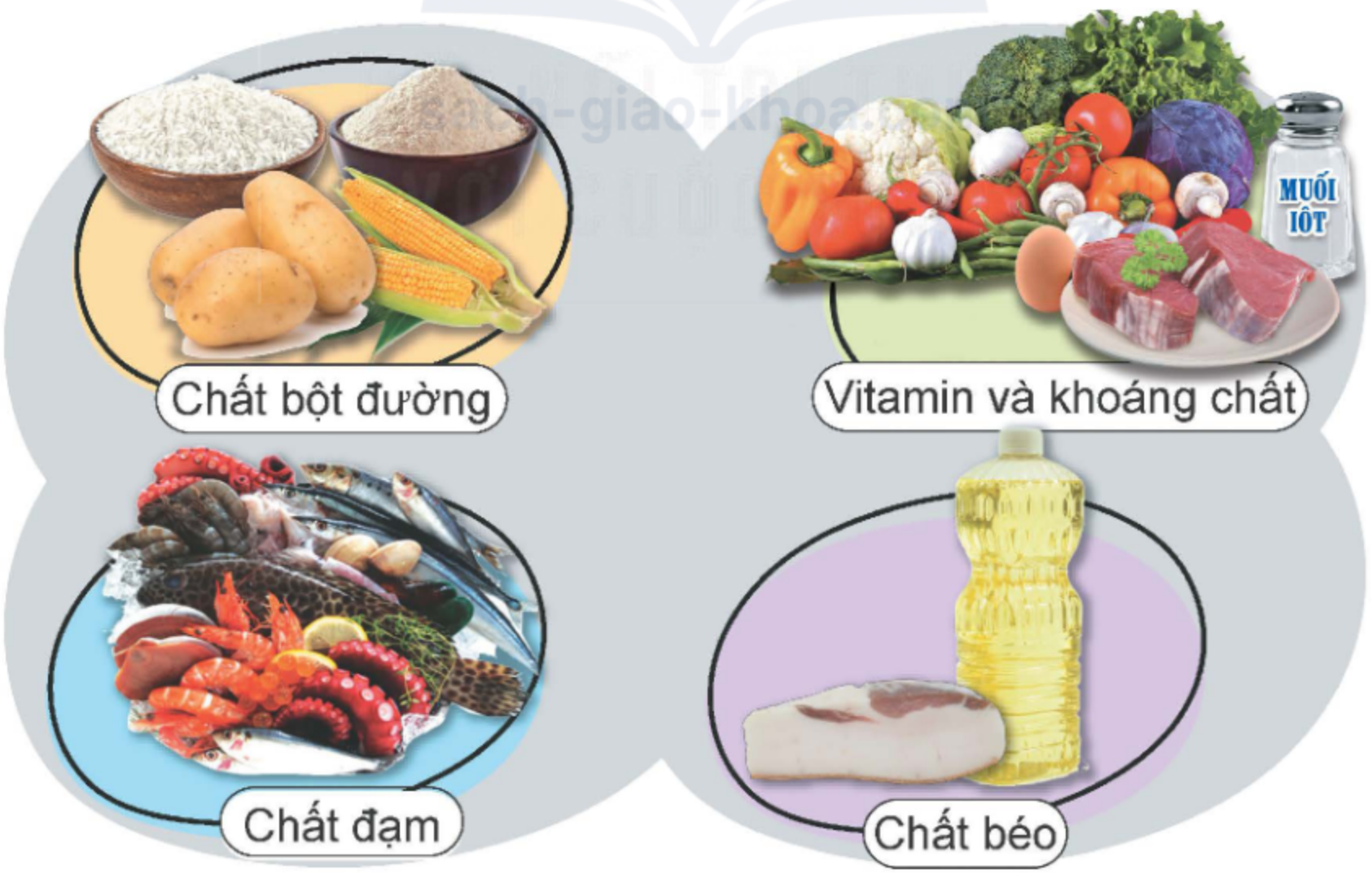
– Chất đạm (protein) có trong thức ăn từ nguồn động vật như thịt, cá, sữa, trứng,... và từ các nguồn thực vật như các loại đậu (đỗ), đặc biệt là đậu tương, lạc, vừng,...

– Chất béo (lipid) có trong mỡ động vật và dầu thực vật.

– Vitamin:

+ Vitamin A có nhiều trong gan, mỡ, cá, lòng đỏ trứng, đu đủ, xoài,...

+ Vitamin B1, B2, B6, B12, PP cần thiết cho sự chuyển hoá carbohydrate, protein, lipid trong cơ thể, giúp cơ thể phát triển bình thường, ăn ngon miệng.



Hình 2. Các chất dinh dưỡng thiết yếu đối với sự sống và phát triển của con người

+ Vitamin C có nhiều trong rau quả, đặc biệt là rau ngót.

+ Vitamin D có nhiều trong cá trích, cá thu, cá hồi, cá ngừ,... Vitamin D có thể được cơ thể tự tổng hợp từ ánh sáng mặt trời.

+ Vitamin E có trong thực phẩm gốc thực vật như dầu đậu nành, dầu hướng dương, dầu vừng,...

+ Vitamin K có nhiều trong củ cải, cải bắp, cải bông, các loại rau có lá lớn, đậu nành và nhiều loại dầu thực vật, gan, lòng đỏ trứng,...

– Khoáng chất cần được cung cấp đều đặn từ thức ăn hằng ngày:

+ Canxi, phốt pho có trong các sản phẩm từ sữa, tôm, cua, cá.

+ Sắt có trong thịt, tim, gan, đậu, rau xanh.

+ Kẽm có trong sò, thịt đỏ, gan, trứng.

+ Iốt có nhiều trong hải sản và các loại thực phẩm trồng trên đất giàu iốt. Ở khu vực đất chứa hàm lượng iốt thấp, cần chú trọng bổ sung iốt vào chế độ ăn uống bằng muối iốt.

– Nước có vai trò rất quan trọng đối với đời sống con người:

+ Là thành phần chủ yếu của cơ thể.

+ Điều hoà thân nhiệt.

3. Chế độ dinh dưỡng hợp lí trong quá trình luyện tập thể dục thể thao

– Ăn đúng giờ, đúng bữa.

– Ăn đầy đủ các chất dinh dưỡng.

– Uống đủ nước.

Luyện tập TDTT khiến cơ thể ra nhiều mồ hôi, dẫn đến mất nước và muối khoáng. Nếu không được bổ sung kịp thời, có thể dẫn đến hiện tượng một số nhóm cơ bị co cứng (chuột rút) hoặc cơ thể bị kiệt sức. Vì vậy, cần chú ý uống đủ nước, cung cấp đủ dưỡng chất cho cơ thể và luyện tập ở nơi có môi trường trong lành.



Hình 3. Uống nước khoáng



Hình 4. Uống nước hoa quả

Câu hỏi, gợi ý nội dung học tập và vận dụng chủ đề:

- Sức khoẻ và sự phát triển thể chất của con người phụ thuộc vào những yếu tố cơ bản nào?
- Các chất dinh dưỡng thiết yếu đối với sự sống và phát triển của con người là những chất nào?
- Vì sao cơ thể phải được cung cấp đủ nước hằng ngày, đặc biệt là trong hoạt động TDTT?
- Kể tên một số lương thực, thực phẩm có chứa các chất dinh dưỡng thiết yếu đối với bản thân.



Hình 5. Luyện tập ở nơi có môi trường trong lành

PHẦN HAI

VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

Chủ đề 1

CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)



Bài 1

Các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy cự li ngắn

1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy cự li ngắn.

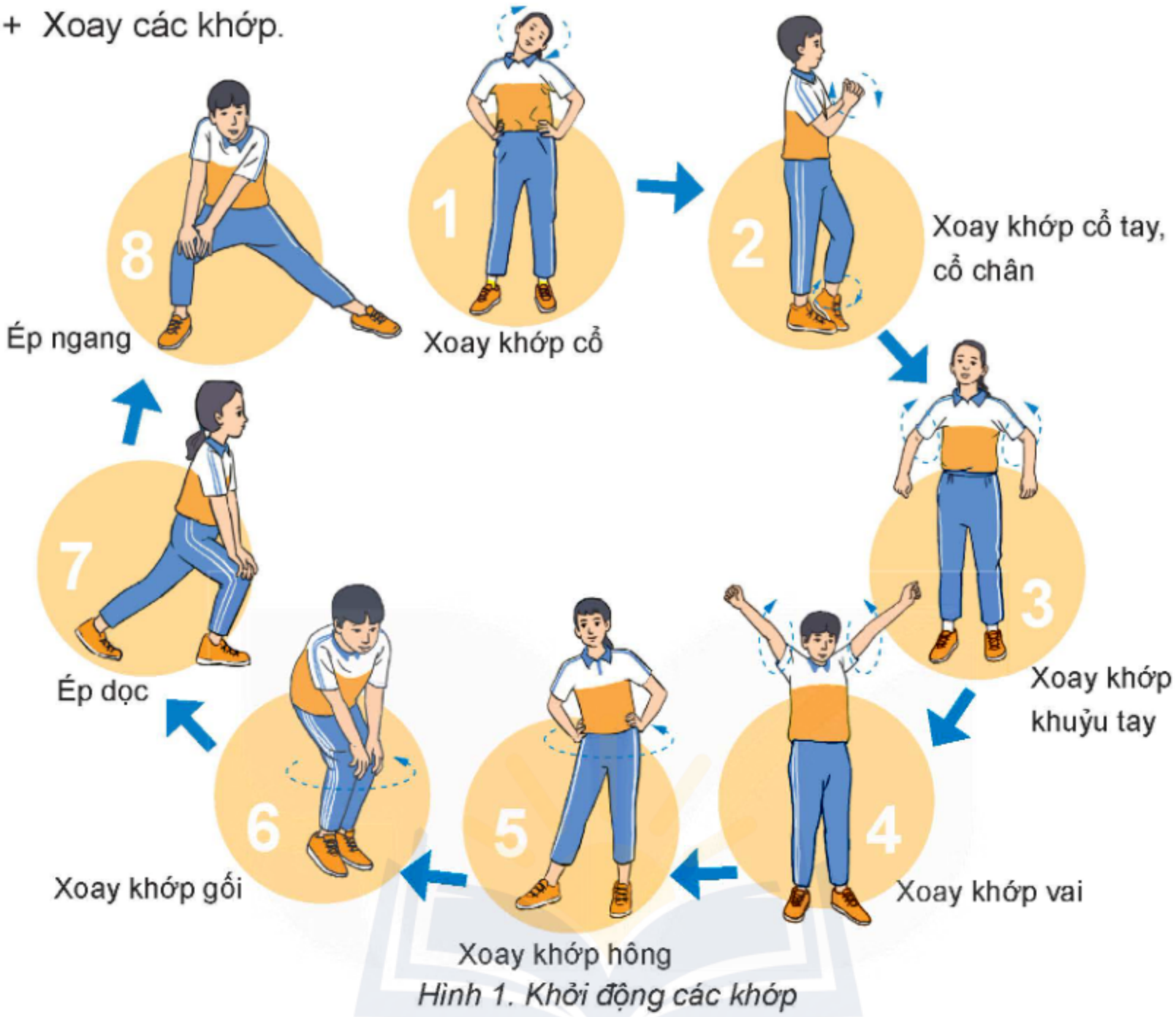
– Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

b) Khởi động

– Khởi động chung:

+ Chạy tại chỗ.

+ Xoay các khớp.

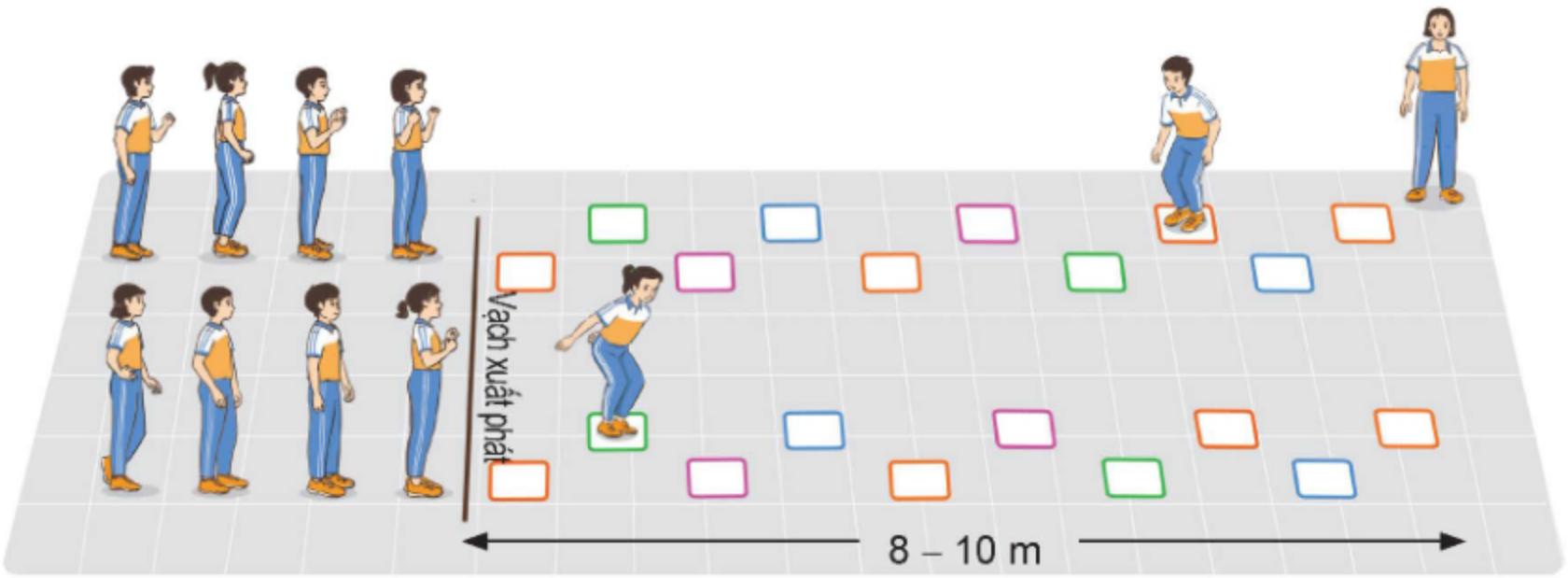


Hình 1. Khởi động các khớp

– Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Bật nhảy tiếp sức*

+ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.

+ Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội liên tục bật nhảy chụm chân vào các ô, khi đến ô cuối quay người bật nhảy trở về vạch xuất phát, dùng tay chạm nhẹ vào tay của bạn tiếp theo. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 2. Trò chơi Bật nhảy tiếp sức

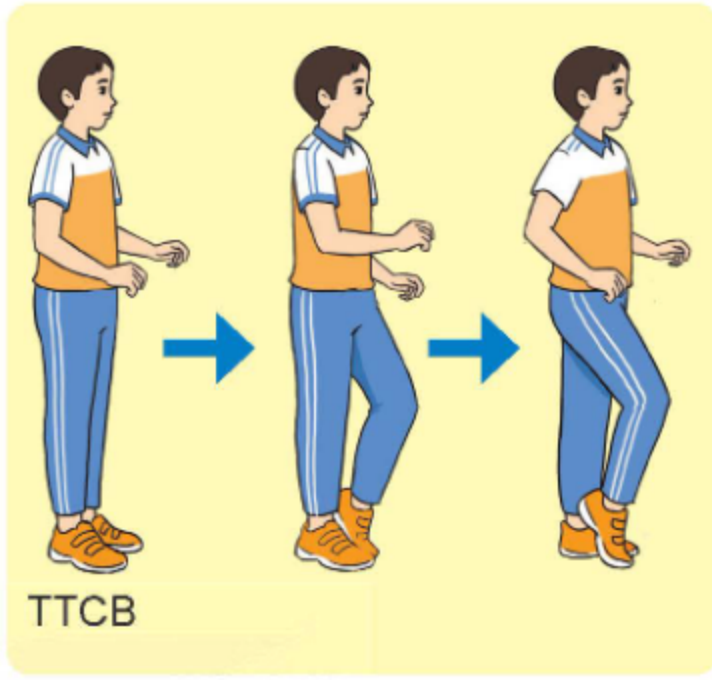
2 Kiến thức mới

a) Động tác bước nhỏ

– TTCB: Đứng hai chân hẹp hơn vai, hai tay co tự nhiên.

– Thực hiện: Đứng thẳng trên chân phải, chạm đất bằng cả bàn chân, chân trái nâng cao gót, nửa trước bàn chân chạm đất.

Luân phiên đổi chân và lặp lại động tác, kết hợp di chuyển ra trước thành chạy bước nhỏ.



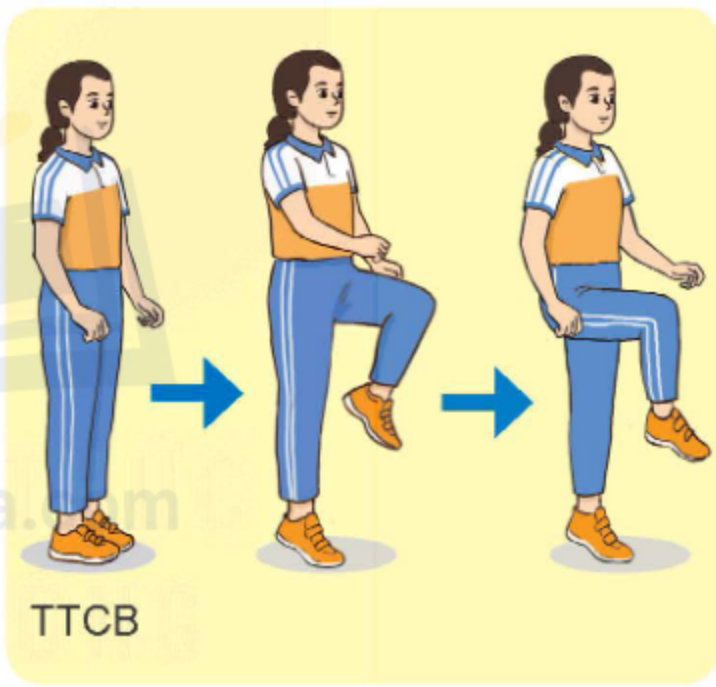
Hình 3. Động tác bước nhỏ

b) Động tác nâng cao đùi

– TTCB: Đứng hai chân hẹp hơn vai, hai tay co tự nhiên.

– Thực hiện: Đứng thẳng trên chân phải, chạm đất bằng nửa trước bàn chân, đùi chân trái nâng gần như vuông góc với thân người (cẳng chân hướng đất).

Luân phiên đổi chân và lặp lại động tác, kết hợp di chuyển ra trước thành chạy nâng cao đùi.



Hình 4. Động tác nâng cao đùi

c) Động tác đạp sau



Hình 5. Động tác đạp sau

– TTCB: Đứng thẳng trên hai chân, chân trái đặt trước, chân phải đặt sau, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân.

– Thực hiện:

Nhanh chóng ngả thân trên ra trước, đồng thời:

+ Chân phải đưa ra trước, đùi nâng gần song song với mặt đất, cẳng chân hướng đất và chếch ra sau. Sau đó tiếp đất bằng nửa trước bàn chân.

+ Chân trái đạp mạnh, duỗi thẳng khớp gối và cổ chân, nỗ lực đưa cơ thể rời mặt đất (giữa thân trên và chân tạo thành một đường thẳng). Hai tay chuyển động ngược hướng chuyển động của chân cùng bên. Hai chân luân phiên lặp lại động tác, kết hợp tăng tốc độ thành chạy đạp sau.

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Luyện tập các động tác bổ trợ theo thứ tự: Từ từng nhịp đến phối hợp nhiều nhịp, từ chậm đến nhanh, từ tại chỗ đến di chuyển.

– Đứng chống hai tay vào tường, hai chân luân phiên thực hiện động tác đạp sau từng nhịp và tăng dần tốc độ.

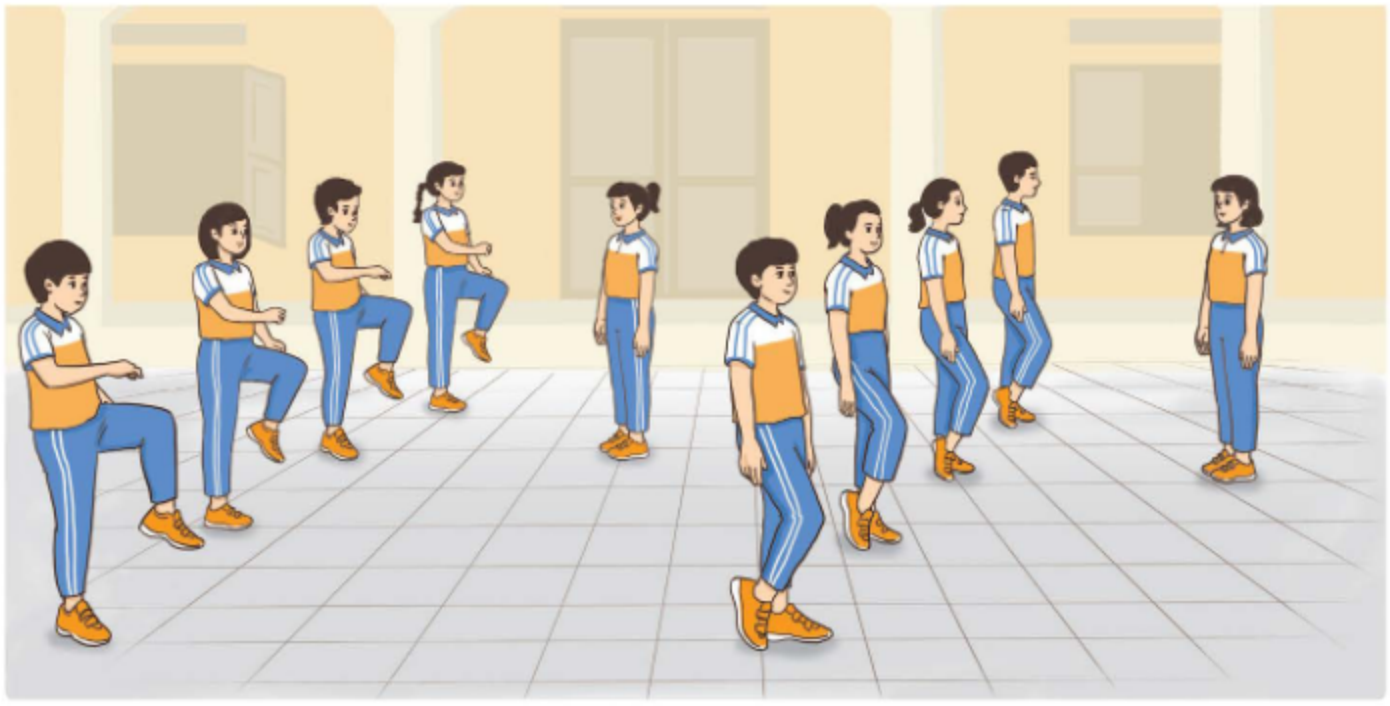


Hình 6. Luyện tập động tác đạp sau

b) Luyện tập nhóm

– Học sinh luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập từng động tác theo thứ tự: Từ chậm đến nhanh, từ tại chỗ đến di chuyển.

– Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.



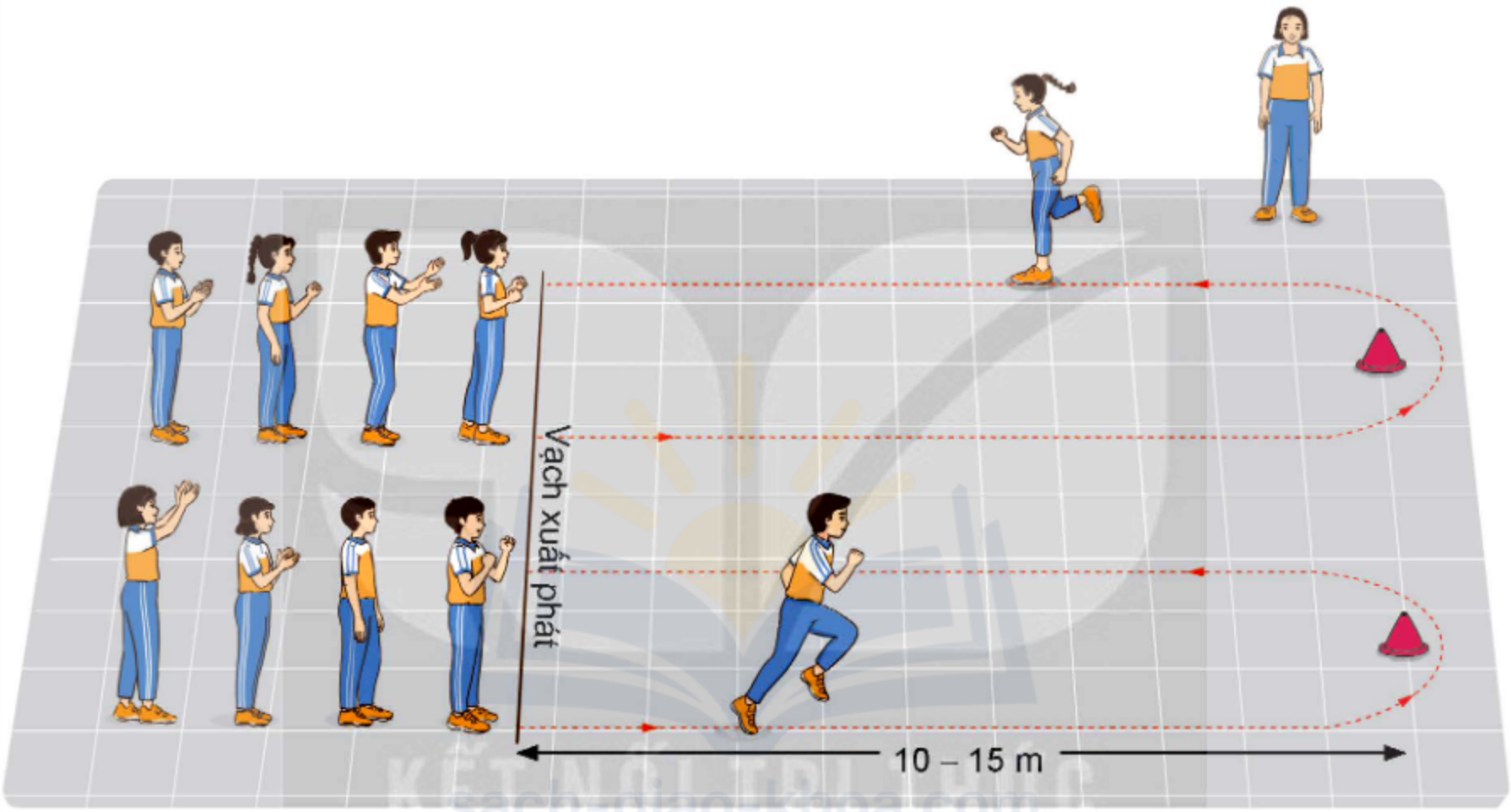
Hình 7. Luyện tập các động tác bổ trợ chạy cự li ngắn

c) Trò chơi phát triển sức nhanh

Chạy tiếp sức

– Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.

– Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội chạy vòng qua nấm trở về vạch xuất phát. Bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn phía trước đã về đến vạch xuất phát, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 8. Trò chơi Chạy tiếp sức

4 Vận dụng

– Sử dụng các động tác bổ trợ và trò chơi đã học để:

+ Tự luyện tập và vui chơi cùng các bạn khi ở nhà, trong giờ ra chơi ở trường.

+ Khởi động cơ thể trước khi luyện tập các môn thể thao.

– Luyện tập động tác đạp sau nhằm mục đích gì?

– Tại sao không nên luyện tập động tác đạp sau trên mặt sân không bằng phẳng?

Bài 2

Chạy giữa quãng

1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Làm quen với giai đoạn chạy giữa quãng trên đường thẳng.

– Luôn nỗ lực hoàn thành các bài tập vận động; mạnh dạn, chủ động trong luyện tập nhóm.

b) Khởi động

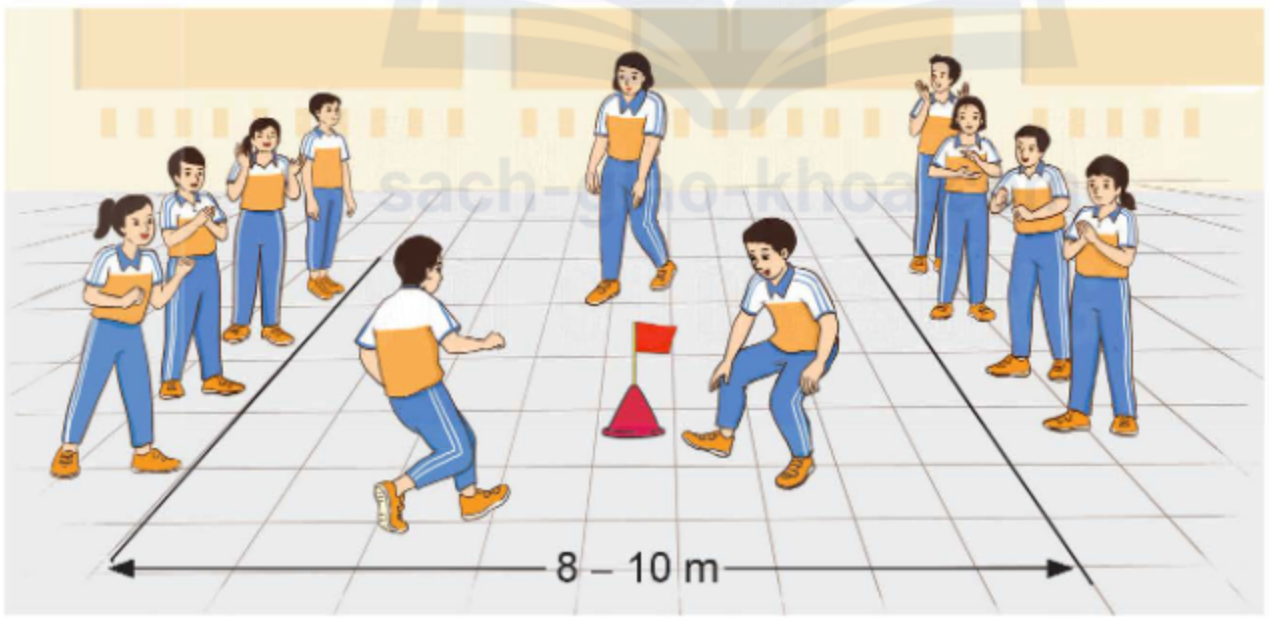
– Khởi động chung:

+ Chạy chậm theo vòng tròn.

+ Xoay các khớp.

– Khởi động chuyên môn: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.

– Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Giành cờ*



Hình 1. Trò chơi Giành cờ

+ Chuẩn bị: Hai đội tham gia trò chơi có số lượng người bằng nhau, mỗi đội tập hợp thành một hàng ngang sau vạch giới hạn của đội mình và hướng mặt về phía cờ.

+ Thực hiện: Khi được người chỉ huy gọi tên, hai bạn tham gia trò chơi ở tư thế sẵn sàng xuất phát và nhanh chóng chạy lên để giành cờ khi có hiệu lệnh bắt đầu. Bạn giành được cờ và chạy về vượt qua vạch giới hạn của đội mình là thắng cuộc. Nếu bị đội bạn đuổi theo và vỗ nhẹ vào người trước khi vượt qua vạch giới hạn là thua cuộc.

2 Kiến thức mới

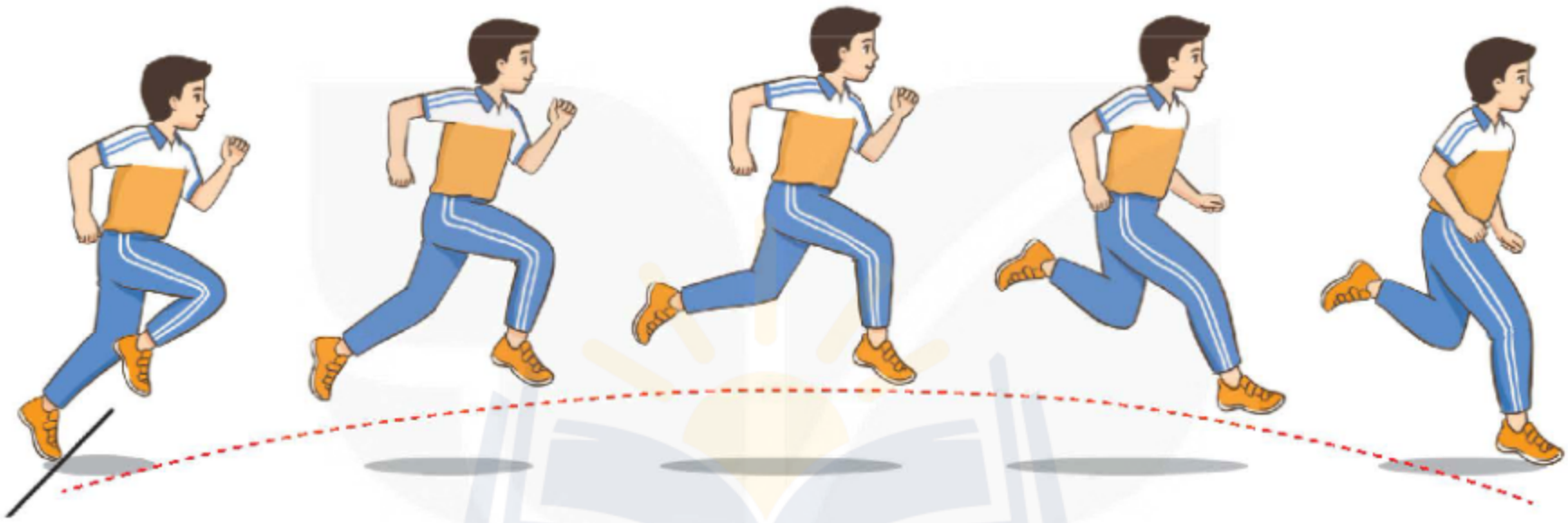
a) Chạy giữa quãng

Chạy giữa quãng là một trong bốn giai đoạn của chạy cự li ngắn (xuất phát, chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng, chạy về đích); là giai đoạn duy trì tốc độ cao nhất đã đạt được sau khi xuất phát và chạy lao.

– Tư thế thân người và hoạt động của tay khi chạy giữa quãng:

+ Thân trên hơi ngả ra trước, đầu thẳng, mắt nhìn phía trước.

+ Hai tay luân phiên chuyển động: Chếch vào trong khi ra trước, chếch ra ngoài khi ra sau.



Hình 2. Tư thế thân người và hoạt động của tay, chân trong mỗi bước chạy

– Luân phiên hoạt động của chân trong mỗi bước chạy:

+ Khi ở phía trước, tích cực đưa đùi lên trên, ra trước và chạm đất bằng nửa trước bàn chân.

+ Khi ở phía sau, kết hợp duỗi và đạp mạnh lên mặt đường chạy để đưa cơ thể tiến nhanh về phía trước.

b) Thở trong luyện tập chạy cự li ngắn

– Trong khi chạy: Hít vào, thở ra nhanh, mạnh bằng cả mũi và miệng.

– Sau khi chạy: Hít thở sâu, kết hợp thả lỏng tay, chân và thân mình.

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

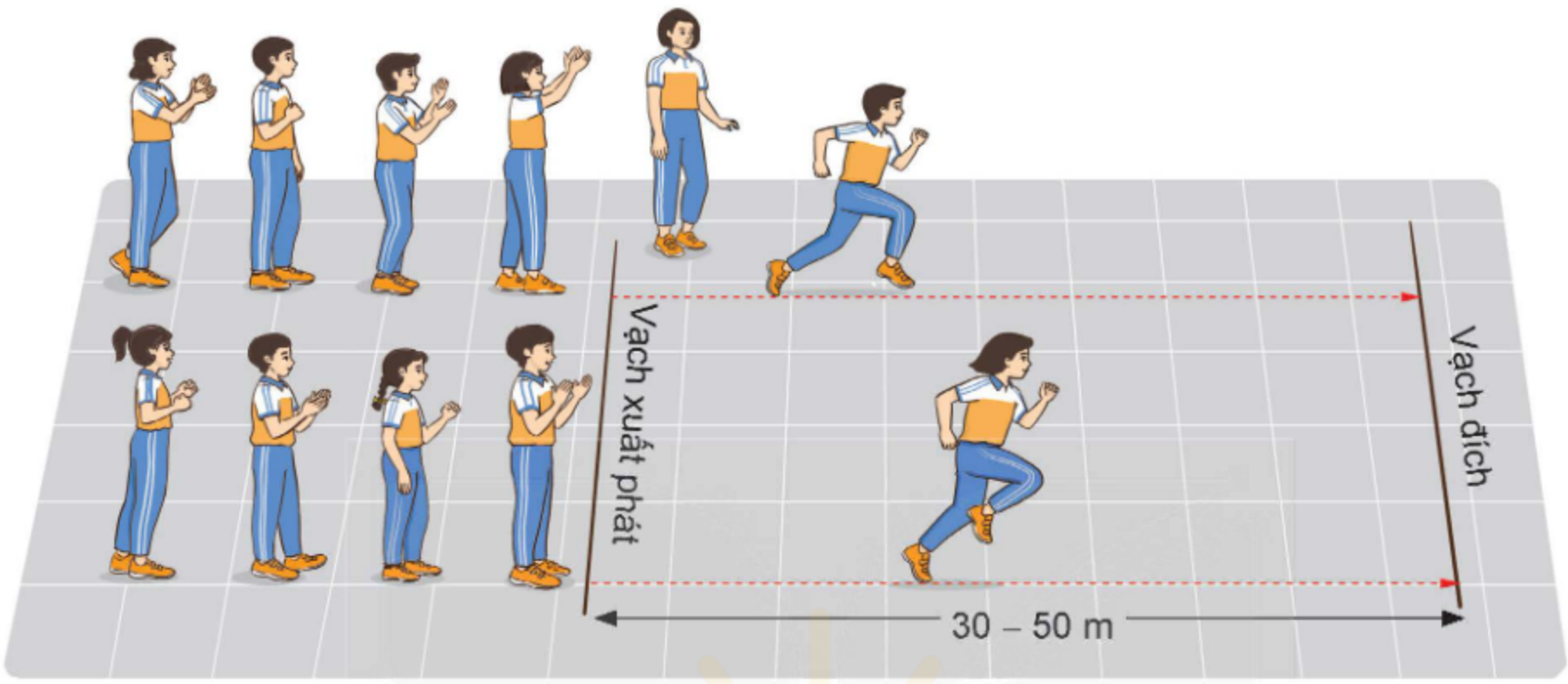
– Tại chỗ luyện tập động tác đánh tay từ chậm đến nhanh.

– Chạy trên đường thẳng với cự li 30 – 50 m từ chậm đến nhanh.

b) Luyện tập nhóm

– Học sinh luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập chạy trên cự li 30 – 50 m.

– Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.



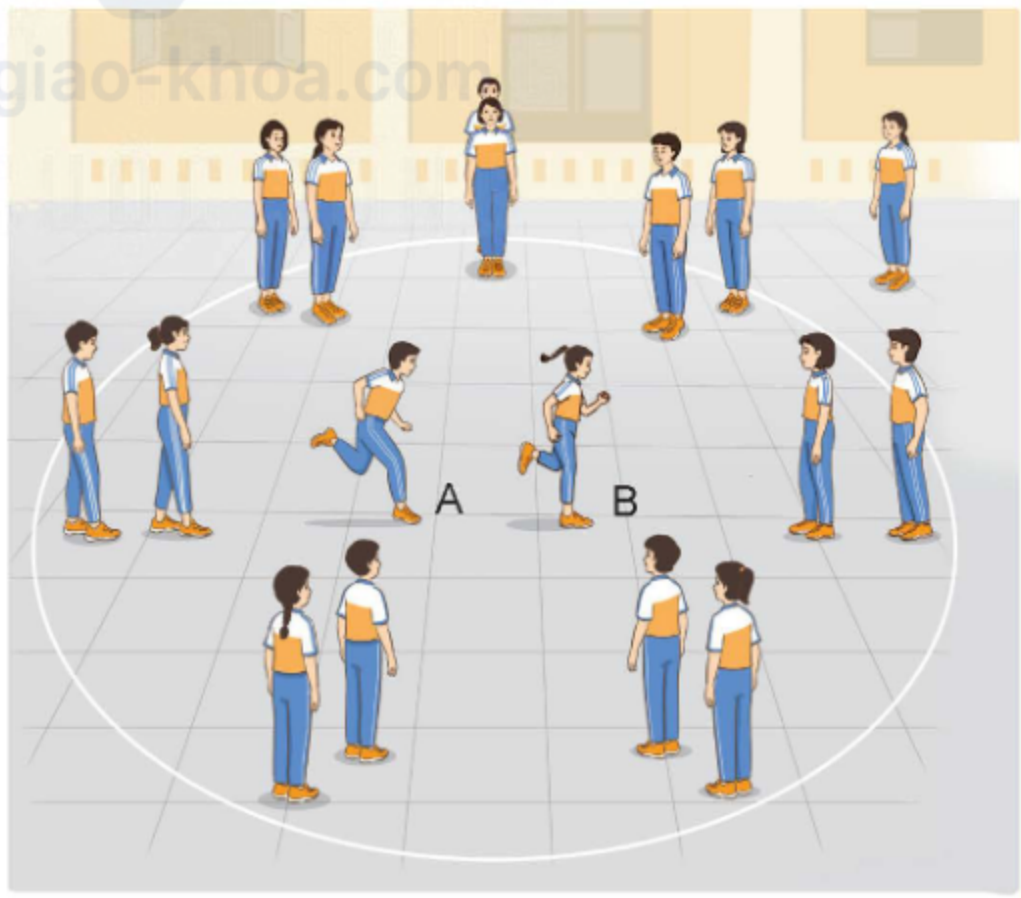
Hình 3. Luyện tập chạy giữa quãng

c) Trò chơi phát triển sức nhanh

Người thừa thứ ba

– Chuẩn bị: Cả lớp đứng thành vòng tròn, mỗi nhóm hai bạn đứng thành hàng dọc hướng vào tâm vòng tròn. Giữa vòng tròn, hai bạn chơi đầu tiên đứng quay lưng vào nhau (bạn A là người đuổi bắt, bạn B là người bị đuổi bắt).

– Thực hiện: Khi bắt đầu, bạn A đuổi bắt bạn B. Nếu bạn A vỗ được vào người bạn B, bạn B sẽ phải đuổi bắt bạn A. Nếu bạn B dừng lại trước nhóm nào thì bạn đứng sau cùng của nhóm đó sẽ trở thành người đuổi bắt bạn A. Khi thực hiện trò chơi không được chạy ra ngoài vòng tròn.



Hình 4. Trò chơi Người thừa thứ ba

4 Vận dụng

– Sử dụng bài tập chạy giữa quãng và trò chơi đã học để tập thể dục buổi sáng, vui chơi cùng các bạn.

– Để giữ thăng bằng cho cơ thể trong khi đi hoặc chạy, tay và chân cùng bên chuyển động theo hướng như thế nào?

Bài 3

Xuất phát và chạy lao sau xuất phát

1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Làm quen với giai đoạn xuất phát và chạy lao sau xuất phát.

– Biết một số điều luật cơ bản trong thi đấu điền kinh.

– Rèn luyện thói quen tập thể dục buổi sáng, thường xuyên giữ gìn vệ sinh thân thể và sức khoẻ.

b) Khởi động

– Khởi động chung:

+ Chạy chậm theo địa hình tự nhiên.

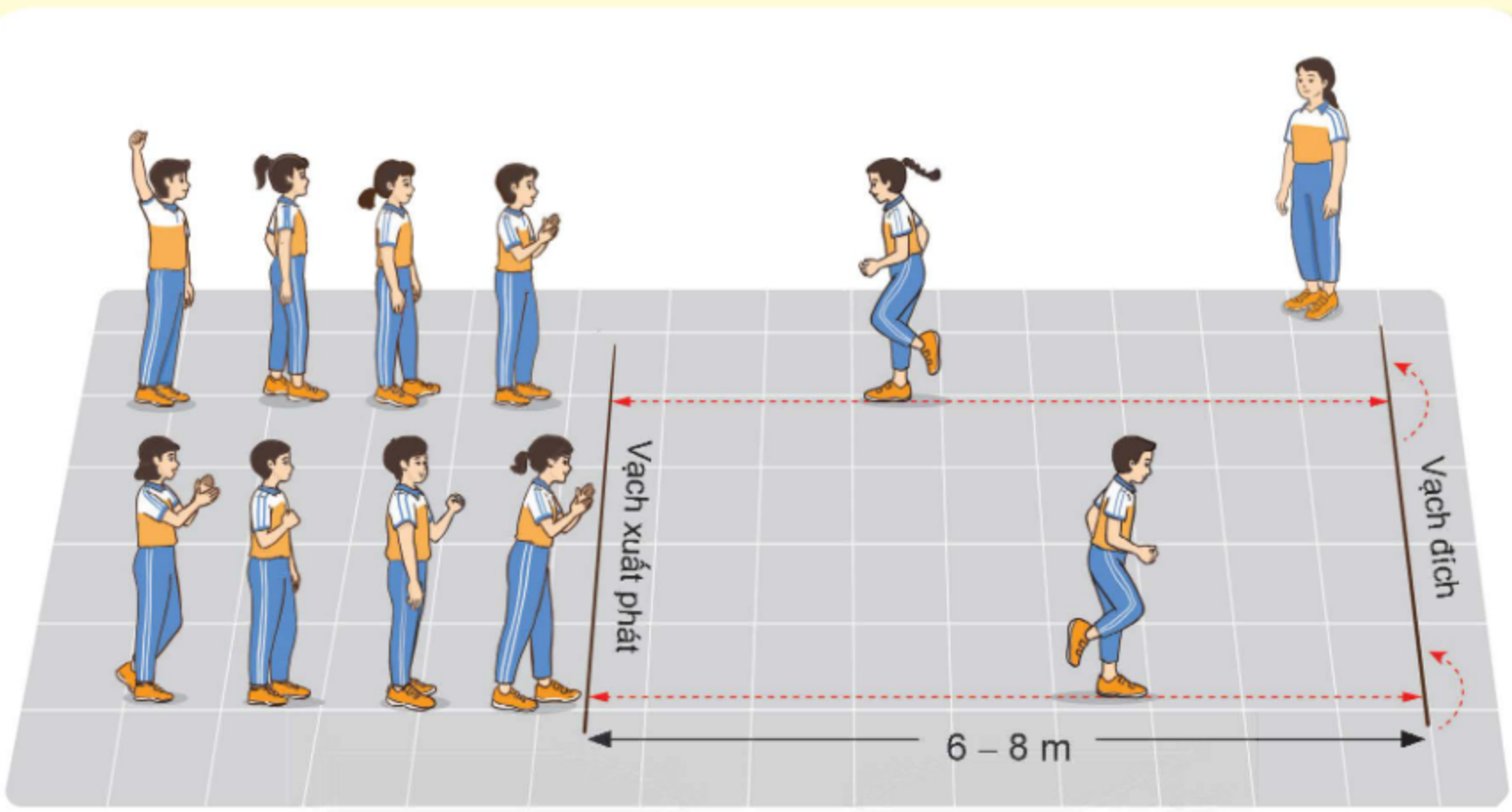
+ Xoay các khớp.

– Khởi động chuyên môn: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.

– Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Nhảy lò cò tiếp sức*

+ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.

+ Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội nhảy lò cò đến đích và quay về vỗ nhẹ vào tay bạn tiếp theo. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi Nhảy lò cò tiếp sức

2 Kiến thức mới

a) Xuất phát cao

– Trong chạy cự li ngắn, động tác xuất phát giúp người chạy nhanh chóng đạt tốc độ tối đa.

– Khẩu lệnh: "Vào chỗ", "Sẵn sàng", "Chạy!".

+ "Vào chỗ": Bước đến vị trí xuất phát, bàn chân trước (chân thuận) đặt sát mép sau vạch xuất phát, bàn chân sau đặt cách gót chân trước 15 – 20 cm.

+ "Sẵn sàng": Khuỵu hai gối, thân trên hơi ngả ra trước. Chân trước chạm đất bằng nửa trước bàn chân, chân sau kiễng gót. Tay khác bên với chân thuận để ở phía trước.

+ "Chạy!": Đồng thời đạp mạnh hai chân và chuyển nhanh chân sau ra trước. Nỗ lực đưa cơ thể rời vị trí xuất phát với tốc độ cao nhất.



"Vào chỗ"



"Sẵn sàng"



"Chạy!"

Hình 2. Xuất phát cao

b) Chạy lao sau xuất phát

Sau khi rời vị trí xuất phát, người chạy bước vào giai đoạn chạy lao:

– Duy trì độ ngả ra trước của thân trên.

– Nỗ lực đạp mạnh chân kết hợp tăng dần tốc độ và độ dài của bước chạy.

– Giảm dần độ ngả ra trước của thân trên theo mức độ tăng dần của tốc độ chạy.



Hình 3. Chạy lao sau xuất phát

c) Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy

– Khi chuẩn bị xuất phát:

+ Phải đứng phía sau vạch xuất phát.

+ Các bộ phận của cơ thể không được chạm vào vạch xuất phát.

– Không xuất phát trước hiệu lệnh (tiếng còi, tiếng hô,...) của trọng tài.

sách-giáo-khoa.com

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Tự hô khẩu lệnh và luyện tập động tác xuất phát cao.

– Luyện tập xuất phát cao kết hợp chạy lao sau xuất phát.

b) Luyện tập cặp đôi

– Luân phiên hô khẩu lệnh và luyện tập theo thứ tự: Xuất phát cao, phối hợp xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát.

– Tự đánh giá và đánh giá kết quả luyện tập của bạn.



Hình 4. Luyện tập xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát

c) Luyện tập nhóm

– Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập theo thứ tự:

+ Xuất phát cao, phối hợp xuất phát và chạy lao sau xuất phát 10 – 15 m.

+ Phối hợp xuất phát, chạy lao và chạy giữa quãng 30 – 50 m.

– Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.



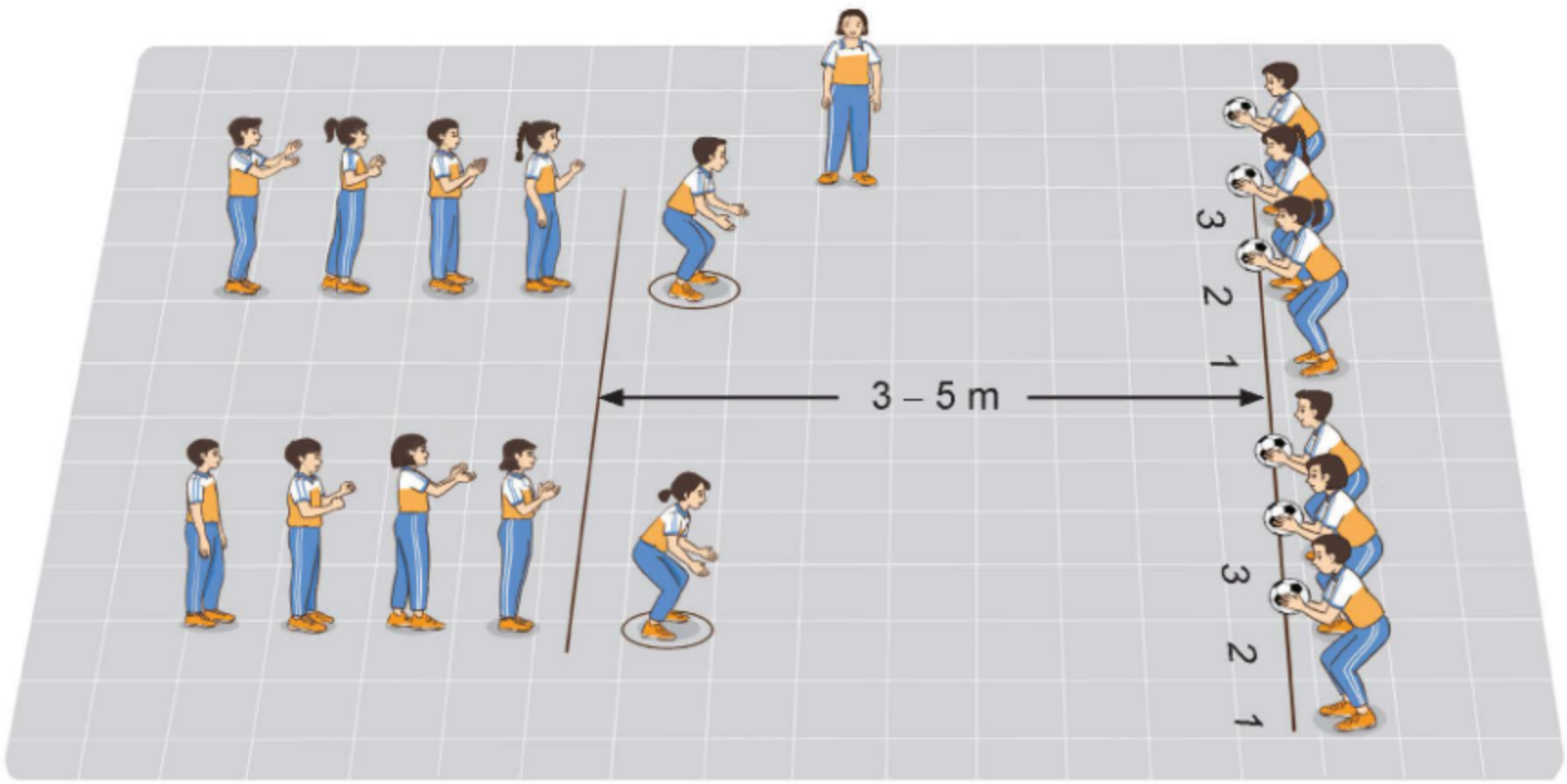
Hình 5. Luyện tập phối hợp xuất phát, chạy lao và chạy giữa quãng

d) Trò chơi phát triển sức nhanh

Bắt bóng nhanh

– Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vị trí tung bóng và bắt bóng.

– Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội bắt và tung trả bóng với bạn đứng đối diện ở vị trí số 1, 2 và 3. Bắt và tung bóng theo thứ tự từ bạn số 1 đến bạn số 3, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 6. Trò chơi Bắt bóng nhanh

sách-giáo-khoa.com

4 Vận dụng

– Tự luyện tập xuất phát cao khi tập thể dục buổi sáng.

– Cùng bạn luyện tập phối hợp xuất phát cao, chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng.

– Tại sao độ dài bước chạy trong giai đoạn chạy lao thường ngắn hơn so với giai đoạn chạy giữa quãng?

– Khi lựa chọn địa điểm tự luyện tập chạy cự li ngắn cần chú ý điều gì?

Bài 4

Chạy về đích

1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Làm quen với giai đoạn chạy về đích và phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn.

– Biết một số điều luật cơ bản trong thi đấu điền kinh.

– Tích cực hợp tác và sẵn sàng giúp đỡ bạn trong luyện tập.

b) Khởi động

– Khởi động chung:

+ Chạy chậm theo vòng tròn.

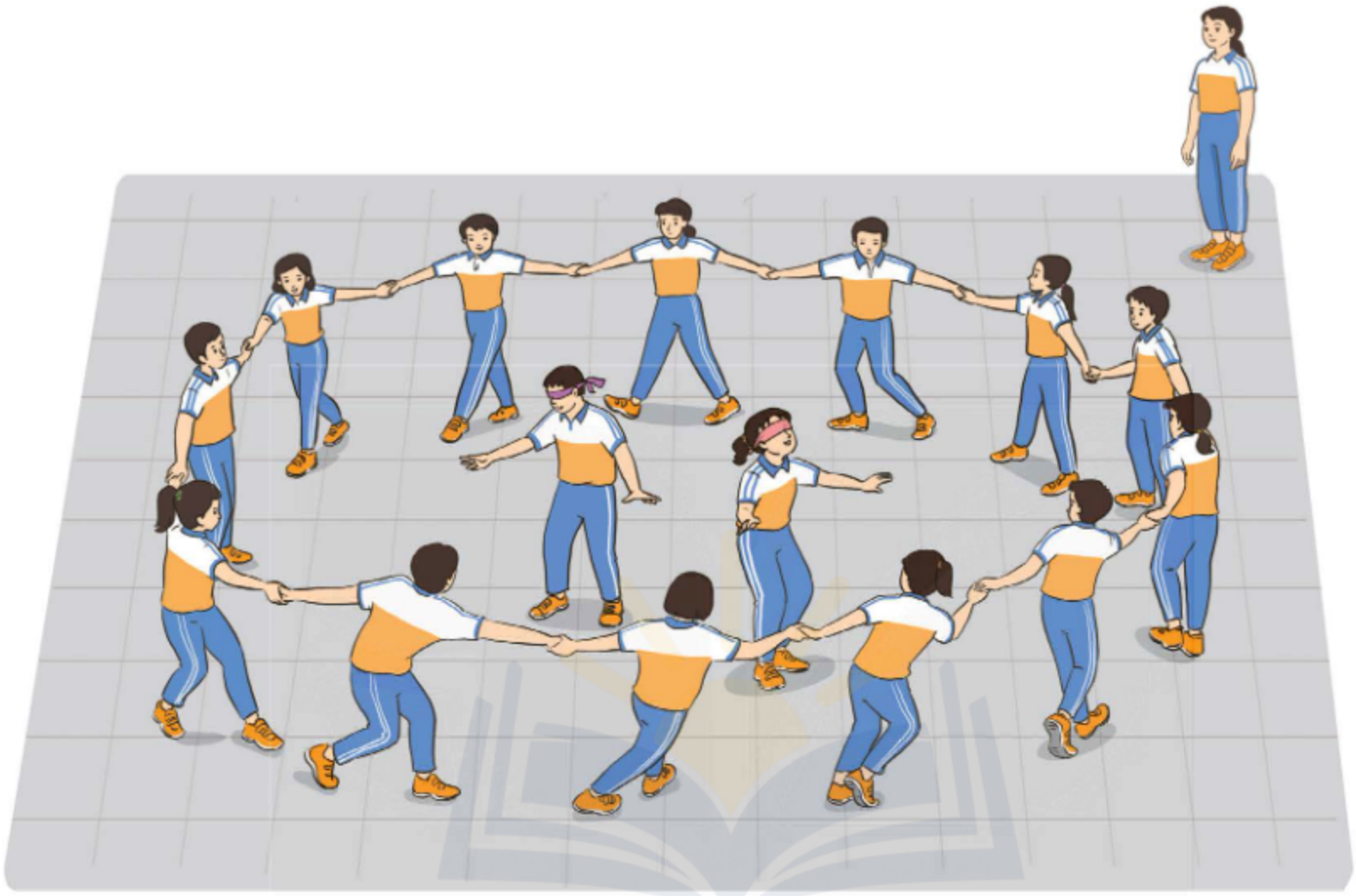
+ Xoay các khớp.

– Khởi động chuyên môn: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.

– Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Bịt mắt bắt dê*

+ Chuẩn bị: Lớp tập hợp thành một vòng tròn, các bạn cầm tay nhau và hướng mặt vào trong, khoảng cách giữa các bạn là 0,5 m. Hai bạn (hoặc ba, bốn, năm bạn) đứng trong vòng tròn được bịt mắt bằng khăn mềm, một bạn làm nhiệm vụ đuổi bắt các bạn.

+ Thực hiện: Khi bắt đầu, các bạn bị đuổi bắt di chuyển trong vòng tròn, thỉnh thoảng vỗ tay, căn cứ vào tiếng vỗ tay, bạn làm nhiệm vụ đuổi bắt tìm cách bắt được các bạn. Bạn bị bắt sẽ thay thế bạn làm nhiệm vụ đuổi bắt.



Hình 1. Trò chơi Bịt mắt bắt dê

sách-giáo-khoa.com
VỚI CUỘC SỐNG

2 Kiến thức mới

a) Chạy về đích

– Chạy về đích là giai đoạn cuối của cự li chạy, người chạy phải nỗ lực duy trì tốc độ cao nhất. Ở bước cuối cùng gập thân nhanh ra trước khi vượt qua vạch đích.

– Hoạt động sau khi về đích: Không dừng lại đột ngột, chạy chậm dần chuyển thành đi bộ và kết hợp thả lỏng.



Hình 2. Chạy về đích

b) Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn



Xuất phát | Chạy lao sau xuất phát | Chạy giữa quãng | Chạy về đích

Hình 3. Các giai đoạn chạy cự li ngắn

Thực hiện kĩ thuật chạy cự li ngắn: 40 m, 50 m, 60 m.

c) Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy

– Đích là một vạch màu trắng rộng 5 cm, được kẻ vuông góc với đường chạy.

– Vận động viên được coi là đã về đích khi thân người của họ (trừ đầu, cổ, tay, chân, bàn tay, bàn chân) chạm tới mặt phẳng thẳng đứng của vạch đích.

3 Luyện tập

a) Luyện tập nhóm

– Học sinh luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

+ Phối hợp chạy giữa quãng và chạy qua đích trên cự li 15 – 20 m.

+ Thực hiện kĩ thuật chạy cự li ngắn: 40 m, 50 m, 60 m.

– Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

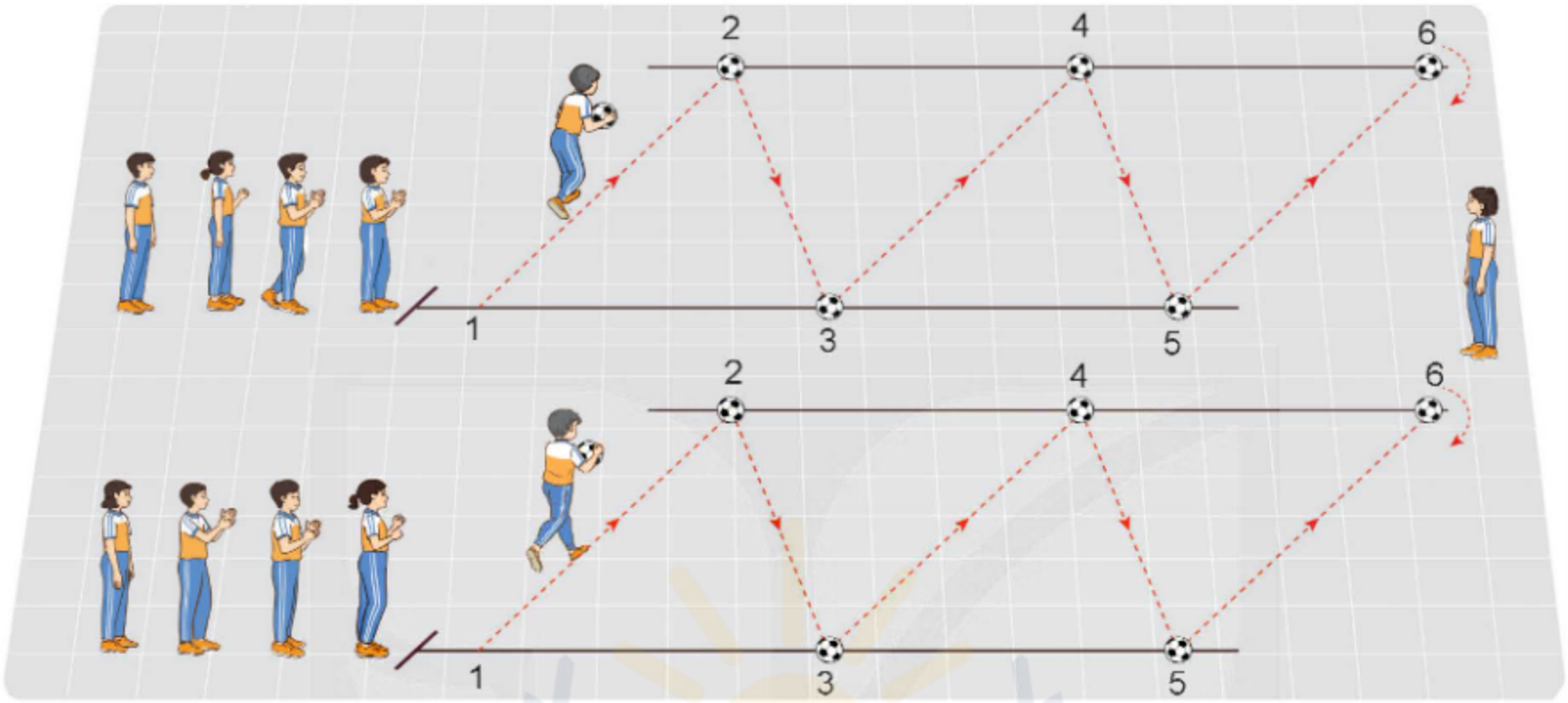
b) Trò chơi phát triển sức nhanh

Đổi bóng nhanh trên đường dích dắc

– Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vị trí xuất phát.

sach-giao-khoa.com

– Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội đổi bóng từ vị trí 1 sang vị trí 2, đổi bóng từ vị trí 2 sang vị trí 3,... Ở vị trí 6, sau khi đổi bóng, ôm bóng chạy trở về đặt vào vị trí 1. Bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn thực hiện trước đã đặt bóng về vị trí số 1, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 4. Trò chơi Đổi bóng nhanh trên đường dích dắc

4 Vận dụng

– Sử dụng các bài tập chạy cự li ngắn để luyện tập hằng ngày.

– Phải làm gì để thả lỏng cơ thể sau khi chạy về đích?

sach-giao-khoa.com

Chủ đề 2

NÉM BÓNG



Bài 1

Các động tác bổ trợ kĩ thuật ném bóng

sách-giáo-khoa.com
VỚI CUỘC SỐNG

1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được các động tác bổ trợ kĩ thuật ném bóng.

– Nghiêm túc, tự giác giữ an toàn trong luyện tập cho bản thân và người khác.

b) Khởi động

– Khởi động chung:

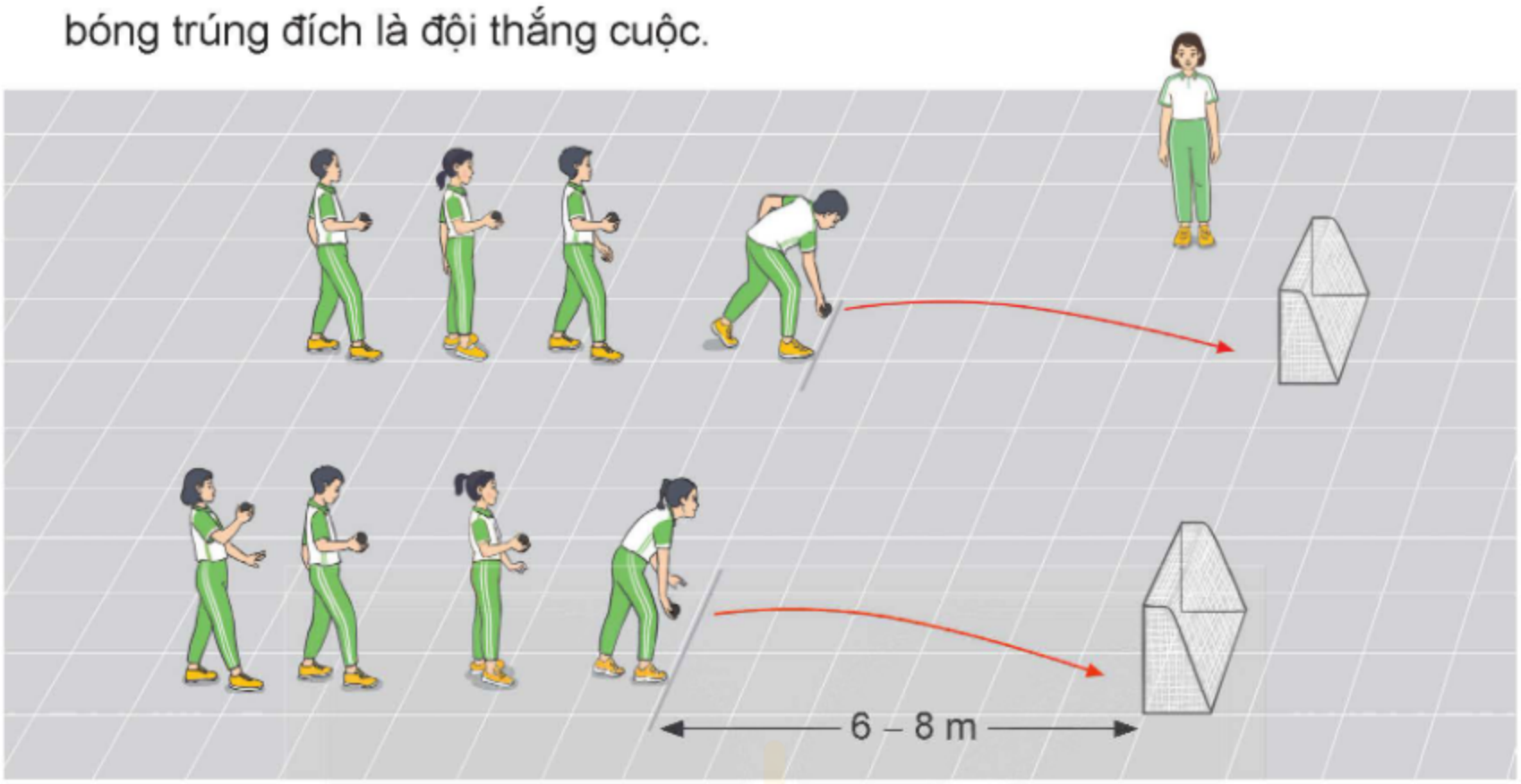
+ Chạy tại chỗ.

+ Xoay các khớp.

– Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Tung bóng vào cầu môn*

+ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vị trí tung bóng.

+ Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội dùng tay thuận tung bóng vào cầu môn. Mỗi bạn chỉ tung bóng một lần. Đội có nhiều bạn tung bóng trúng đích là đội thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi Tung bóng vào cầu môn

2 Kiến thức mới

Hình vẽ và nội dung của chủ đề được trình bày theo hoạt động của người thuận tay phải (thuận tay trái thực hiện ngược lại).

a) Cách cầm bóng

Các ngón tay mở rộng giữ bóng, bóng tiếp xúc với các chai tay (phần tiếp giáp giữa các ngón tay và bàn tay, trừ ngón cái) và ngón tay.



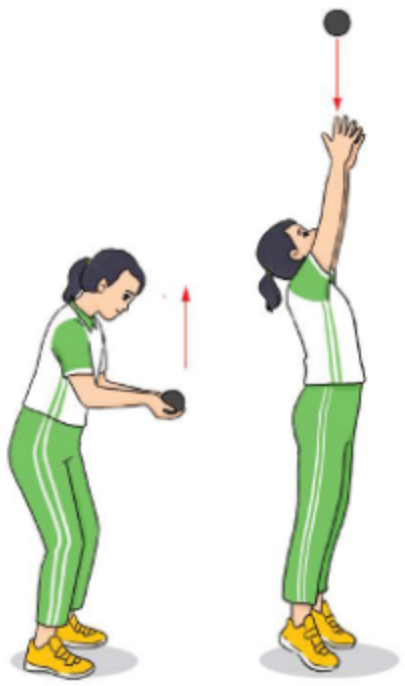
Hình 2. Cách cầm bóng

b) Tung và bắt bóng bằng hai tay, một tay

– Tại chỗ tung và bắt bóng bằng hai tay:

+ TTCB: Hai chân đứng chụm hoặc rộng bằng vai, cầm bóng bằng hai tay, lòng bàn tay hướng lên trên.

+ Thực hiện: Tung bóng lên cao 1 – 2 m, vươn người bắt bóng rơi xuống bằng hai tay và thu tay về trước ngực.



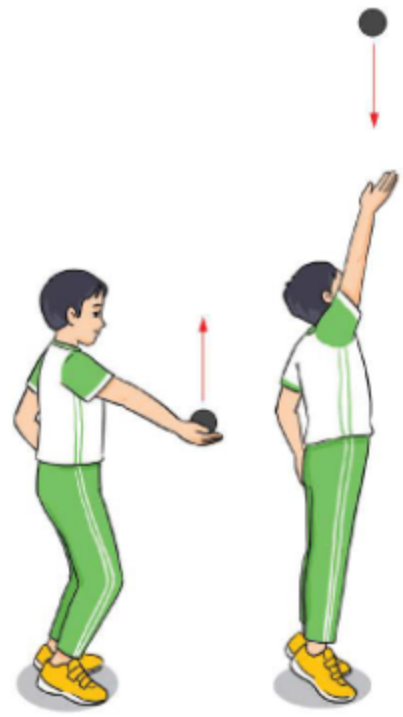
Hình 3. Tung và bắt bóng bằng hai tay

sách-giáo-khoa.com

– Tại chỗ tung và bắt bóng bằng một tay:

+ TTCB: Hai chân đứng chụm hoặc rộng bằng vai, cầm bóng bằng tay thuận, lòng bàn tay hướng lên trên.

+ Thực hiện: Vươn người tung bóng lên cao 1 – 2 m, vươn người bắt bóng rơi xuống bằng một tay và thu tay về trước ngực.

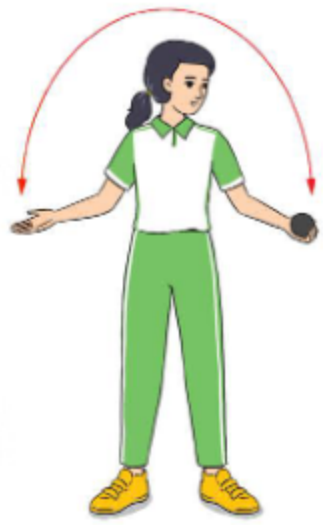


Hình 4. Tung và bắt bóng bằng một tay

c) Hai tay phối hợp tung và bắt bóng

– TTCB: Đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay dang rộng ở phía trước, một tay cầm bóng.

– Thực hiện: Luân phiên tung và bắt bóng bằng hai tay.

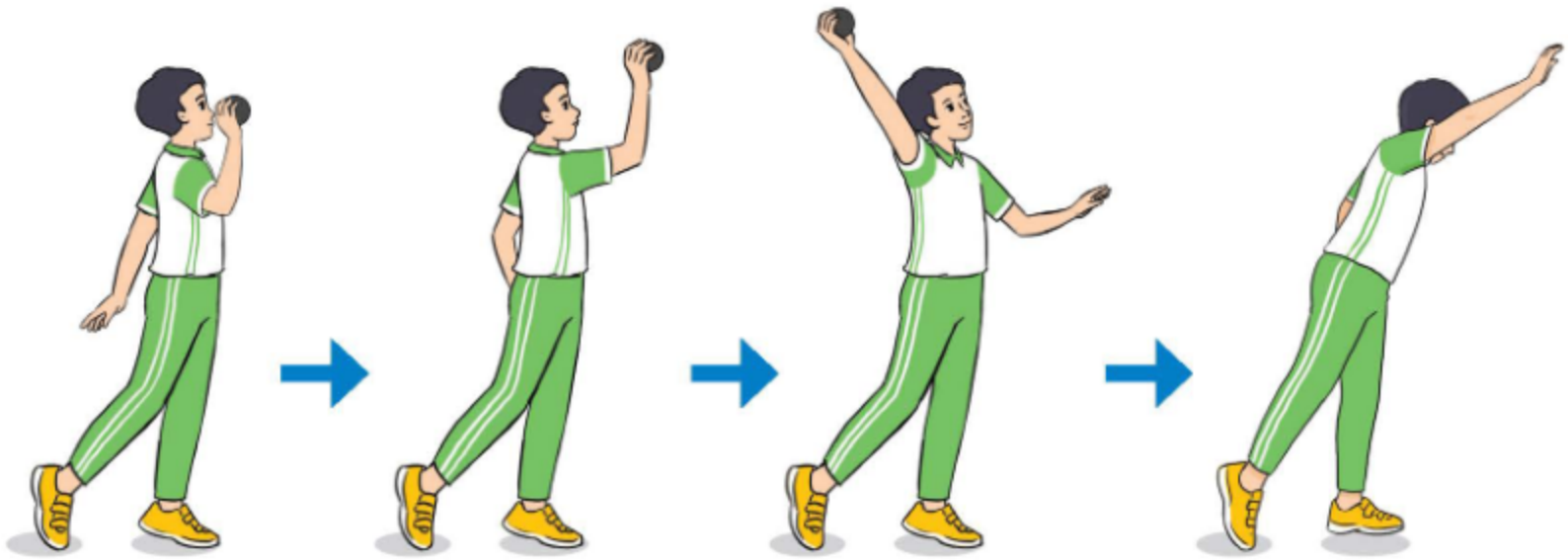


Hình 5. Hai tay phối hợp tung và bắt bóng

d) Ném bóng bằng một tay trên cao

– TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân cùng bên với tay cầm bóng ở phía sau, chạm đất bằng nửa trước bàn chân, trọng lượng cơ thể dồn vào chân trước. Tay cầm bóng cao ngang đầu, lòng bàn tay hướng ra trước.

– Thực hiện: Đưa tay cầm bóng lên cao, ra sau đầu, thân người ưỡn căng, sau đó gập nhanh thân và dùng sức mạnh của tay ném bóng ra trước.



TTCB Ném bóng

Hình 6. Ném bóng bằng một tay trên cao

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Luyện tập cách cầm bóng.

– Luyện tập động tác tung bóng, ném bóng từ không bóng đến có bóng, từ chậm đến nhanh.

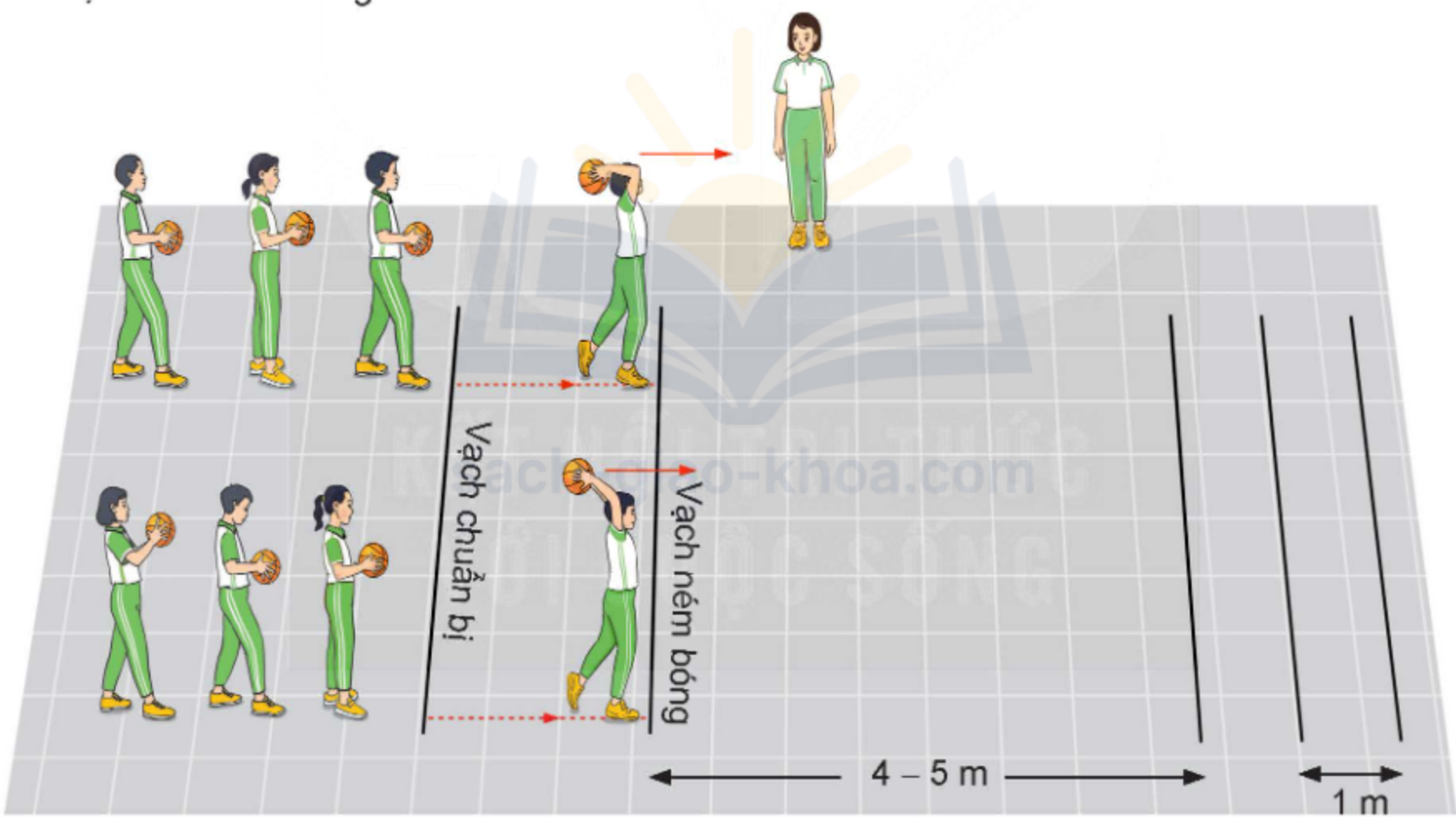
b) Luyện tập nhóm

– Học sinh luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập các động tác tung bóng, ném bóng.

– Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

c) Trò chơi phát triển sức mạnh tay, ngực

Đội nào ném bóng xa hơn



Hình 7. Trò chơi Đội nào ném bóng xa hơn

– Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch chuẩn bị.

– Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội di chuyển đến vạch ném bóng và ném bóng (bóng chuyền, bóng rổ, bóng đá) ra trước bằng hai tay, chân không giẫm vạch khi ném bóng. Mỗi lượt ném bóng, đội có bạn ném xa hơn được 1 điểm. Kết thúc, đội có tổng số điểm cao nhất là đội thắng cuộc.

4 Vận dụng



Hình 8. Luyện tập ném và bắt bóng

– Cùng các bạn tập ném và bắt bóng nẩy lên (bóng chuyền, bóng rổ, bóng đá).

– Tự luyện tập tung và bắt bóng khi ở nhà, trong giờ ra chơi.

– Giới thiệu với thầy (cô) giáo và các bạn một động tác bổ trợ kĩ thuật ném bóng do bản thân sưu tầm hoặc sáng tạo ra.

Bài 2

Ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng

1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng.

– Tích cực tự học, tự rèn luyện và đảm bảo an toàn trong luyện tập.

b) Khởi động

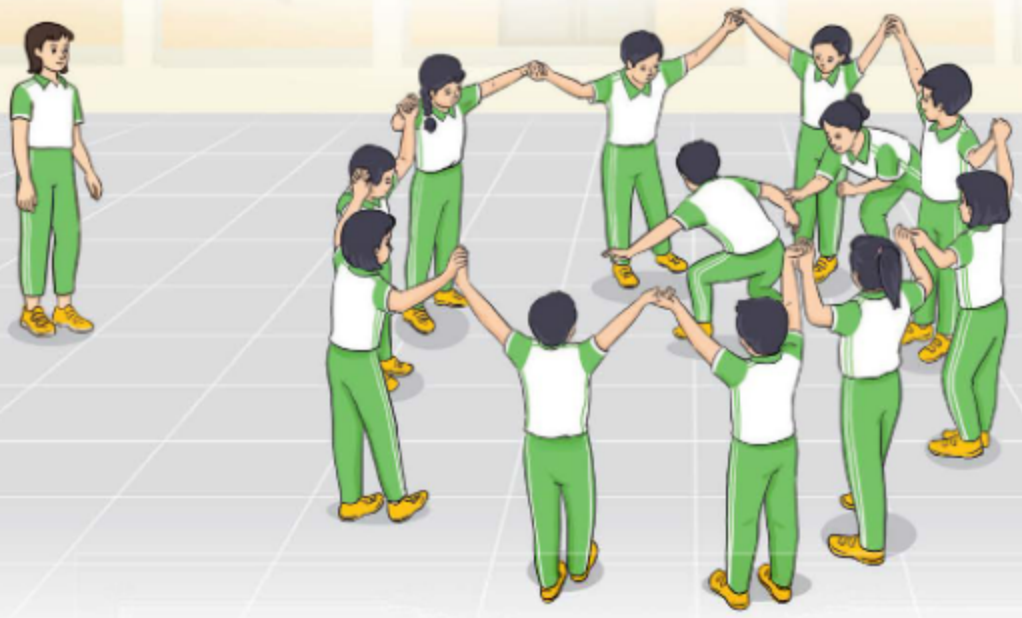
– Khởi động chung:

+ Chạy chậm theo vòng tròn.

+ Xoay các khớp.

– Khởi động chuyên môn: Thực hiện động tác tung bóng, thả bóng, ném bóng.

– Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Mèo đuổi chuột*



Hình 1. Trò chơi Mèo đuổi chuột

+ Chuẩn bị: Cả lớp tập hợp thành một vòng tròn, các bạn cầm tay nhau và hướng mặt vào trong. Bạn được phân công đóng vai "mèo" và vai "chuột" đứng ở giữa vòng tròn.
+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, bạn đóng vai "chuột" nhanh chóng chạy luồn qua các khoảng trống của vòng tròn để tránh sự đuổi bắt của bạn đóng vai "mèo". Khi "chuột" bị "mèo" vỗ nhẹ vào người là thua cuộc. Sau 1 – 2 phút "mèo" không bắt được "chuột", hai bạn khác sẽ vào thay.

2 Kiến thức mới

a) Kĩ thuật ra sức cuối cùng

– TTCB: Đứng chân trước chân sau (chân cùng bên với tay cầm bóng ở phía sau), bàn chân trước thẳng với hướng ném bóng. Tay thuận cầm bóng duỗi thẳng ở phía sau, thân người ngả ra sau và xoay về phía tay cầm bóng.



Hình 2. Tư thế chuẩn bị

– Thực hiện: Đạp mạnh chân sau, thân người gập nhanh ra trước, kết hợp dùng sức mạnh của tay ném bóng ra trước.



Hình 3. Ra sức cuối cùng

b) Giữ thăng bằng

– *Cách 1:* Dùng chân trước để giữ thăng bằng.

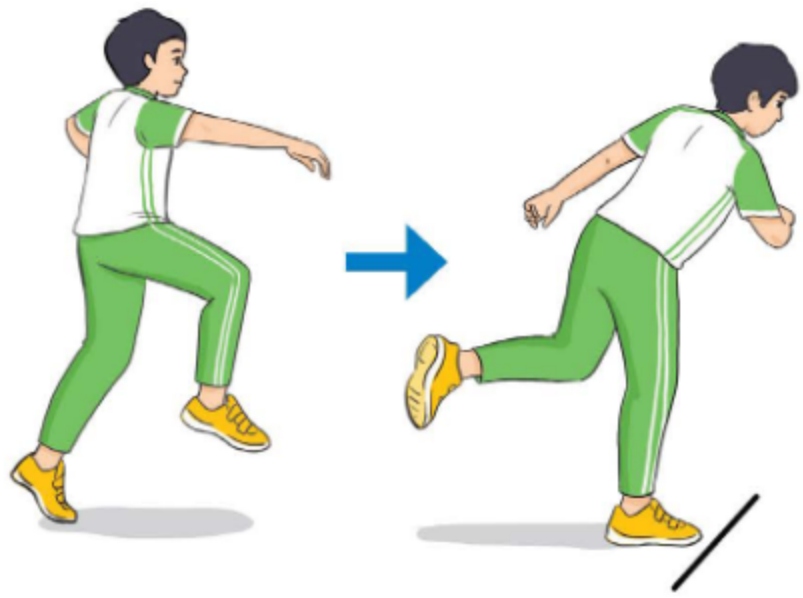
Khi bóng rời tay nhanh chóng nâng gót chân sau lên cao, bàn chân trước tì lên mặt sân, hai tay dang rộng để phối hợp giữ thăng bằng.



Hình 4. Dùng chân trước để giữ thăng bằng

– *Cách 2:* Nhảy đổi chân để giữ thăng bằng.

Khi bóng rời tay nhanh chóng đưa chân sau ra trước (đặt sau vạch giới hạn), bàn chân tì lên mặt sân để giảm lực quán tính, chân trước đồng thời đưa nhanh ra sau, lên cao, hai tay dang rộng để phối hợp giữ thăng bằng.



Hình 5.
Nhảy đổi chân để giữ thăng bằng

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Tập cách cầm bóng và TTCB ra sức cuối cùng.

– Tập ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng từ không bóng đến có bóng, từ chậm đến nhanh.

b) Luyện tập nhóm

– Học sinh luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập TTCB, ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng.

– Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.



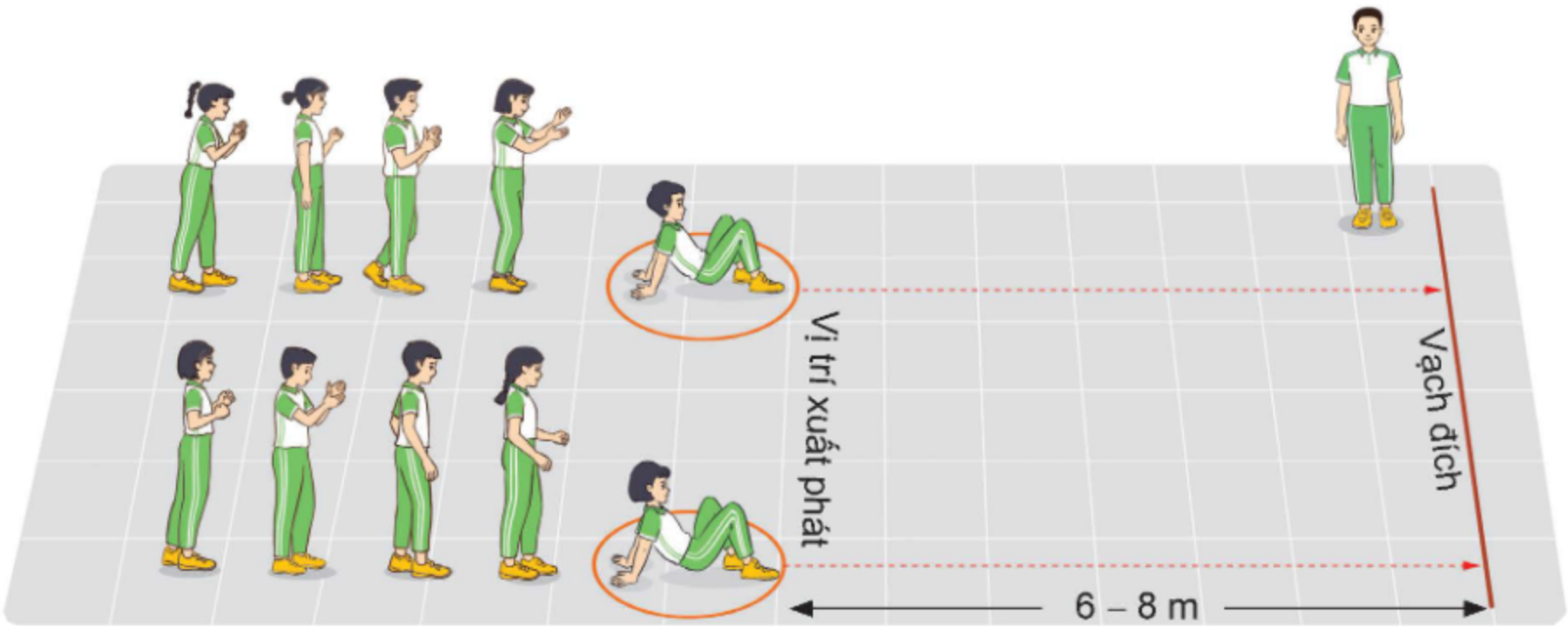
Hình 6. Luyện tập ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng

c) Trò chơi phát triển sức mạnh tay, ngực

Con sâu đo

– Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vòng tròn xuất phát. Bạn đầu hàng ngồi hai tay chống phía sau, mông không chạm sàn.

– Thực hiện: Khi bắt đầu, lần lượt từng bạn của mỗi đội dùng tay và chân để di chuyển đến đích. Bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn phía trước đã vượt qua vạch đích, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



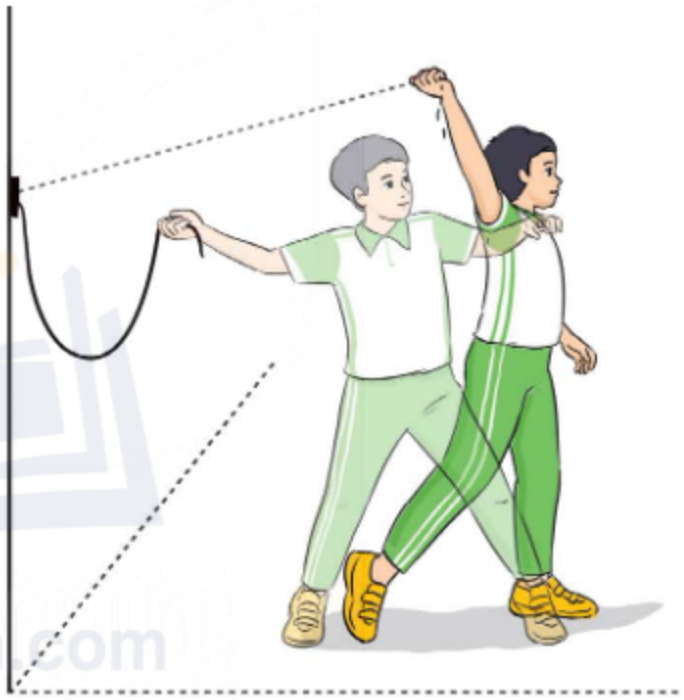
Hình 7. Trò chơi Con sâu đo

4 Vận dụng

– Tự luyện tập kĩ thuật ra sức cuối cùng khi tập thể dục buổi sáng ở nhà.

– Dùng dây cao su (cố định một đầu) để luyện tập kĩ thuật ra sức cuối cùng.

– Để đảm bảo an toàn cho bản thân và mọi người, khi luyện tập kĩ thuật ném bóng cần thực hiện những điều gì?



Hình 8. Dùng dây cao su để luyện tập kĩ thuật ra sức cuối cùng

sach-giao-khoa.com

Chuẩn bị chạy đà và chạy đà

1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được kĩ thuật chạy đà và phối hợp các giai đoạn ném bóng.

– Biết một số điều luật trong thi đấu ném bóng để học tập và rèn luyện.

– Tích cực hợp tác trong học tập, tôn trọng và giúp đỡ các bạn.

b) Khởi động

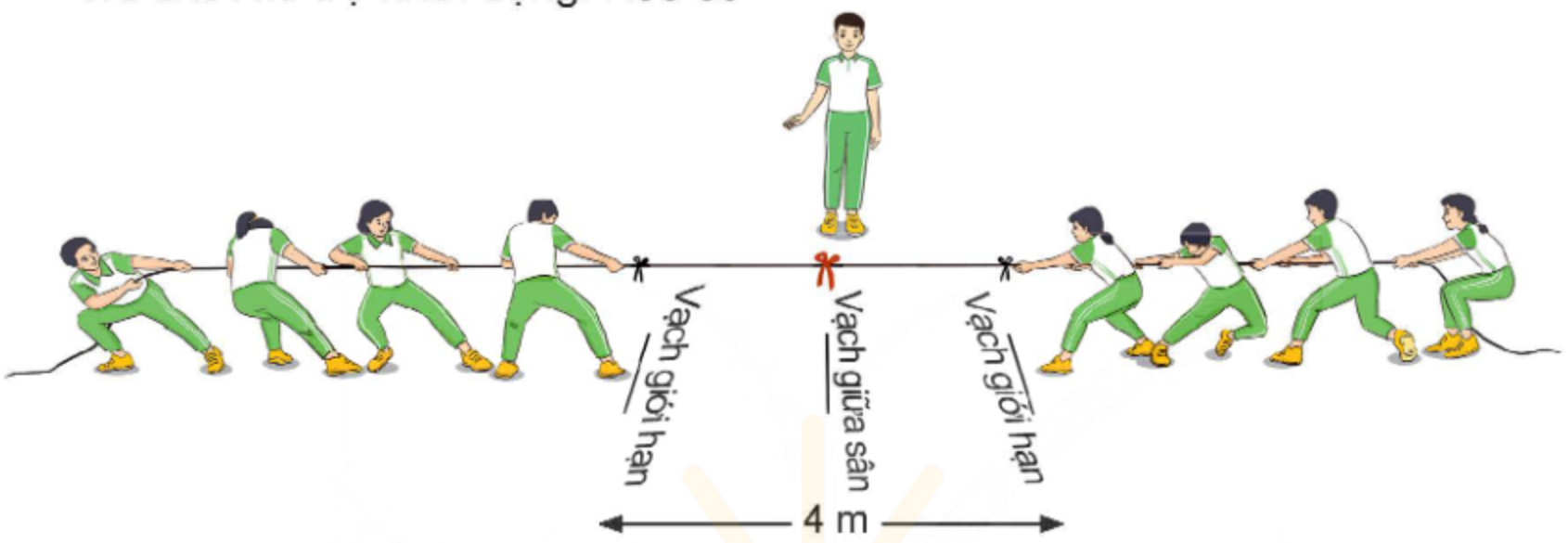
– Khởi động chung:

+ Chạy chậm theo địa hình tự nhiên.

+ Xoay các khớp.

– Khởi động chuyên môn: Thực hiện các động tác tung bóng, thả bóng, ném bóng.

– Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Kéo co*



Hình 1. Trò chơi Kéo co

+ Chuẩn bị: Kẻ vạch giữa sân và hai vạch giới hạn (cách vạch giữa sân 2 – 3 m); trên sợi dây dùng để kéo co buộc các khăn màu trắng hoặc đỏ, vị trí buộc khăn tương ứng với khoảng cách các vạch trên sân. Hai đội có số lượng nam, nữ bằng nhau, đứng sau vạch giới hạn của đội mình, bạn đầu tiên của mỗi đội đặt bàn chân phía trước vào sát mép sau vạch giới hạn, tay phía trước nắm sát mép sau chiếc khăn.

+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, hai đội dùng sức kéo dây về phía sân của đội mình. Không tiếp tục kéo dây khi có hiệu lệnh kết thúc của trọng tài. Khi khăn buộc trên dây của đội nào bị kéo vượt qua vạch giữa sân là đội đó thua cuộc.

2 Kiến thức mới

Hình vẽ và nội dung của chủ đề được trình bày theo hoạt động của người thuận tay phải (thuận tay trái thực hiện ngược lại).

a) Chuẩn bị chạy đà

Đứng chân trước chân sau, chân khác bên với tay cầm bóng đặt ở phía trước, bàn chân thẳng với hướng ném bóng. Trọng lượng cơ thể dồn vào chân trước, chân sau chạm đất bằng nửa trước bàn chân. Tay thuận cầm bóng ngang đầu, lòng bàn tay hướng ra trước.



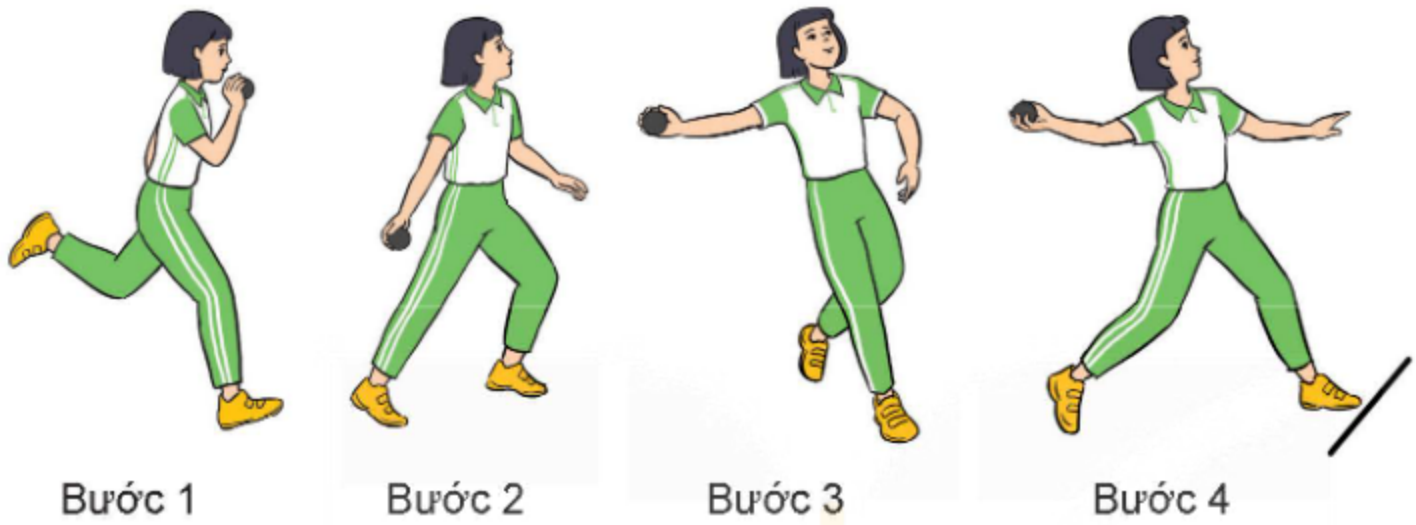
Hình 2. Chuẩn bị chạy đà

b) Chạy đà

– Chạy đà: Chạy đà từ 13 đến 15 bước (một bước chạy bằng hai bước thường) với tốc độ tăng dần và duy trì tốc độ đã đạt được để thực hiện các bước cuối.

– Chạy đà bốn bước cuối:

+ Bước 1: Chân phải bước ra trước, tay phải đưa ra trước, xuống dưới.



Hình 3. Chạy đà bốn bước cuối

+ Bước 2: Chân trái bước ra trước, bàn chân xoay sang phải. Tay phải tiếp tục đưa xuống dưới, ra sau.

+ Bước 3: Chân phải bước ra trước, bàn chân hướng sang phải. Tay phải tiếp tục đưa ra sau, lên cao, thân người ngả ra sau.

+ Bước 4: Chân trái bước ra trước, bàn chân hướng về phía ném bóng. Thân người ngả ra sau, vai trái hướng về phía ném bóng, tay phải ở phía sau chuẩn bị ra sức cuối cùng.

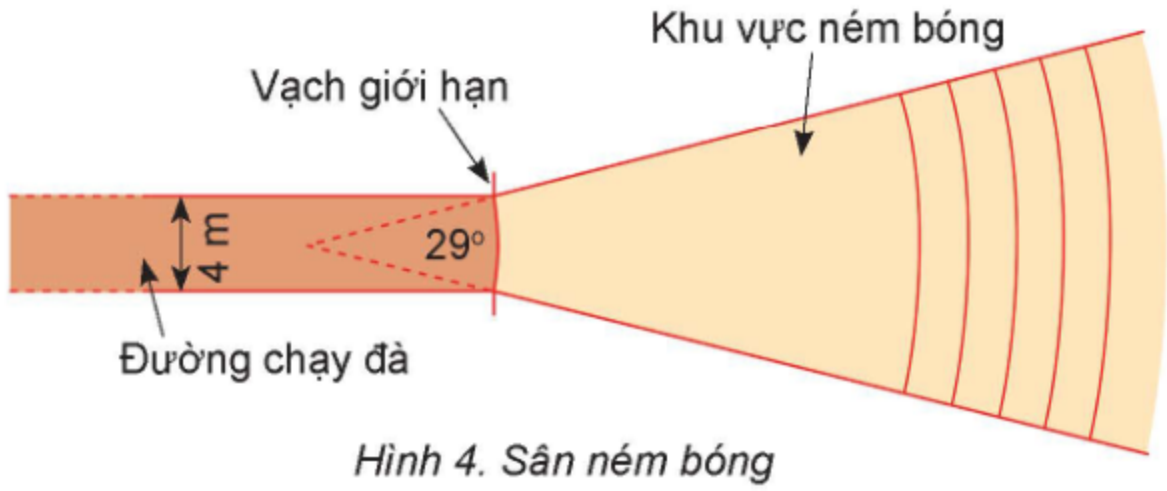
c) Một số điều luật cơ bản trong thi đấu ném bóng

– Bóng hình tròn, nặng 150 g.

– Đường chạy đà rộng 4 m, dài tối thiểu 25 m.

– Sân hình phễu có góc bằng 29^o.

– Khi ném bóng xong, một bộ phận nào của cơ thể chạm vạch giới hạn hoặc khu vực ném là phạm luật.



Hình 4. Sân ném bóng

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

Luyện tập chạy đà theo thứ tự:

– Thực hiện bước 3, bước 4 và ra sức cuối cùng.

– Thực hiện bốn bước và ra sức cuối cùng, giữ thăng bằng.

– Phối hợp chạy đà và bốn bước cuối với tốc độ từ chậm đến nhanh.

b) Luyện tập nhóm

– Học sinh luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

+ Phối hợp hai bước cuối (bước 3, bước 4) từ chậm đến nhanh.

+ Phối hợp bốn bước cuối từ chậm đến nhanh, từ không bóng đến có bóng.

+ Phối hợp toàn bộ các giai đoạn của kĩ thuật ném bóng.

– Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.



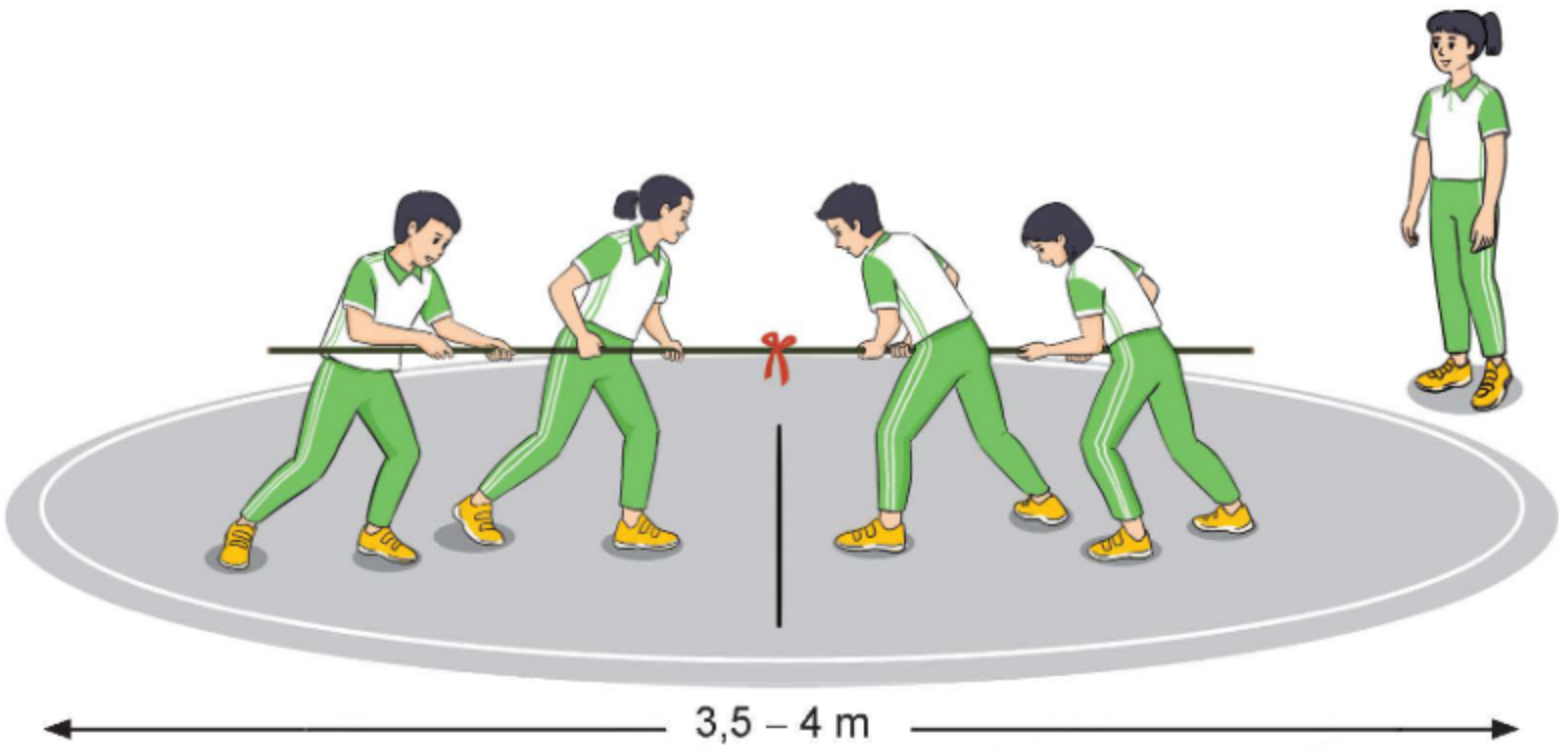
Hình 5. Luyện tập bốn bước đà cuối và ra sức cuối cùng

c) Trò chơi phát triển sức mạnh tay, ngực

Đẩy gậy

– Chuẩn bị: Hai đội có số lượng nam, nữ bằng nhau, đứng đối diện nhau trong vòng tròn. Mỗi đội cầm một nửa chiều dài của gậy, điểm giữa của gậy trùng với vạch giữa sân.

– Thực hiện: Theo hiệu lệnh bắt đầu, mỗi đội dùng sức để đẩy đội bạn ra khỏi vòng tròn, dừng đẩy gậy khi đội bạn có người bị ngã. Đội có bạn bước chân ra khỏi vòng tròn là đội thua cuộc.



Hình 6. Trò chơi Đẩy gậy

4 Vận dụng

– Tự luyện tập phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật ném bóng (không bóng).

– Cùng bạn luyện tập đẩy gậy, ném và bắt bóng nẩy lên (bóng chuyền, bóng đá hoặc bóng rổ) để vui chơi, rèn luyện sức mạnh tay, ngực.

– Chạy đà có tác dụng gì trong ném bóng?

sách-giáo-khoa.com

Chủ đề 3

CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH



Bài 1

Các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy cự li trung bình

1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy cự li trung bình.

– Kiên trì và nỗ lực khắc phục mệt mỏi trong luyện tập.

b) Khởi động

– Khởi động chung:

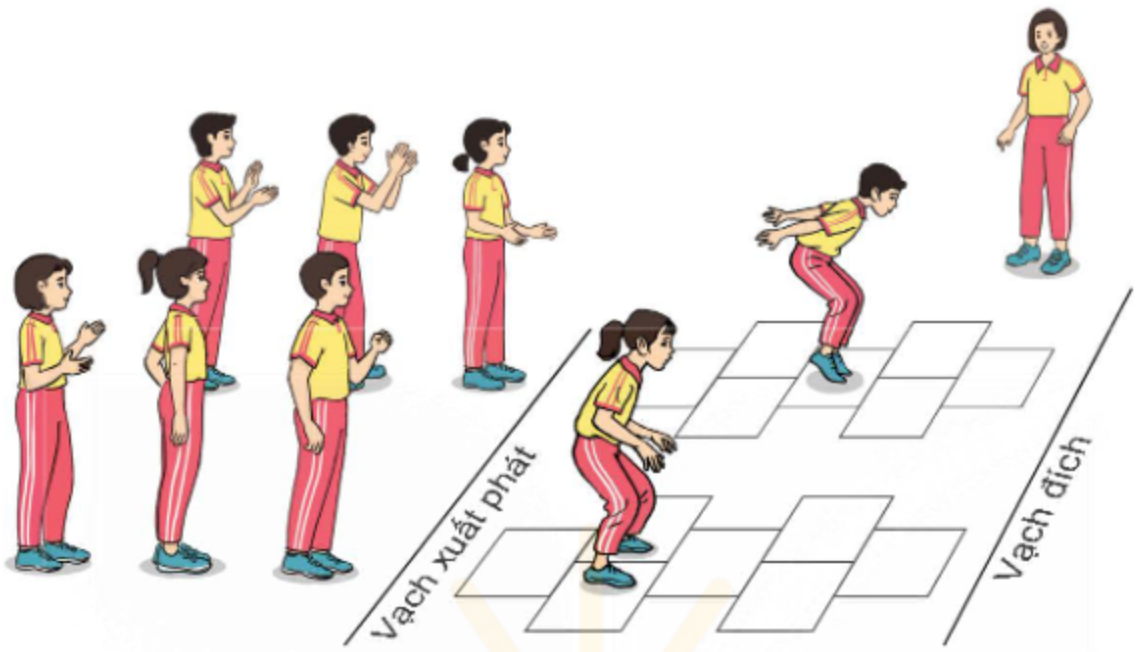
+ Chạy tại chỗ.

+ Xoay các khớp.

– Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Bật nhảy theo ô*

+ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.

+ Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội bật nhảy tách, chụm chân theo ô để đến đích. Bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn thực hiện trước đã vượt qua vạch đích, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi Bật nhảy theo ô

2 Kiến thức mới

a) Đi, chạy thở sâu theo nhịp đơn

Hai bước đi hoặc chạy chậm, thực hiện một lần hít vào sâu bằng mũi. Hai bước tiếp theo, thực hiện một lần thở ra bằng mũi và miệng.

Luân phiên hít vào, thở ra theo nhịp đơn trong khi đi hoặc chạy chậm.

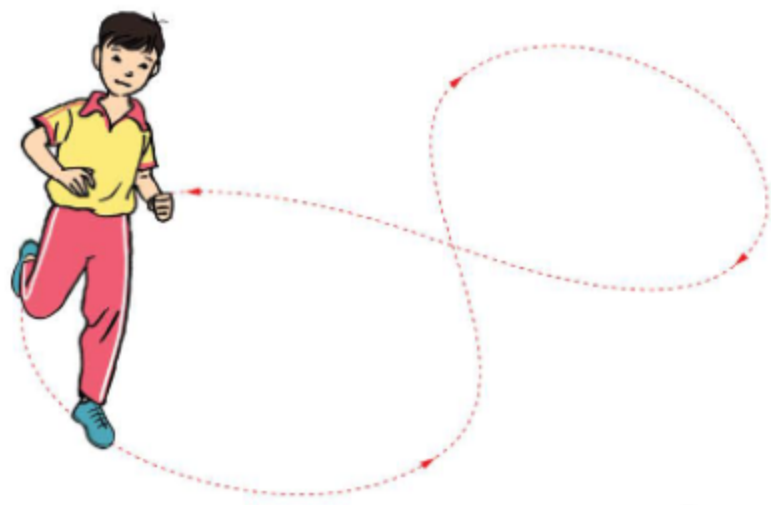
b) Đi, chạy thở sâu theo nhịp kép

Hai bước đi hoặc chạy chậm, thực hiện hai lần hít vào liên tục bằng mũi. Hai bước tiếp theo, thực hiện hai lần thở ra liên tục bằng mũi và miệng.

Luân phiên hít vào, thở ra theo nhịp kép trong khi đi hoặc chạy chậm.

c) Chạy theo đường hình số 8

Khi chạy, thân người hơi nghiêng vào phía trong của đường vòng, tay ở phía bên ngoài đường vòng đánh rộng hơn tay phía trong. Luôn duy trì đều nhịp thở.



Hình 2. Chạy theo đường hình số 8

d) Chạy luồn cọc

Khi chạy vòng qua cọc, thực hiện nghiêng thân người và đánh tay như chạy theo hình số 8. Luôn duy trì đều nhịp thở trong quá trình chạy.

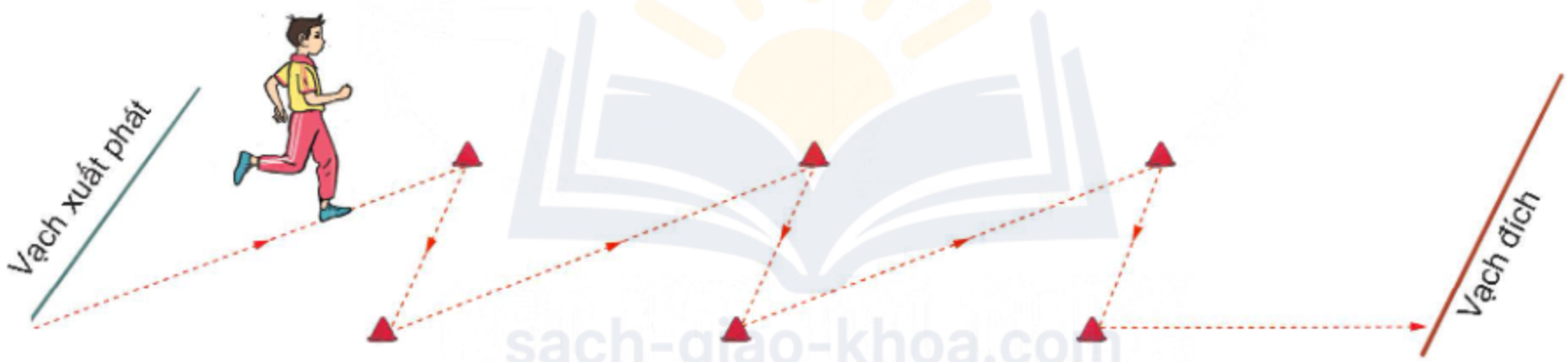


Hình 3. Chạy luồn cọc

e) Chạy theo đường dích dắc

– Giảm tốc độ khi chuyển hướng tại các điểm gấp khúc.

– Luôn duy trì đều nhịp thở trong quá trình chạy.



Hình 4. Chạy theo đường dích dắc

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Chạy theo đường hình số 8, chạy luồn cọc, chạy theo đường dích dắc.

– Tập thở theo nhịp đơn, nhịp kép trong quá trình chạy.

b) Luyện tập nhóm

– Học sinh luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

+ Chạy chậm, chạy nhanh tập tư thế thân người và đánh tay khi chuyển hướng.

+ Thở nhịp nhàng trong khi chạy.

– Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

sach-giao-khoa.com

c) Trò chơi phát triển sức bền

Chuyển bóng nhanh qua hai chân và trên đầu

– Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một vòng tròn hướng mặt vào trong. Trong vòng tròn có hai nhóm, mỗi nhóm hai bạn đứng lưng hướng vào nhau với khoảng cách 0,5 m, một bạn cầm bóng (bóng đá hoặc bóng rổ).

– Thực hiện: Hai bạn chuyển bóng cho nhau qua giữa hai chân và trên đầu bằng hai tay. Chuyển bóng nhanh, liên tục trong 1 phút, nhóm có số lần chuyển bóng nhiều nhất của đội là thắng cuộc.



Hình 5. Trò chơi Chuyển bóng nhanh qua hai chân và trên đầu

4 Vận dụng

– Nhảy dây kết hợp hít thở theo nhịp.

– Sử dụng các động tác bổ trợ, trò chơi để luyện tập và vui chơi hằng ngày.

– Khi chạy luồn cọc em phải chú ý điều gì?

Bài 2

Chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng

1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Làm quen với giai đoạn chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng.

– Biết một số điều luật trong thi đấu điền kinh.

– Chủ động sử dụng bài tập phù hợp với bản thân để rèn luyện thân thể hằng ngày.

b) Khởi động

– Khởi động chung:

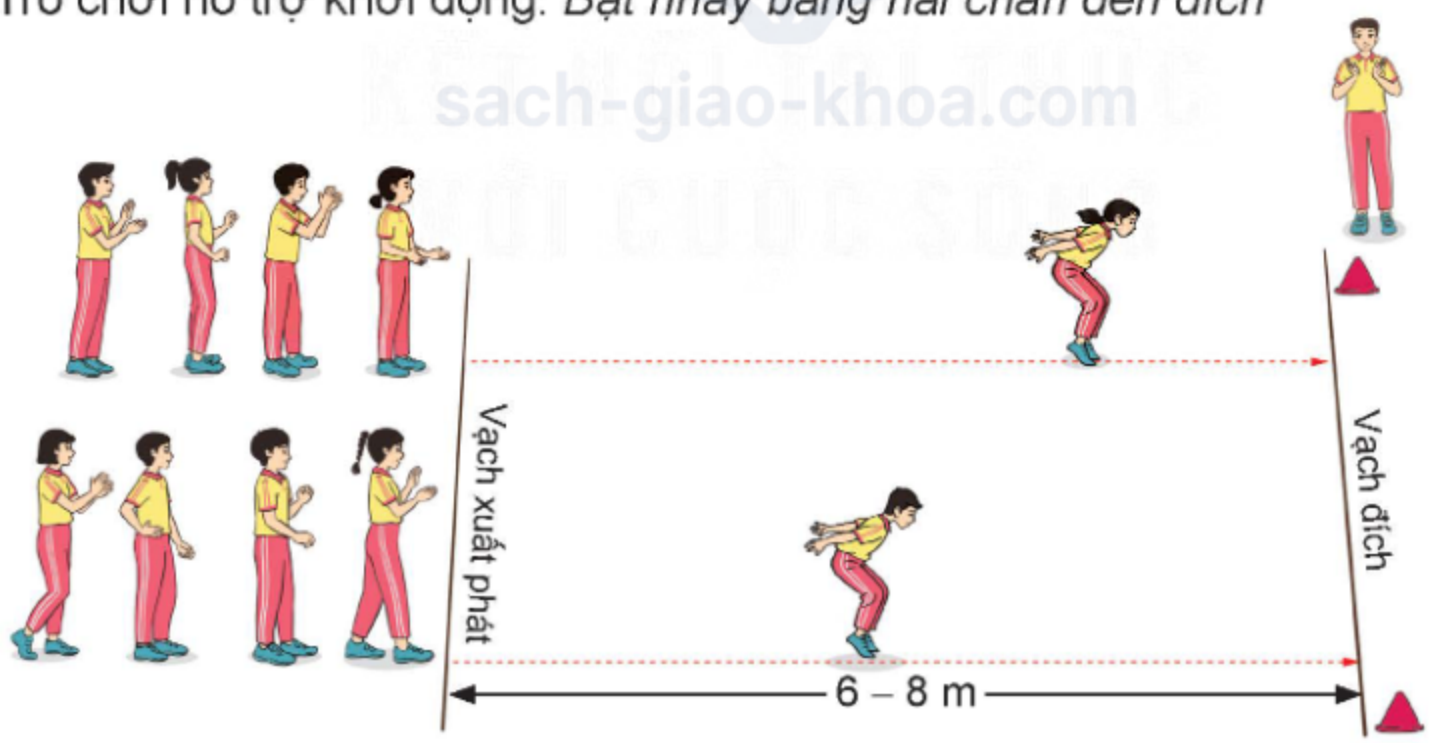
+ Chạy chậm theo vòng tròn.

+ Xoay các khớp.

– Khởi động chuyên môn: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.

– Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Bật nhảy bằng hai chân đến đích*

sách-giáo-khoa.com



Hình 1. Trò chơi Bật nhảy bằng hai chân đến đích

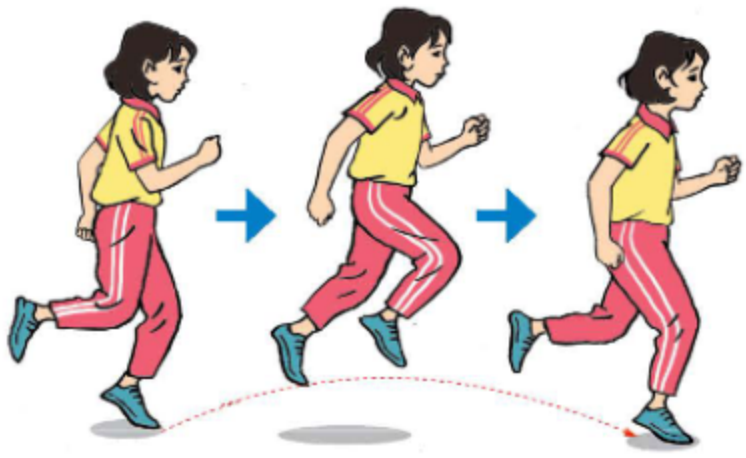
+ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.

+ Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội bật nhảy liên tục ra trước bằng hai chân để đến đích. Bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn thực hiện trước đã vượt qua vạch đích, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

2 Kiến thức mới

Chạy cự li trung bình gồm ba giai đoạn: Xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát, chạy giữa quãng, chạy về đích.

a) Kĩ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng



Hình 2. Tư thế thân người và hoạt động của tay, chân trong mỗi bước chạy

– Thân người hơi ngả ra trước, đầu thẳng, mắt nhìn phía trước.

– Hoạt động của tay: Chếch vào trong khi ra trước, chếch ra ngoài khi ra sau.

– Hoạt động của chân:

+ Khi ra trước: Tích cực đưa đùi lên trên, ra trước và chạm đất bằng nửa trước bàn chân.

+ Khi ở phía sau: Kết hợp duỗi và đạp mạnh lên đường chạy để đưa cơ thể tiến ra trước.

– Phối hợp hoạt động của tay và chân: Luân phiên đánh tay theo hướng trước, sau ngược với chiều chuyển động của chân cùng bên.

b) Kĩ thuật chạy giữa quãng trên đường vòng

– Chạy trên đường vòng được thực hiện theo hướng ngược chiều kim đồng hồ.

– Tư thế thân người: Thân trên hơi nghiêng sang trái, hướng về tâm của đường vòng.

– Động tác tay: Tay phải luôn chuyển động với biên độ rộng hơn tay trái.

– Động tác chân: Khi tiếp đất, bàn chân phải hơi xoay vào trong.



Hình 3.
Chạy giữa quãng trên đường vòng

c) Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy

– Thi đấu chạy cự li trung bình, vận động viên không chạy theo đường chạy riêng.

– Chạy cự li trung bình từ 500 m đến dưới 2000 m (trong đó môn chạy 800 m và 1500 m là nội dung thi trong Thế vận hội).

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

Thực hiện các bài tập chạy giữa quãng trên đường thẳng vào đường vòng, chạy từ đường vòng ra đường thẳng và tăng dần cự li.

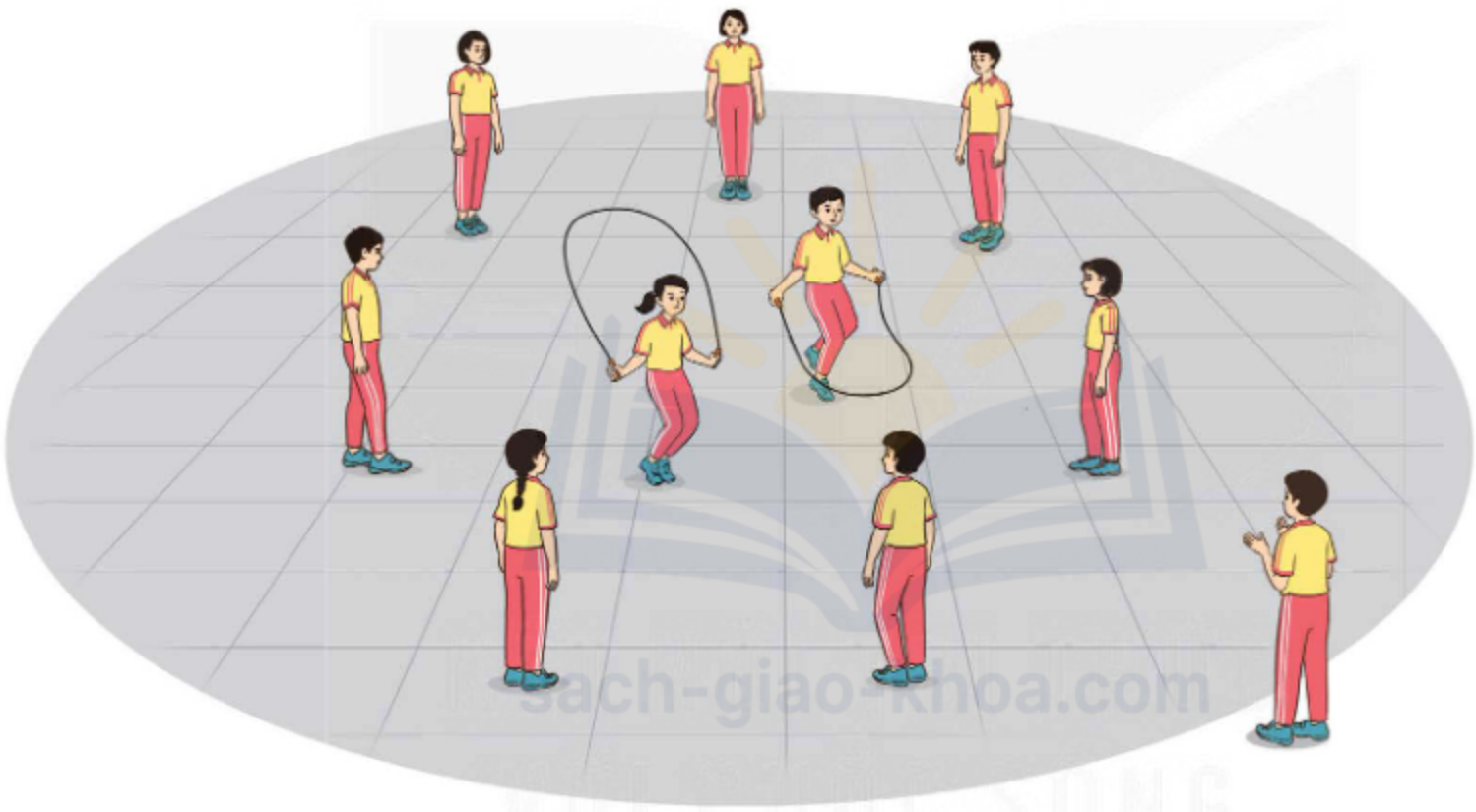
b) Luyện tập nhóm

– Học sinh luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập chạy trên đường thẳng, đường vòng.

– Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

c) Trò chơi phát triển sức bền

Ai nhảy dây được nhiều lần



Hình 4. Trò chơi Ai nhảy dây được nhiều lần

– Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm, mỗi nhóm đứng thành một vòng tròn.

– Thực hiện: Lần lượt từ hai đến ba bạn nhảy dây kiểu chụm chân hoặc chân trước chân sau liên tục trong một phút. Kết thúc, bạn có số lần nhảy nhiều nhất của nhóm là thắng cuộc.

4 Vận dụng

– Chạy trên địa hình tự nhiên để rèn luyện sức bền.

– Cùng các bạn chơi nhảy dây khi ở nhà hoặc trong giờ ra chơi khi ở trường.

– Hãy phân biệt sự khác nhau về tốc độ chạy giữa quãng trong chạy cự li ngắn và cự li trung bình.

Bài 3

Xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát Chạy về đích

1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Làm quen với giai đoạn xuất phát cao và chạy về đích.

– Biết một số điều luật trong thi đấu điền kinh.

– Tích cực, chủ động tự rèn luyện thân thể hằng ngày.

b) Khởi động

– Khởi động chung:

+ Chạy chậm theo địa hình tự nhiên.

+ Xoay các khớp.

– Khởi động chuyên môn: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.

– Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Chọi gà*



Hình 1. Trò chơi Chọi gà

+ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm, mỗi nhóm hai bạn.

+ Thực hiện:

Cách 1: Hai bạn cùng nhảy lò cò, dùng hai bàn tay đẩy vào hai bàn tay của bạn. Bạn bị mất thăng bằng, để chân đang co chạm đất là thua cuộc.

Cách 2: Hai bạn cùng nhảy lò cò, một tay giữ cổ chân, dùng một bàn tay đẩy vào bàn tay của bạn. Bạn bị mất thăng bằng, để chân đang co chạm đất là thua cuộc.

2 Kiến thức mới

Xuất phát trong cự li trung bình gồm có: Xuất phát cao trên đường thẳng, xuất phát trên đường vòng.

a) Xuất phát cao và chạy tăng tốc độ sau xuất phát

Khi có khẩu lệnh:

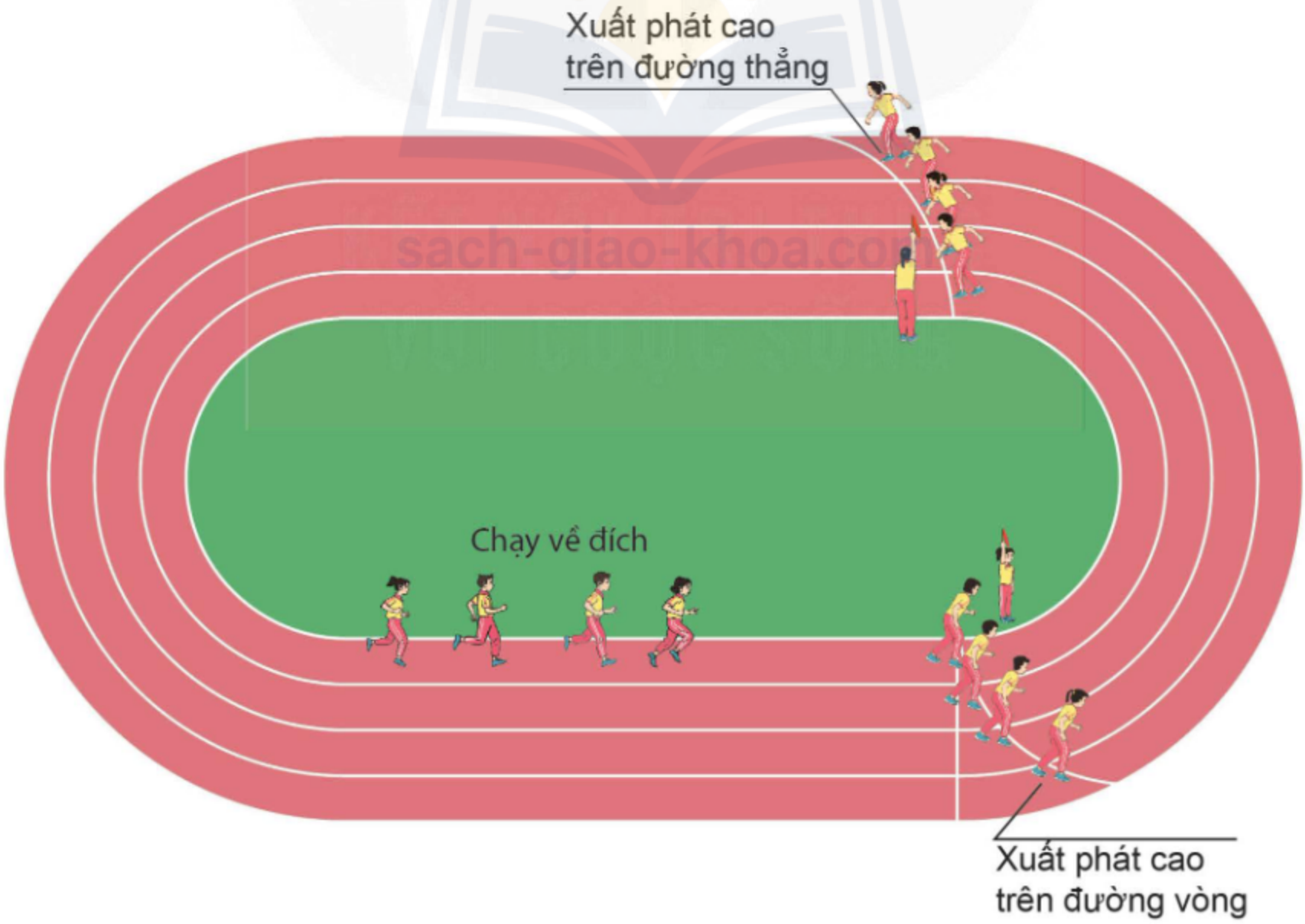
– "Vào chỗ": Nhanh chóng bước đến sau vạch xuất phát và đứng ở tư thế sẵn sàng như chạy cự li ngắn.

– "Chạy!": Nhanh chóng rời vị trí xuất phát và tăng tốc độ (không nỗ lực để đạt tốc độ tối đa như chạy cự li ngắn) hướng tới chạy theo mép trong của đường chạy.

b) Chạy về đích

– Khi về đích cố gắng duy trì hoặc tăng tốc độ để chạy qua đích.

– Khi qua vạch đích chuyển dần sang chạy chậm rồi đi bộ kết hợp hít thở sâu và thả lỏng cơ thể. Tuyệt đối không ngồi hoặc nằm.



Hình 2. Xuất phát cao trên đường thẳng, đường vòng và chạy về đích

sach-giao-khoa.com

c) Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy

Trong thi đấu chạy cự li trung bình:

– Xuất phát được thực hiện ở tư thế xuất phát cao.

– Vạch xuất phát là một đường vòng cung để tất cả các vận động viên có cự li thi đấu bằng nhau.

– Khi chạy trong sân vận động, muốn vượt lên người phía trước phải vượt về phía bên phải.

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Tập hô khẩu lệnh và thực hiện xuất phát cao.

– Tập xuất phát trên đường thẳng trước, đường vòng sau.

– Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích.

b) Luyện tập nhóm

– Học sinh luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

+ Xuất phát cao trên đường thẳng, đầu đường vòng.

+ Phối hợp xuất phát và chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng.

+ Phối hợp chạy giữa quãng, chạy về đích trên cự li 60 m, 80 m.

+ Phối hợp xuất phát, chạy giữa quãng, chạy về đích (cự li tối đa trong một lần chạy: 200 – 300 m đối với nữ; 250 – 350 m đối với nam).

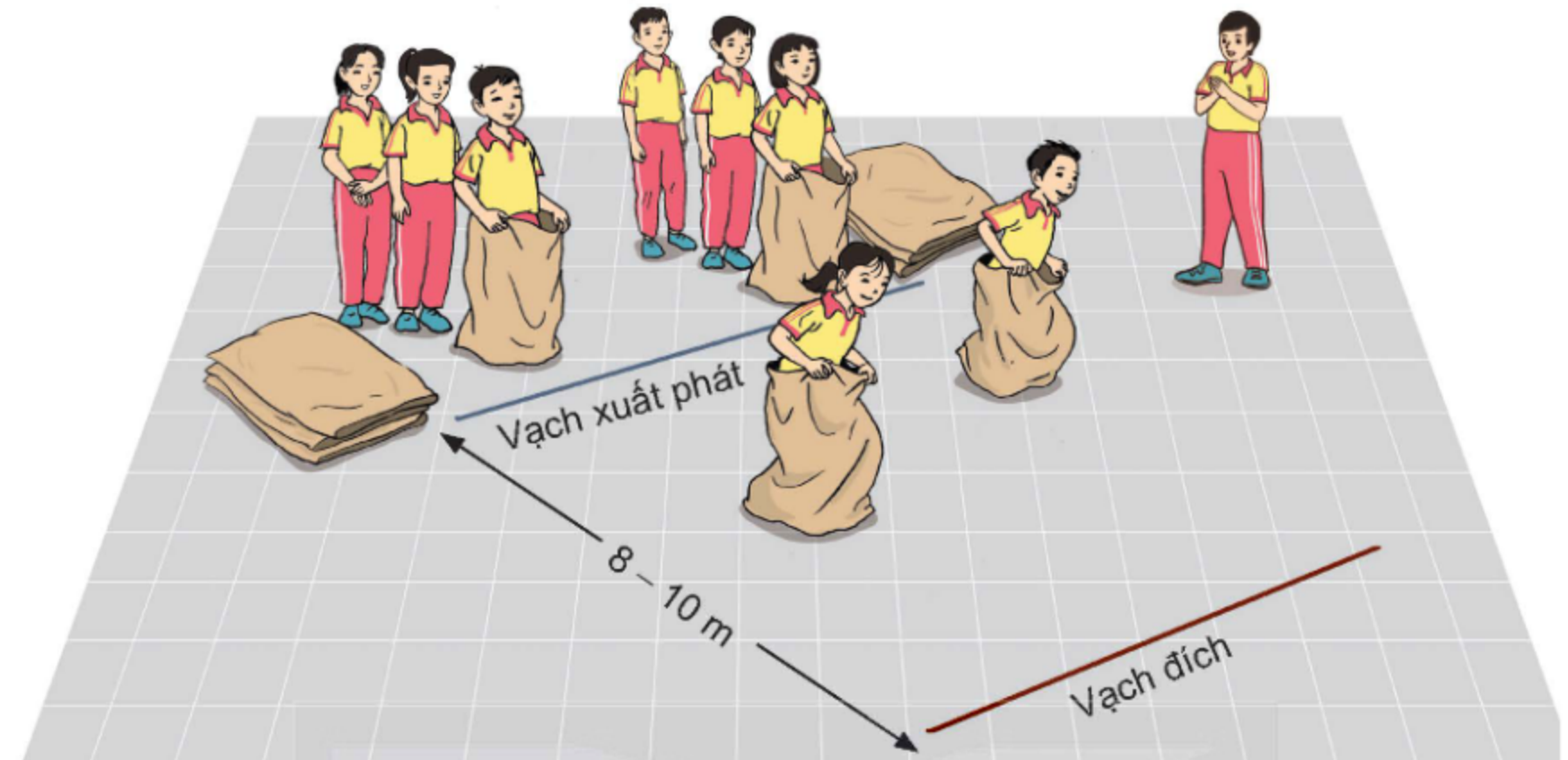
– Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

c) Trò chơi phát triển sức bền

Nhảy bao bố

– Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.

– Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội đứng trong bao bố (hai tay giữ miệng bao) và bật nhảy đến đích. Bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn phía trước đã vượt qua vạch đích, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 3. Trò chơi Nhảy bao bố

4 Vận dụng

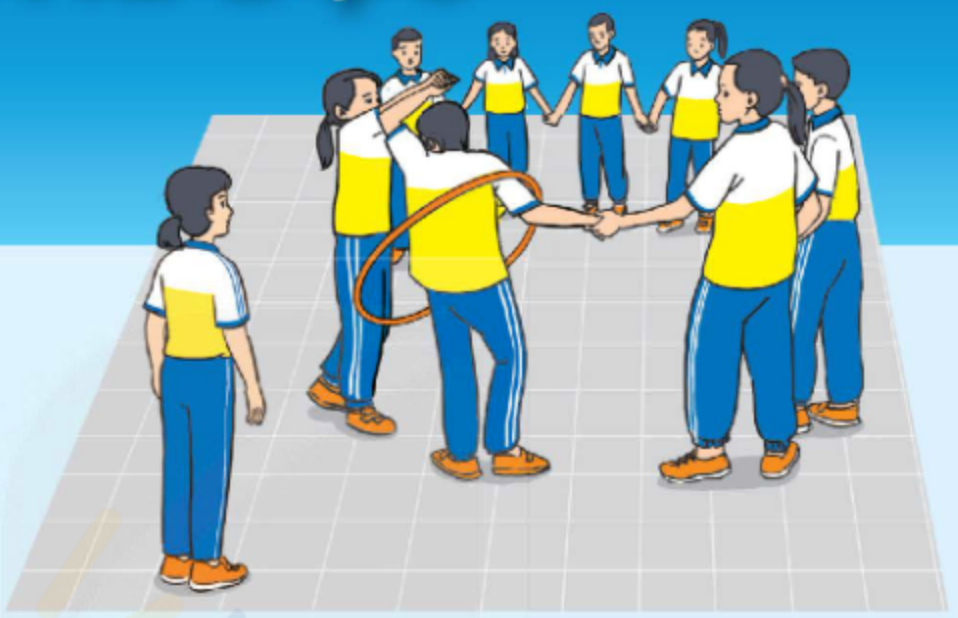
– Sử dụng các bài tập chạy cự li trung bình và trò chơi phát triển sức bền để rèn luyện thân thể hằng ngày.

– Khẩu lệnh xuất phát trong chạy cự li trung bình và chạy cự li ngắn khác nhau như thế nào?

sach-giao-khoa.com

Chủ đề 4

BÀI TẬP THỂ DỤC



Bài 1

Bài thể dục liên hoàn
(từ nhịp 1 đến nhịp 11)

1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện đúng từ nhịp 1 đến nhịp 11 của bài thể dục liên hoàn.

– Thường xuyên rèn luyện tư thế đúng, đẹp.

b) Khởi động

– Khởi động chung:

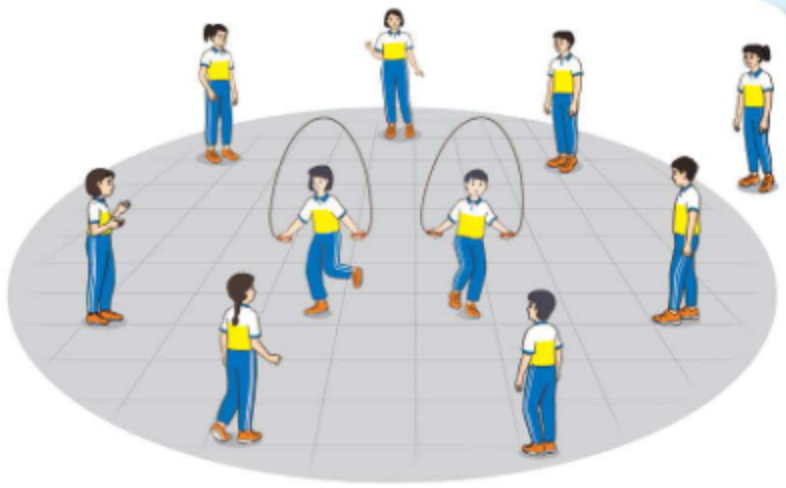
+ Chạy tại chỗ.

+ Xoay các khớp.

– Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Nhảy dây*

+ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm, mỗi nhóm đứng thành một vòng tròn.

+ Thực hiện: Lần lượt từng bạn hoặc hai bạn vào giữa vòng tròn nhảy dây trong 30 giây, giẫm vào dây phải nhảy lại. Kết thúc, bạn có số lần nhảy nhiều nhất nhóm là thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi Nhảy dây

2 Kiến thức mới

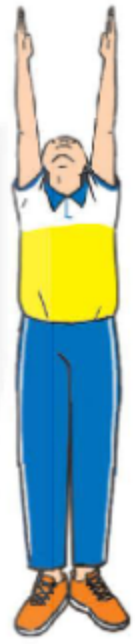
Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 11



TTCB. Đứng nghiêm.



Nhịp 1. Hai tay đưa ra trước, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay.



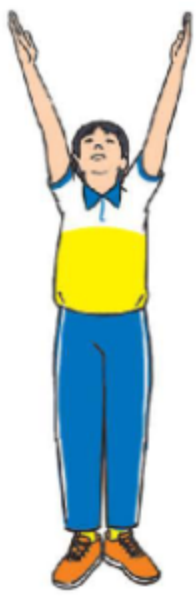
Nhịp 2. Hai tay đưa lên cao, tay thẳng, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay.



Nhịp 3. Hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp, đầu thẳng, mắt nhìn phía trước.

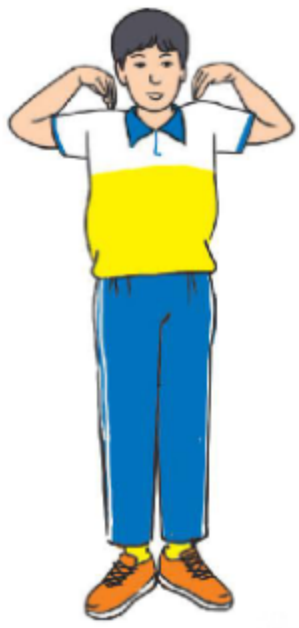


Nhịp 4. Khuỵu gối, hai tay hạ chéo trước bụng (tay trái trước, tay phải sau), đầu cúi, mắt nhìn theo tay.



Nhịp 5. Duỗi thẳng khớp gối, hai tay đưa sang ngang, lên cao chếch hình chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa, mắt nhìn theo tay.

Hình 2. Từ nhịp 1 đến nhịp 5



Nhịp 6. Hai cánh tay hạ ngang vai, các đầu ngón tay chạm mỏm vai, đầu thẳng, mắt nhìn phía trước.



Nhịp 7. Hai tay dang ngang, lòng bàn tay ngửa, đầu thẳng, mắt nhìn phía trước.



Nhịp 8. Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, cẳng tay gập trước ngực, lòng bàn tay sấp.



Nhịp 9. Hai tay dang ngang, lòng bàn tay ngửa, xoay người sang trái.



Nhịp 10. Trở về nhịp 8.



Nhịp 11. Hai tay dang ngang, lòng bàn tay ngửa, xoay người sang phải.

Hình 3. Từ nhịp 6 đến nhịp 11

sach-giao-khoa.com

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Tập từng nhịp.

– Tập kết hợp với đếm nhịp to và rõ:

+ Tập 3 – 4 nhịp trong mỗi lần thực hiện.

+ Phối hợp 11 nhịp (từ nhịp 1 đến 11) từ chậm đến nhanh.



Hình 4. Luyện tập theo nhịp tự đếm

b) Luyện tập cặp đôi

– Học sinh luân phiên đếm nhịp (từ chậm đến nhanh) cho bạn luyện tập.

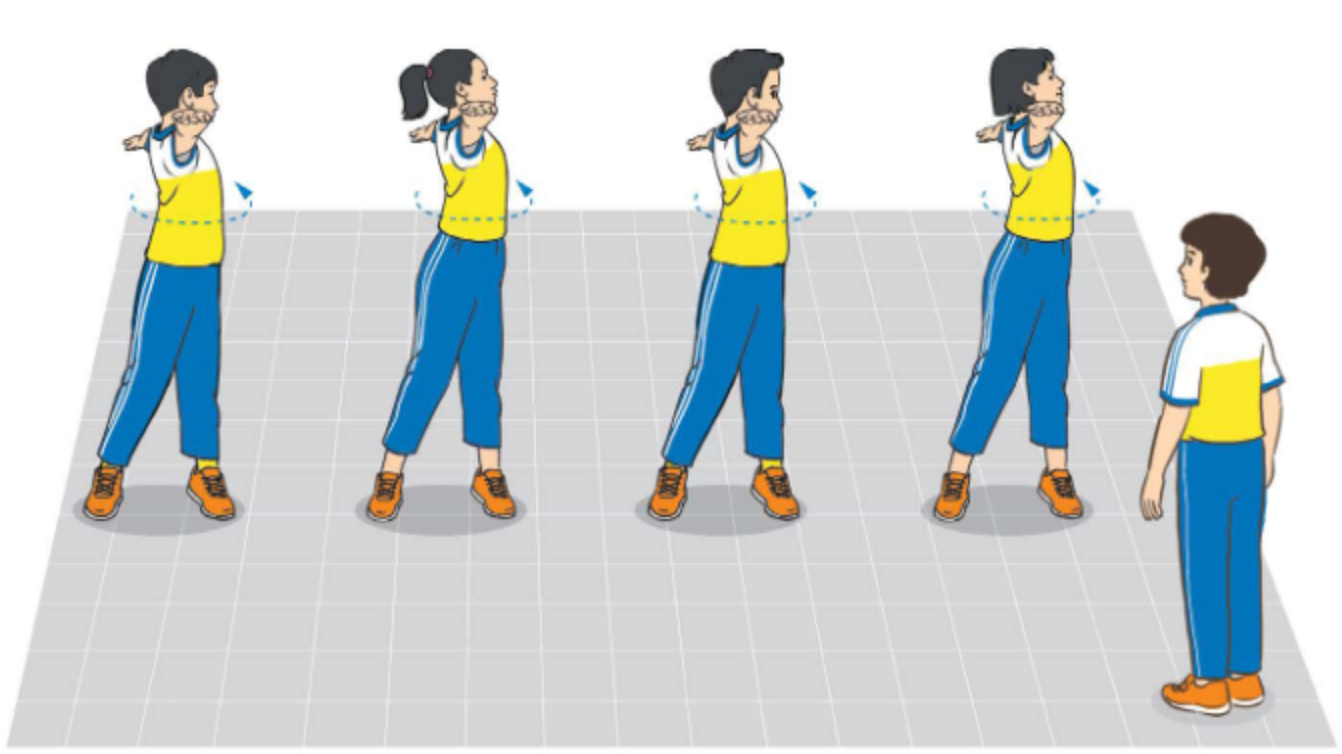
– Tự đánh giá và đánh giá kết quả luyện tập của bạn.



Hình 5. Luyện tập theo nhịp đếm của bạn

sach-giao-khoa.com

c) Luyện tập nhóm



Hình 6. Đếm nhịp cho các bạn luyện tập

– Học sinh luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập liên hoàn 11 nhịp từ chậm đến nhanh.

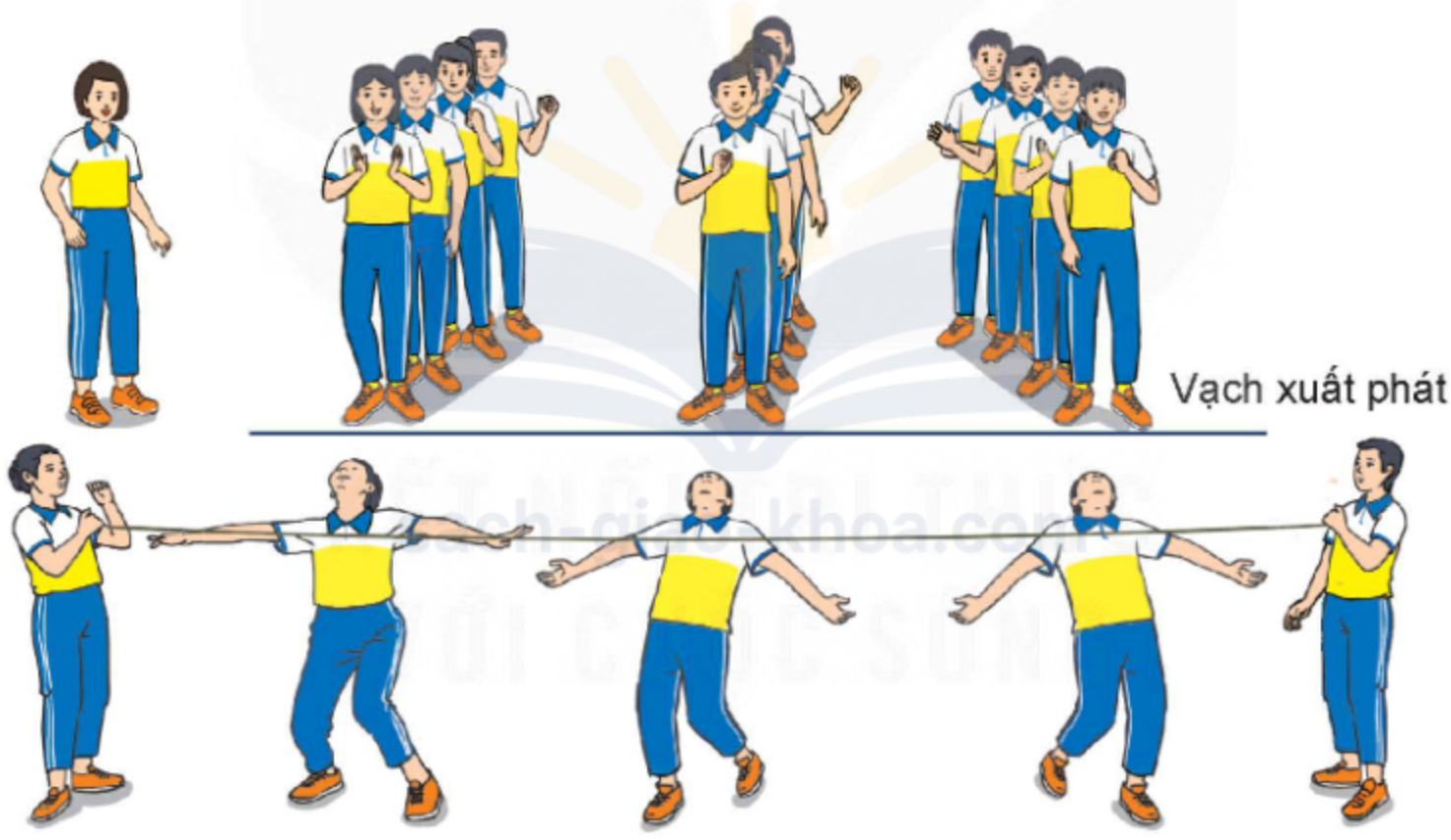
– Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

d) Trò chơi phát triển khéo léo

Đi qua dây

– Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.

– Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội ngả người ra sau đi qua các sợi dây để đến đích, đi không chạm dây (chạm dây xuất phát lại). Bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn phía trước đã vượt qua vạch đích, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 7. Trò chơi Đi qua dây

4 Vận dụng

– Sử dụng các động tác đã học để rèn luyện tư thế.

– Hãy nêu sự khác nhau về cách đếm nhịp giữa bài thể dục liên hoàn và bài thể dục phát triển chung đã học ở Tiểu học.

Bài 2

Bài thể dục liên hoàn
(từ nhịp 12 đến nhịp 23)

1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện đúng từ nhịp 12 đến nhịp 23 của bài thể dục liên hoàn.

– Biết sửa chữa những sai sót về tư thế, tích cực luyện tập để có tư thế động tác đúng, đẹp.

b) Khởi động

– Khởi động chung:

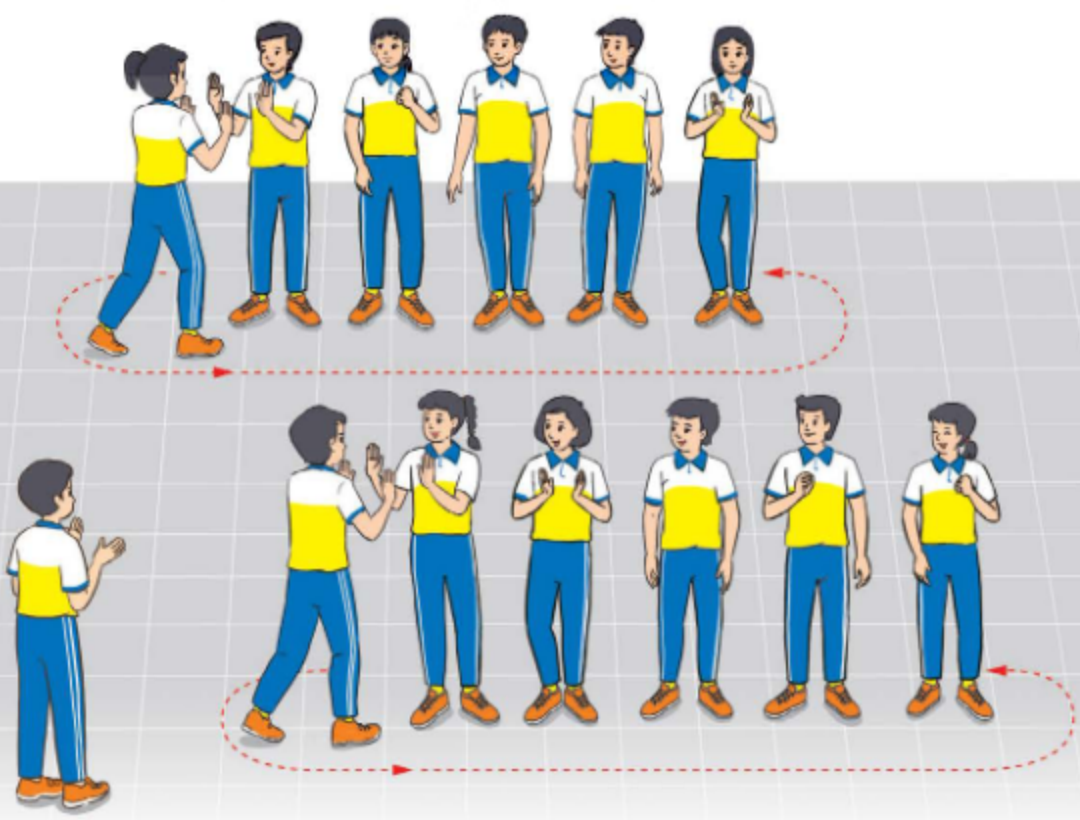
+ Chạy chậm theo vòng tròn.

+ Xoay các khớp.

– Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Đội nào kết thúc đầu tiên*

– Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng ngang.

– Thực hiện: Từ đầu hàng đến cuối hàng, từng bạn của mỗi đội di chuyển sang ngang và hướng hai lòng bàn tay ra trước, lần lượt vỗ nhẹ vào hai lòng bàn tay của các bạn trong đội. Khi kết thúc đứng vào cuối hàng, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi Đội nào kết thúc đầu tiên

2 Kiến thức mới

Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 12 đến nhịp 23



Như nhịp 11.



Nhịp 12. Giữ tư thế hai tay dang ngang, lòng bàn tay ngửa, xoay người ra trước.



Nhịp 13. Tay trái chống hông, lòng bàn tay sấp, tay phải đưa thẳng lên cao áp sát tai, nghiêng người sang trái, chân trái kiễng gót.



Nhịp 14. Trở về nhịp 12.



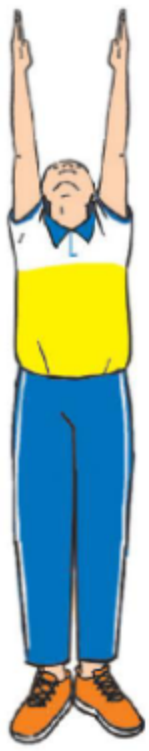
Nhịp 15. Như nhịp 13, nhưng đổi bên.



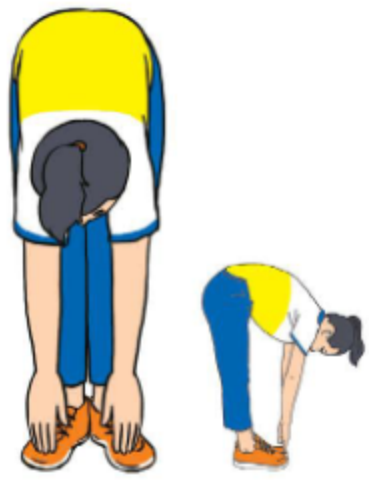
Nhịp 16. Trở về nhịp 14.

Hình 2. Từ nhịp 12 đến nhịp 16

sách-giáo-khoa.com



Nhịp 17. Chân trái thu về sát chân phải, hai tay đưa lên cao, tay thẳng, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay.



Nhịp 18. Chân giữ nguyên tư thế, gập thân trên, đầu các ngón tay chạm mũi bàn chân, mắt nhìn theo tay.



Nhịp 19. Ngồi trên hai gót chân, hai tay duỗi thẳng chống đất bằng cả bàn tay, mắt nhìn tay.



Nhịp 20. Bật hai chân, đưa nhanh chân trái sang ngang, chân và bàn chân duỗi thẳng, gót chân chạm đất, đầu quay sang trái, mắt nhìn theo chân.



Nhịp 21. Bật hai chân, thu chân trái trở về nhịp 19.



Nhịp 22. Bật hai chân, đưa nhanh chân phải sang ngang, chân và bàn chân duỗi thẳng, gót chân chạm đất, đầu quay sang phải, mắt nhìn theo chân.



Nhịp 23. Bật hai chân, thu chân phải trở về nhịp 21.

Hình 3. Từ nhịp 17 đến nhịp 23

sách-giáo-khoa.com

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Tập từng nhịp.

– Phối hợp đếm nhịp to, rõ và thực hiện liên tục 5 – 6 nhịp.

– Thực hiện liên tục 12 nhịp (nhịp 12 – 23) từ chậm đến nhanh.

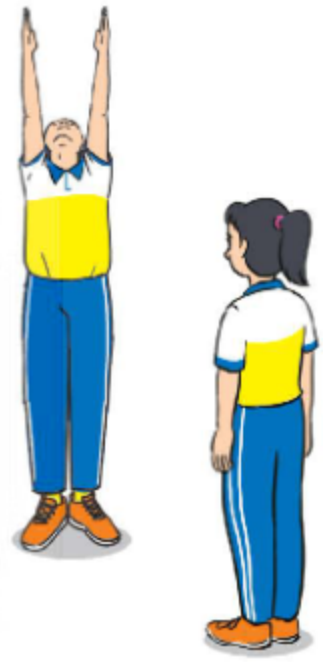


Hình 4. Luyện tập theo nhịp tự đếm

b) Luyện tập cặp đôi

– Học sinh luân phiên đếm nhịp (từ chậm đến nhanh) cho bạn luyện tập.

– Tự đánh giá và đánh giá kết quả luyện tập của bạn.



Hình 5. Luyện tập theo nhịp đếm của bạn

c) Luyện tập nhóm

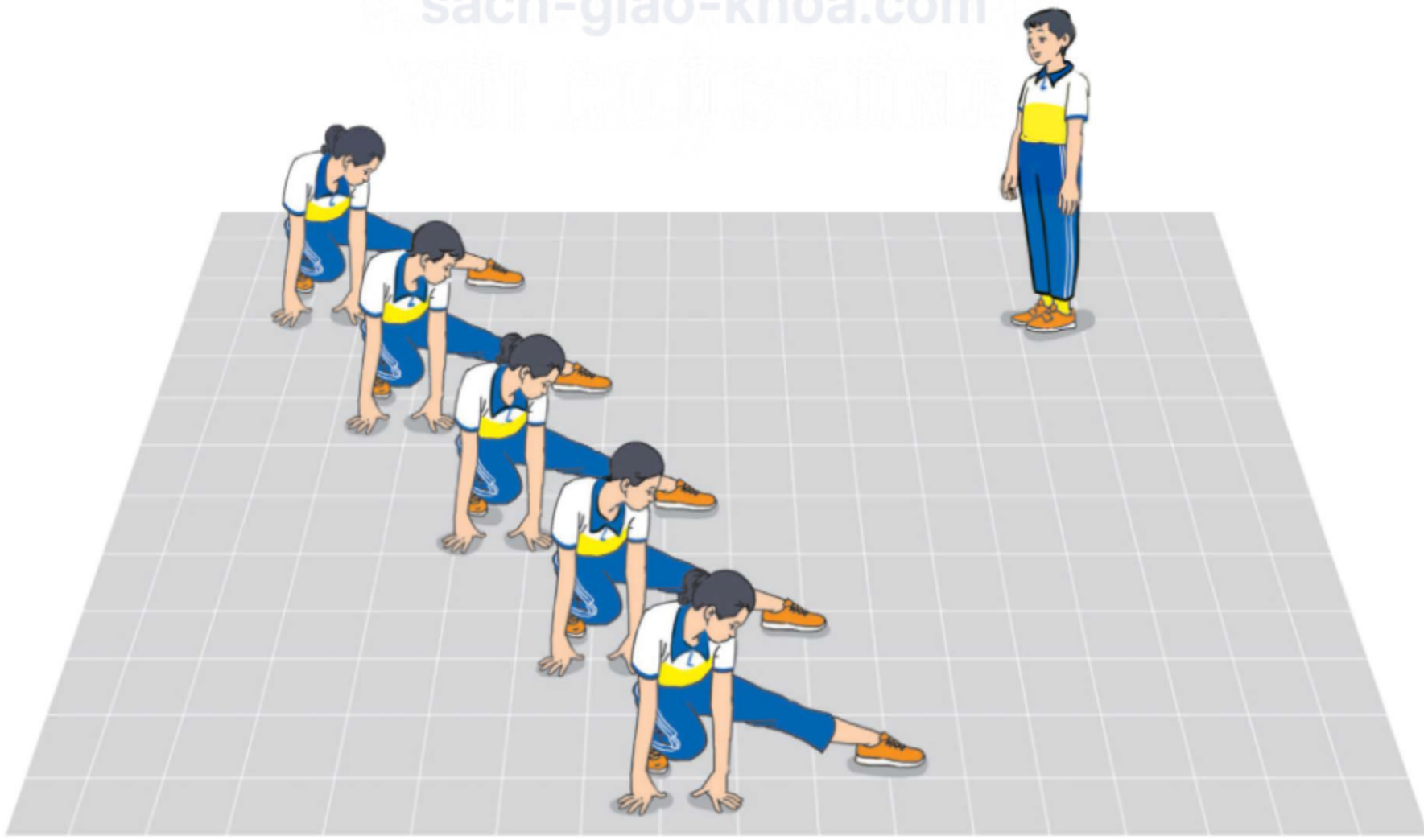
– Học sinh luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

+ Liên hoàn 12 nhịp từ chậm đến nhanh.

+ Liên hoàn 23 nhịp (nhịp 1 – 23) từ chậm đến nhanh.

– Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

sách-giáo-khoa.com



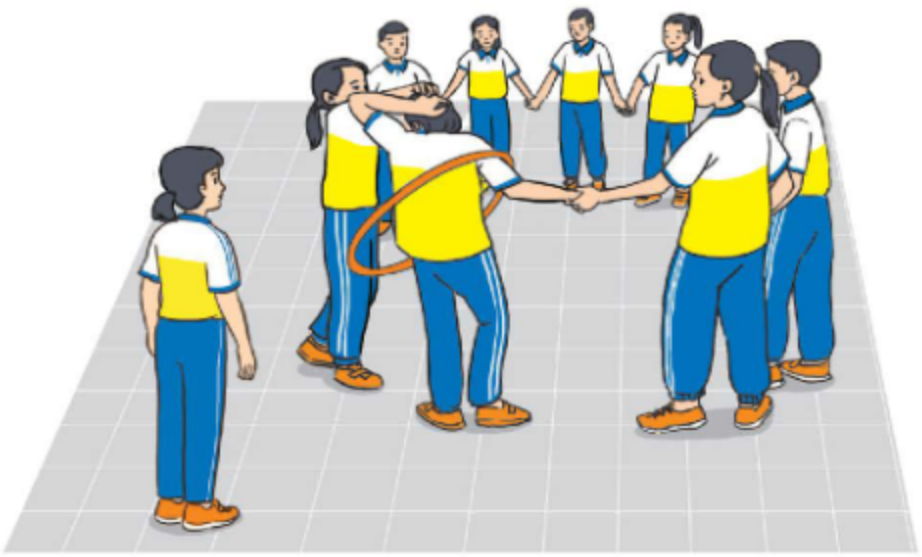
Hình 6. Đếm nhịp cho các bạn luyện tập

d) Trò chơi phát triển khéo léo

Chuyển vòng

– Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một vòng tròn nắm tay nhau, mặt hướng vào trong.

– Thực hiện: Vòng được treo giữa hai tay của hai bạn. Chuyển vòng qua từng bạn trong đội cho đến bạn cuối cùng, khi chuyển vòng không được rời tay nhau. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 7. Trò chơi Chuyển vòng

4 Vận dụng

– Sử dụng các động tác, trò chơi đã học để luyện tập và vui chơi cùng các bạn.

– Cách thực hiện các động tác của bài thể dục liên hoàn và bài thể dục phát triển chung (đã học ở Tiểu học) có sự khác nhau như thế nào?

Bài 3

Bài thể dục liên hoàn (từ nhịp 24 đến nhịp 30)

1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện đúng từ nhịp 24 đến nhịp 30 của bài thể dục liên hoàn.

– Tích cực hợp tác, học hỏi các bạn trong học tập và rèn luyện thân thể.

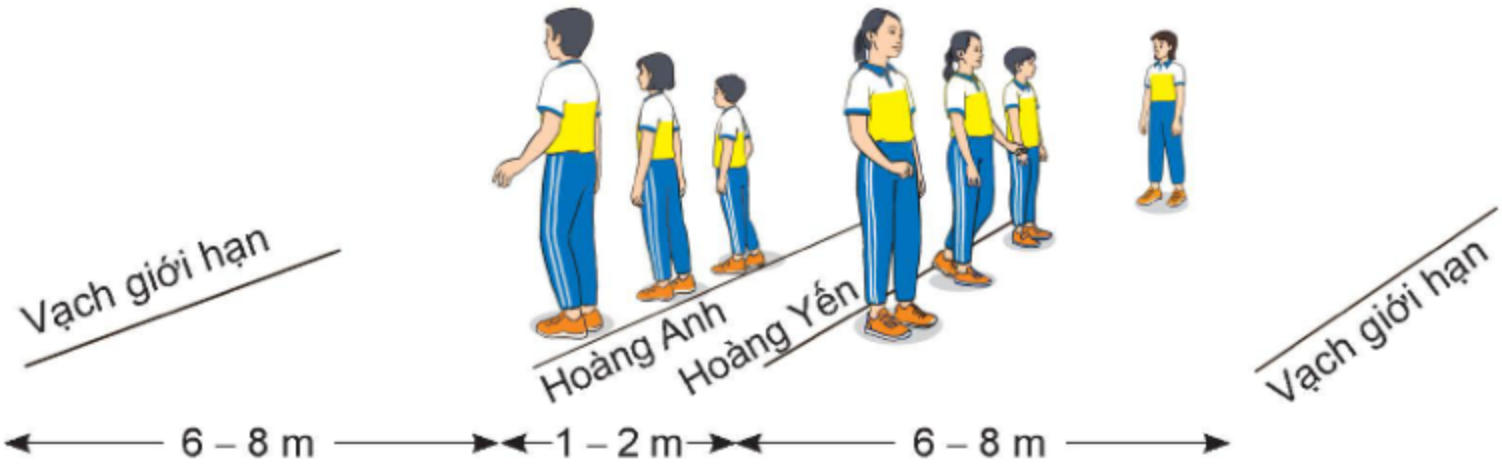
b) Khởi động

– Khởi động chung:

+ Chạy chậm theo địa hình tự nhiên.

+ Xoay các khớp.

– Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Hoàng Anh, Hoàng Yến*



Hình 1. Trò chơi Hoàng Anh, Hoàng Yến

+ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành hai đội đứng hướng lưng vào nhau trên hai vạch kẻ song song (khoảng cách 1 – 2 m), một đội tên là Hoàng Anh, một đội là Hoàng Yến. Phía trước mỗi đội có một vạch giới hạn cách 6 – 8 m.
+ Thực hiện: Khi người chỉ huy hô "Hoàng Anh", đội Hoàng Anh nhanh chóng quay lại đuổi theo các bạn đội Hoàng Yến, đội Hoàng Yến cố gắng chạy nhanh để vượt qua vạch giới hạn của đội mình. Trước khi vượt qua vạch giới hạn, bạn nào bị đội Hoàng Anh vỗ nhẹ vào người là thua cuộc.

2 Kiến thức mới

Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 24 đến nhịp 30



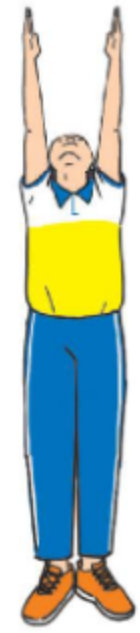
Như nhịp 23.



Nhịp 24. Hai chân bật ra sau, thân người duỗi thẳng, hai chân khép, nửa trước bàn chân chống đất, đầu ngửa, mắt nhìn phía trước.



Nhịp 25. Hai chân bật thu về như nhịp 23.



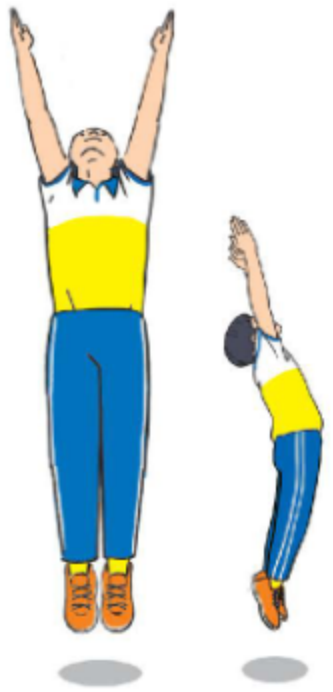
Nhịp 26. Đứng thẳng, hai chân khép, hai tay đưa lên cao, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay.

Hình 2. Từ nhịp 24 đến nhịp 26

sach-giao-khoa.com



Nhịp 27. Hai gối khuỵu, hai tay đưa thẳng ra trước, xuống dưới, ra sau, lòng bàn tay hướng vào nhau. Thân trên ngả ra trước, đầu ngửa, mắt nhìn phía trước.



Nhịp 28. Hai tay đưa nhanh ra trước, lên cao thành hình chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, kết hợp hai chân bật mạnh đưa cơ thể rời đất, toàn thân uỗn căng, mắt nhìn theo tay.



Nhịp 29. Hai chân chạm đất bằng nửa trước bàn chân, gối khuỵu. Hai tay đưa nhanh ra trước, lòng bàn tay sấp, đầu thẳng, mắt nhìn theo tay.



Nhịp 30. Trở về TTCB.

Hình 3. Từ nhịp 27 đến nhịp 30

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Tập từng nhịp.

– Tập kết hợp với đếm nhịp to và rõ:

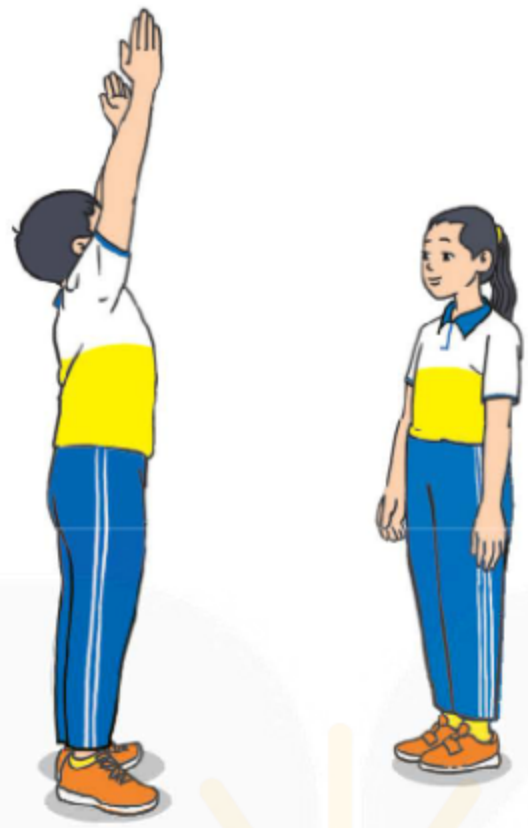
+ Tập 3 – 4 nhịp trong mỗi lần thực hiện.

+ Phối hợp 7 nhịp (từ nhịp 23 đến 30) từ chậm đến nhanh.

b) Luyện tập cặp đôi

– Học sinh luân phiên đếm nhịp (từ chậm đến nhanh) cho bạn luyện tập.

– Tự đánh giá và đánh giá kết quả luyện tập của bạn.



Hình 4. Luyện tập theo nhịp đếm của bạn

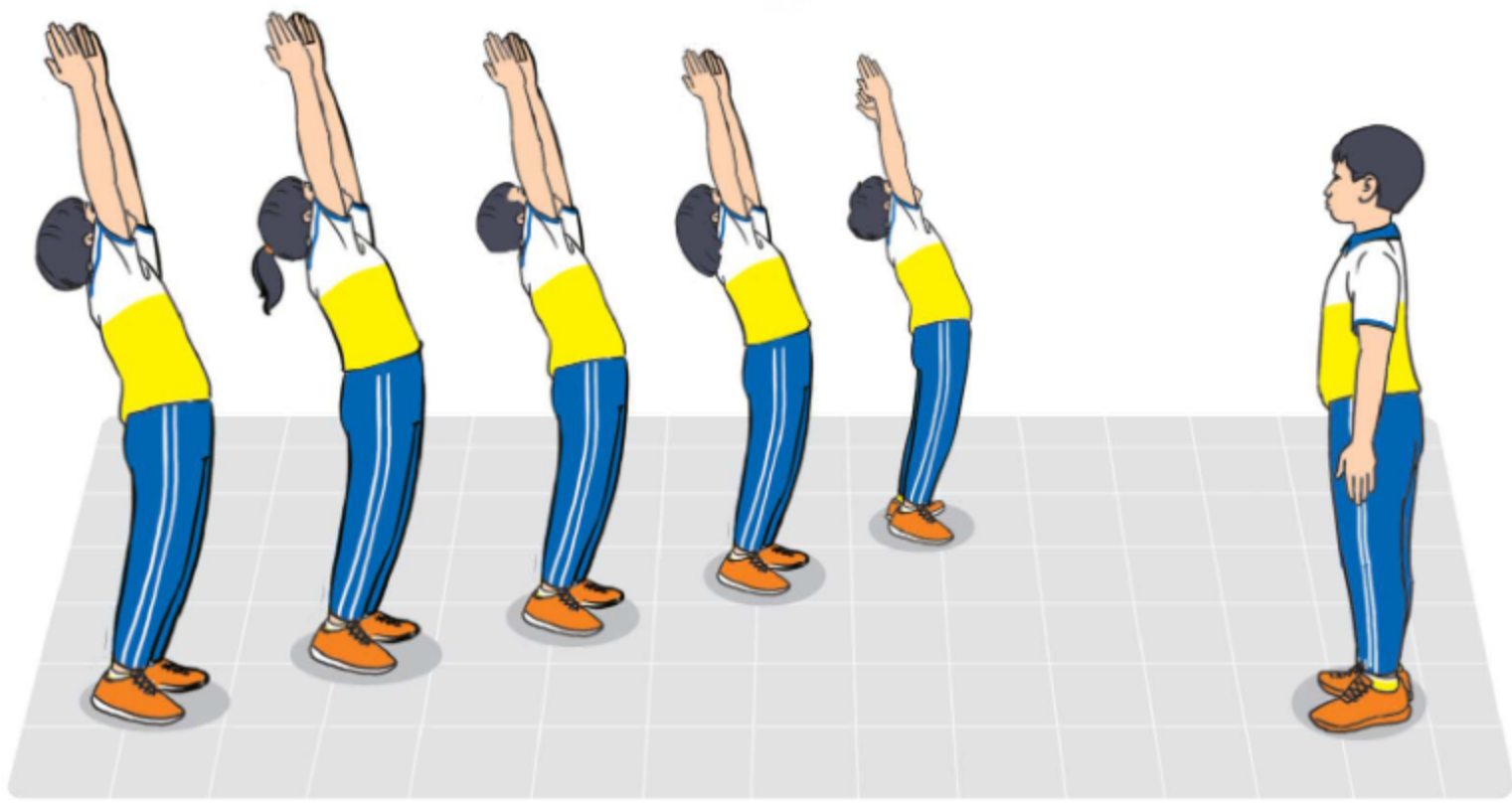
c) Luyện tập nhóm

– Học sinh luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

+ Liên hoàn 7 nhịp từ chậm đến nhanh.

+ Liên hoàn 30 nhịp (từ nhịp 1 đến 30) từ chậm đến nhanh.

– Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.



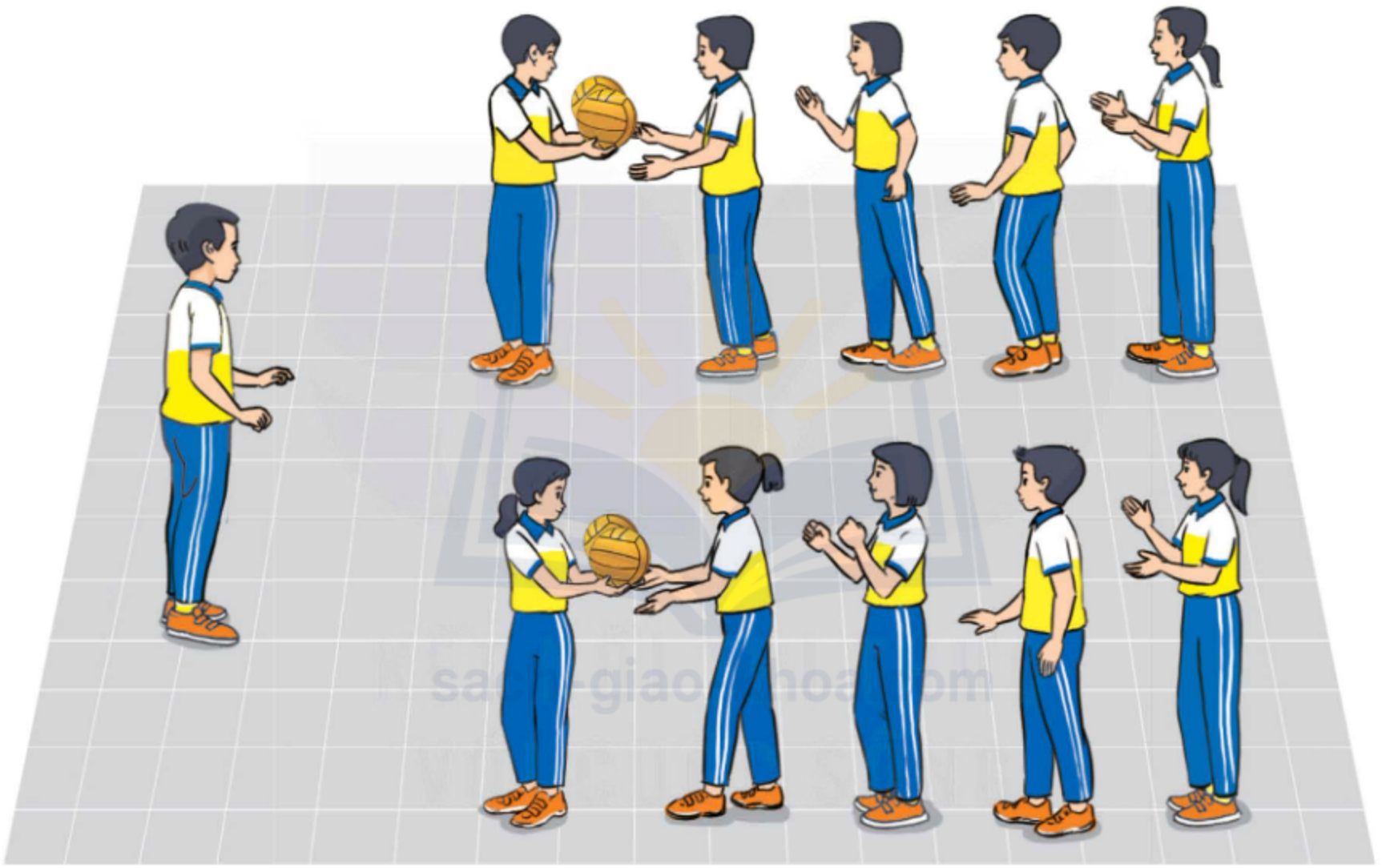
Hình 5. Đếm nhịp cho các bạn luyện tập

d) Trò chơi phát triển khéo léo

Chuyển bóng nhanh về đích

– Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc, khoảng cách giữa các bạn trong hàng là 0,7 – 0,8 m; bạn đứng đầu hàng của mỗi đội cầm trên tay hai quả bóng (bóng đá hoặc bóng rổ).

– Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội xoay người ra phía sau trao bóng cho bạn. Bóng rơi hoặc chạm vào thân người phải thực hiện lại từ đầu. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 6. Trò chơi Chuyển bóng nhanh về đích

4 Vận dụng

– Hằng ngày sử dụng bài tập thể dục liên hoàn để rèn luyện thân thể và tư thế.

– Kết hợp thực hiện bài tập với quãng dừng sau từng nhịp để tự kiểm tra tư thế và hướng của tay, chân, thân người.

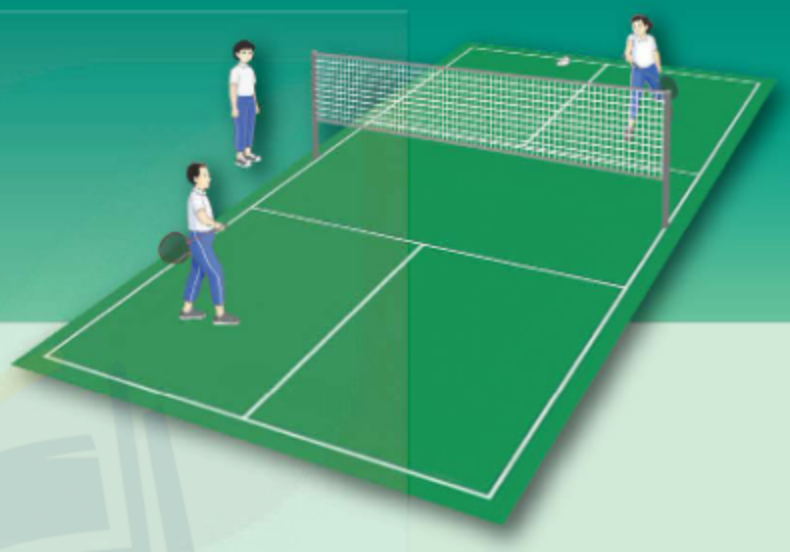
– Mục đích luyện tập bài thể dục liên hoàn là gì?

PHẦN BA

THỂ THAO TỰ CHỌN

Chủ đề 1

CẦU LÔNG



Bài 1

Bài tập bổ trợ và di chuyển đơn bước

sách-giáo-khoa.com

1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được các bài tập bổ trợ và di chuyển đơn bước.

– Tự giác, kiên trì tự học và rèn luyện để hoàn thành nội dung học tập.

b) Khởi động

– Khởi động chung:

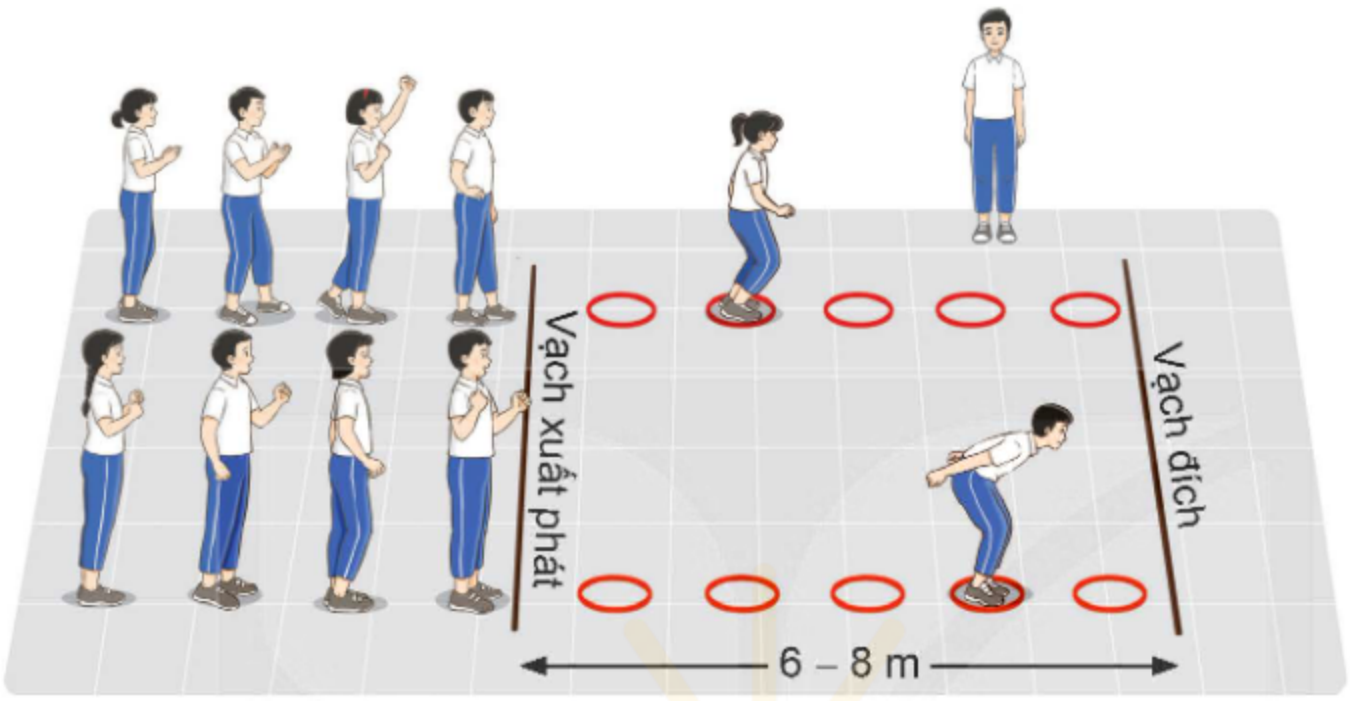
+ Chạy tại chỗ.

+ Xoay các khớp.

– Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Bật nhảy vào vòng*

+ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.

+ Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội bật nhảy liên tục vào các vòng tròn để đến đích. Bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn phía trước đã vượt qua vạch đích. Đội về đích đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi Bật nhảy vào vòng

2 Kiến thức mới

Hình vẽ và nội dung của chủ đề được trình bày theo hoạt động của người thuận tay phải (thuận tay trái thực hiện ngược lại).

a) Bài tập bổ trợ

– Cách cầm vợt:

+ Cách cầm vợt đánh cầu phải: Hướng đầu vợt ra trước, lên trên, ngón tay trỏ và ngón tay cái nắm hai bên cán vợt (trên hai mặt phẳng của cán vợt), ba ngón còn lại nắm tự nhiên vào phía cuối cán vợt.



Hình 2.
Cách cầm vợt đánh cầu phải

+ Cách cầm vợt đánh cầu trái: Hướng đầu vợt sang trái, lên trên, ngón tay cái đặt trên mặt phẳng phía trong của cán vợt, ngón tay trỏ nắm vòng qua mặt phẳng phía ngoài của cán vợt, ba ngón tay còn lại nắm tự nhiên vào phía cuối cán vợt.



Hình 3.
Cách cầm vợt đánh cầu trái

– Cách cầm cầu:



Hình 4.
Cầm ở đầu cánh cầu:
Dùng đầu ngón trỏ và ngón cái cầm ở đầu một hoặc hai cánh cầu.



Hình 5.
Cầm ở thân cánh cầu:
Dùng đầu ngón trỏ và ngón cái cầm ở thân cánh cầu.



Hình 6.
Cầm ở đế cầu:
Dùng đầu ngón trỏ và ngón cái cầm đế cầu.

– TTCB:

+ Tư thế đứng hai chân rộng bằng vai: Gối hơi khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân, thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu.



Hình 7. Tư thế đứng hai chân rộng bằng vai

+ Tư thế đứng chân trước, chân sau: Chân trái (chân khác bên với tay cầm vợt) đặt ở phía trước, trọng lượng cơ thể dồn lên chân trái. Chân phải đặt ở phía sau, chạm đất bằng nửa trước bàn chân, thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán.



Hình 8. Tư thế đứng chân trước, chân sau

sach-giao-khoa.com

– Xoay và lắc cổ tay với vợt:



Hình 9. Cầm vợt xoay cổ tay theo hình số 8



Hình 10. Cầm vợt đưa sang phải lắc cổ tay



Hình 11. Cầm vợt đưa sang trái lắc cổ tay



Hình 12. Cầm vợt đưa lên cao lắc cổ tay

– Tâng cầu:

+ TTCB: Cầm vợt ở phía trước, mặt vợt song song với mặt đất.

+ Thực hiện: Tung cầu và đưa vợt từ dưới lên trên để tâng cầu.



Hình 13. Tâng cầu

b) Di chuyển đơn bước

– TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối khuỵu, tay phải cầm vợt ở phía trước.



Hình 14. Tư thế chuẩn bị

– Thực hiện:

+ Di chuyển đơn bước tiến phải: Chân phải bước ra trước chếch sang phải một bước thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân phải gối khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn lên chân phải, chân trái duỗi thẳng, chạm đất bằng nửa trước bàn chân.



Hình 15. Di chuyển đơn bước tiến phải

+ Di chuyển đơn bước tiến trái: Chân phải bước ra trước chếch sang trái một bước thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân phải gối khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn lên chân phải, chân trái duỗi thẳng, chạm đất bằng nửa trước bàn chân.



Hình 16.
Di chuyển đơn bước tiến trái

+ Di chuyển đơn bước sang phải: Chân phải bước sang ngang một bước và xoay người sang phải thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân phải gối khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn lên chân phải. Chân trái khớp gối duỗi thẳng, chạm đất bằng nửa trước bàn chân.



sach-giao-khoa.com

Hình 17.
Di chuyển đơn bước sang phải

+ Di chuyển đơn bước sang trái: Chân phải bước sang trái một bước theo đường vòng cung qua phía trước chân trái đồng thời xoay người sang trái thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân phải gối khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn lên chân phải. Chân trái khớp gối duỗi thẳng, chạm đất bằng nửa trước bàn chân.



Hình 18.
Di chuyển đơn bước sang trái

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

Luyện tập bài tập bổ trợ và di chuyển đơn bước theo thứ tự:

– Từ tại chỗ đến di chuyển.

– Từ chậm đến nhanh.

b) Luyện tập nhóm

– Học sinh luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập bài tập bổ trợ và di chuyển đơn bước.

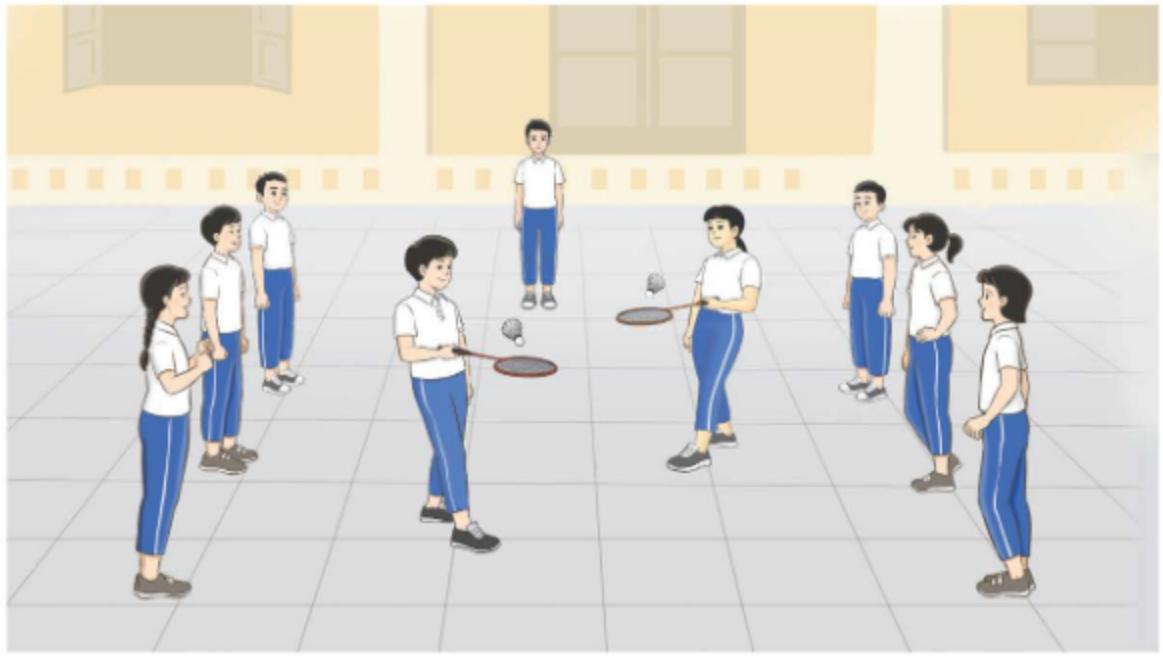
– Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.



Hình 19. Luyện tập di chuyển đơn bước

c) Trò chơi vận động

Thi tâng cầu



Hình 20. Trò chơi Thi tâng cầu

sach-giao-khoa.com

– Mục đích: Làm quen với vợt và cầu.
– Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm, mỗi nhóm đứng thành một hàng ngang trên sân.
– Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi nhóm tâng cầu. Lượt tâng cầu của mỗi bạn kết thúc khi cầu rơi xuống đất. Kết thúc, nhóm có số lần tâng cầu nhiều nhất là nhóm thắng cuộc.

4 Vận dụng

– Cùng các bạn luyện tập và vui chơi: Ném cầu xa ra trước, tâng cầu.
– Luyện tập đánh cầu qua lại để làm quen với vợt, cầu và di chuyển đơn bước.
– Nêu sự khác nhau giữa cách cầm vợt đánh cầu phải và trái.

Bài 2

Kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG
sách-giáo-khoa.com

1 Mở đầu

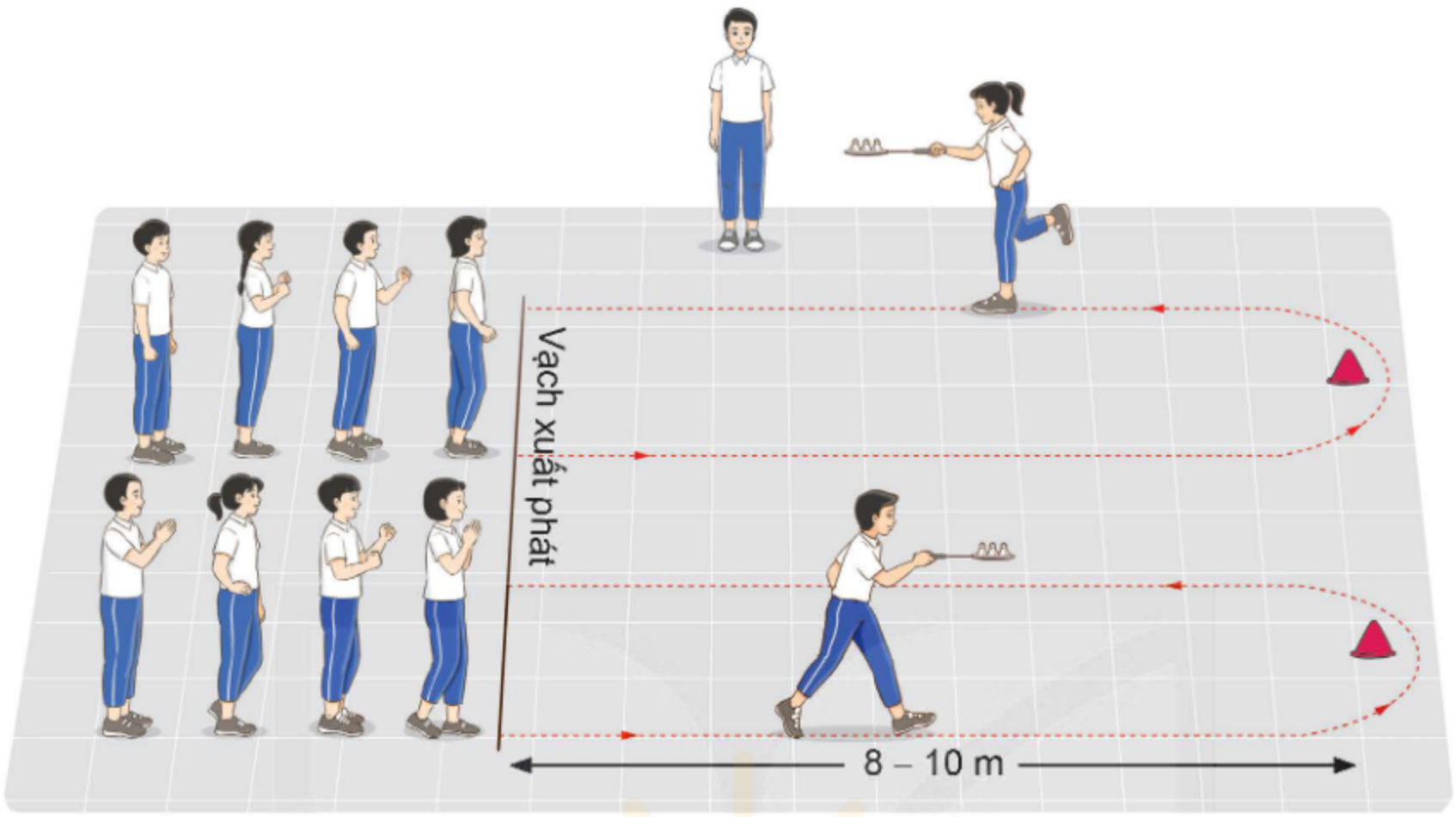
a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái.
– Biết một số điều của Luật Cầu lông.
– Kiên trì luyện tập để thực hiện được kĩ thuật. Giữ gìn dụng cụ luyện tập của cá nhân, tập thể.

b) Khởi động

– Khởi động chung:
+ Chạy chậm theo vòng tròn.
+ Xoay các khớp.
– Khởi động chuyên môn: Luân phiên đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp xoay và lắc cổ tay.

– Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Chạy trao vợt tiếp sức*



Hình 1. Trò chơi Chạy trao vợt tiếp sức

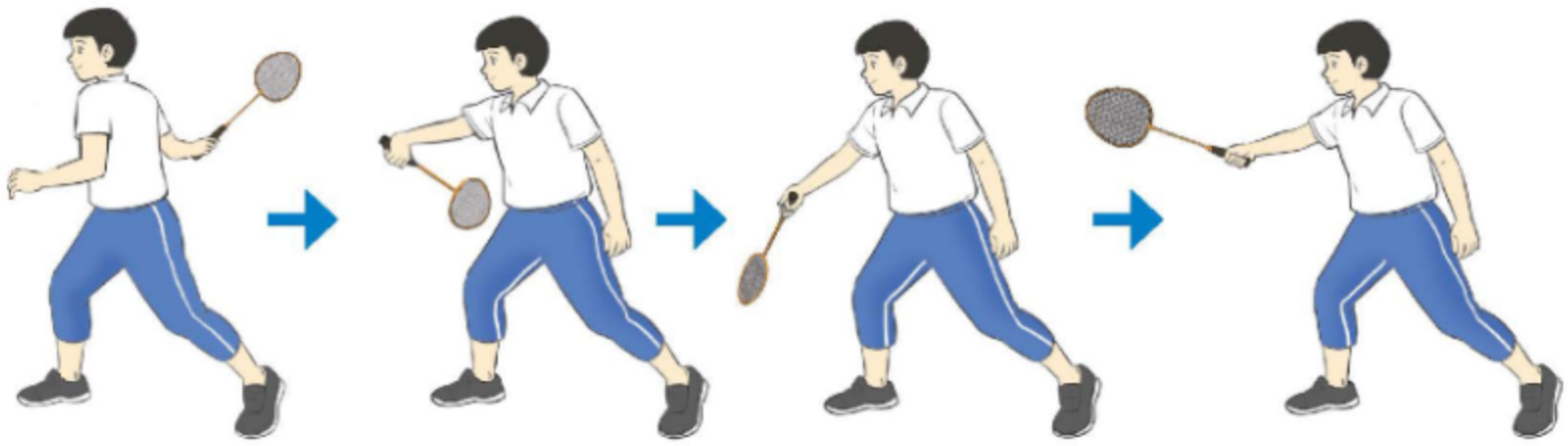
+ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.

+ Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội cầm vợt (trên mặt vợt đặt úp ba quả cầu) chạy vòng qua nấm và trở về trao vợt cho bạn tiếp theo. Chỉ trao và nhận vợt tại vạch xuất phát, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

sách-giáo-khoa.com

2 Kiến thức mới

a) Kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải



Hình 2. Đánh cầu thấp tay bên phải

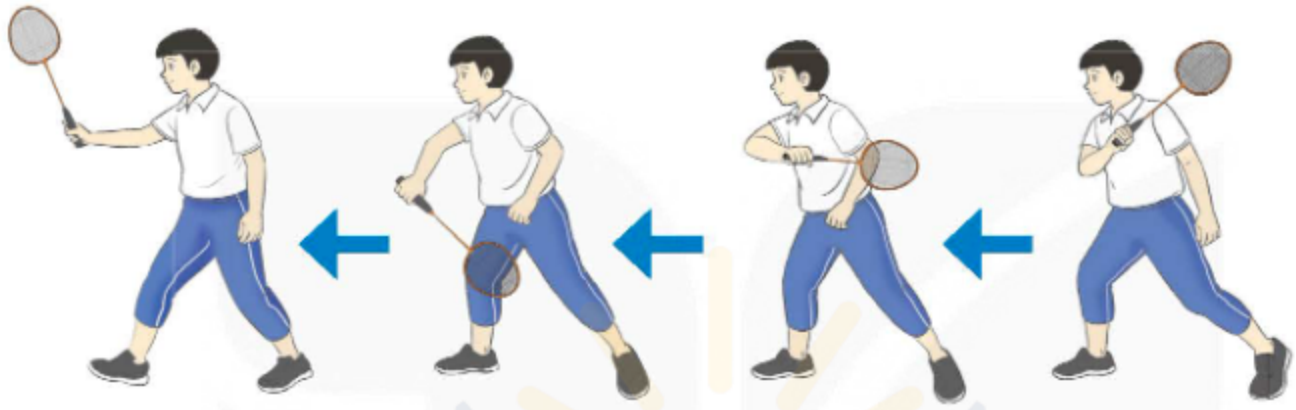
– TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối khuỵu, tay phải cầm vợt ở phía trước.

– Thực hiện: Chân phải bước ra trước chếch sang phải một bước (về hướng cầu rơi). Tay phải đưa vợt từ trước sang phải ra sau lên cao. Khi đánh cầu, đưa vợt từ trên xuống dưới ra trước (hình 2). Vợt tiếp xúc với cầu ở trước chân phải, ngang tầm với đầu gối. Sau đó thu tay về TTCB.

b) Kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên trái

– TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, tay phải cầm vợt ở phía trước.

– Thực hiện: Chân phải bước ra trước chếch sang trái một bước (về hướng cầu rơi). Tay phải đưa vợt từ trước sang trái ra sau lên cao. Khi đánh cầu, đưa vợt từ trên xuống dưới ra trước (hình 3). Vợt tiếp xúc với cầu ở trước chân phải, ngang tầm với đầu gối. Sau đó thu tay về TTCB.



Hình 3. Đánh cầu thấp tay bên trái

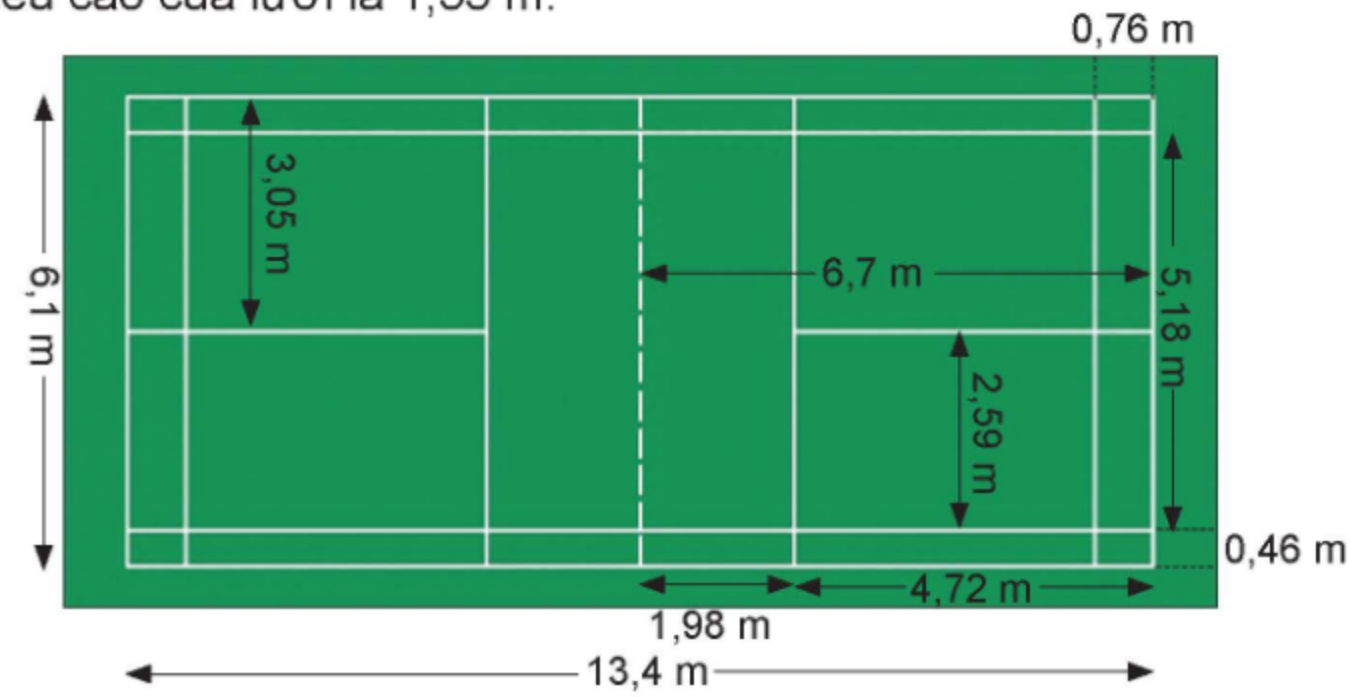
c) Một số điều luật cơ bản trong thi đấu cầu lông

Sân và thiết bị trên sân

– Sân hình chữ nhật có chiều dài là 13,40 m, chiều rộng là 6,10 m (đối với sân đôi) và 5,18 m (đối với sân đơn).

– Đường giới hạn phát cầu gần, cách đường lưới là 1,98 m. Đường giới hạn phát cầu xa là đường song song với đường biên ngang, cách đường biên ngang vào trong sân là 0,76 m.

– Chiều cao của lưới là 1,55 m.



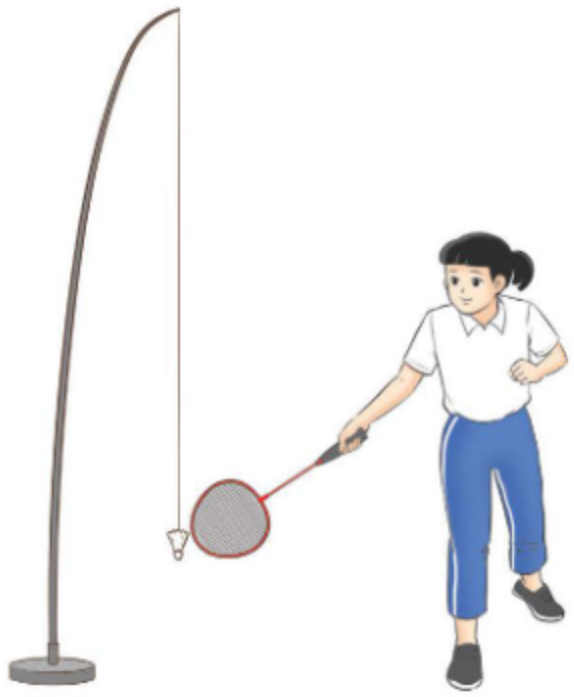
Hình 4. Sân cầu lông

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Tập không cầu: Đứng tại chỗ tập kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái. Tập di chuyển đơn bước phối hợp đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái.

– Tập với cầu: Treo quả cầu, tập di chuyển đơn bước phối hợp đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái.



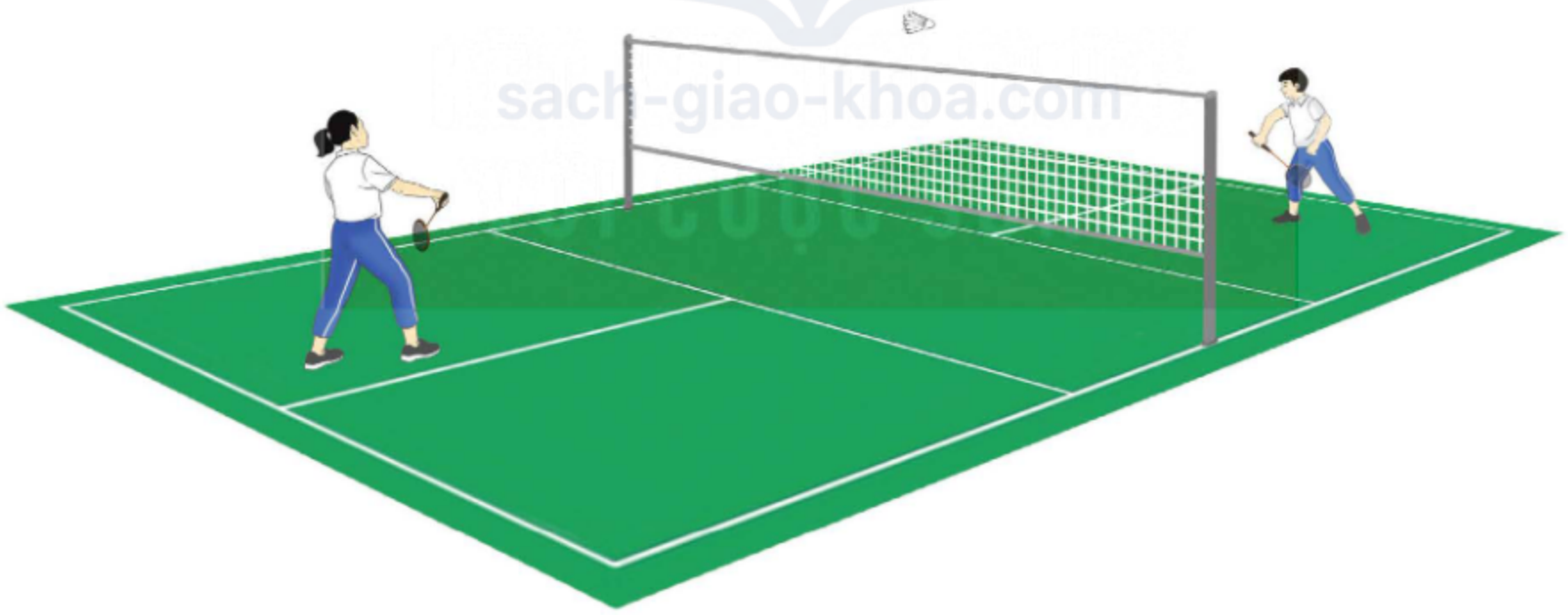
Hình 5.
Luyện tập đánh cầu thấp tay

b) Luyện tập cặp đôi

– Luân phiên tung cầu giúp bạn luyện tập di chuyển đơn bước đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái.

– Tập đánh cầu qua lại bằng kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái.

– Tự đánh giá và nêu ý kiến đánh giá về kết quả luyện tập của bạn.

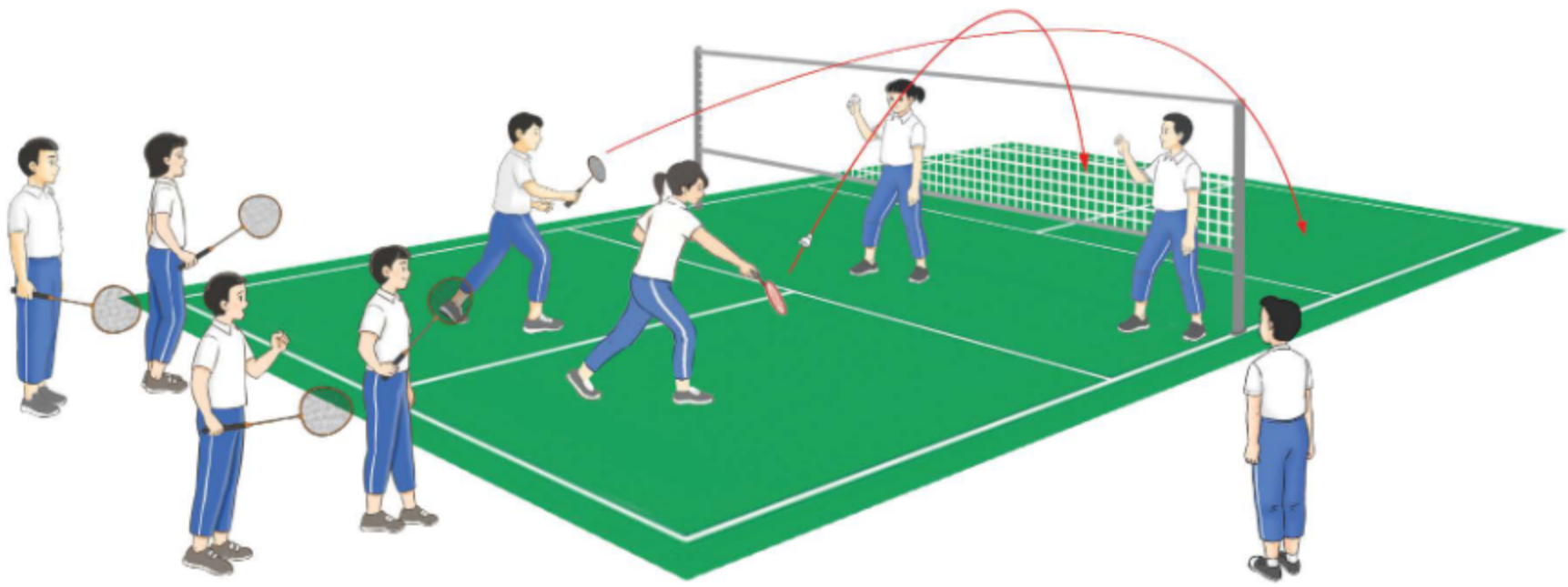


Hình 6. Luyện tập đánh cầu qua lại

c) Trò chơi vận động

Đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái vào ô

– Mục đích: Rèn luyện khả năng dùng sức hợp lí và phán đoán chính xác điểm rơi của cầu.



Hình 7. Trò chơi Đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái vào ô

– Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc hướng về ô phát cầu của nửa sân đối diện.

– Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái (cầu do bạn tung đến) vào ô phát cầu của nửa sân đối diện. Trong mỗi lượt chơi, mỗi bạn chỉ đánh cầu một lần, đội có số bạn đánh cầu vào ô nhiều nhất là đội thắng cuộc.

4 Vận dụng

– Cùng bạn đánh cầu qua lại bằng kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái để vui chơi, giải trí.

– Nêu sự khác nhau giữa đánh cầu thấp tay bên phải và bên trái.

sach-giao-khoa.com

Bài 3

Kĩ thuật phát cầu trái tay

1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được kĩ thuật phát cầu trái tay.

– Biết một số điều của Luật Cầu lông.

– Tích cực, tự giác trong luyện tập.

b) Khởi động

– Khởi động chung:

+ Chạy chậm theo vòng tròn.

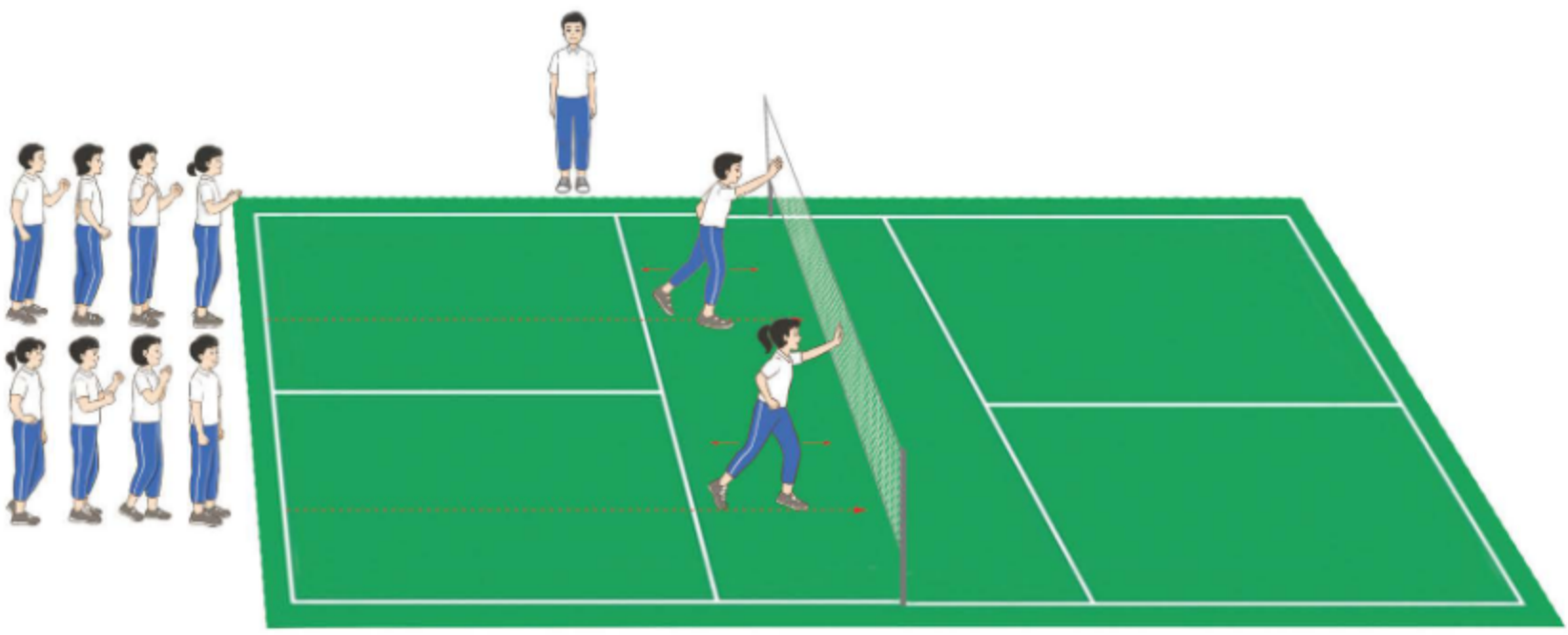
+ Xoay các khớp.

– Khởi động chuyên môn: Luân phiên đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp xoay và lắc cổ tay.

– Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Chạy tiến lùi tiếp sức*

+ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc ở vạch cuối sân.

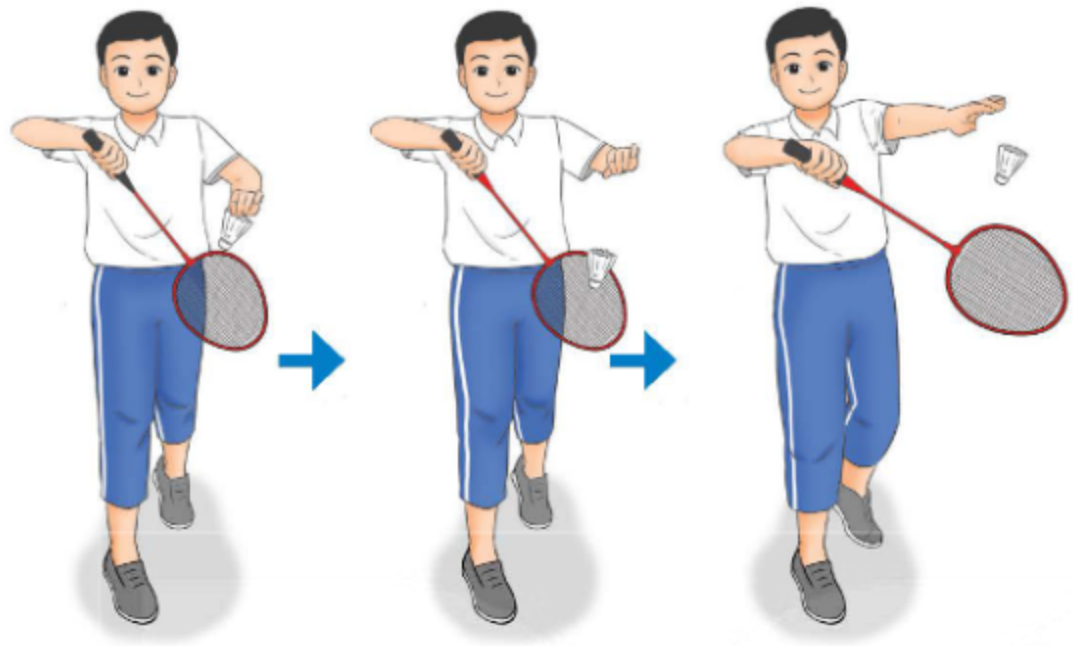
+ Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội chạy ra trước, chạm tay vào lưới và chạy lùi về vạch xuất phát chạm tay bạn tiếp theo. Chỉ chạm tay vào bạn tại vạch xuất phát, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi Chạy tiến lùi tiếp sức

2 Kiến thức mới

a) Kĩ thuật phát cầu trái tay



Hình 2. Phát cầu trái tay

– TTCB: Chân phải đứng trước, chân trái đứng sau và kiễng gót, tay trái cầm cầu, tay phải cầm vợt, đầu vợt chếch xuống dưới, mặt vợt ở phía sau quả cầu.

– Thực hiện: Tay trái thả cầu, tay phải đưa nhanh vợt từ sau ra trước để đánh cầu, mặt vợt khi tiếp xúc với cầu không cao quá thắt lưng. Sau đó thu tay về TTCB.

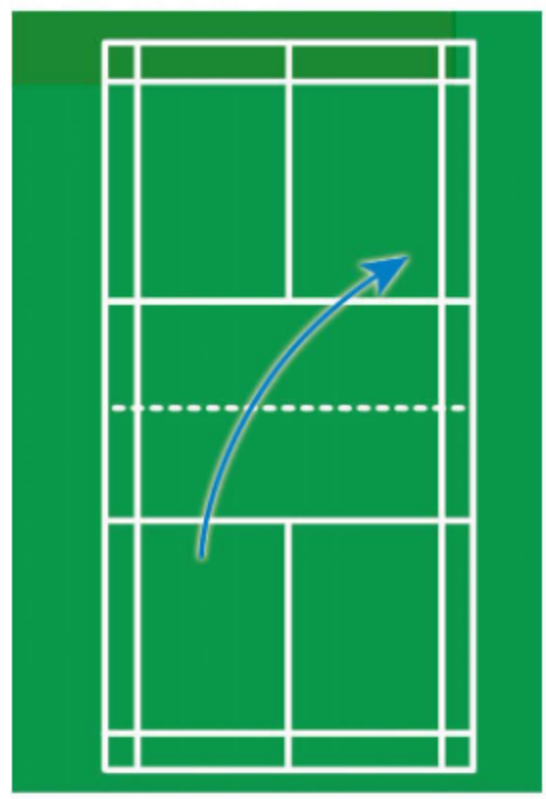
b) Một số điều luật cơ bản trong thi đấu cầu lông

Phát cầu đúng:

– Người phát cầu và người nhận cầu đứng trong phạm vi ô giao cầu đối diện chéo nhau, chân không chạm vạch giới hạn.

– Khi phát cầu, điểm vợt chạm cầu không cao quá thắt lưng.

– Kết thúc mỗi hiệp, bên thắng phát cầu trước ở hiệp tiếp theo.



Hình 3. Vị trí và hướng phát cầu

sach-giao-khoa.com

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

Tập kĩ thuật phát cầu trái tay không cầu và có cầu.

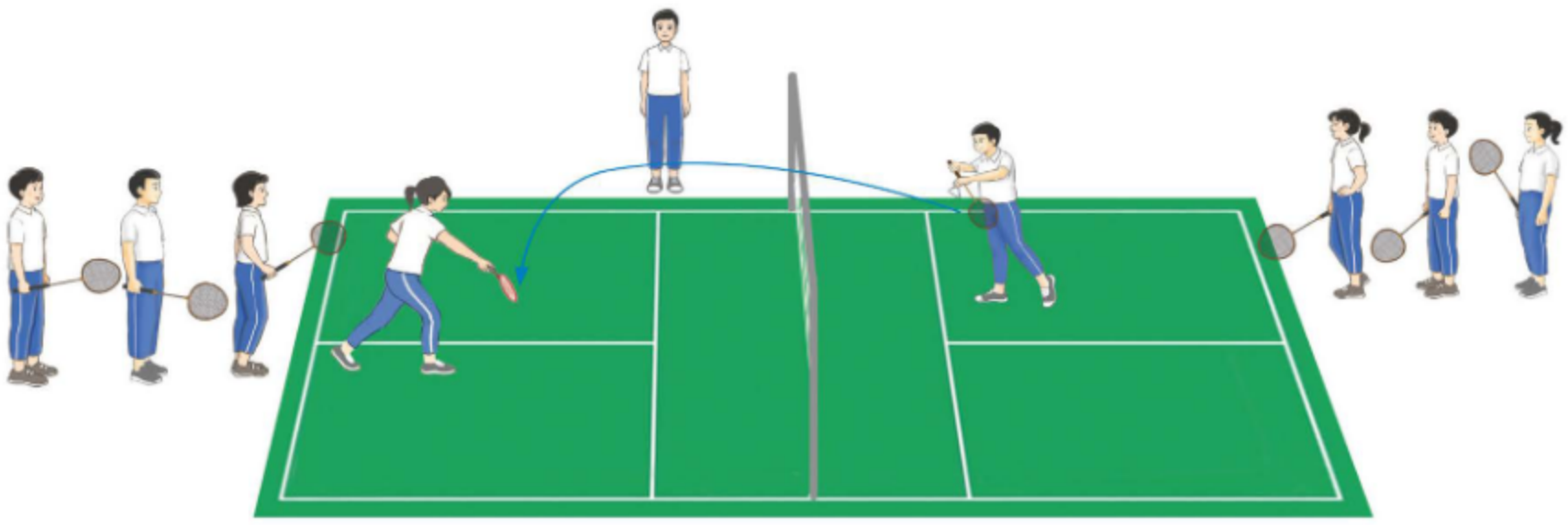
b) Luyện tập cặp đôi



Hình 4. Luyện tập phát cầu trái tay

- Đứng chéo sân, tập phát cầu trái tay.
- Phối hợp phát cầu trái tay và đỡ phát cầu bằng kĩ thuật đánh cầu thấp tay.
- Tự đánh giá và đánh giá kết quả luyện tập của bạn.

c) Luyện tập nhóm



Hình 5. Phối hợp nhóm luyện tập phát và đỡ cầu

– Học sinh luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

+ Phát cầu trái tay qua lưới.

+ Phối hợp phát cầu trái tay và đỡ phát cầu bằng kĩ thuật đánh cầu thấp tay.

– Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

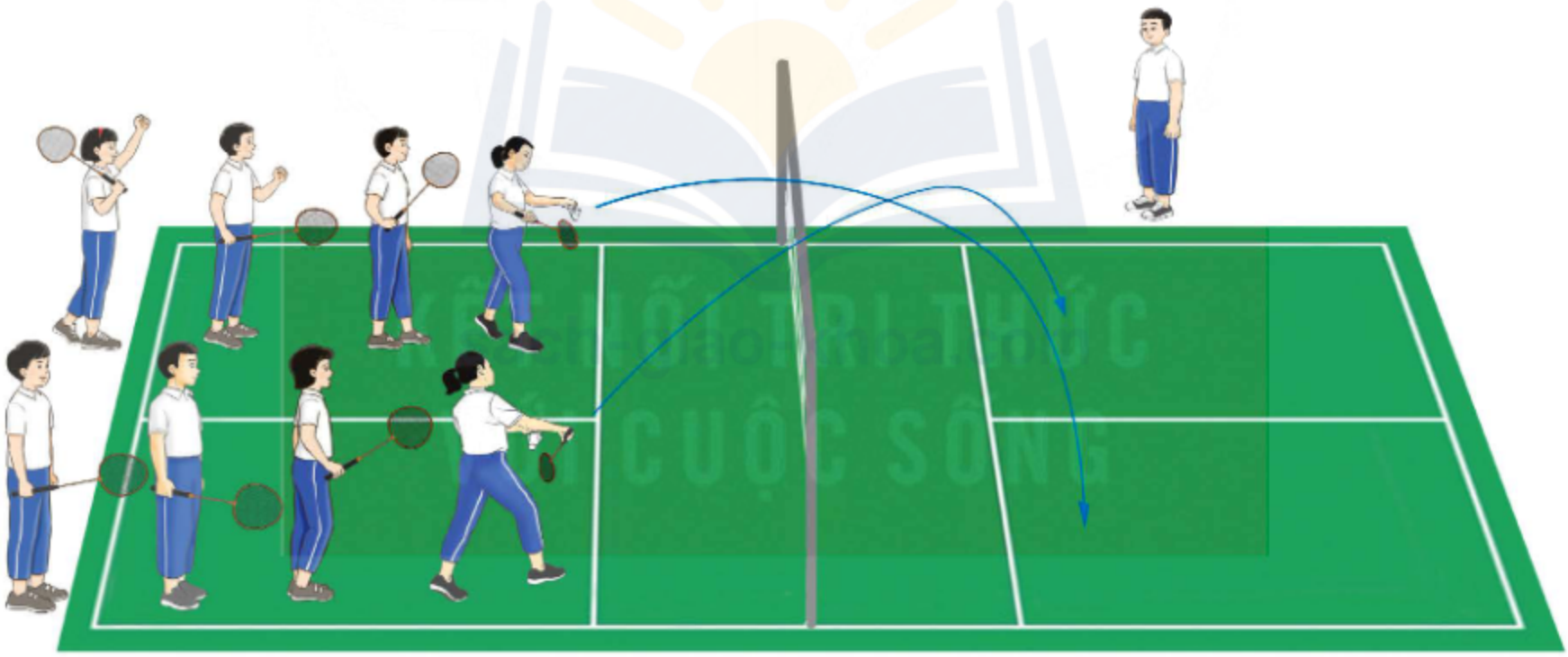
d) Trò chơi vận động

Phát cầu trái tay vào ô

– Mục đích: Rèn luyện kĩ thuật phát cầu trái tay và khả năng dùng lực hợp lí.

– Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc ở khu vực phát cầu.

– Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội phát cầu trái tay vào ô phát cầu trên sân đối diện, mỗi lượt chơi, mỗi bạn chỉ phát cầu một lần. Kết thúc, đội có số lần phát cầu vào ô nhiều hơn là đội thắng cuộc.



Hình 6. Trò chơi Phát cầu trái tay vào ô

4 Vận dụng

– Tập phát cầu trái tay vào tường.

– Tổ chức đấu tập.

– Khi luyện tập kĩ thuật phát cầu trái tay cần lưu ý những điểm gì?

Chủ đề 2

BÓNG ĐÁ



Bài 1

Bài tập bổ trợ trong bóng đá

sách-giáo-khoa.com
VỚI CUỘC SỐNG

1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được các bài tập bổ trợ không bóng và có bóng.

– Tích cực hợp tác với bạn trong luyện tập, chủ động, mạnh dạn trong hoạt động nhóm.

b) Khởi động

– Khởi động chung:

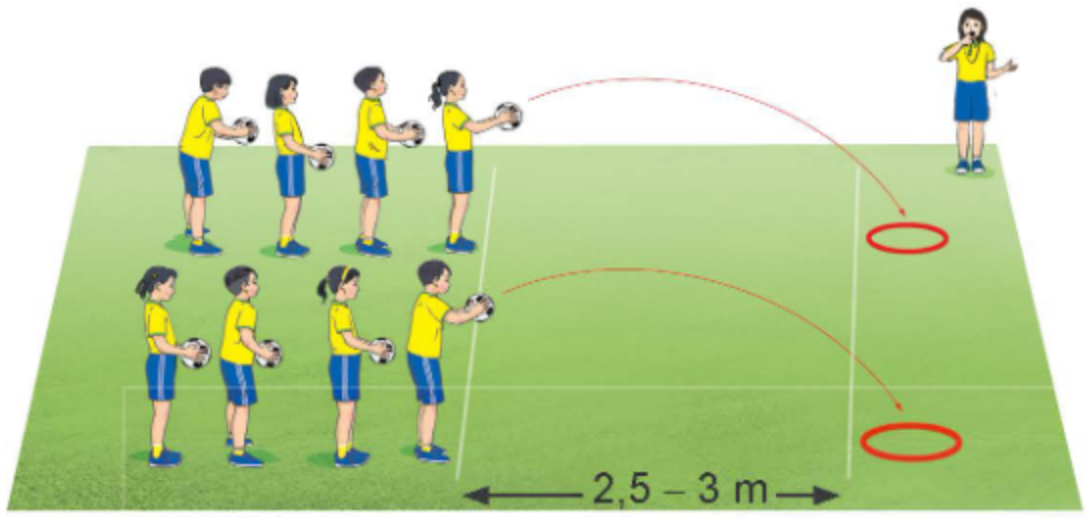
+ Chạy tại chỗ.

+ Xoay các khớp: Cổ, cổ tay, cổ chân, khuỷu tay, vai, hông, gối, ép dọc, ép ngang.

– Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Tung bóng trúng vòng tròn*

+ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch tung bóng.

+ Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội tung bóng vào vòng tròn trên sân. Trong mỗi lượt chơi, mỗi bạn chỉ tung bóng một lần, đội có số lần tung bóng vào vòng tròn nhiều nhất là đội thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi Tung bóng trúng vòng tròn

2 Kiến thức mới

a) Bài tập bổ trợ không bóng

– Chạy đá lăng cẳng chân:

+ TTCB: Hai chân đứng hẹp hơn vai.

+ Đá lăng cẳng chân ra trước: Luân phiên đưa nhanh từng chân ra trước, lên cao. Chân duỗi thẳng ở khớp gối, bàn chân duỗi tự nhiên, gót chân cách mặt đất 10 – 15 cm.

+ Đá lăng cẳng chân sang hai bên: Luân phiên đưa nhanh từng cẳng chân ra bên ngoài, lên cao. Chân gập ở khớp gối, đầu gối hướng ra trước, vào trong, má ngoài bàn chân hướng lên trên, bàn chân cách mặt đất 25 – 30 cm.

+ Đá lăng cẳng chân vào trong: Luân phiên đưa nhanh từng cẳng chân vào trong, lên cao. Chân gập ở khớp gối, đầu gối hướng ra trước, sang bên, má trong bàn chân hướng lên trên, bàn chân cách mặt đất 25 – 30 cm.



Hình 2. Chạy đá lăng cẳng chân ra trước



Hình 3. Chạy đá lăng cẳng chân sang hai bên



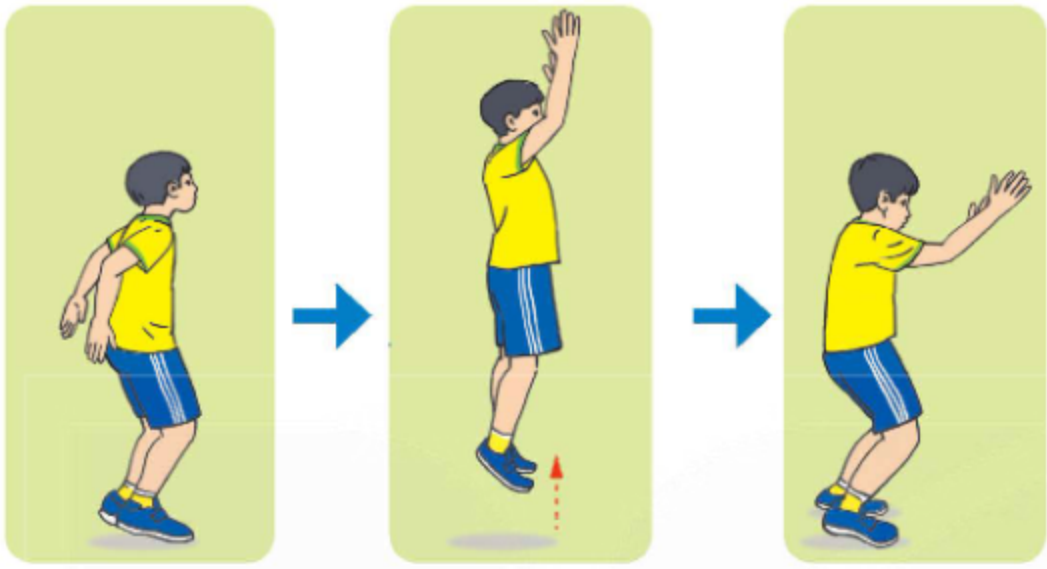
Hình 4. Chạy đá lăng cẳng chân vào trong

sách giáo khoa.com

– Tại chỗ bật lên cao bằng hai chân:

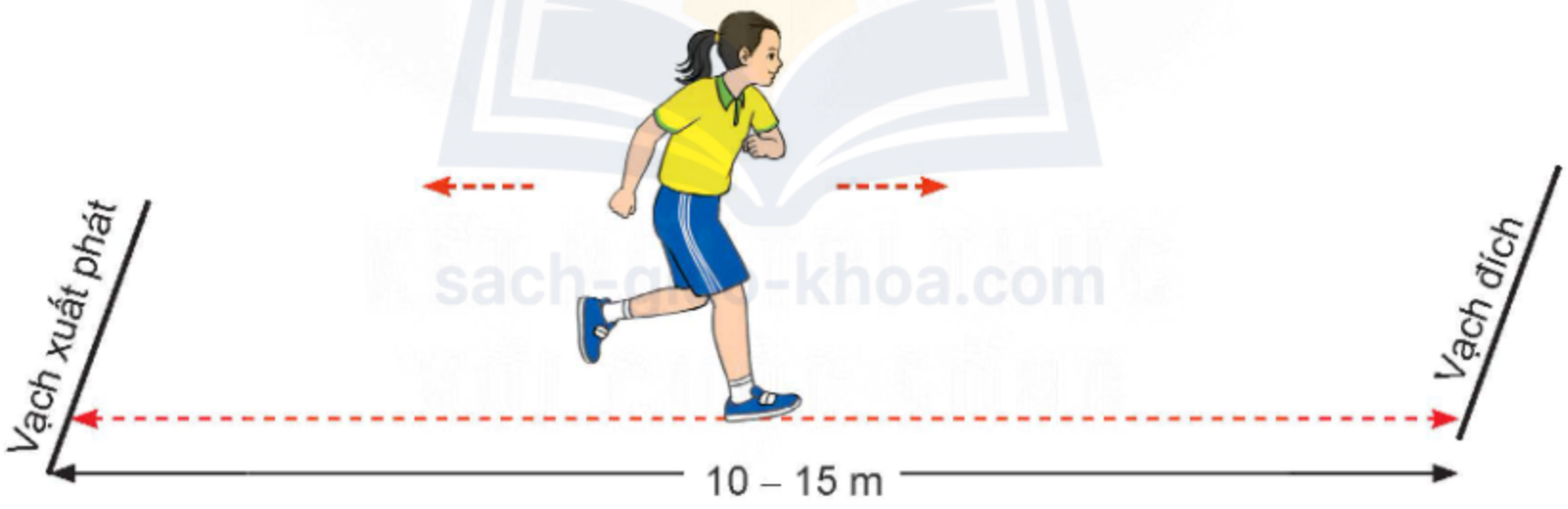
+ TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối khuỵu, hai tay ở phía sau.

+ Thực hiện: Đồng thời đạp mạnh hai chân xuống đất và đánh mạnh hai tay từ sau ra trước, lên cao để đưa cơ thể bật thẳng lên. Khi rơi xuống, chạm đất bằng nửa trước hai bàn chân, gối khuỵu. Hai tay dừng trước mặt để giữ thăng bằng.



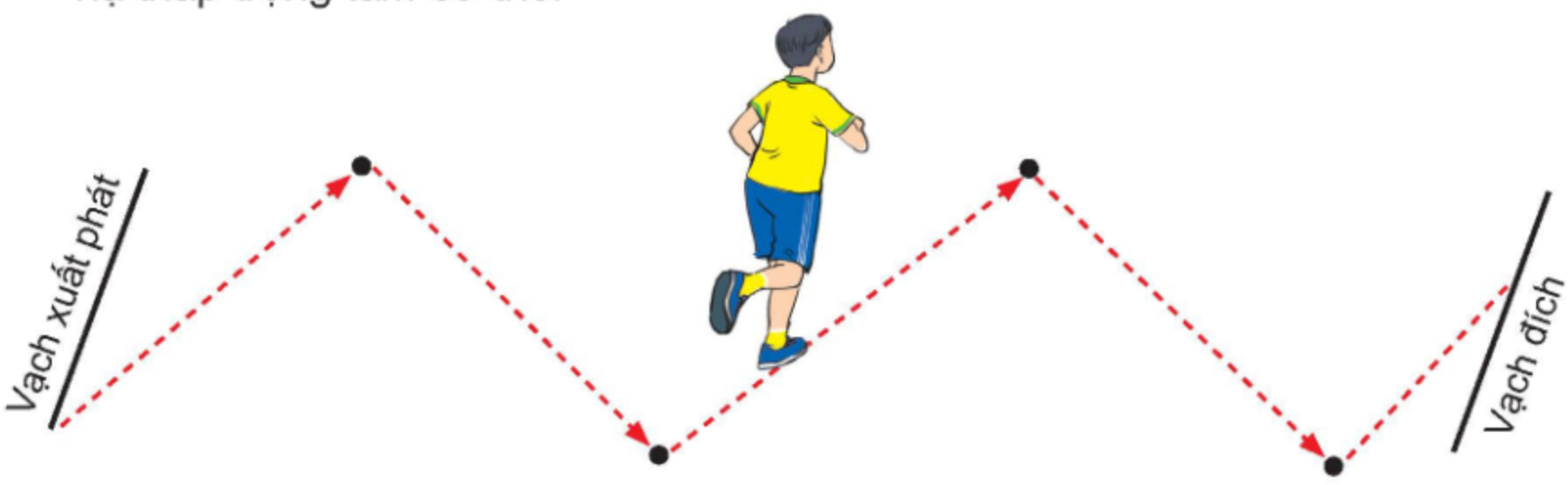
Hình 5. Tại chỗ bật lên cao bằng hai chân

– Chạy tiến, lùi theo vạch giới hạn: Chạy tăng tốc đến vạch đích, sau đó hạ thấp trọng tâm, chạy lùi về vị trí xuất phát.



Hình 6. Chạy tiến, lùi theo vạch giới hạn

– Chạy chuyển hướng theo đường dích dắc: Chạy và chuyển hướng nhanh theo đường dích dắc, khi chuyển hướng chú ý giảm tốc độ và hạ thấp trọng tâm cơ thể.



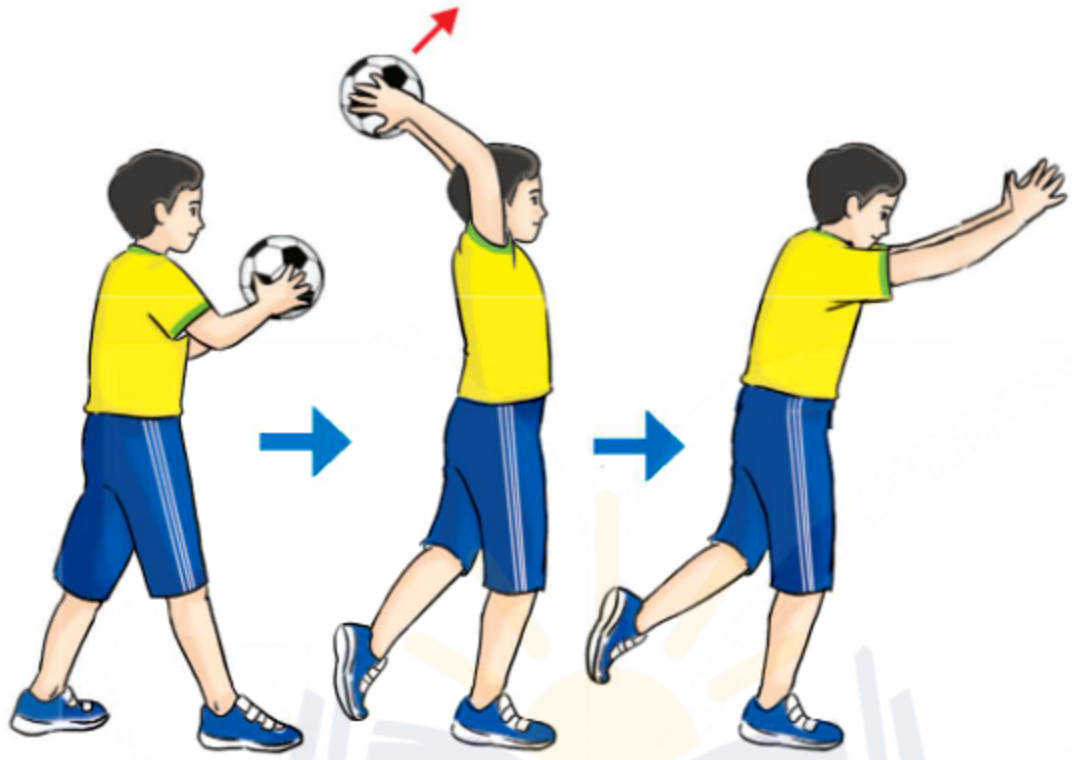
Hình 7. Chạy chuyển hướng theo đường dích dắc

b) Bài tập bổ trợ có bóng

– Ném bóng xa bằng hai tay trên đầu:

+ TTCB: Đứng chân trước, chân sau hoặc hai chân rộng bằng vai, hai tay cầm bóng trước ngực.

+ Thực hiện: Đưa bóng lên cao ra sau đầu, thân người ưỡn căng và gập nhanh ra trước, hai tay ném bóng qua đầu ra trước.



Hình 8. Ném bóng xa bằng hai tay trên đầu

– Kẹp bóng bằng hai chân bật nhảy ra trước:

+ TTCB: Người đứng thẳng, dùng hai cẳng chân kẹp bóng.

+ Thực hiện: Hai gối khuỵu, thân hơi ngả ra trước và bật nhảy liên tục ra trước.



Hình 9. Kẹp bóng bằng hai chân bật nhảy ra trước

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

Luyện tập các bài tập bổ trợ không bóng và có bóng, từ tại chỗ đến di chuyển, từ chậm đến nhanh.

b) Luyện tập nhóm

– Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập làm quen với bóng.

– Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

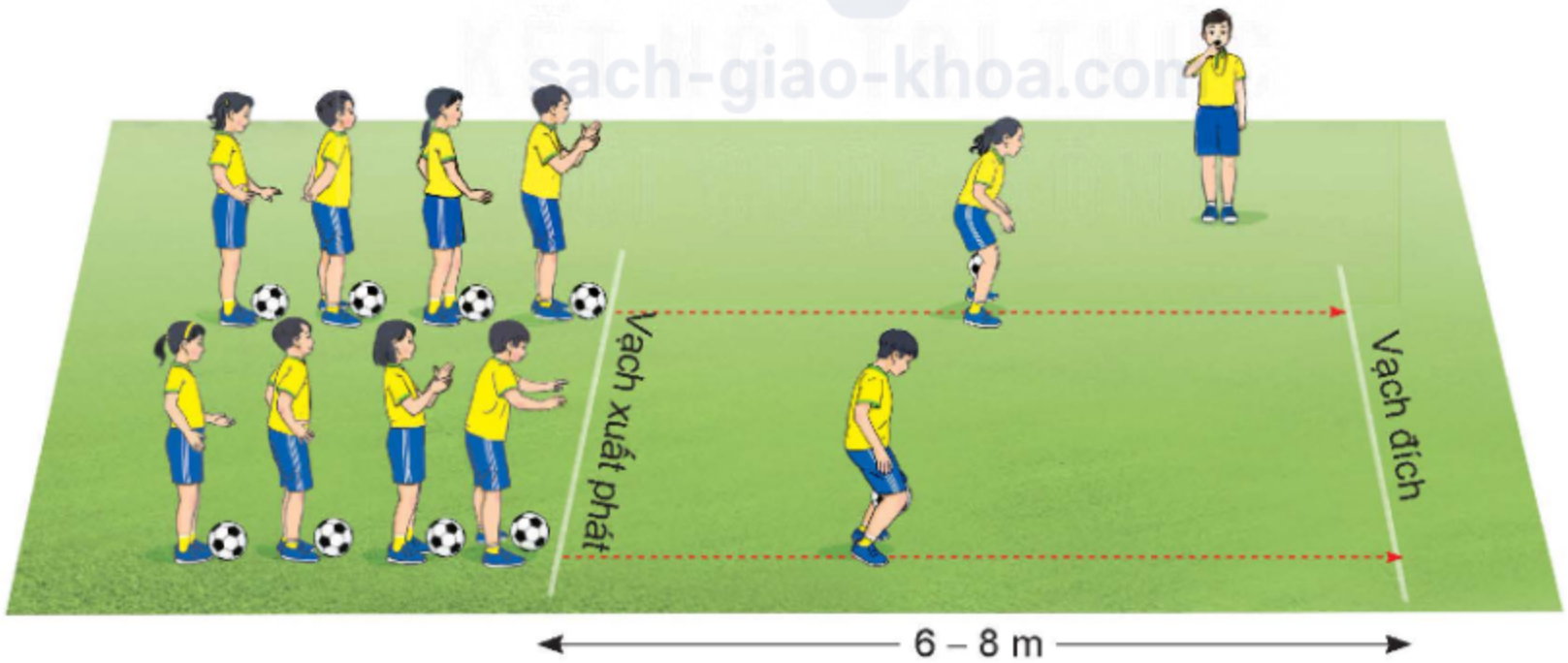
c) Trò chơi vận động

Kẹp bóng bật nhảy nhanh về đích

– Mục đích: Rèn luyện sức mạnh và khả năng phối hợp của hai chân.

– Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.

– Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội kẹp bóng giữa hai cẳng chân bật nhảy nhanh đến đích. Bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn thực hiện trước đã vượt qua vạch đích, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 10. Trò chơi Kẹp bóng bật nhảy nhanh về đích

4 Vận dụng

– Sử dụng các bài tập bổ trợ, trò chơi đã học để luyện tập hằng ngày và vui chơi cùng các bạn.

– Tại sao phải luyện tập các bài tập bổ trợ không bóng và có bóng theo thứ tự từ tại chỗ đến di động, từ chậm đến nhanh?

Bài 2

Kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân

1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân thuận.

– Biết một số điều luật của bóng đá.

– Kiên trì trong luyện tập để hoàn thành nội dung học tập.

b) Khởi động

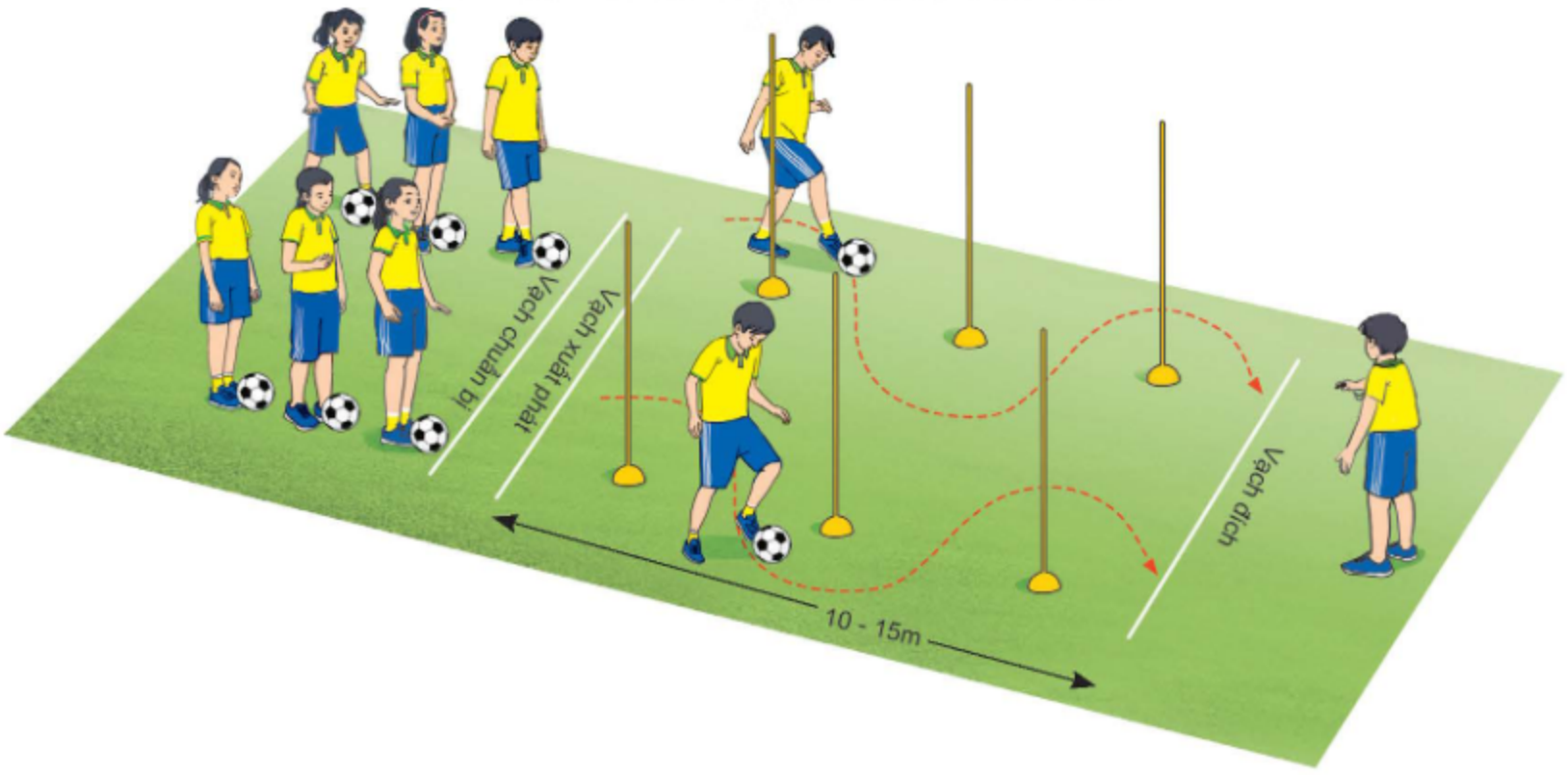
– Khởi động chung:

+ Chạy chậm theo địa hình tự nhiên.

+ Xoay các khớp.

– Khởi động chuyên môn: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đá lăng cẳng chân ra trước, sang hai bên, vào trong, chạy tăng tốc độ.

– Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Dẫn bóng luồn cọc tiếp sức*



Hình 1. Trò chơi Dẫn bóng luồn cọc tiếp sức

sách-giáo-khoa.com

+ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.
+ Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội dẫn bóng luồn cọc đến đích. Chỉ xuất phát khi bạn thực hiện trước đã vượt qua vạch đích, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

2 Kiến thức mới

a) Kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân

– Đứng tại chỗ đá bóng:

+ TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân không thuận đặt trước (chân trụ), bàn chân đặt ngang với bóng, cách bóng 10 cm. Chân thuận (chân đá bóng) đặt sau, cách chân trước một bước, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân.
+ Thực hiện: Chuyển trọng lượng cơ thể lên chân trước đồng thời đưa nhanh chân thuận từ sau ra trước, dùng lòng bàn chân đá vào phía sau bóng. Khi bóng rời chân, xoay bàn chân về tư thế ban đầu.



Hình 2. Đá bóng bằng lòng bàn chân

– Phối hợp một và ba bước đà đá bóng:

+ TTCB: Đứng sau bóng, cách bóng một hoặc ba bước. Chân thuận đặt trước, bàn chân hướng về phía bóng. Chân không thuận đặt sau, cách chân trước một bước, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân.
+ Thực hiện: Bước ra trước một hoặc ba bước, bàn chân không thuận đặt ngang với bóng, cách bóng 10 cm đồng thời đưa nhanh chân thuận ra trước và dùng lòng bàn chân đá vào phía sau bóng.

b) Một số điều luật cơ bản trong thi đấu bóng đá (Luật Bóng đá 7 người)

– Bóng dùng cho thi đấu bóng đá 7 người được sử dụng tương ứng với độ tuổi của các cầu thủ (thiếu niên dùng bóng số 4 hoặc tương đương).
– Bóng số 4 có kích thước: Chu vi tối đa 66 cm và tối thiểu 63,5 cm, trọng lượng tối đa 390 g và tối thiểu 350 g.

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Tập không bóng: Đứng tại chỗ tập động tác đưa chân thuận từ sau ra trước kết hợp xoay bàn chân sang ngang (hướng lòng bàn chân ra trước).

– Tập với bóng: Đứng tại chỗ đá bóng vào tường bằng lòng bàn chân thuận.

b) Luyện tập cặp đôi

– Luân phiên giữ bóng bằng chân giúp bạn:

+ Thực hiện một bước đà đá bóng.

+ Thực hiện ba bước đà đá bóng.

– Tự đánh giá và đánh giá kết quả luyện tập của bạn.

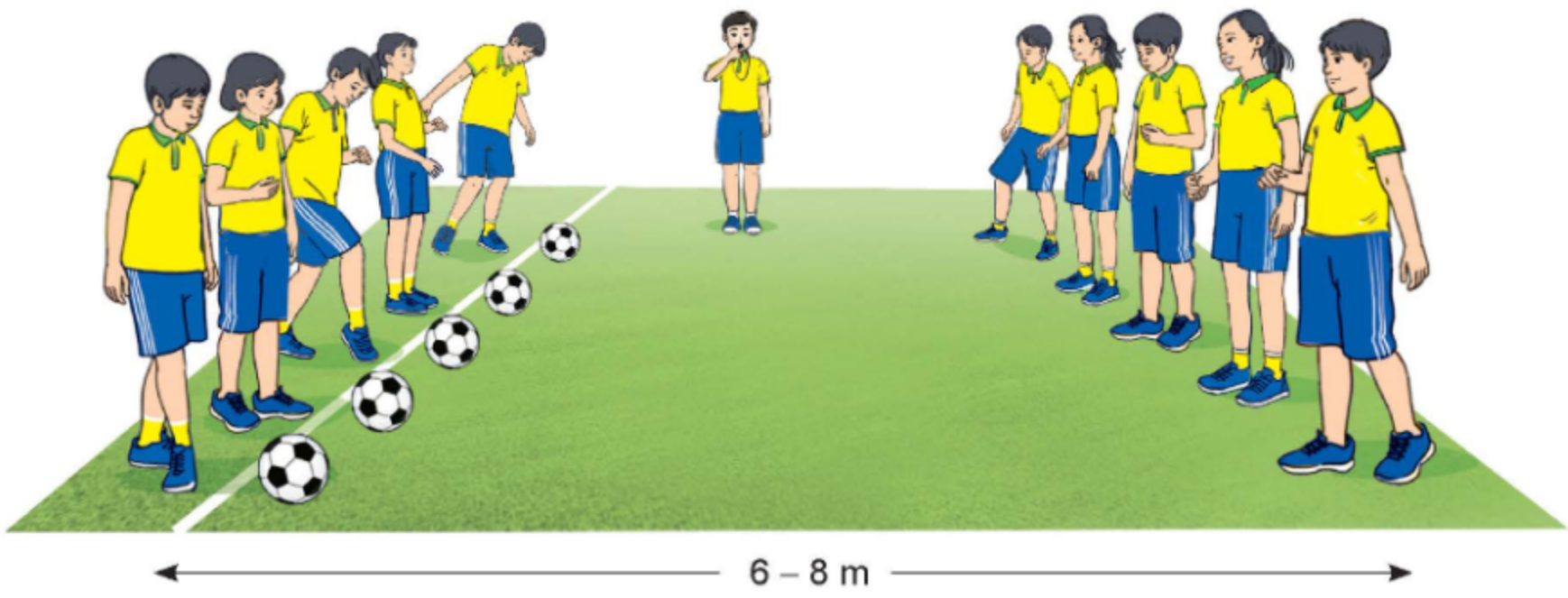


Hình 3. Luyện tập đá bóng bằng lòng bàn chân

c) Luyện tập nhóm

– Học sinh luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: Đặt bóng cố định, thực hiện một, ba bước đà đá bóng bằng lòng bàn chân cho bạn đứng đối diện.

– Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

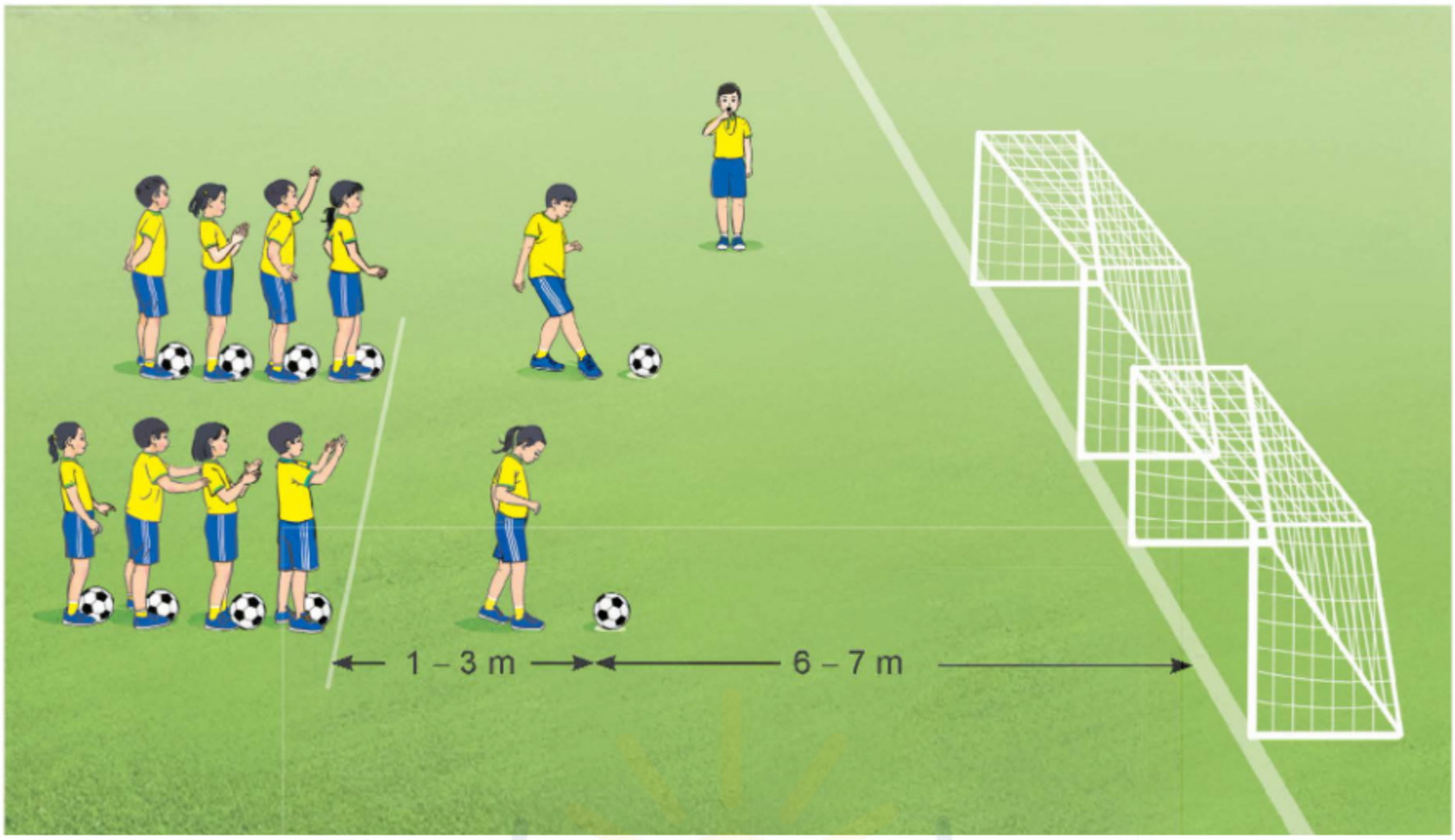


Hình 4. Luyện tập một bước đà đá bóng bằng lòng bàn chân

sach-giao-khoa.com

d) Trò chơi vận động

Đá bóng trúng đích



Hình 5. Trò chơi Đá bóng trúng đích

– Mục đích: Rèn luyện khả năng định hướng và phối hợp vận động.

– Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc trước cầu môn, bóng được đặt cố định cách cầu môn 6 – 7 m.

– Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn với một hoặc ba bước đà. Kết thúc, đội có số lần đá bóng vào cầu môn nhiều nhất là đội thắng cuộc.

4 Vận dụng

– Sử dụng bài tập, trò chơi đã học để cùng các bạn thi đấu tập và vui chơi.

– Để đá bóng trúng đích, khi thực hiện kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân phải chú ý những điều gì?

Bài 3

Kĩ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân

1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được kĩ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân thuận.

– Biết một số điều luật của bóng đá.

– Nỗ lực tự học và rèn luyện thể lực.

b) Khởi động

– Khởi động chung:

+ Chạy chậm theo vòng tròn.

+ Xoay các khớp.

– Khởi động chuyên môn: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đá lăng cẳng chân ra trước, sang hai bên, vào trong, chạy tăng tốc độ.

– Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Tranh bóng*

sách-giáo-khoa.com



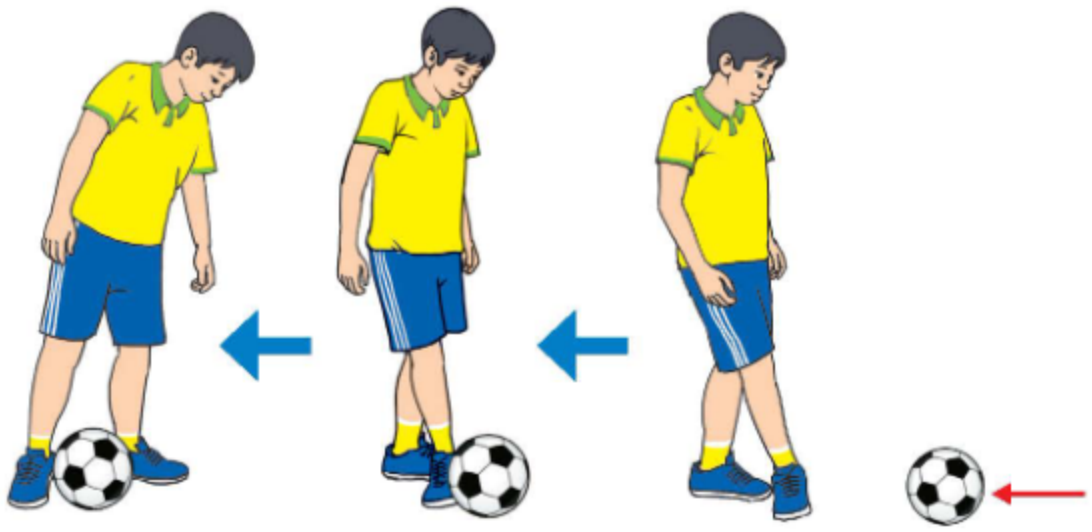
Hình 1. Trò chơi Tranh bóng

+ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm, mỗi nhóm đứng thành một vòng tròn rộng, một bạn ở trong vòng tròn để tranh bóng.

+ Thực hiện: Các bạn đứng trên vòng tròn đá chuyền bóng cho nhau, bạn trong vòng tròn tìm cách tranh bóng. Bạn nào bị tranh mất bóng phải vào thay thế.

2 Kiến thức mới

a) Kĩ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân



Dừng bóng Tiếp xúc bóng Đón bóng

Hình 2. Dừng bóng bằng lòng bàn chân

– TTCB: Đứng chân trước chân sau, thân người hướng về phía bóng đến.

– Thực hiện: Khi bóng lăn tới, đưa lòng bàn chân thuận ra trước để đón bóng. Khi chạm bóng nhanh chóng đưa chân ra sau để giảm tốc độ của bóng, thân trên hơi xoay về phía chân dừng bóng, sau đó hạ chân và dừng bóng.

b) Một số điều luật cơ bản trong thi đấu bóng đá (Luật Bóng đá 7 người)

– Trong một trận đấu có hai đội. Mỗi đội tối đa 7 người trong đó có 1 thủ môn.

– Lúc bắt đầu trận đấu, đội bóng phải có tối thiểu 6 người.

– Bất kể cầu thủ nào ở tuyến trên cũng có thể thay đổi vị trí với thủ môn nhưng phải thực hiện khi bóng ngoài cuộc và thông báo cho trọng tài biết.

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

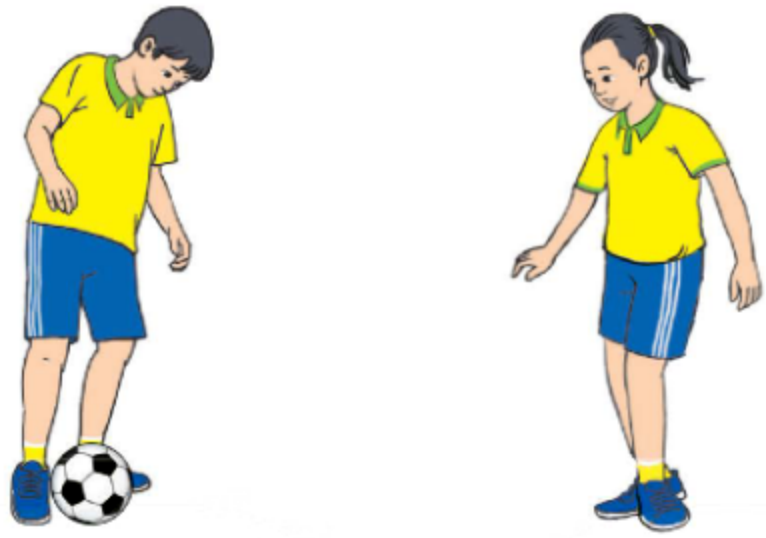
– Tập kĩ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân thuận.

– Đá nhẹ bóng vào tường, tập dừng bóng nẩy ra bằng lòng bàn chân thuận.

b) Luyện tập cặp đôi

– Hai bạn đứng cách nhau khoảng 2 – 3 m, luân phiên đá và dừng bóng lăn trên mặt đất bằng lòng bàn chân thuận.

– Tự đánh giá và đánh giá kết quả luyện tập của bạn.



Hình 3. Luyện tập dừng bóng bằng lòng bàn chân

c) Luyện tập nhóm

– Học sinh luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

+ Nhóm tập hợp thành hai hàng ngang, từng cặp phối hợp đá và dừng bóng.

+ Nhóm đứng thành hình vuông hoặc vòng tròn, bạn đứng giữa lần lượt dừng bóng và đá bóng bằng lòng bàn chân với từng bạn trong nhóm.

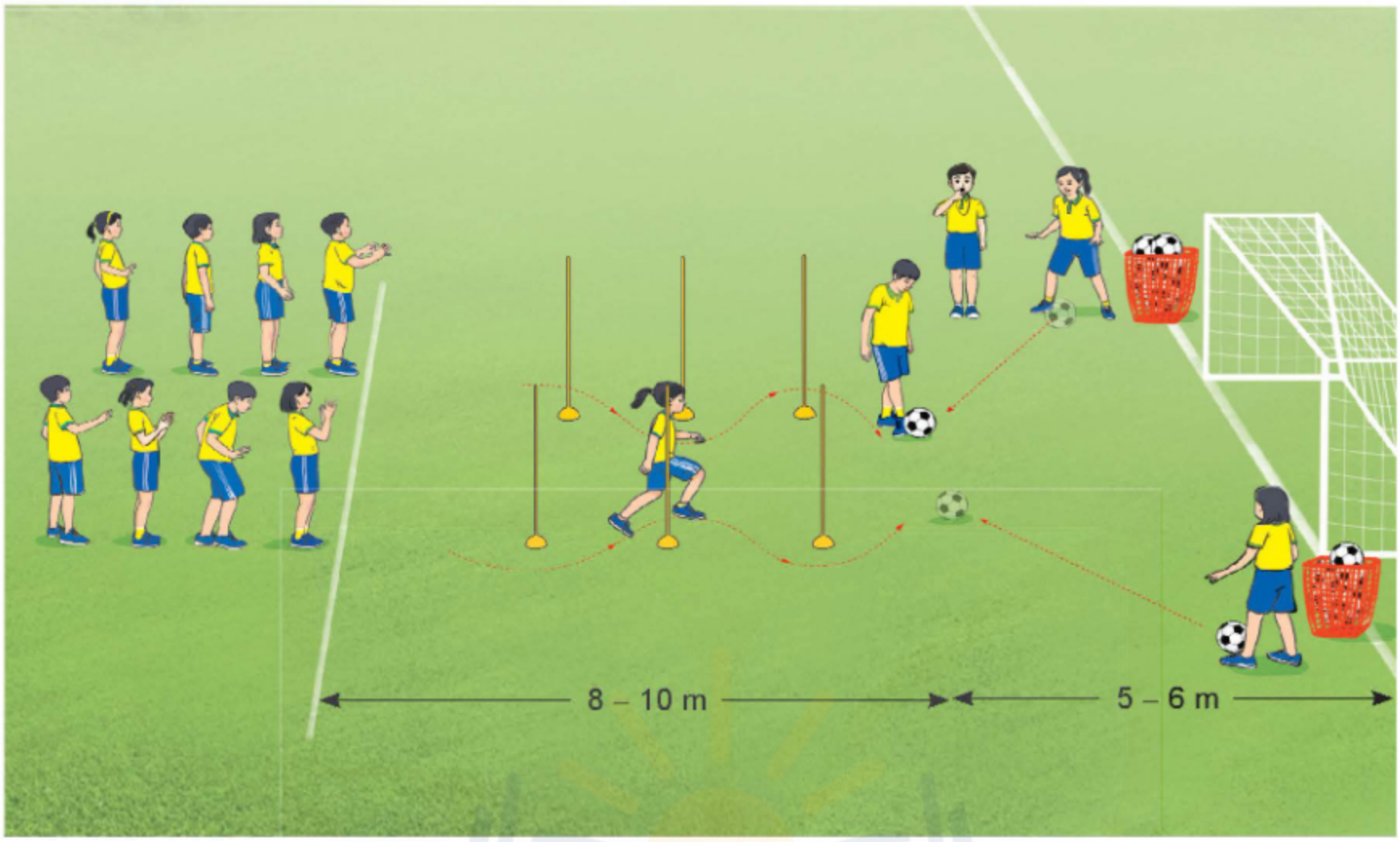
– Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.



Hình 4. Luyện tập dừng bóng và đá bóng bằng lòng bàn chân

d) Trò chơi vận động

Chạy luồn cọc dừng và đá bóng vào cầu môn



Hình 5. Trò chơi Chạy luồn cọc dừng và đá bóng vào cầu môn

– Mục đích: Rèn luyện khả năng phối hợp dừng bóng và đá bóng bằng lòng bàn chân.

– Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.

– Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội chạy luồn cọc, dừng bóng do bạn đá đến và đá bóng vào cầu môn bằng lòng bàn chân. Bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn phía trước đã đá bóng, đội có số lần bóng vào cầu môn nhiều nhất là đội thắng cuộc.

4 Vận dụng

– Luyện tập di chuyển đón bóng và dừng bóng bằng lòng bàn chân.

– Sự khác nhau chủ yếu giữa đá bóng và dừng bóng bằng lòng bàn chân là gì?

sach-giao-khoa.com

Bài 4

Kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân

1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân thuận.

– Tích cực, tự giác luyện tập, đoàn kết và giúp đỡ lẫn nhau trong học tập.

b) Khởi động

– Khởi động chung:

+ Chạy chậm theo vòng tròn.

+ Xoay các khớp.

– Khởi động chuyên môn: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đá lăng cẳng chân ra trước, sang hai bên, vào trong và chạy tăng tốc độ.

– Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Chuyển bóng theo hàng dọc*



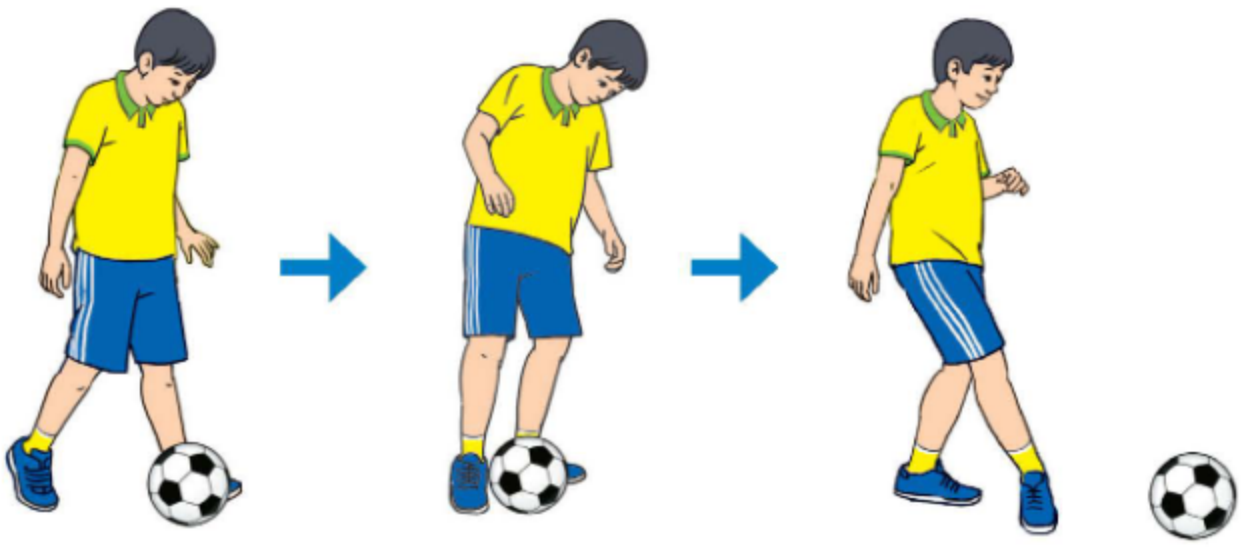
Hình 1. Trò chơi Chuyển bóng theo hàng dọc

+ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc, bạn ở vị trí số 1 và 2 của mỗi đội cầm bóng trước ngực.

+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh của người chỉ huy, bạn số 2 nhanh chóng xoay người sang phải chuyển bóng cho bạn số 3 và nhận bóng của bạn số 1. Lần lượt bóng được chuyển đến hai bạn đứng cuối hàng. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

2 Kiến thức mới

Kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân



Hình 2. Dẫn bóng bằng lòng bàn chân

– TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân không thuận đặt trước (chân trụ), bàn chân đặt ngang với bóng, cách bóng 10 cm. Chân thuận (chân dẫn bóng) đặt sau, cách chân trước một bước, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân, hai tay co tự nhiên, mắt nhìn bóng.

– Thực hiện:

+ Chuyển trọng lượng cơ thể lên chân trước đồng thời đưa chân thuận ra trước, bàn chân xoay sang ngang (lòng bàn chân hướng ra trước) đá nhẹ vào phía sau bóng để bóng lăn ra trước 0,5 – 1 m.

+ Lặp lại động tác kết hợp di chuyển ra trước thành dẫn bóng bằng lòng bàn chân thuận.

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

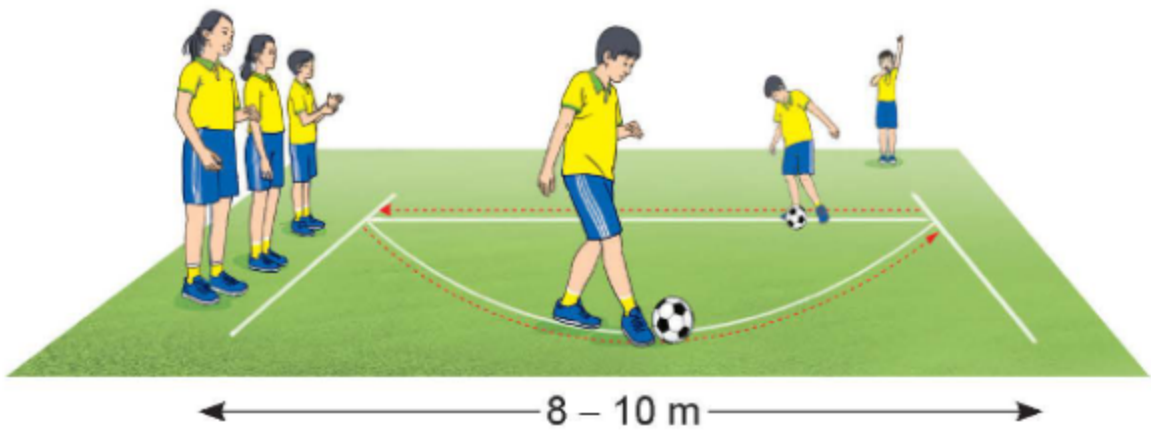
– Đứng tại chỗ và di chuyển tập xoay lòng bàn chân ra trước.

– Luyện tập kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân thuận từ chậm đến nhanh.



Hình 3. Luyện tập động tác xoay lòng bàn chân ra trước

b) Luyện tập nhóm



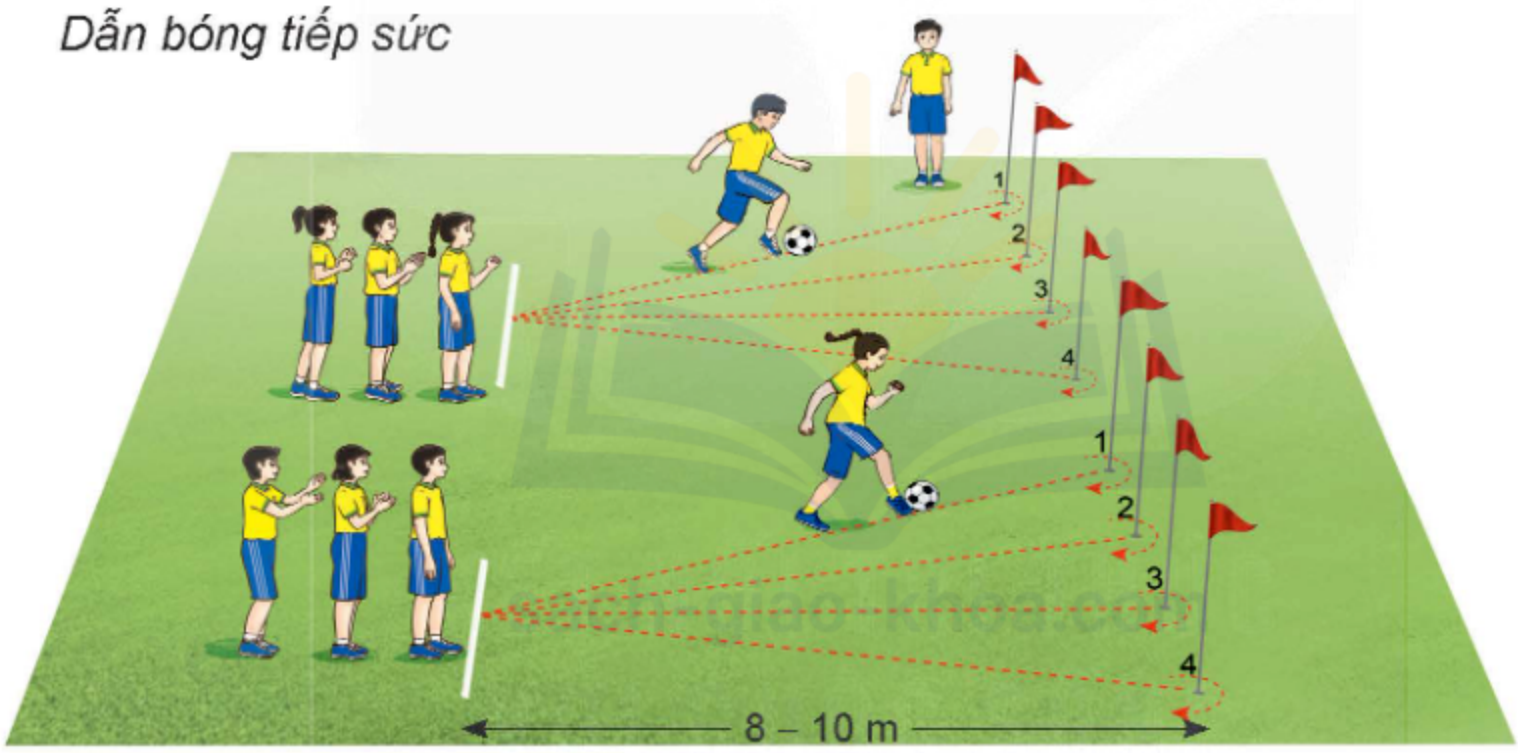
Hình 4. Luyện tập dẫn bóng trên đường thẳng, đường vòng

– Học sinh luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập dẫn bóng bằng lòng bàn chân thuận trên đường thẳng, đường vòng.

– Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

c) Trò chơi vận động

Dẫn bóng tiếp sức



Hình 5. Trò chơi Dẫn bóng tiếp sức

– Mục đích: Rèn luyện tinh thần đồng đội, khả năng hợp tác và sức nhanh.

– Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vị trí xuất phát.

– Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội dẫn bóng bằng lòng bàn chân thuận đến đích và vòng qua cờ đích trở về vạch xuất phát trao bóng cho bạn tiếp theo. Chỉ được trao và nhận bóng tại vạch xuất phát, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

4 Vận dụng

– Sử dụng trò chơi đã học để vui chơi cùng các bạn.

– Khi dẫn bóng bằng lòng bàn chân phải thực hiện đúng những yêu cầu nào để bóng lăn đúng hướng?

Chủ đề 3

BÓNG RỔ



Bài 1

Bài tập bổ trợ với bóng và kĩ thuật di chuyển

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG
sach-giao-khoa.com

1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được các bài tập bổ trợ và kĩ thuật di chuyển.

– Tích cực, tự giác trong học tập, kiên trì rèn luyện nâng cao kĩ năng vận động.

b) Khởi động

– Khởi động chung:

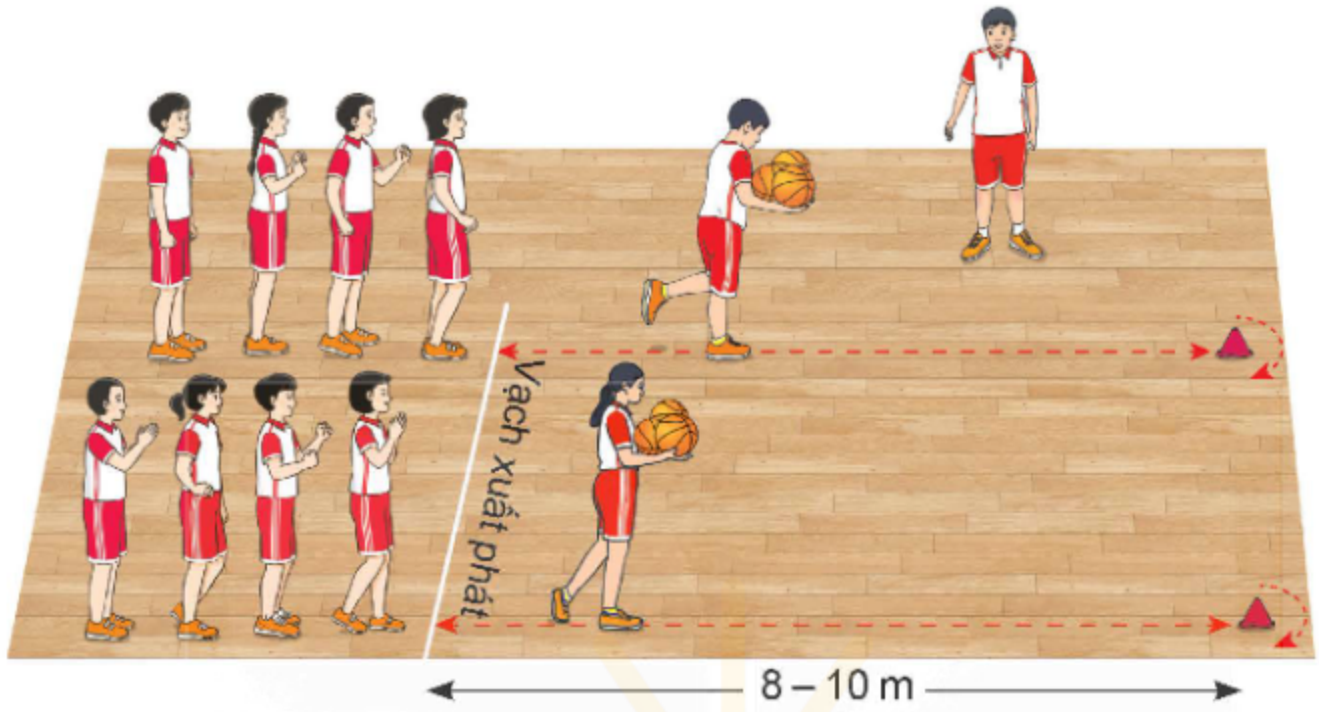
+ Chạy tại chỗ.

+ Xoay các khớp.

– Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Ôm bóng chạy tiếp sức*

+ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.

+ Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội ôm ba quả bóng rổ chạy vòng qua nấm và quay về trao bóng cho bạn tiếp theo. Bóng rơi xuất phát lại, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi Ôm bóng chạy tiếp sức

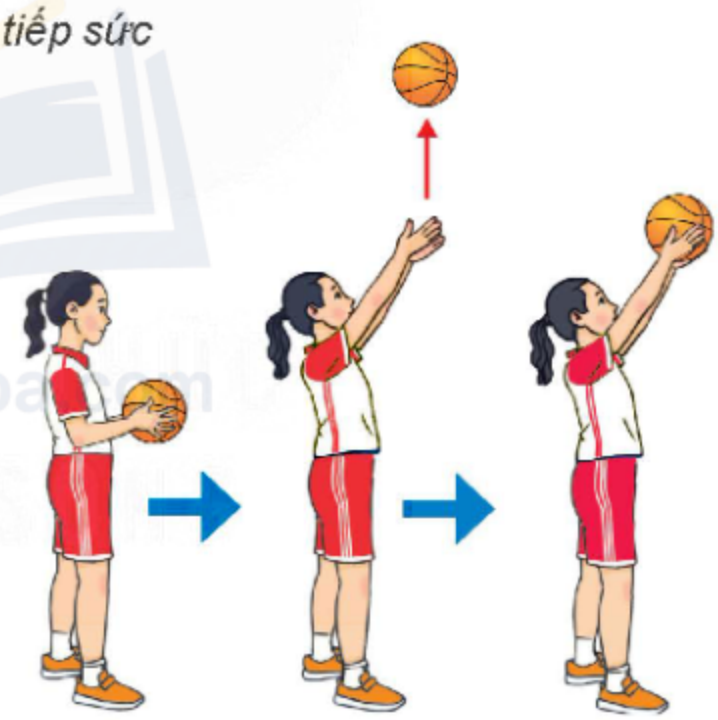
2 Kiến thức mới

a) Bài tập bổ trợ với bóng

– Tung và bắt bóng trên cao:

+ TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, hai tay cầm bóng trước ngực.

+ Thực hiện: Khuỵu gối lấy đà tung thẳng bóng lên cao khoảng 1 – 1,5 m bằng hai tay và vươn người bắt bóng bằng hai tay trên đầu. Sau đó thu tay về TTCB.

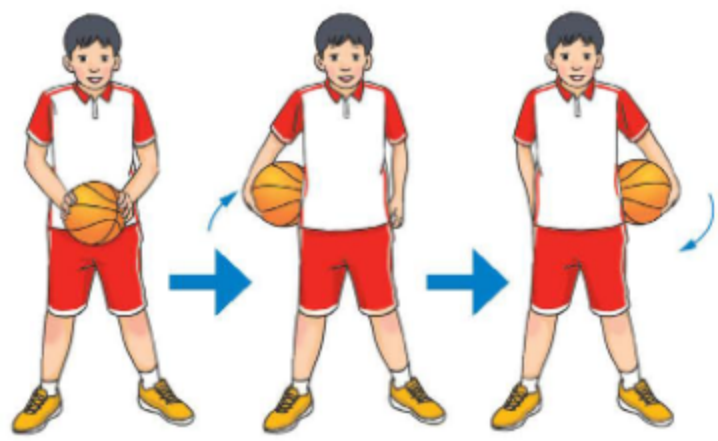


Hình 2. Tung và bắt bóng trên cao

– Chuyển bóng xung quanh thân người:

+ TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, hai tay cầm bóng trước bụng.

+ Thực hiện: Tay phải đưa bóng sang hông phải, vòng ra sau lưng. Tay trái đón bóng ở sau lưng và chuyển bóng sang hông trái ra trước bụng. Liên tục lặp lại động tác và đổi hướng. Sau đó thu tay về TTCB.



Hình 3.
Chuyển bóng xung quanh thân người

sách-giáo-khoa.com

– Lăn bóng giữa hai chân:

+ TTCB: Đứng chân trước chân sau, gối khuỵu, thân gập ra trước.

+ Thực hiện: Hai tay luân phiên lăn bóng qua lại giữa hai chân, sau đó đổi chân và lặp lại động tác.



Hình 4. Lăn bóng giữa hai chân

– Chuyển bóng vòng quanh chân trước:

+ TTCB: Đứng chân trước chân sau, gối khuỵu. Thân gập ra trước, hai tay cầm bóng giữa hai chân.

+ Thực hiện: Hai tay chuyển bóng vòng quanh chân trước, sau đó lặp lại nhưng đổi chân.

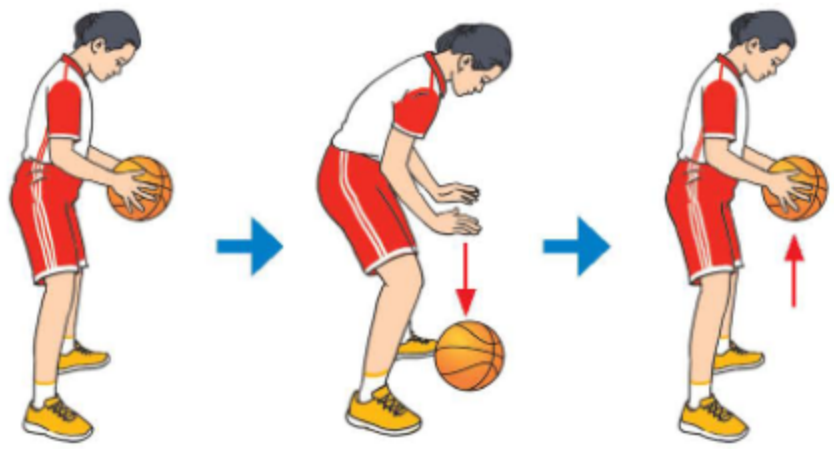


Hình 5. Chuyển bóng vòng quanh chân trước

– Đập và bắt bóng nẩy lên bằng hai tay:

+ TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, hai tay cầm bóng trước bụng, các ngón tay mở rộng ôm hai bên chếch trên thân bóng.

+ Thực hiện: Hai tay đập bóng xuống sân và bắt bóng nẩy lên bằng hai tay.



Hình 6. Đập và bắt bóng nẩy lên bằng hai tay

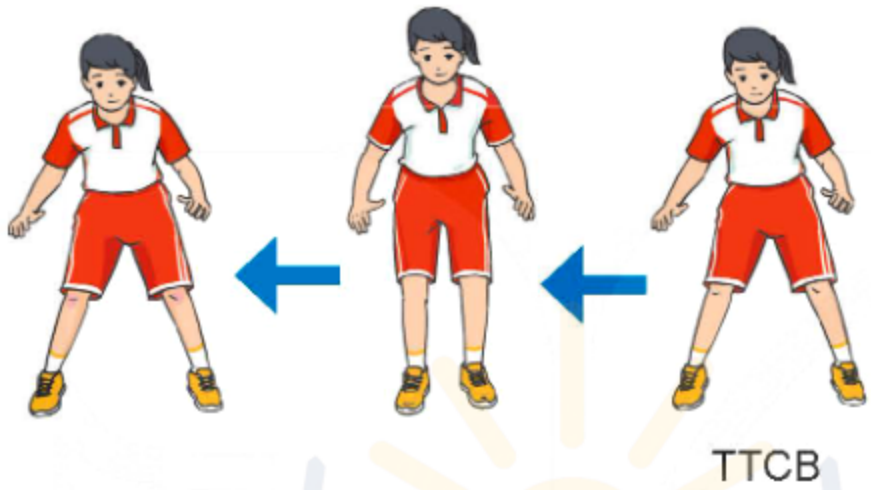
b) Kĩ thuật di chuyển

– Bước trượt ngang sang phải:

+ TTCB: Hai chân đứng rộng hơn vai, gối khuỵu, thân người ngả ra trước, hai tay dang rộng hơi co ở khớp khuỷu, mắt nhìn thẳng phía trước.

+ Thực hiện: Bàn chân trái lướt trên mặt đất về sát chân phải. Khi bàn chân trái chạm đất, bàn chân phải nhanh chóng lướt trên mặt đất sang ngang một bước.

– Bước trượt ngang sang trái: TTCB và thực hiện như bước trượt ngang sang phải nhưng đổi bên.



Hình 7. Bước trượt ngang sang phải

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

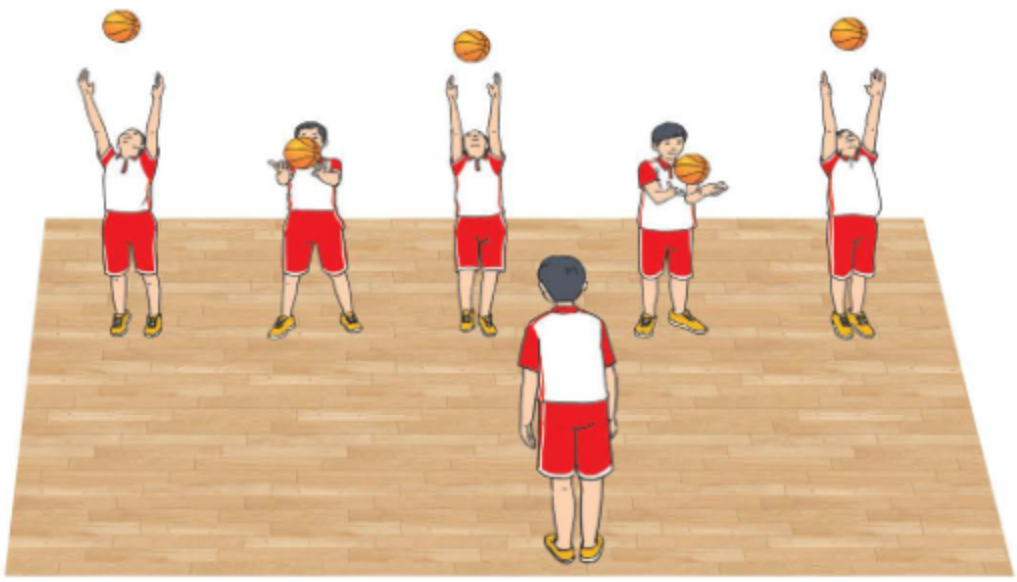
– Luyện tập các bài tập bổ trợ với bóng từ chậm đến nhanh.

– Luyện tập các bài tập di chuyển từ chậm đến nhanh.

b) Luyện tập nhóm

– Học sinh luân phiên chỉ huy nhóm thực hiện các bài tập bổ trợ và di chuyển.

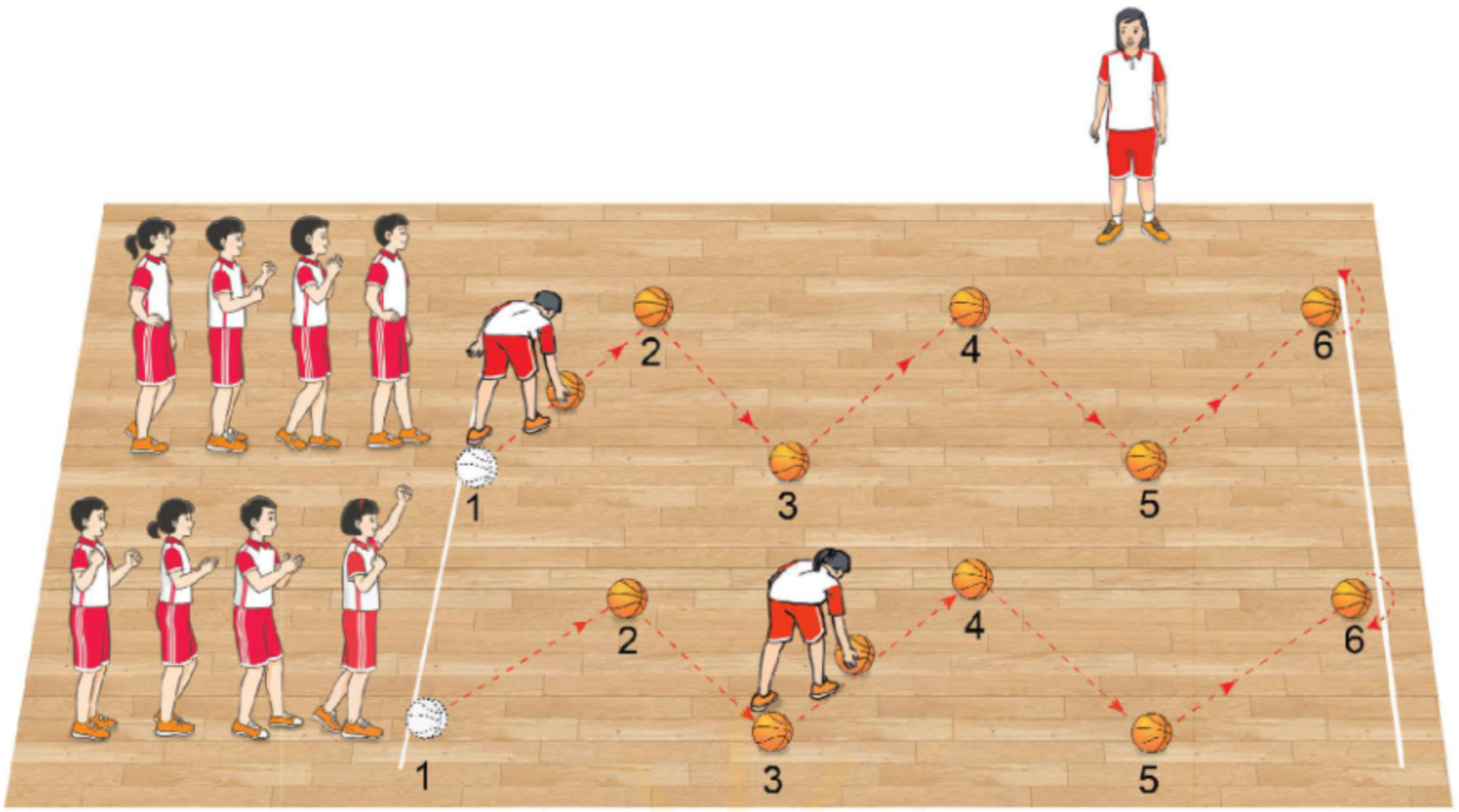
– Quan sát và đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.



Hình 8. Luyện tập tung và bắt bóng trên cao

c) Trò chơi vận động

Lăn và đổi bóng trên đường dích dắc



Hình 9. Trò chơi Lăn và đổi bóng trên đường dích dắc

– Mục đích: Rèn luyện khả năng linh hoạt và khéo léo.

– Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát. Bóng được đặt tại các điểm gấp khúc của đường di chuyển.

– Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội lăn bóng từ điểm số 1 đến điểm số 2, đổi và lăn bóng từ điểm số 2 đến điểm số 3,... Tại điểm số 6, sau khi đổi bóng, ôm bóng chạy trở về đặt vào điểm số 1. Quay trở về đúng hướng quy định, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

4 Vận dụng

– Sử dụng bài tập bổ trợ và di chuyển để tự luyện tập, vui chơi cùng các bạn.

– Tự luyện tập:

+ Tung bóng lên cao, ra sau và xoay người bắt bóng.

+ Ném nhẹ bóng vào tường, bắt bóng nẩy ra bằng hai tay, một tay.

– Giữa bước trượt ngang sang phải và sang trái, hoạt động của hai chân có sự khác nhau như thế nào?

Bài 2

Kĩ thuật dẫn bóng

1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ và dẫn bóng trên đường thẳng.

– Biết một số điều luật của bóng rổ.

– Thường xuyên vận dụng các bài tập đã học để vui chơi và rèn luyện thân thể.

b) Khởi động

– Khởi động chung:

+ Chạy chậm theo vòng tròn.

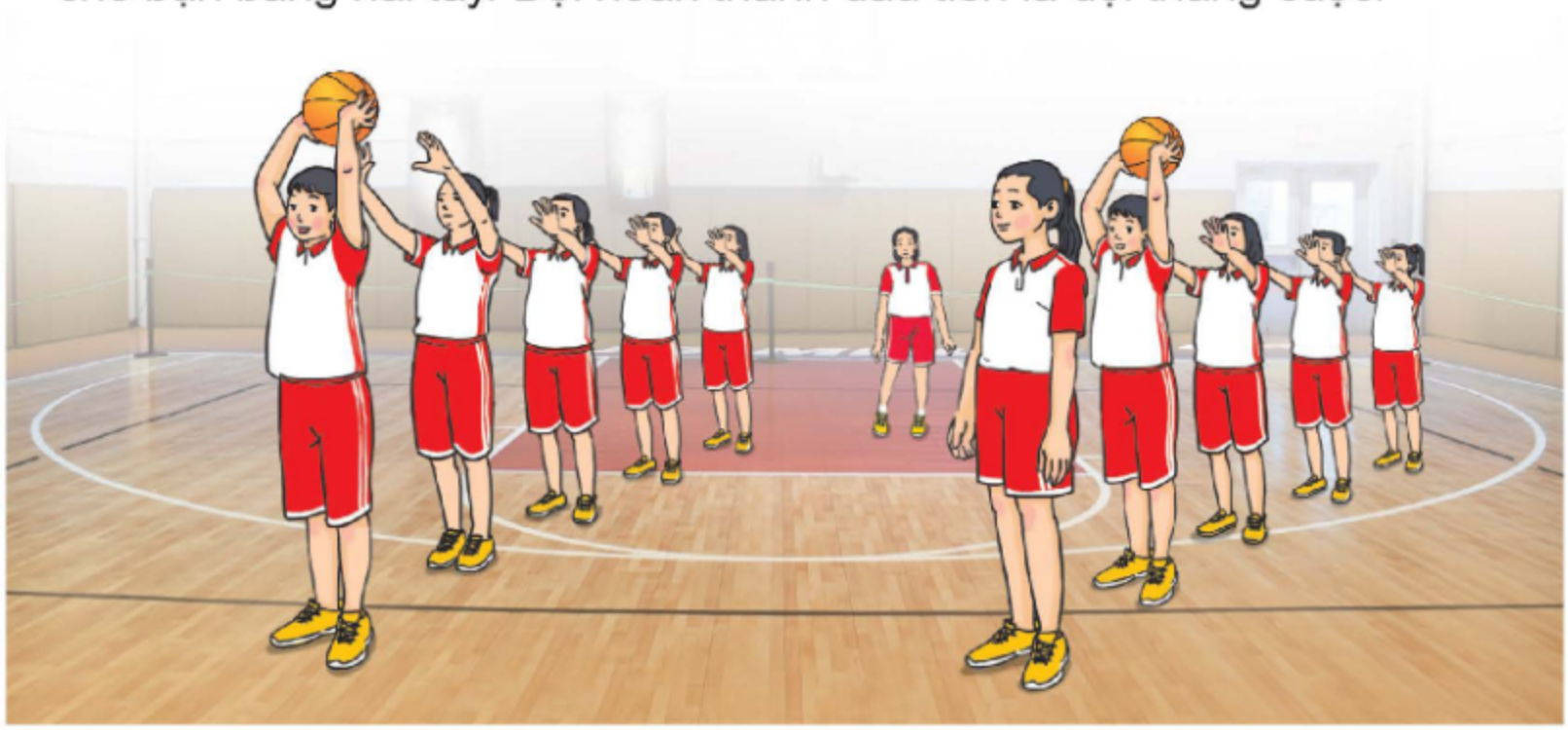
+ Xoay các khớp.

– Khởi động chuyên môn: Tung và bắt bóng trên cao, chuyển bóng xung quanh thân người, lăn bóng giữa hai chân,…

– Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Chuyển bóng bằng hai tay qua đầu*

+ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc trên sân.

+ Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội chuyển bóng qua đầu ra sau cho bạn bằng hai tay. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi Chuyển bóng bằng hai tay qua đầu

2 Kiến thức mới

a) Dẫn bóng tại chỗ

– TTCB: Đứng chân trước chân sau hoặc hai chân rộng bằng vai, hai tay cầm bóng trước ngực.

– Thực hiện: Dùng sức cẳng tay, bàn tay và các ngón tay (một tay) đập bóng xuống sân theo chiều thẳng đứng và lặp lại động tác khi bóng nẩy lên ngang thắt lưng. Bàn tay hơi khum (lòng bàn tay không chạm bóng), các ngón tay mở rộng tiếp xúc vào phần trên của bóng.



Hình 2. Dẫn bóng tại chỗ

b) Dẫn bóng trên đường thẳng



Hình 3. Dẫn bóng trên đường thẳng

– TTCB: Đứng chân trước chân sau, hai tay cầm bóng trước bụng.

– Thực hiện: Dùng sức cẳng tay, bàn tay và các ngón tay dẫn bóng. Bàn tay tiếp xúc với bóng ở phía trên và hơi chếch sau bóng (lòng bàn tay không chạm bóng). Điểm tiếp xúc của bóng với sân ở phía trước bên cùng tay dẫn bóng. Hai chân luân phiên bước ra trước theo sau bóng.

c) Một số điều luật cơ bản trong thi đấu bóng rổ

– Dẫn bóng là một loại hình hoạt động của vận động viên nhằm di chuyển bóng trên sân trong quá trình thi đấu.

– Các hoạt động được coi là dẫn bóng gồm: Vỗ, lăn bóng hoặc dẫn bóng trên mặt sân.

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

Luyện tập dẫn bóng từ tay thuận đến tay không thuận, từ tại chỗ đến di chuyển, từ đi chậm đến nhanh.

b) Luyện tập nhóm

– Học sinh luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

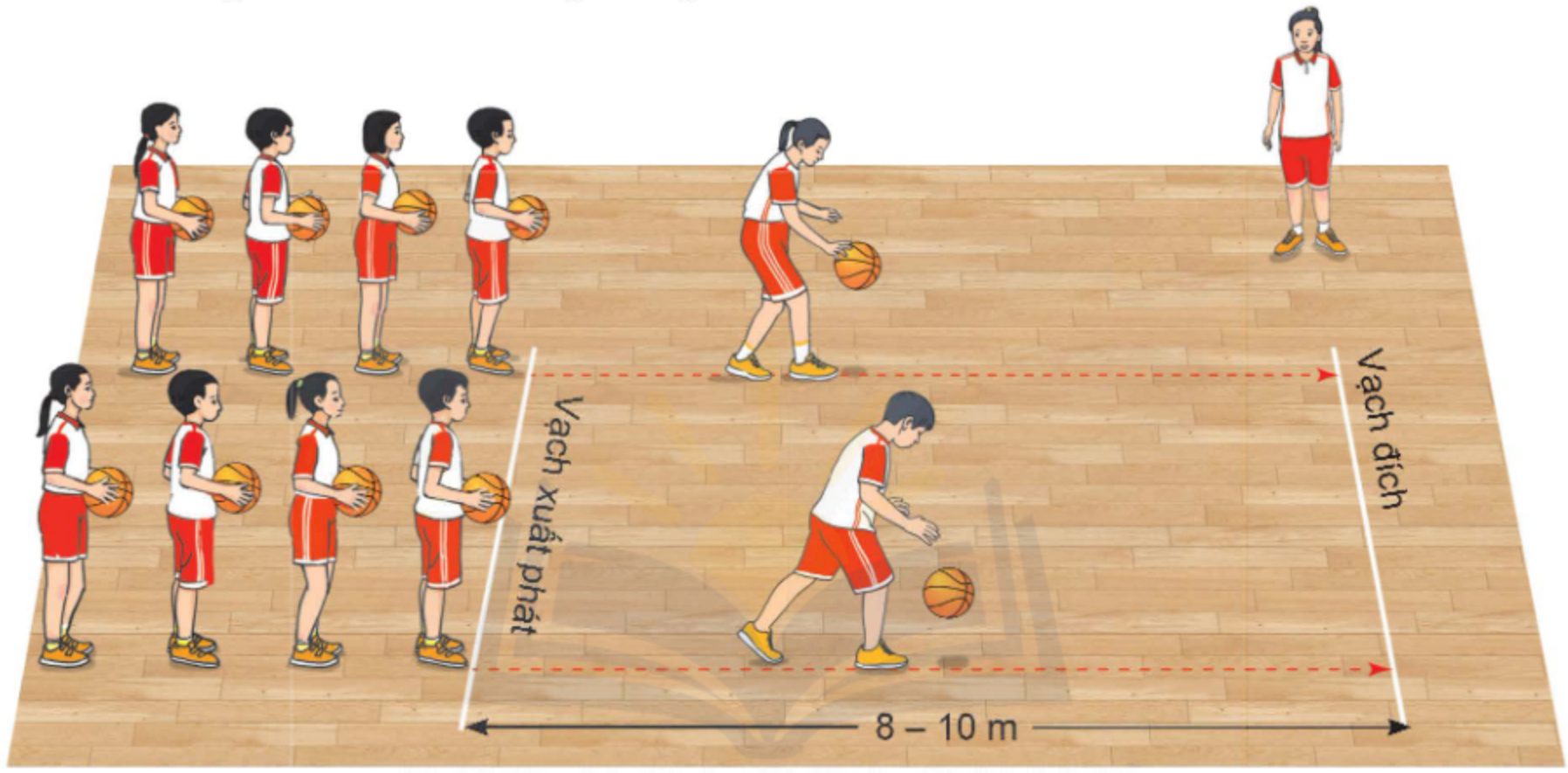
+ Đứng tại chỗ dẫn bóng.

+ Di chuyển dẫn bóng ra trước trên đường thẳng.

– Quan sát và đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

c) Trò chơi vận động

Dẫn bóng nhanh trên đường thẳng



Hình 4. Trò chơi Dẫn bóng nhanh trên đường thẳng

– Mục đích: Phát triển khả năng liên kết động tác và tính nhịp điệu khi thực hiện kĩ thuật dẫn bóng.

– Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.

– Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội dẫn bóng trên đường thẳng đến đích. Bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn phía trước đã vượt qua vạch đích, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

4 Vận dụng

– Sử dụng các bài tập dẫn bóng để luyện tập hằng ngày và vui chơi cùng các bạn.

– Dẫn bóng tăng dần tốc độ, chuyển thành chạy dẫn bóng.

– Nêu sự khác nhau giữa dẫn bóng tại chỗ và dẫn bóng kết hợp di chuyển trên đường thẳng.

Bài 3

Kĩ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực

1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được kĩ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực.

– Biết một số điều luật của bóng rổ.

– Luôn giữ gìn an toàn cho bản thân và các bạn trong luyện tập.

b) Khởi động

– Khởi động chung:

+ Chạy chậm theo địa hình tự nhiên.

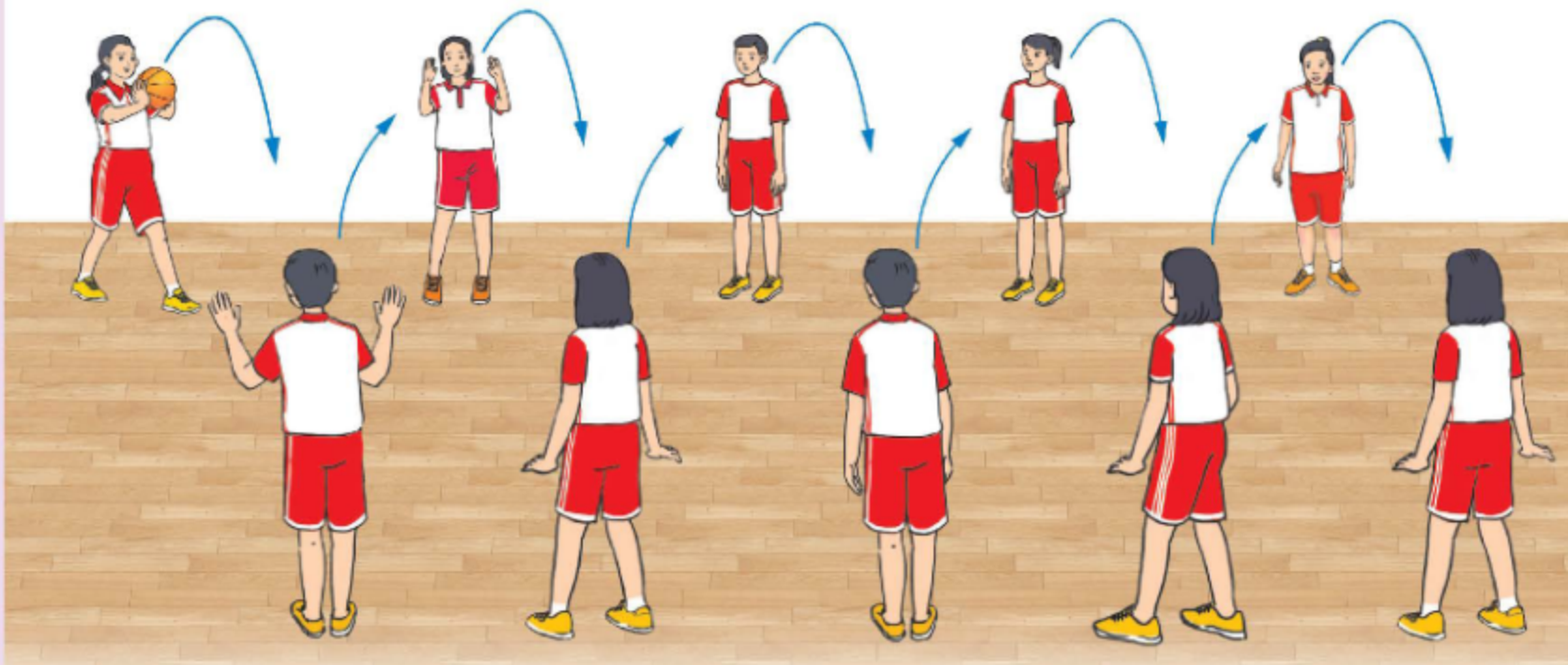
+ Xoay các khớp.

– Khởi động chuyên môn: Lăn bóng giữa hai chân, chuyển bóng vòng quanh chân trước, đập và bắt bóng nẩy lên bằng hai tay.

– Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Tung và bắt bóng*

+ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành hai hàng ngang hướng mặt vào nhau.

+ Thực hiện: Lần lượt từng bạn từ đầu hàng đến cuối hàng tung và nhận bóng theo đường chéo cho bạn đứng ở hàng đối diện. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi Tung và bắt bóng

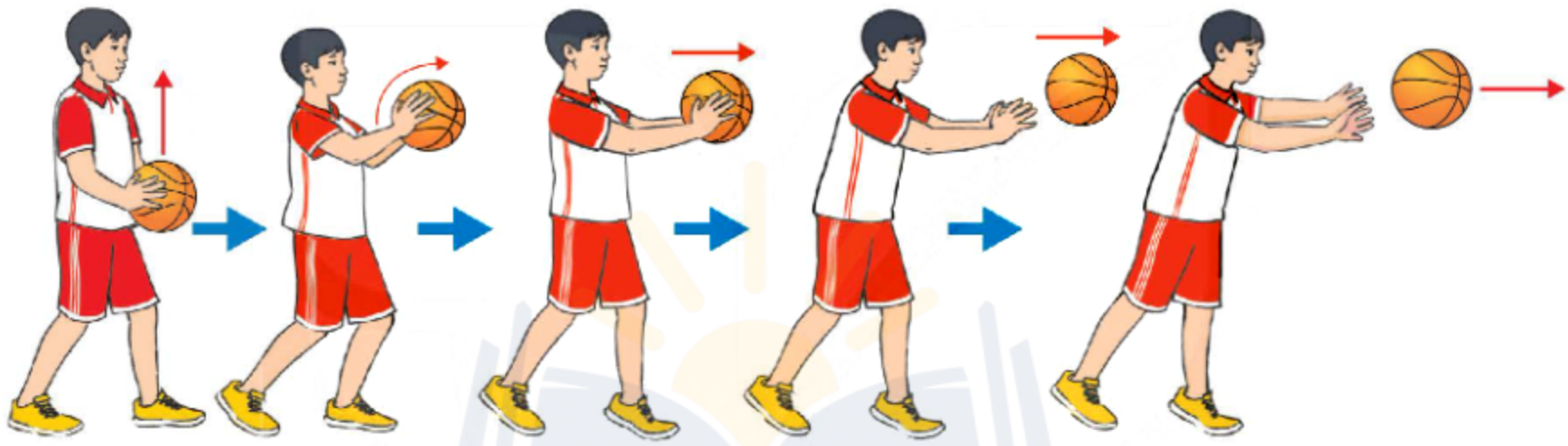
2 Kiến thức mới

a) Tại chỗ chuyền bóng hai tay trước ngực

– TTCB: Đứng chân trước chân sau, gối hơi khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân. Hai tay cầm bóng trước bụng, các ngón mở rộng ôm hai bên chếch về nửa sau của bóng, hai cánh tay khép gần sát hai bên thân người. Thân người và mắt hướng về phía chuyền bóng.



Hình 2. Cách cầm bóng



TTCB

Hình 3. Tại chỗ chuyền bóng hai tay trước ngực

sach-giao-khoa.com

– Thực hiện:

+ Hai gối khuỵu, sau đó đạp mạnh hai chân đồng thời vươn người và hai tay đưa bóng từ dưới lên trên ra trước theo đường vòng cung.

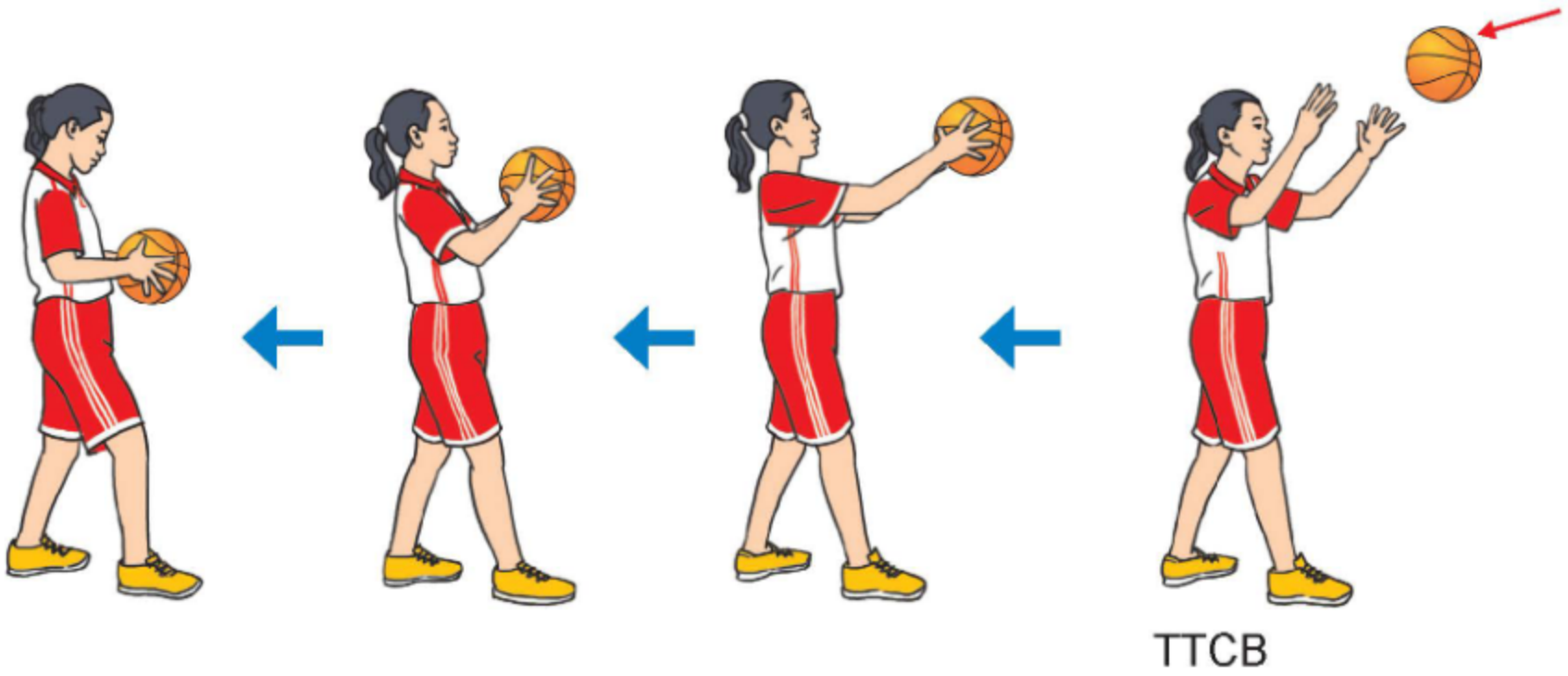
+ Duỗi nhanh hai tay ra trước, dùng lực cổ tay và các ngón tay đẩy bóng đi.

+ Khi bóng rời tay, hai tay duỗi thẳng, lòng bàn tay hướng ra ngoài.

b) Tại chỗ bắt bóng hai tay trước ngực

– TTCB: Đứng chân trước chân sau hoặc hai chân rộng bằng vai, thân người hướng về phía bóng đến. Hai tay đưa ra trước để đón bóng, các ngón tay mở tự nhiên.

– Thực hiện: Khi bóng đến, dùng lòng bàn tay và các ngón tay để bắt bóng, đồng thời thu nhanh hai tay về trước ngực để giảm tốc độ chuyển động của bóng.



Hình 4. Tại chỗ bắt bóng hai tay trước ngực

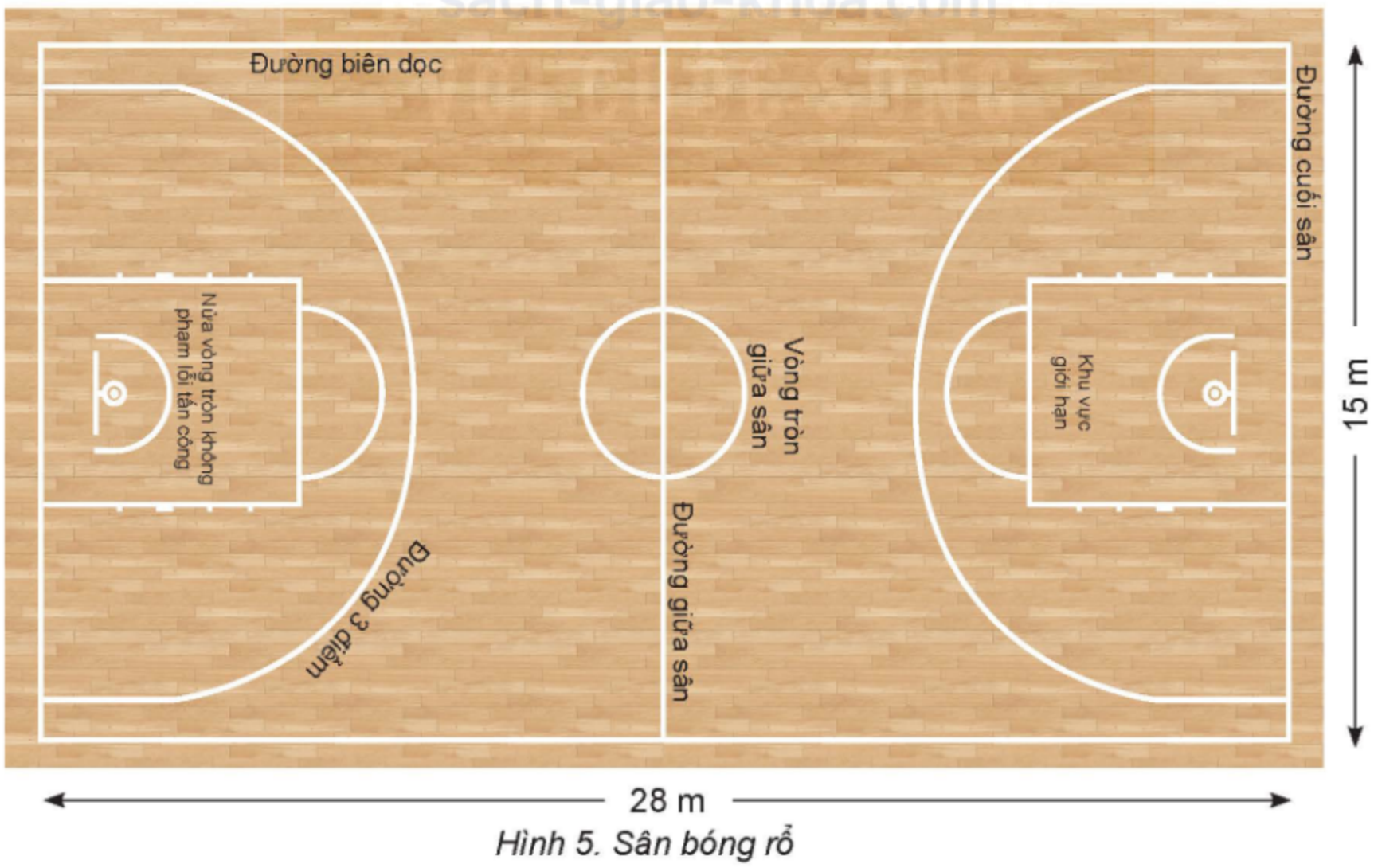
c) Một số điều luật cơ bản trong thi đấu bóng rổ

Sân bóng rổ

Sân thi đấu là một mặt phẳng, cứng và không có chướng ngại vật. Chiều dài 28 m và chiều rộng 15 m được tính từ mép trong của các đường biên.

Đường kẻ trên sân

Tất cả những đường kẻ được vẽ bằng màu trắng, có chiều rộng 5 cm và được nhìn thấy rõ ràng.



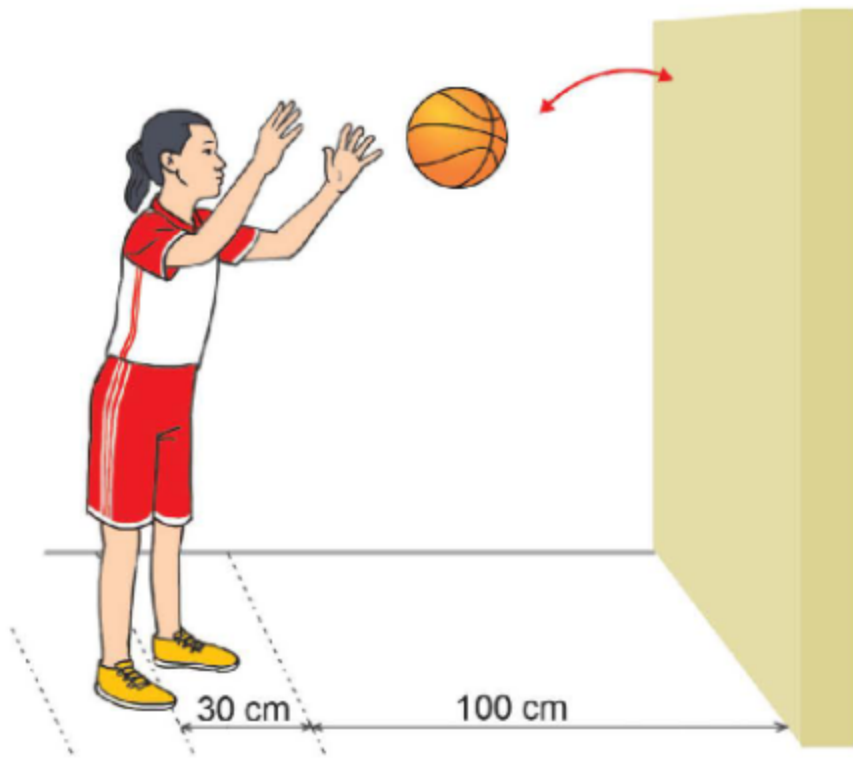
Hình 5. Sân bóng rổ

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Đứng tại chỗ chuyền bóng vào tường và bắt bóng nẩy ra.

– Kết hợp bước trượt ngang để luyện tập chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực.

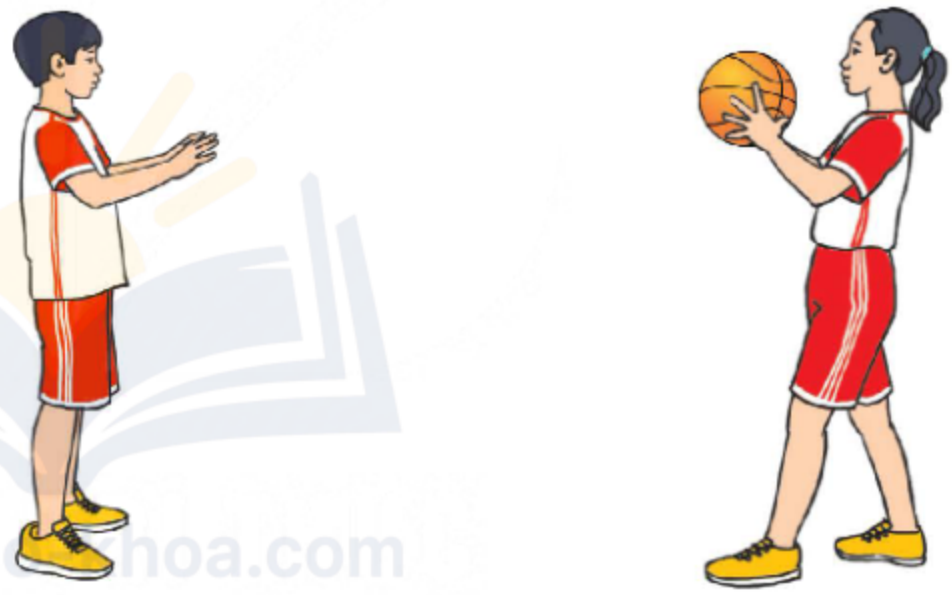


Hình 6. Luyện tập chuyền bóng vào tường và bắt bóng nẩy ra

b) Luyện tập cặp đôi

– Đứng tại chỗ chuyền, bắt bóng hai tay trước ngực.

– Tự đánh giá và đánh giá kết quả luyện tập của bạn.

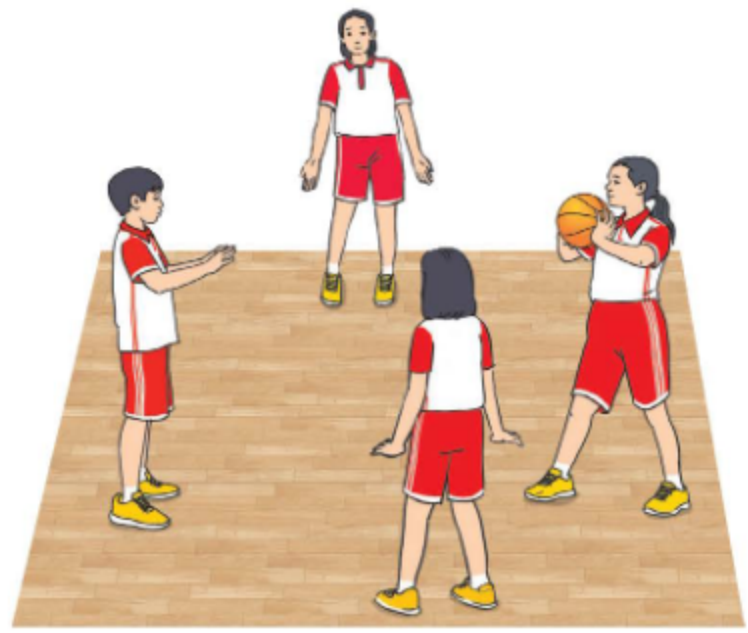


Hình 7. Luyện tập chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực

c) Luyện tập nhóm

– Học sinh luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập tại chỗ chuyền, bắt bóng hai tay trước ngực từ chậm đến nhanh, từ gần đến xa.

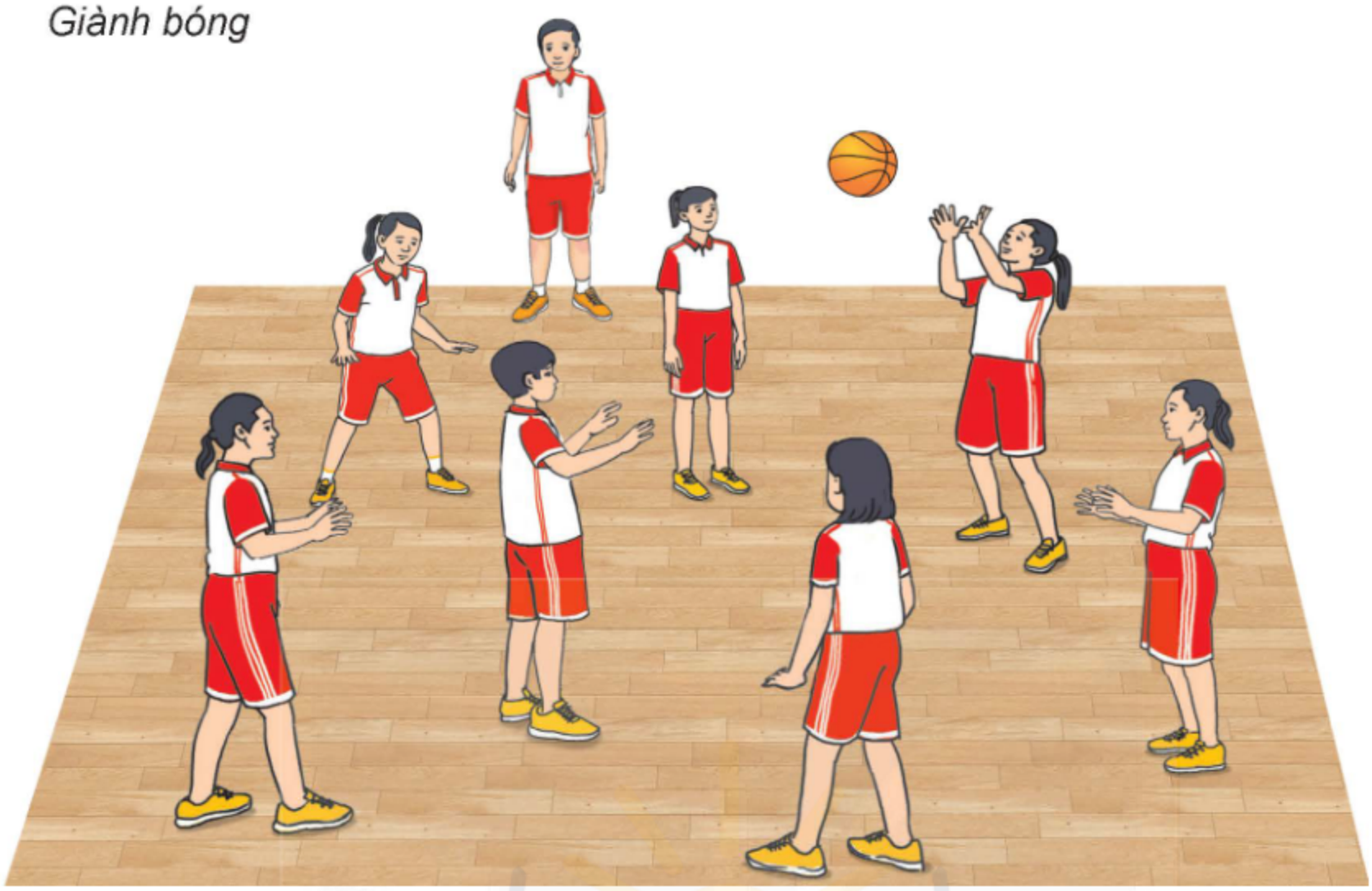
– Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.



Hình 8. Luyện tập chuyền hướng chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực

d) Trò chơi vận động

Giành bóng



Hình 9. Trò chơi Giành bóng

– Mục đích: Rèn luyện phản xạ và kĩ thuật chuyền bắt bóng hai tay trước ngực.

– Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm, mỗi nhóm đứng thành một vòng tròn, một bạn đứng trong vòng tròn.

– Thực hiện: Các bạn liên tục chuyền và bắt bóng với nhau, bạn đứng trong vòng tròn tìm cách giành bóng. Chỉ được sử dụng tay để chuyền và bắt bóng. Bạn bị giành bóng sẽ thay thế vị trí của bạn đứng trong vòng tròn.

4 Vận dụng

– Sử dụng bài tập chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực để tự luyện tập và vui chơi cùng các bạn.

– Phối hợp chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực giữa hai bạn với di chuyển bằng bước trượt ngang sang phải, sang trái.

– Nêu sự khác nhau về hướng chuyển động của hai tay khi chuyền bóng và bắt bóng hai tay trước ngực.

Bài 4

Kĩ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai

1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được kĩ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai.

– Tích cực tìm kiếm, tra cứu thông tin về môn học. Chủ động chia sẻ kinh nghiệm luyện tập với các bạn.

b) Khởi động

– Khởi động chung:

+ Chạy chậm theo vòng tròn.

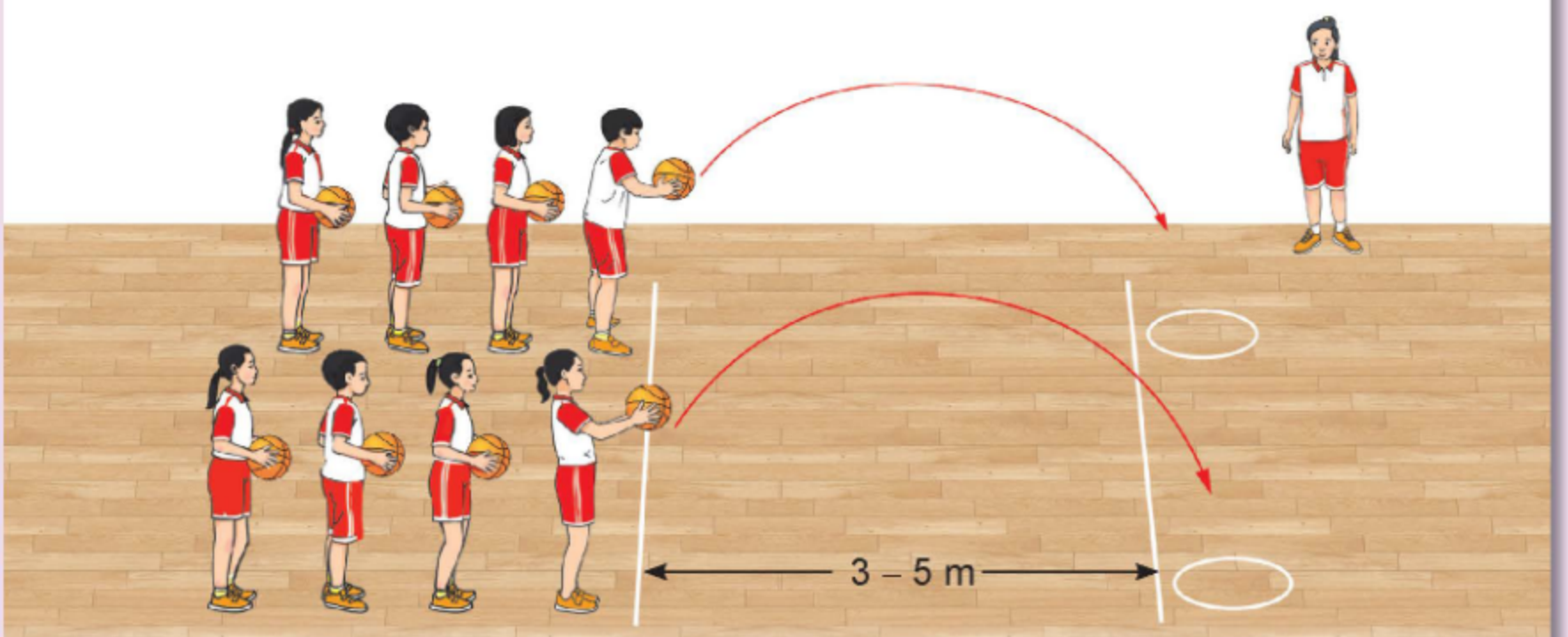
+ Xoay các khớp.

– Khởi động chuyên môn: Tung và bắt bóng trên cao, chuyển bóng xung quanh thân người, lăn bóng giữa hai chân, chuyển bóng vòng quanh chân trước, đập và bắt bóng nẩy lên bằng hai tay.

– Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Thi tung bóng rổ trúng vòng*

+ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch tung bóng.

+ Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội tung bóng vào vòng tròn trên sân. Mỗi lượt chơi, mỗi bạn chỉ tung bóng một lần, đội có số lần tung bóng vào vòng tròn nhiều nhất là đội thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi Thi tung bóng rổ trúng vòng

2 Kiến thức mới

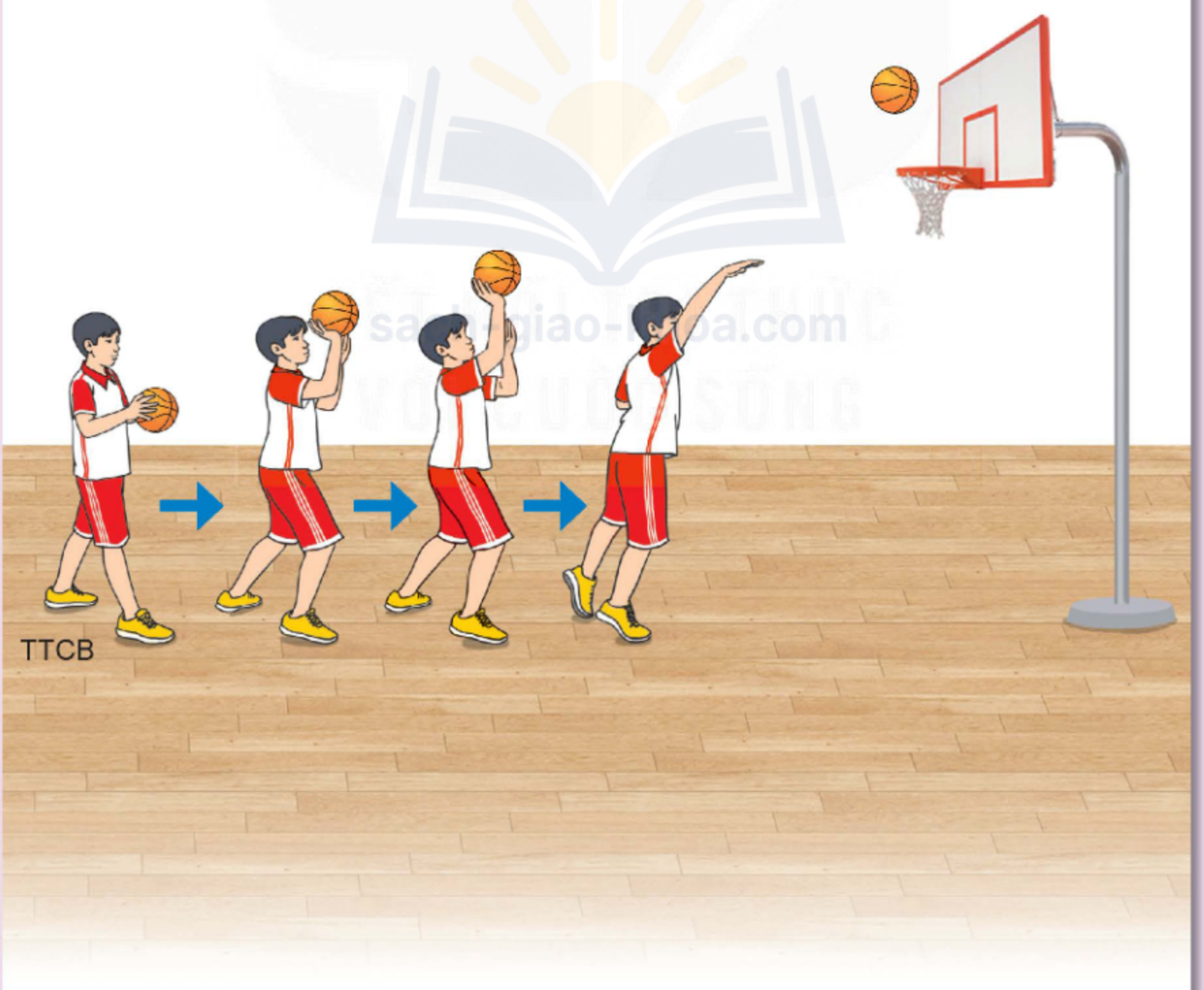
Kĩ thuật ném rổ một tay trên vai

– TTCB: Đứng chân trước chân sau (chân cùng bên với tay ném rổ đặt trước), hai tay cầm bóng trước ngực. Thân người và mắt hướng về phía rổ.

– Thực hiện:

+ Từ TTCB, đưa bóng thành tư thế tay trên vai, bàn tay ném bóng đặt dưới bóng, các ngón tay mở rộng, khuỷu tay hướng về phía rổ. Tay không ném bóng, các ngón tay mở rộng đỡ bên thân bóng.

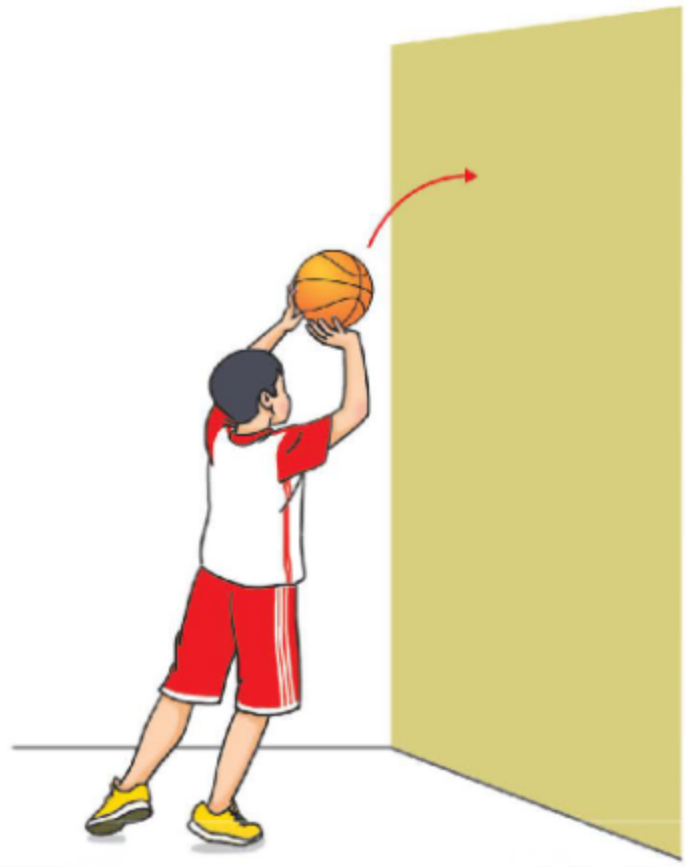
+ Khuỵu gối lấy đà, đạp mạnh hai chân, vươn người và tay ném bóng lên cao, ra trước để đẩy bóng đi, bóng rời tay bằng ngón trỏ, ngón giữa.



Hình 2. Ném rổ một tay trên vai

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân



Hình 3. Luyện tập ném bóng vào một điểm cố định trên tường

Tự luyện tập kĩ thuật ném rổ một tay trên vai theo các bước:

– Đứng tại chỗ tập không bóng.

– Đứng tại chỗ, tập ném bóng lên cao và bắt bóng rơi xuống.

– Đứng tại chỗ, ném bóng vào một điểm cố định trên tường.

– Đứng cách rổ 1,5 – 2 m ném bóng vào rổ (sau đó tăng dần khoảng cách với rổ).

b) Luyện tập cặp đôi

– Đứng đối diện nhau với khoảng cách 1,5 – 2 m (sau đó tăng dần khoảng cách) luân phiên tập ném rổ một tay trên vai.

– Luân phiên ném bóng vào rổ với khoảng cách 1,5 – 2 m.

– Tự đánh giá và đánh giá kết quả luyện tập của bạn.

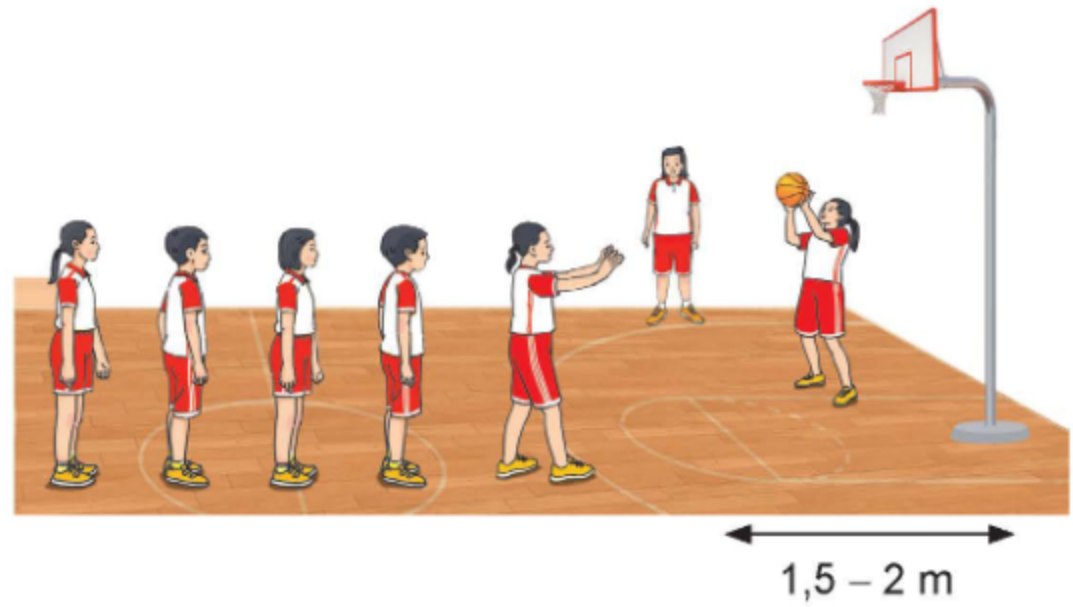
c) Luyện tập nhóm

– Học sinh luân phiên chỉ huy nhóm:

+ Lần lượt ném rổ từ vị trí cách rổ 1,5 – 2 m.

+ Lần lượt bắt bóng hai tay trước ngực (do bạn chuyền đến) và ném rổ.

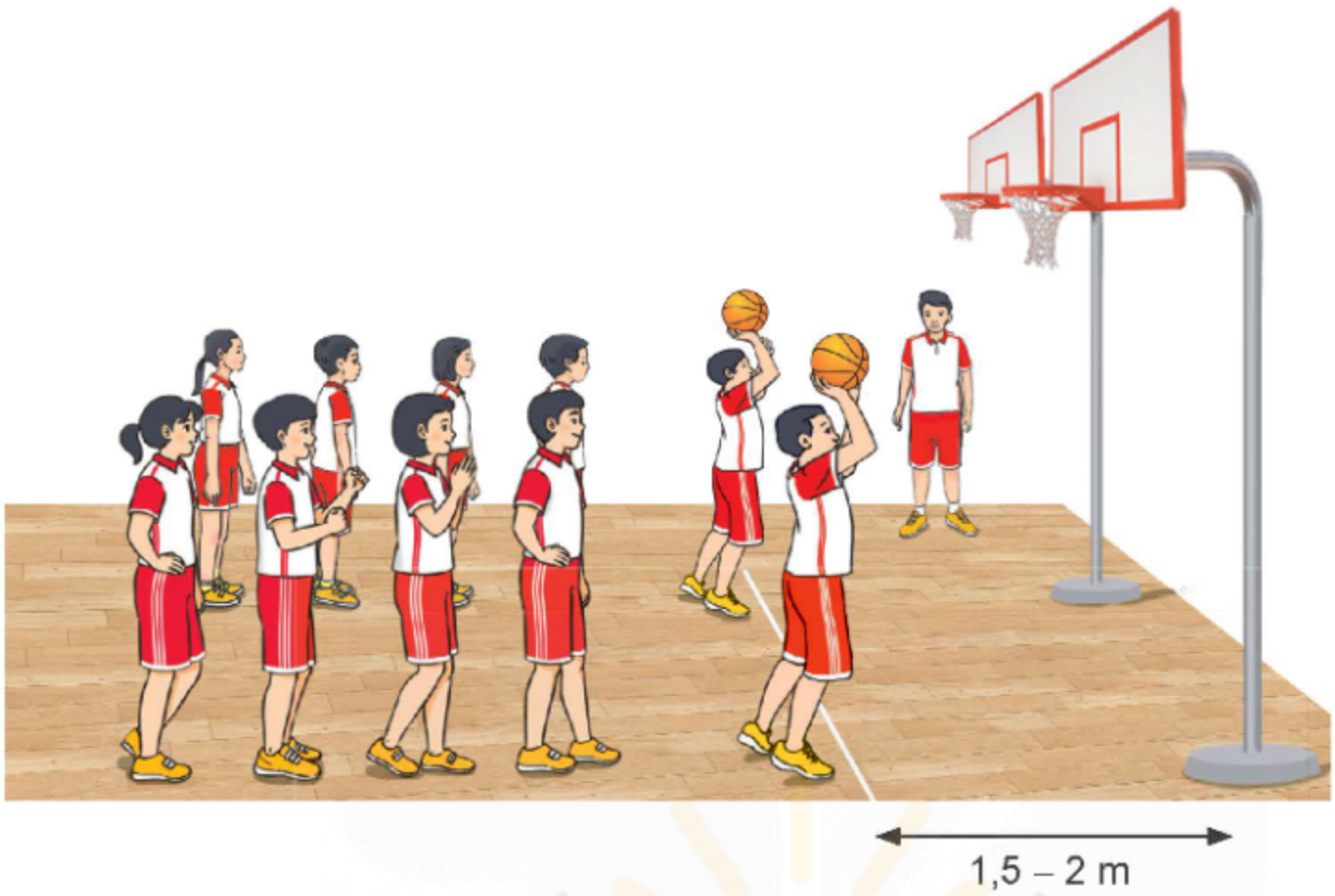
– Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập giữa các bạn trong nhóm.



Hình 4. Phối hợp bắt bóng và ném rổ một tay trên vai

d) Trò chơi vận động

Ném bóng chính xác



Hình 5. Trò chơi Ném bóng chính xác

– Mục đích: Rèn luyện khả năng định hướng, tính nhịp điệu khi thực hiện kĩ thuật ném rổ.

– Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vị trí ném rổ được vẽ trên sân.

– Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội ném rổ bằng kĩ thuật ném rổ một tay trên vai. Sau khi ném rổ, nhặt bóng chuyển cho bạn trong đội của mình. Mỗi lượt, mỗi bạn chỉ ném rổ một lần. Kết thúc, đội ném bóng vào rổ nhiều lần nhất là đội thắng cuộc.

4 Vận dụng

– Sử dụng các bài tập, trò chơi đã học để tự luyện tập và vui chơi cùng các bạn.

– Phối hợp luyện tập dẫn bóng và tại chỗ ném rổ một tay trên vai.

– Luyện tập kĩ thuật ném rổ một tay trên vai trong điều kiện thay đổi vị trí ném rổ.

– Vì sao trong luyện tập và thi đấu bóng rổ, người tập thường dùng tay thuận để thực hiện kĩ thuật ném rổ một tay trên vai?

BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ

	Thuật ngữ	Giải thích thuật ngữ	Trang
C	**Chạy đà**	Tạo tốc độ chuyển động cho cơ thể để thực hiện động tác tiếp theo có hiệu quả.	34, 35, 36
D	**Dẫn bóng**	Dùng tay điều khiển quả bóng rổ lăn hoặc nẩy trên mặt sân. Dùng chân điều khiển quả bóng đá lăn trên mặt sân.	90, 91, 92, 98, 99, 100
	Dừng bóng	Dùng chân, đầu hoặc thân người (trừ tay) để giảm tốc độ và kết thúc sự chuyển động của một đường bóng (trong bóng đá).	86, 87, 88, 89
L	**Lăn bóng**	Dùng lực của một tay hoặc hai tay để tạo ra đường bóng chuyển động trên mặt sân.	95, 97, 98, 101
N	**Ném bóng**	Dùng sức mạnh (lớn hoặc rất lớn) của một tay hoặc hai tay để tạo ra đường bóng bay xa, bay nhanh ra trước.	24, 26, 27, 28, 29, 30, 33, 34, 35, 36, 107, 108, 109
P	**Phát cầu trái tay**	Cầu được phát đi từ vị trí không cùng bên với tay cầm vợt.	73, 74, 75, 76
R	**Ra sức cuối cùng**	Giai đoạn tiếp theo của chạy đà nhằm phát huy sức mạnh cao nhất của cơ thể để ném bóng bay được xa (trong môn Ném bóng).	28, 29, 30, 31, 32
T	**Tung bóng**	Dùng lực (không lớn) của một tay hoặc hai tay để tạo ra đường bóng bay trong không gian với tốc độ chậm.	24, 25, 27, 28, 97, 98

MỤC LỤC

	Trang
PHẦN MỘT. KIẾN THỨC CHUNG	4
CHỦ ĐỀ. CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG TRONG LUYỆN TẬP THỂ DỤC THỂ THAO	4
PHẦN HAI. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN	8
CHỦ ĐỀ 1. CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)	8
Bài 1. Các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy cự li ngắn	8
Bài 2. Chạy giữa quãng	13
Bài 3. Xuất phát và chạy lao sau xuất phát	16
Bài 4. Chạy về đích	20
CHỦ ĐỀ 2. NÉM BÓNG	24
Bài 1. Các động tác bổ trợ kĩ thuật ném bóng	24
Bài 2. Ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng	28
Bài 3. Chuẩn bị chạy đà và chạy đà	32
CHỦ ĐỀ 3. CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH	37
Bài 1. Các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy cự li trung bình	37
Bài 2. Chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng	41
Bài 3. Xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát Chạy về đích	44
CHỦ ĐỀ 4. BÀI TẬP THỂ DỤC	48
Bài 1. Bài thể dục liên hoàn (từ nhịp 1 đến nhịp 11)	48
Bài 2. Bài thể dục liên hoàn (từ nhịp 12 đến nhịp 23)	53
Bài 3. Bài thể dục liên hoàn (từ nhịp 24 đến nhịp 30)	57
PHẦN BA. THỂ THAO TỰ CHỌN	62
CHỦ ĐỀ 1. CẦU LÔNG	62
Bài 1. Bài tập bổ trợ và di chuyển đơn bước	62
Bài 2. Kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái	68
Bài 3. Kĩ thuật phát cầu trái tay	73
CHỦ ĐỀ 2. BÓNG ĐÁ	77
Bài 1: Bài tập bổ trợ trong bóng đá	77
Bài 2. Kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân	82
Bài 3: Kĩ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân	86
Bài 4: Kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân	90
CHỦ ĐỀ 3. BÓNG RỔ	93
Bài 1: Bài tập bổ trợ với bóng và kĩ thuật di chuyển	93
Bài 2: Kĩ thuật dẫn bóng	98
Bài 3: Kĩ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực	101
Bài 4: Kĩ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai	106

sách-giáo-khoa.com

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 – Tổng Giám đốc NGUYỄN TIẾN THANH

Chịu trách nhiệm nội dung:

Tổng biên tập PHẠM VĨNH THÁI

Biên tập lần đầu: PHẠM VĨNH THÔNG – PHẠM VĂN TRỌNG
Biên tập tái bản: LƯU QUỐC HÀ
Biên tập mĩ thuật: NGUYỄN THỊ THU HÀ
Thiết kế sách: BÙI QUANG TUẤN – THÁI MỸ DUNG
Trình bày bìa: NGUYỄN BÍCH LA – BÙI QUANG TUẤN
Minh hoạ: NGUYỄN THỊ THU HÀ – NGUYỄN THU HẰNG
Sửa bản in: PHẠM VĨNH THÔNG – PHẠM VĂN TRỌNG
Chế bản: CÔNG TY CỔ PHẦN ĐẦU TƯ VÀ PHÁT TRIỂN GIÁO DỤC HÀ NỘI

Bản quyền © (2021) 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 THỂ CHẤT 6

Mã số: G3HH6E001a26

In .....bản, (QĐ .....) khổ 19 x 26.5cm

Đơn vị in: ..... địa chỉ .....

Số QĐXB: 7-2026/CXBIPH/243-09/GD

Số ĐKXB: /QĐ – GD – HN ngày ..... tháng ..... năm 20...

In xong và nộp lưu chiểu quý ... năm 20....

Mã số ISBN: 978-604-0-25647-8



HUÂN CHƯƠNG HỒ CHÍ MINH



BỘ SÁCH GIÁO KHOA LỚP 6 – KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

1. Ngữ văn 6, tập một
2. Ngữ văn 6, tập hai
3. Toán 6, tập một
4. Toán 6, tập hai
5. Khoa học tự nhiên 6
6. Công nghệ 6
7. Lịch sử và Địa lí 6
8. Mĩ thuật 6
9. Âm nhạc 6
10. Giáo dục công dân 6
11. Tin học 6
12. Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 6
13. Giáo dục thể chất 6
14. Tiếng Anh 6, tập một
15. Tiếng Anh 6, tập hai

Website: https://www.nxbgd.vn

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

ISBN 978-604-0-25647-8

9 786040 256478

Giá: 13.900 đ