BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

GIÁO DỤC THỂ CHẤT

7

sachgiao-khoa.com

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

NGUYỄN DUY QUYẾT (Tổng Chủ biên)
HỒ ĐẮC SƠN (Chủ biên)
VŨ TUẤN ANH – NGUYỄN XUÂN ĐOÀN – NGUYỄN THỊ HÀ
LÊ TRƯỜNG SƠN CHẤN HẢI – NGÔ VIỆT HOÀN – TRẦN MẠNH HÙNG

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 7

(Tái bản lần thứ tư)

sách-giáo-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
	Khoảng cách di chuyển của người và dụng cụ
	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!

Sách giáo khoa Giáo dục thể chất 7 giúp các em tiếp tục khám phá về khả năng vận động của bản thân và hướng dẫn các em:

- Cách lựa chọn, sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên có lợi cho sức khoẻ để rèn luyện thân thể.
- Biết một số điều luật của các môn thể thao thuộc nội dung học tập để luyện tập và vận dụng.
- Thực hiện được các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li ngắn, chạy cự li trung bình, nhảy xa kiểu ngồi. Thực hiện và hô đúng nhịp bài tập thể dục liên hoàn.
- Thực hiện được một số kĩ thuật cơ bản của môn thể thao tự chọn (Cầu lông, Bóng rổ, Bóng đá).
- Phương pháp thực hành trò chơi, bài tập vận động để tự rèn luyện thân thể và vui chơi, giải trí.
- Cách vận dụng môn thể thao yêu thích để phát triển kĩ năng vận động và các tố chất thể lực.

Mong rằng cuốn sách giáo khoa Giáo dục thể chất 7 sẽ là người bạn đồng hành thân thiết của các em trong quá trình rèn luyện những phẩm chất và năng lực góp phần xây dựng và bảo vệ Tổ quốc.

Chúc các em thành công!

Nhóm tác giả

PHẦN MỘT

KIẾN THỨC CHUNG

Chủ đề

LỰA CHỌN VÀ SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ CỦA MÔI TRƯỜNG TỰ NHIÊN TRONG LUYỆN TẬP

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

Biết lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên có lợi cho sức khoẻ để luyện tập.

I – MÔI TRƯỜNG TỰ NHIÊN VÀ CÁC YẾU TỐ CỦA MÔI TRƯỜNG TỰ NHIÊN

Môi trường tự nhiên rất đa dạng và phong phú, bao gồm tất cả các yếu tố tự nhiên trên Trái Đất như không khí, ánh sáng mặt trời, đất, nước,... là điều kiện thường xuyên, cần thiết đối với sự tồn tại, phát triển của con người và sinh vật.

Các yếu tố và diễn biến của môi trường tự nhiên có liên quan mật thiết đến sự sống và sức khoẻ của con người bao gồm:

- Các yếu tố của môi trường không khí: Nhiệt độ, độ ẩm, chuyển động (gió),...
- Các yếu tố của ánh sáng mặt trời: Tia hồng ngoại, tia tử ngoại (còn gọi là tia UV), ánh sáng đơn sắc (có thể nhìn thấy bằng mắt thường) và các dạng sóng năng lượng khác.
- Các yếu tố của môi trường nước: Độ trong, màu sắc, mùi vị, nhiệt độ, tính chất hoá học, đặc điểm vệ sinh của nguồn nước,...
- Các yếu tố của môi trường đất: Địa hình, cấu tạo và tính chất của đất,...

Môi trường tự nhiên chứa đựng trong đó cả yếu tố có lợi và có hại đối với sức khoẻ con người. Vì vậy, các em cần lựa chọn và sử dụng hợp lí các yếu tố của môi trường tự nhiên để nâng cao hiệu quả rèn luyện thân thể.

II – LỰA CHỌN VÀ SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ CỦA MÔI TRƯỜNG TỰ NHIÊN ĐỂ LUYỆN TẬP

1. Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường không khí để luyện tập

Không khí cần thiết cho cơ thể sống để hô hấp, có vai trò to lớn trong quá trình trao đổi chất và nhiệt, là điều kiện đảm bảo để hoạt động thể lực nói chung và hoạt động TDTT nói riêng đạt hiệu quả.

a) Nhiệt độ không khí

– Trong những ngày nắng nóng:

Nên luyện tập ở những nơi có nhiều bóng mát của cây xanh, vào thời điểm không khí dịu mát như sáng sớm hoặc cuối buổi chiều.

Luyện tập với các bài tập có vận động nhẹ nhàng; rút ngắn thời gian luyện tập. Sử dụng trang phục mỏng, nhẹ, dễ thấm mồ hôi.

Thả lỏng và hồi phục tích cực sau luyện tập. Tuyệt đối không dội, tắm nước lạnh trong khi luyện tập hoặc ngay sau khi dừng luyện tập.

– Trong những ngày lạnh giá:

Không nên luyện tập vào các thời điểm không khí có nhiệt độ xuống thấp như sáng sớm hoặc cuối buổi chiều.

Lựa chọn địa điểm và trang phục phù hợp; Khởi động kĩ trước khi luyện tập.

b) Độ ẩm không khí

– Trong những ngày nắng nóng, độ ẩm không khí giảm: Do mồ hôi bay hơi nhiều nên sự toả nhiệt của cơ thể sẽ thuận lợi. Trong điều kiện đó cơ thể chịu nóng tốt hơn, người tập có cảm giác dễ chịu khi hoạt động TDTT.

– Trong những ngày nắng nóng, độ ẩm không khí tăng cao:

Quá trình toả nhiệt của cơ thể bị hạn chế do sự bay hơi của mồ hôi trên bề mặt da gặp khó khăn, điều đó hạn chế đáng kể khả năng chịu nóng, mức độ và thời gian hoạt động thể lực của cơ thể.

Nên luyện tập TDTT vào thời điểm có thời tiết mát (sáng sớm hoặc cuối buổi chiều); thường xuyên lau mồ hôi bằng khăn sạch để cơ thể có thể dễ dàng toả nhiệt; kịp thời bù đủ lượng nước cơ thể đã mất do mồ hôi bằng cách uống nhiều lần, uống từ từ từng ngụm nhỏ; rút ngắn thời gian luyện tập và giảm mức độ hoạt động thể lực.

– Trong những ngày lạnh giá, độ ẩm không khí tăng cao: Độ ẩm cao khi nhiệt độ không khí thấp sẽ làm tăng cường quá trình toả nhiệt, cơ thể sẽ dễ bị cảm lạnh. Khi luyện tập cần chú ý giữ ấm cho cơ thể (đặc biệt là vùng cổ) bằng các trang phục phù hợp (quần áo dài, đủ ấm, dễ vận động), tránh nơi bị gió lùa.

c) Chuyển động của không khí (gió)

– Trong những ngày nắng nóng, tốc độ gió cao:

Quá trình toả nhiệt của cơ thể tăng nhanh do bay hơi mồ hôi. Trong điều kiện đó, mặc dù khả năng chịu nắng nóng tốt hơn nhưng cơ thể cũng đồng thời nhanh chóng bị mất nước và giảm khả năng hoạt động thể lực.

Khi luyện tập cần kịp thời bù đủ lượng nước đã mất do mồ hôi và duy trì các quãng nghỉ ngắn.

– Trong những ngày lạnh giá, tốc độ gió cao:

Khi trời lạnh, tốc độ gió càng cao sẽ làm cho cơ thể càng mất nhiệt nhanh, dễ bị cảm lạnh và làm giảm khả năng linh hoạt của cơ, khớp, dây chằng.

Khi luyện tập cần lựa chọn nơi không bị gió lùa, sử dụng trang phục đủ ấm cho cơ thể.

2. Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của ánh sáng mặt trời để luyện tập

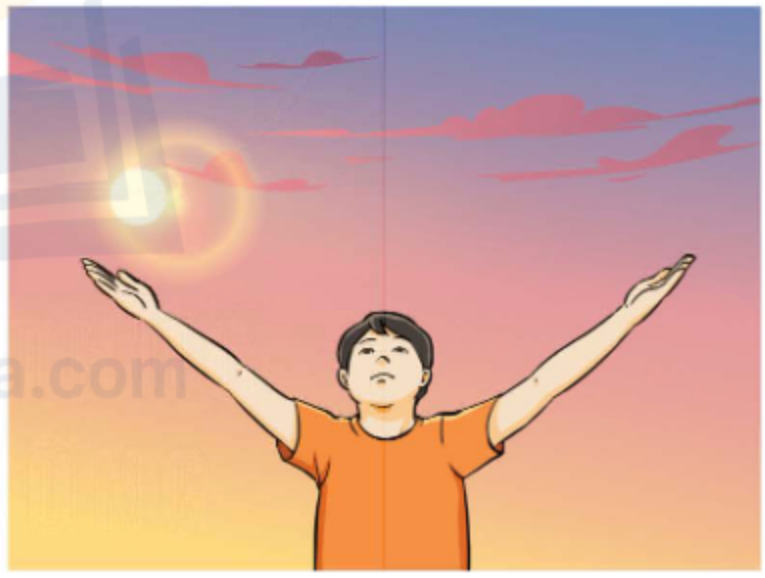
Khi hoạt động ngoài trời với thời gian và thời điểm hợp lí, ánh sáng mặt trời có nhiều tác động tích cực đối với cơ thể: Thúc đẩy quá trình hình thành và phát triển xương; tăng cường khả năng miễn dịch, ngăn ngừa một số loại ung thư, bệnh tật; tăng cường chức năng hoạt động của não bộ và hệ tim mạch,...

Tuy nhiên, khi hoạt động trong điều kiện ánh sáng mặt trời có cường độ cao, thời gian kéo dài sẽ có hại cho cơ thể và sức khoẻ: Tổn hại da và mắt, gây rối loạn hoạt động của hệ thần kinh và tim mạch,...

Để ngăn ngừa tác hại của ánh sáng mặt trời đối với cơ thể và sức khoẻ khi hoạt động TDTT ngoài trời cần:

– Luyện tập nơi có nhiều bóng mát của cây xanh, lựa chọn thời điểm ánh sáng mặt trời có cường độ không cao, hạn chế thời gian tiếp xúc trực tiếp với ánh sáng mặt trời.

– Sử dụng các biện pháp tránh tác hại của ánh sáng mặt trời: Bôi kem chống nắng, mặc áo quần phù hợp với hoạt động luyện tập, đeo kính mắt và đội mũ,...



Hình 1. Hoạt động ngoài trời với thời gian và thời điểm hợp lí

3. Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường nước để luyện tập

Nước có vai trò cực kì quan trọng đối với sự sống của con người và sinh vật. Nước sạch cung cấp các chất khoáng có lợi cho cơ thể và sức khoẻ, tham gia vào quá trình chuyển hoá các chất dinh dưỡng cho tế bào, đào thải độc tố, trao đổi nhiệt giữa cơ thể và môi trường,... Do đó, cơ thể luôn cần được cung cấp đủ lượng nước sạch để duy trì và ổn định hoạt động sống.

Nước tạo ra độ ẩm trong không khí, với một tỉ lệ thích hợp, độ ẩm trong không khí giúp cơ thể điều hoà và ổn định thân nhiệt. Sử dụng nguồn nước thiếu các chất khoáng cần thiết, có nhiều độc tố, bị nhiễm khuẩn không những có hại đối với sự tồn tại và phát triển của cơ thể mà còn là nguyên nhân gây nên nhiều loại bệnh tật.

Sử dụng môi trường nước để luyện tập:

– Các bài tập đi, chạy, nhảy trong nước cạn có tác dụng phát triển thể lực, đặc biệt là sức mạnh, sức bền.
– Luyện tập bơi, lặn có tác dụng phát triển toàn diện các tố chất thể lực, nâng cao khả năng hoạt động của cơ hô hấp và độ sâu hô hấp.

Để nước thực sự trở thành môi trường rèn luyện thân thể hiệu quả, ngoài việc phải có kiến thức, kĩ năng phòng chống đuối nước thì không nên luyện tập trong những điều kiện sau: Khi nước có nhiệt độ thấp (dễ bị cảm lạnh, "chuột rút"); ở những nơi nguy hiểm (nước sâu, có đá ngầm, có vật sắc nhọn,...); ở những nơi nước không sạch (nước đục, có mùi của thực vật và động vật thối rữa,...).

4. Lựa chọn, sử dụng các yếu tố của môi trường đất và địa hình để luyện tập

Đặc điểm của môi trường đất và địa hình không chỉ ảnh hưởng sâu sắc đến điều kiện khí hậu, đời sống xã hội, lao động sản xuất mà còn ảnh hưởng trực tiếp đến sức khoẻ và thể chất của con người.

Các yếu tố của bề mặt địa hình như độ cao, độ dốc, cấu tạo của đất (mức độ cứng, mềm), mức độ bằng phẳng,... là điều kiện để hình thành nên môi trường vận động:

– Chạy lên dốc rèn luyện sức mạnh đạp sau; chạy xuống dốc (với độ dốc thích hợp) rèn luyện tốc độ và độ dài bước chạy; chạy trên cát rèn luyện sức mạnh đôi chân.



Hình 2. Sử dụng yếu tố địa hình để luyện tập

– Chạy trên địa hình quanh co, khúc khuỷu rèn luyện sức bền, năng lực phản xạ và tính linh hoạt trong xử lí tình huống.
– Luyện tập ở vùng núi cao (nơi có lượng oxygen trong không khí thấp) rèn luyện sức bền, khả năng hô hấp.

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

– Các yếu tố nào của môi trường tự nhiên có ảnh hưởng đến hoạt động luyện tập TDTT?
– Vì sao phải lựa chọn các yếu tố của môi trường tự nhiên có lợi cho sức khoẻ để luyện tập?
– Trong những ngày có thời tiết nắng nóng, độ ẩm cao, khi luyện tập TDTT cần chú ý những điều gì?
– Trong những ngày có thời tiết lạnh giá, độ ẩm cao, khi luyện tập TDTT cần chú ý những điều gì?
– Vì sao phải cung cấp đủ nước cho cơ thể khi luyện tập TDTT?
– Chúng ta phải làm gì để bảo vệ môi trường tự nhiên của Trái Đất?

PHẦN HAI

VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

Chủ đề 1

CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)

Bài 1 Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát

1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được các động tác bổ trợ, giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát.

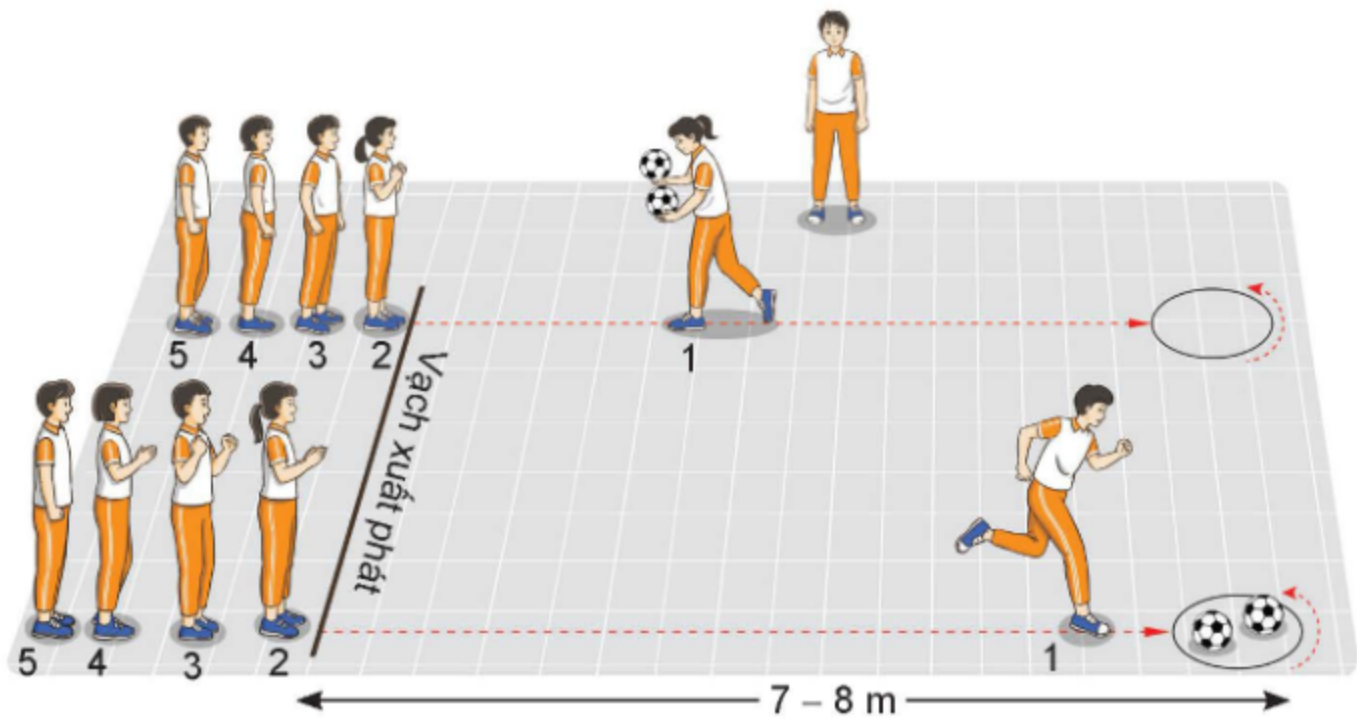
– Nỗ lực hoàn thành nội dung học tập và rèn luyện thể lực.

b) Khởi động

– Khởi động chung: Chạy tại chỗ, xoay các khớp.

– Khởi động chuyên môn: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau cự li 7 – 10 m; chạy tăng tốc độ cự li 10 – 15 m.

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



Hình 1. Trò chơi Chuyển bóng tiếp sức

sách-giáo-khoa.com

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

+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, bạn số 1 của mỗi đội chạy nhanh đến vị trí đặt bóng và chuyển hai quả bóng về vị trí xuất phát cho bạn số 2, sau đó đứng vào cuối hàng. Bạn số 2 nhanh chóng chuyển bóng trở lại vị trí đặt bóng và quay về vỗ vào tay bạn số 3. Bạn số 3 và các bạn tiếp theo lần lượt lặp lại trò chơi. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc (Hình 1).

2 Kiến thức mới

a) Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát

– Khi xuất phát cần đạp mạnh hai chân kết hợp đánh tay nhanh, tạo điều kiện thuận lợi cho đạp sau mạnh và giữ được độ ngả ra trước của thân trên trong những bước chạy lao đầu tiên.

– Tốc độ giai đoạn này phụ thuộc vào lực đạp sau và độ dài bước chạy, vì vậy cần đạp sau mạnh và tăng dần độ dài bước chạy trong chạy lao sau xuất phát.

b) Một số điểm lưu ý về kĩ thuật trong xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát

– Khi xuất phát, không thực hiện bước nhảy xa ra trước vì điều đó sẽ làm giảm tốc độ chuyển động của cơ thể và không tạo được độ ngả của thân trên.

– Không nâng thân người lên quá cao ở bước đầu tiên khi xuất phát vì điều đó sẽ làm giảm sức mạnh đạp sau được tạo ra từ tư thế xuất phát.

– Tăng tốc độ chạy lao sau xuất phát bằng cách nỗ lực đạp sau và tăng dần độ dài bước chạy.

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân



Hình 2. Xuất phát vai hướng chạy và lưng hướng chạy

– Tự hô khẩu lệnh:

+ Xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát cự li 7 – 10 m, thực hiện 2 – 3 lần.

+ Đứng vai và lưng hướng chạy, quay người xuất phát và chạy ra trước 3 – 5 bước. Thực hiện 3 – 5 lần (Hình 2).

– Xuất phát cao và chạy theo quán tính 3 – 5 lần.

sach-giao-khoa.com

b) Luyện tập nhóm

– Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

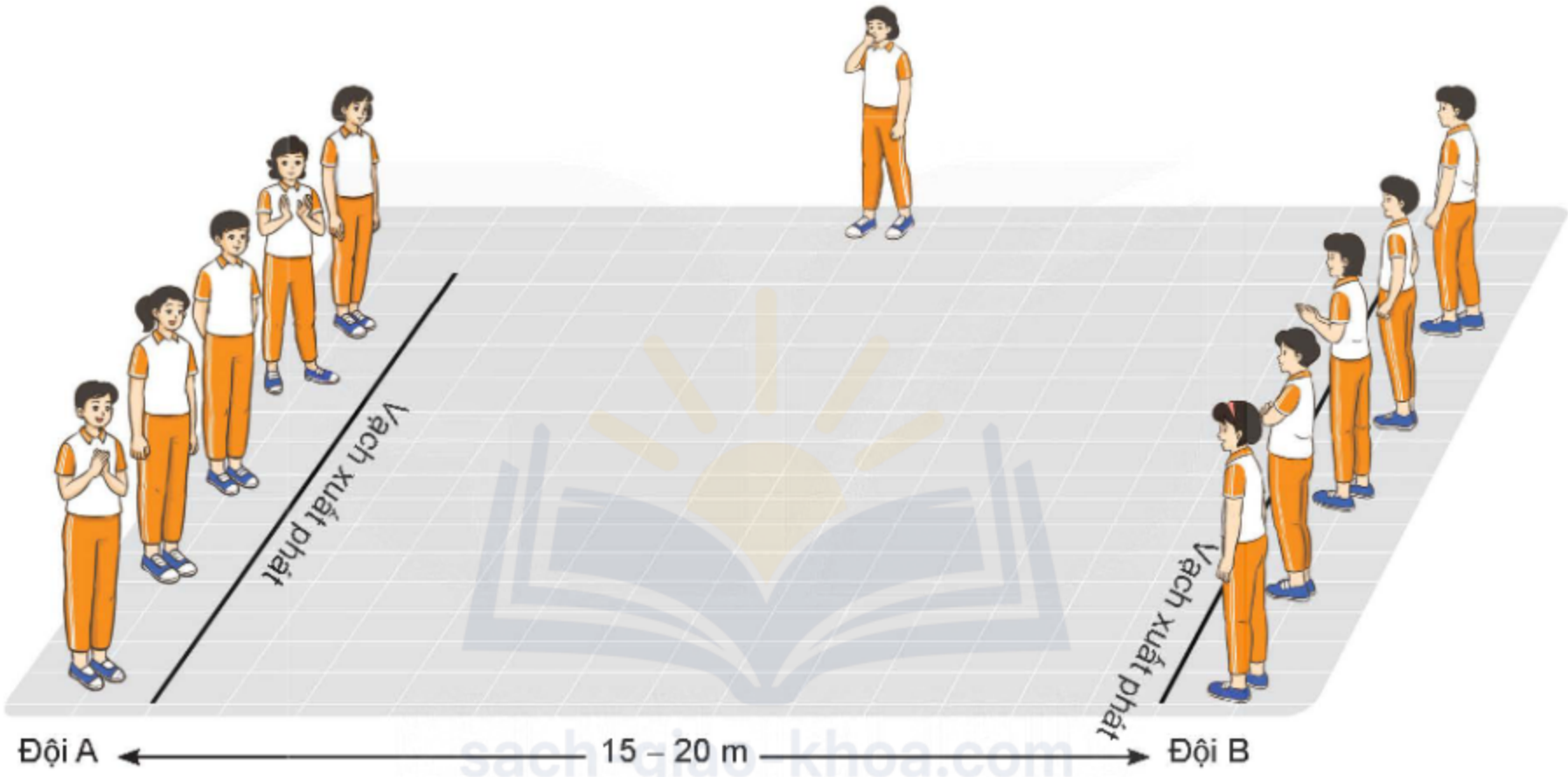
+ Phối hợp xuất phát và chạy lao theo các tín hiệu khác nhau (tiếng hô, tiếng vỗ tay, tiếng còi, hiệu lệnh cờ,...) cự li 7 – 10 m. Thực hiện 3 – 5 lần.

+ Xuất phát từ các tư thế khác nhau và phối hợp chạy lao cự li 7 – 10 m. Thực hiện 3 – 5 lần.

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

c) Trò chơi phát triển sức nhanh

Đuổi bắt theo hiệu lệnh



Hình 3. Trò chơi Đuổi bắt theo hiệu lệnh

– Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội. Trên mỗi sân, đội A và B có số người bằng nhau đứng thành hàng ngang đối diện nhau. Chỉ huy dùng còi để ra hiệu lệnh (Hình 3).

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, hai đội đồng thời di chuyển theo hàng ngang ra trước. Khi có một tiếng còi, các bạn đội B nhanh chóng chạy quay về vạch xuất phát của đội mình, khi đó các bạn đội A đuổi theo vỗ nhẹ vào vai các bạn đội B (khi có hai tiếng còi, thực hiện ngược lại). Trong mỗi lượt chơi bạn nào bị vỗ vào vai trước khi chạy qua vạch xuất phát là bạn thua cuộc.

4 Vận dụng

– Em hãy vận dụng bài tập xuất phát cao với các tín hiệu và tư thế khác nhau để rèn luyện sức nhanh.

– Em hãy cho biết chạy cự li ngắn có những tư thế xuất phát nào?

Bài 2

Phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng

1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.

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

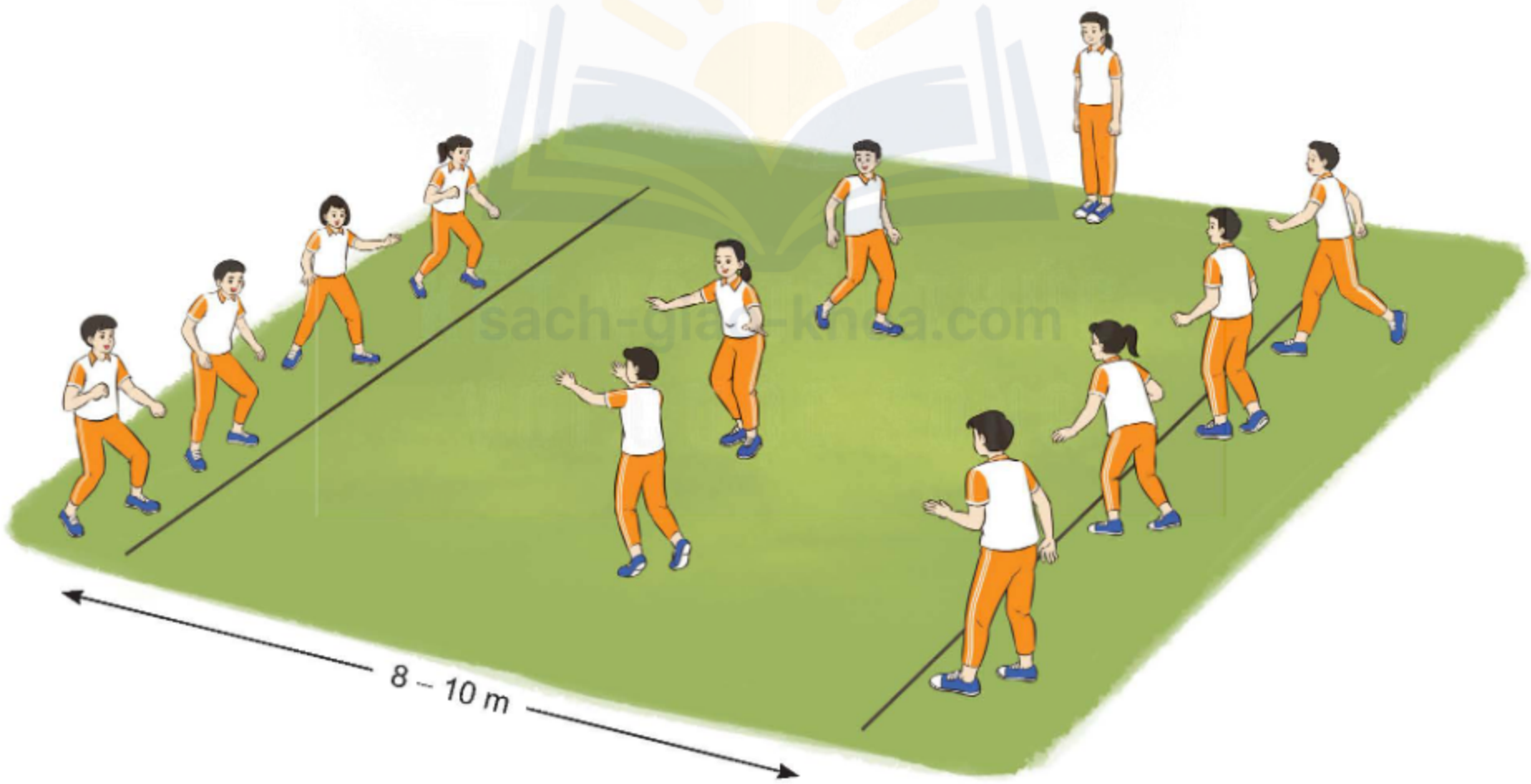
– Chủ động, kiên trì trong học tập và tự rèn luyện.

b) Khởi động

– Khởi động chung: Chạy tại chỗ, xoay các khớp.

– Khởi động chuyên môn: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau cự li 7 – 10 m; chạy tăng tốc độ cự li 10 – 15 m.

– Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Vượt sông*



Hình 1. Trò chơi Vượt sông

+ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi đứng thành hàng ngang sau hai vạch giới hạn (hai bờ sông). Giữa hai vạch có ba bạn làm nhiệm vụ không cho các bạn vượt sông.

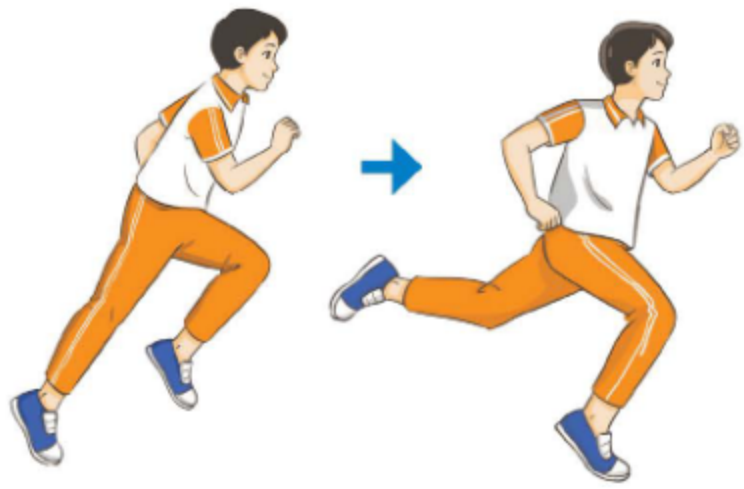
+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, các bạn ở hai bên bờ tìm cách vượt sông, các bạn ở giữa sông tìm cách ngăn cản (vỗ nhẹ vào người). Khi có bạn vượt sông bị bắt (bị vỗ nhẹ vào người), hai bạn đổi vị trí cho nhau và trò chơi tiếp tục (Hình 1).

2 Kiến thức mới

a) Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng

– Kết thúc chạy lao là thời điểm bắt đầu giai đoạn chạy giữa quãng. Mục đích của chạy lao là tạo ra tốc độ cao nhất và chạy giữa quãng là duy trì tốc độ cao nhất trên toàn cự li.

– Cuối giai đoạn chạy lao, độ ngả ra trước của thân trên giảm dần, độ dài bước chạy tăng dần để chuyển tiếp sang giai đoạn chạy giữa quãng.



Hình 2. Tư thế thân trên khi chuyển từ chạy lao sang chạy giữa quãng

– Duy trì tốc độ cao nhất trong chạy giữa quãng được thực hiện bằng cách duy trì tốc độ và độ dài của từng bước chạy. Tích cực đưa đùi chân lăng ra trước và tăng tốc độ đạp sau (Hình 2).

b) Một số điểm lưu ý về kĩ thuật trong phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng

– Thân trên chuyển động nhịp nhàng theo nhịp bước chạy (độ ngả ra trước tăng khi đạp sau, giảm khi bay trên không); không tăng giảm đột ngột độ dài bước chạy.

– Khi chạy giữa quãng, bàn chân trước luôn đặt thẳng với hướng chạy để không làm ảnh hưởng đến hướng đạp sau.

– Trong chạy lao sau xuất phát cũng như chạy giữa quãng, cần đánh tay mạnh, nhịp nhàng, phù hợp với nhịp điệu của chân và thả lỏng cần thiết trong mỗi bước chạy.

c) Một số điều luật trong thi đấu điền kinh

Trong các cuộc thi đấu có cự li dưới và tới 400 m (cự li ngắn):

– Vận động viên phải chạy theo ô chạy riêng.

– Tất cả các ô chạy phải có độ rộng bằng nhau với độ rộng tối thiểu là 1,22 m (± 0,01 m).

– Mỗi vận động viên phải chạy đúng ô chạy của mình từ khi xuất phát cho tới khi về đích.

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Phối hợp xuất phát và chạy lao sau xuất phát cự li 7 – 10 m. Thực hiện 1 – 2 lần.

– Chạy tăng tốc độ và duy trì tốc độ cao cự li 15 – 20 m, sau đó chạy theo quán tính. Thực hiện 1 – 2 lần.

– Xuất phát cao chạy 30 m, sau đó chạy theo quán tính. Thực hiện 1 – 2 lần.

b) Luyện tập nhóm

– Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

+ Xuất phát cao và chạy nhanh cự li 30 m. Thực hiện 1 – 2 lần.

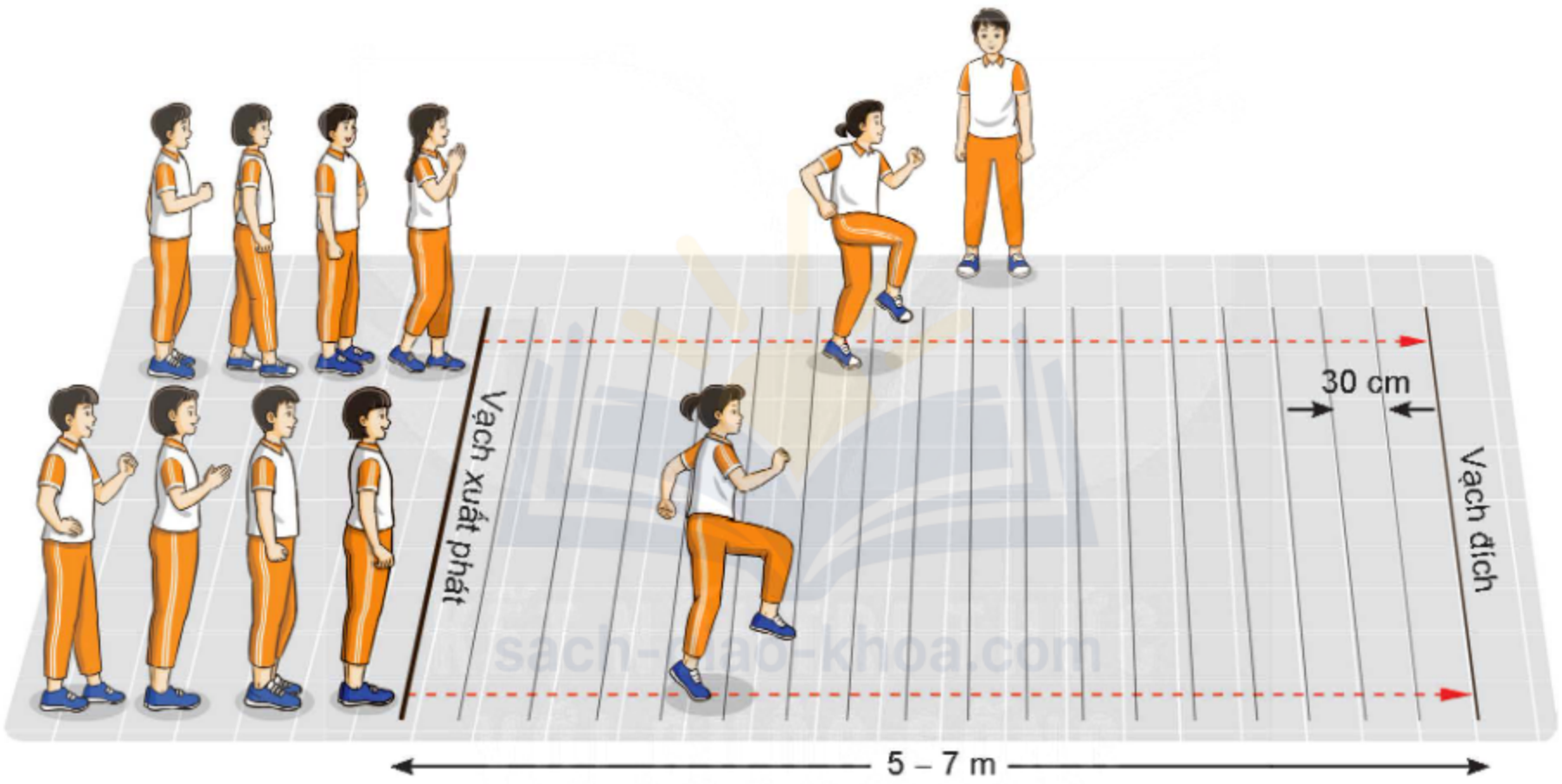
+ Xuất phát cao theo tín hiệu khác nhau và chạy nhanh cự li 10 – 15 m. Thực hiện 1 – 2 lần.

+ Chạy tăng tốc độ và duy trì tốc độ cao cự li 15 – 20 m (hoặc 20 – 25 m) luân phiên với chạy chậm cự li 15 – 20 m (20 – 25 m). Thực hiện 1 lần.

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

c) Trò chơi phát triển sức nhanh

Chạy nâng cao đùi theo vạch



Hình 3. Trò chơi Chạy nâng cao đùi theo vạch

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

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội chạy nâng cao đùi theo vạch để đến đích, mỗi bước chạy tương ứng với khoảng cách giữa hai vạch. Sau đó chạy chậm về cuối hàng, 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).

4 Vận dụng

– Hai bạn đứng người trước, người sau với khoảng cách 2 – 3 m, đồng thời xuất phát và chạy bám đuổi cự li 15 – 20 m.

– Tại sao phải tiếp đất bằng nửa trước bàn chân khi chạy cự li ngắn?

Bài 3

Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (60 m)

1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được các giai đoạn kĩ thuật chạy cự li ngắn (60 m).

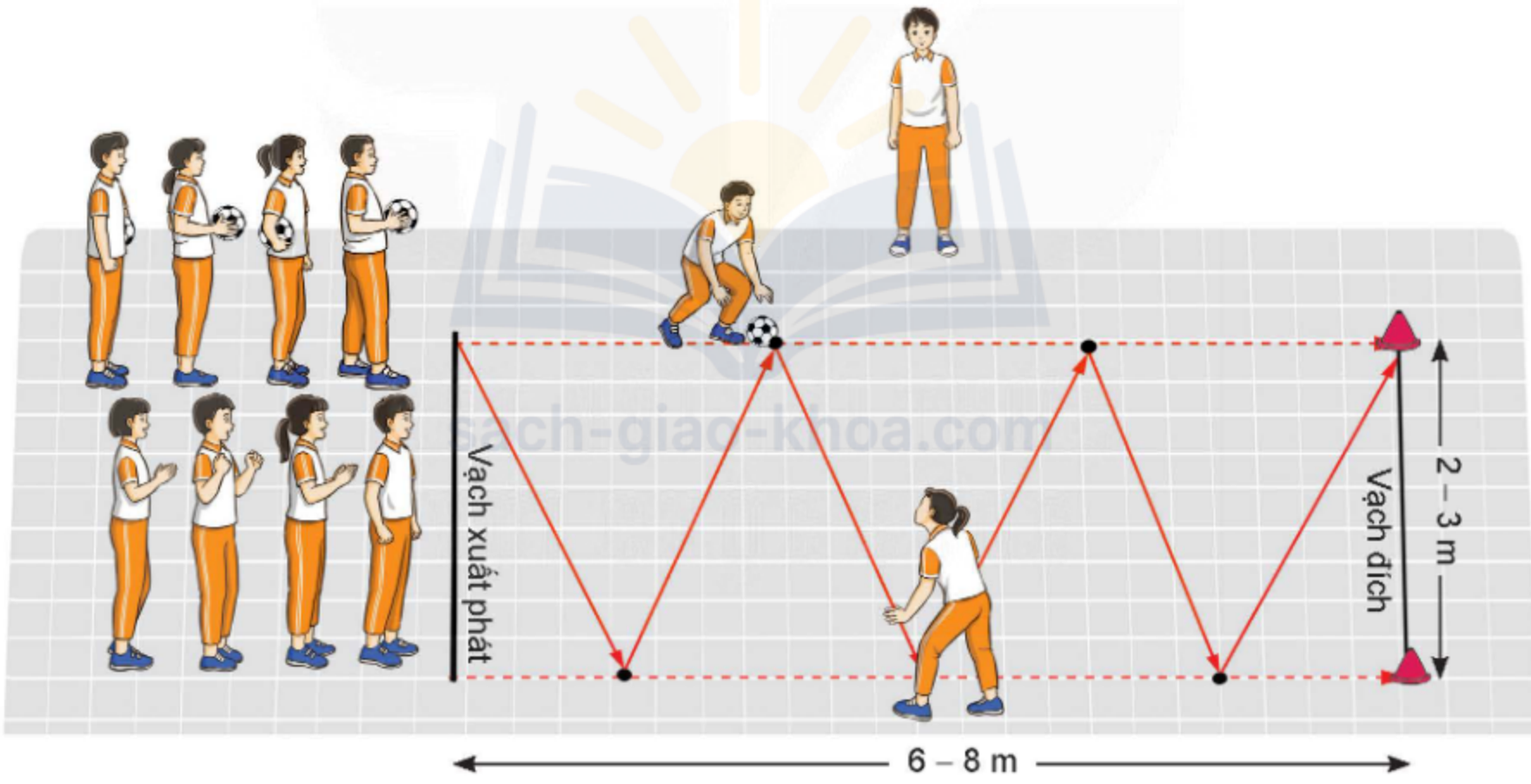
– Tích cực hợp tác và chia sẻ kinh nghiệm học tập với các bạn.

b) Khởi động

– Khởi động chung: Chạy chậm theo điều kiện tự nhiên, xoay các khớp.

– Khởi động chuyên môn: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau cự li 7 – 10 m; chạy tăng tốc độ cự li 10 – 15 m.

– Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Phối hợp lăn bóng theo vạch*



Hình 1. Trò chơi Phối hợp lăn bóng theo vạch

+ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành hai hàng dọc sau vạch xuất phát.

+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt hai bạn của mỗi đội di chuyển ngang từ vạch xuất phát đến vạch đích, phối hợp lăn bóng cho bạn và đón bóng của bạn lăn đến bằng một tay theo vạch kẻ trên sân, sau khi vượt qua vạch đích đi về cuối hàng. Hai bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi hai bạn phía trước đã lăn bóng đến đích. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc (Hình 1).

2 Kiến thức mới

a) Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích

– Kĩ thuật về đích tốt giúp người tập chạm dây đích sớm và giành thứ hạng cao hơn khi có hai hoặc ba đối thủ chạy ngang nhau.

– Đánh đích được thực hiện do tăng tốc độ chuyển động của thân trên từ sau ra trước ở bước cuối.

b) Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (60 m)

– Phối hợp các giai đoạn là nhiệm vụ quan trọng để hoàn chỉnh kĩ thuật chạy cự li ngắn (60 m).

– Để nâng cao thành tích chạy 60 m, cần thường xuyên tập lặp lại các bài tập kĩ thuật, bài tập thể lực và khắc phục những sai sót trong thực hiện kĩ thuật.

c) Một số điểm lưu ý về kĩ thuật trong phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn

– Ở giai đoạn chạy về đích, duy trì tốc độ cao nhất được thực hiện bằng cách nỗ lực duy trì tần số và độ dài bước chạy.

– Khi thực hiện bước cuối, không nhảy qua vạch đích, không đánh đích sớm (giảm tốc độ), không cố gắng bước dài ra trước (dễ bị ngã).

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

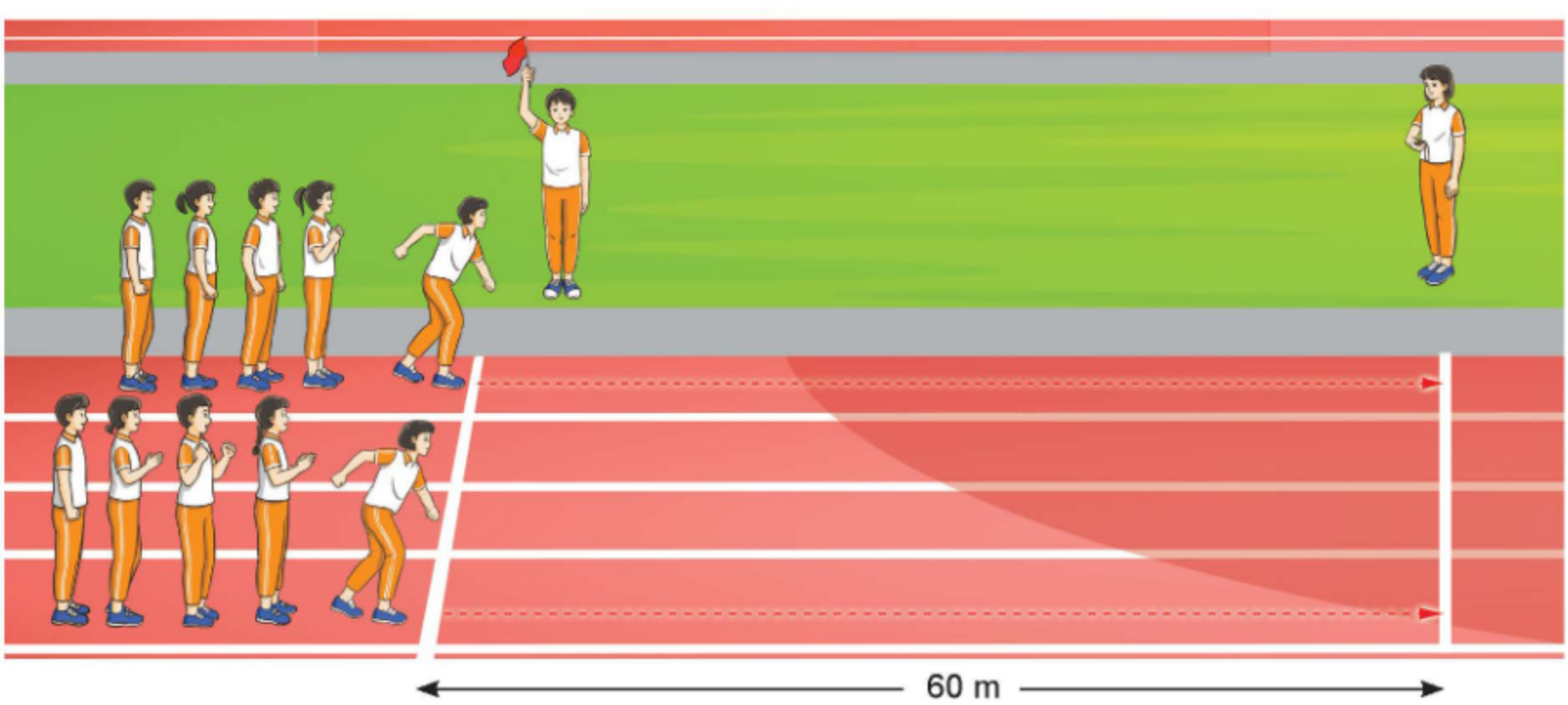
– Đi hoặc chạy chậm cự li 15 – 20 m, liên tục thực hiện động tác đánh đích.

– Chạy tăng tốc độ cự li 30 m phối hợp đánh đích. Thực hiện 2 lần.

b) Luyện tập nhóm

– Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

sach-giao-khoa.com

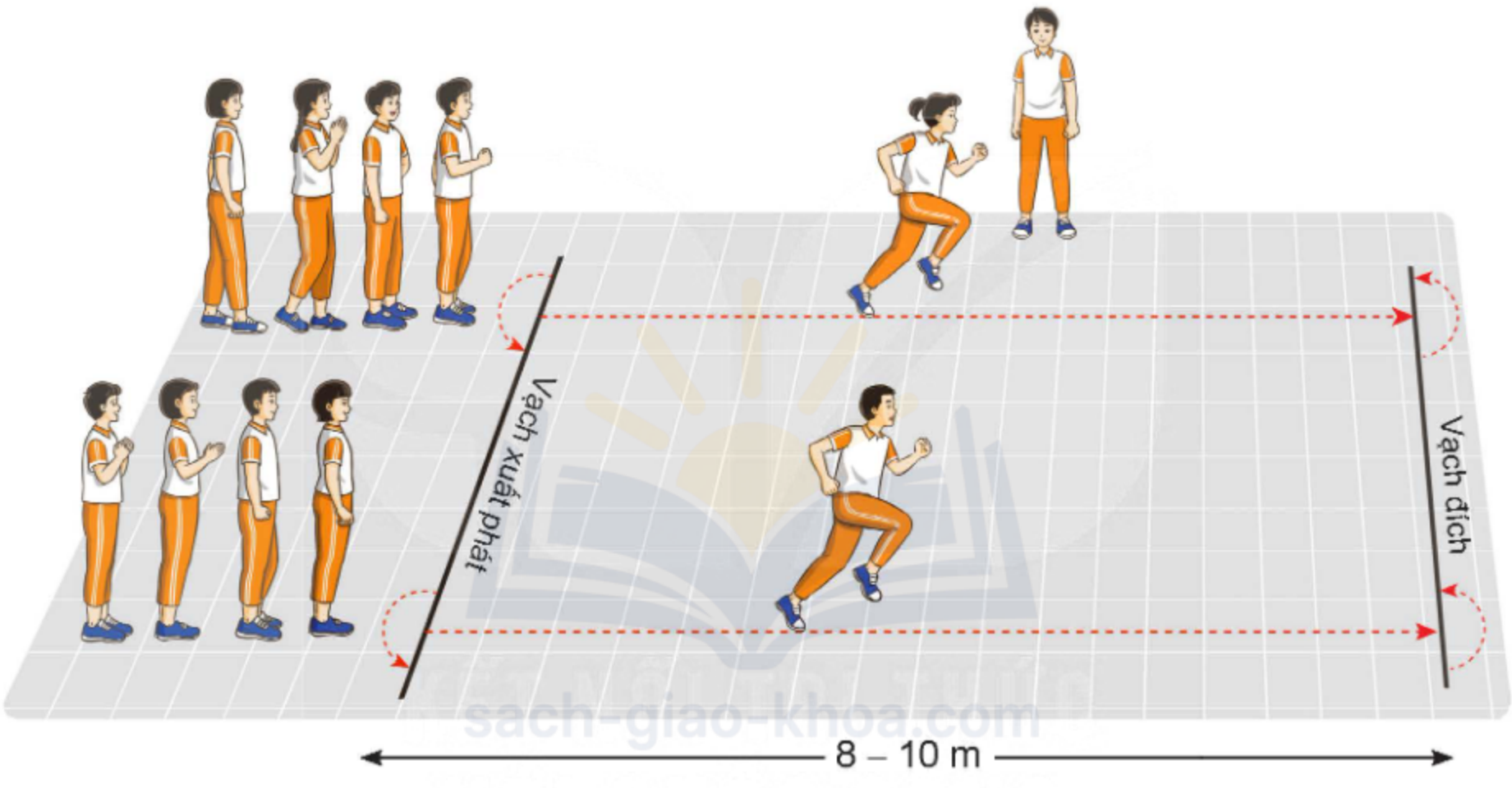


Hình 2. Thi đấu tập

+ Chạy tăng tốc độ 30 m phối hợp đánh đích. Thực hiện 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 2 – 3 phút.
+ Phối hợp các giai đoạn với tốc độ tăng dần cự li 40 – 60 m. Thực hiện 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 3 – 5 phút.
+ Chạy 60 m xuất phát cao. Thực hiện 1 lần.
+ Thi đấu giữa các nhóm, mỗi lượt hai bạn chạy theo đường chạy riêng cự li 60 m. Kết quả được xác định bằng đồng hồ bấm giây (Hình 2).

c) Trò chơi phát triển sức nhanh

Chạy con thoi 4 × 10 m



Hình 3. Trò chơi Chạy con thoi 4 × 10 m

– Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.
– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội chạy đến vạch đích, chạm chân vào vạch sau đó nhanh chóng trở về chạm chân vào vạch xuất phát, tiếp tục lặp lại (lần 2) và trở về cuối hàng. Bạn tiếp theo chỉ được xuất phát khi bạn phía trước đã kết thúc lượt chạy và vượt qua vạch xuất phát. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc (Hình 3).

4 Vận dụng

– Em hãy vận dụng các bài tập chạy cự li ngắn để rèn luyện thân thể.
– Em hãy kể tên một số bài tập phối hợp các giai đoạn của chạy cự li ngắn mà em đã được luyện tập.

Chủ đề 2

NHẢY XA KIỂU NGỒI

Bài 1 Kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ

1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được giai đoạn giậm nhảy và bước bộ.

– Biết một số điều luật trong thi đấu nhảy xa.

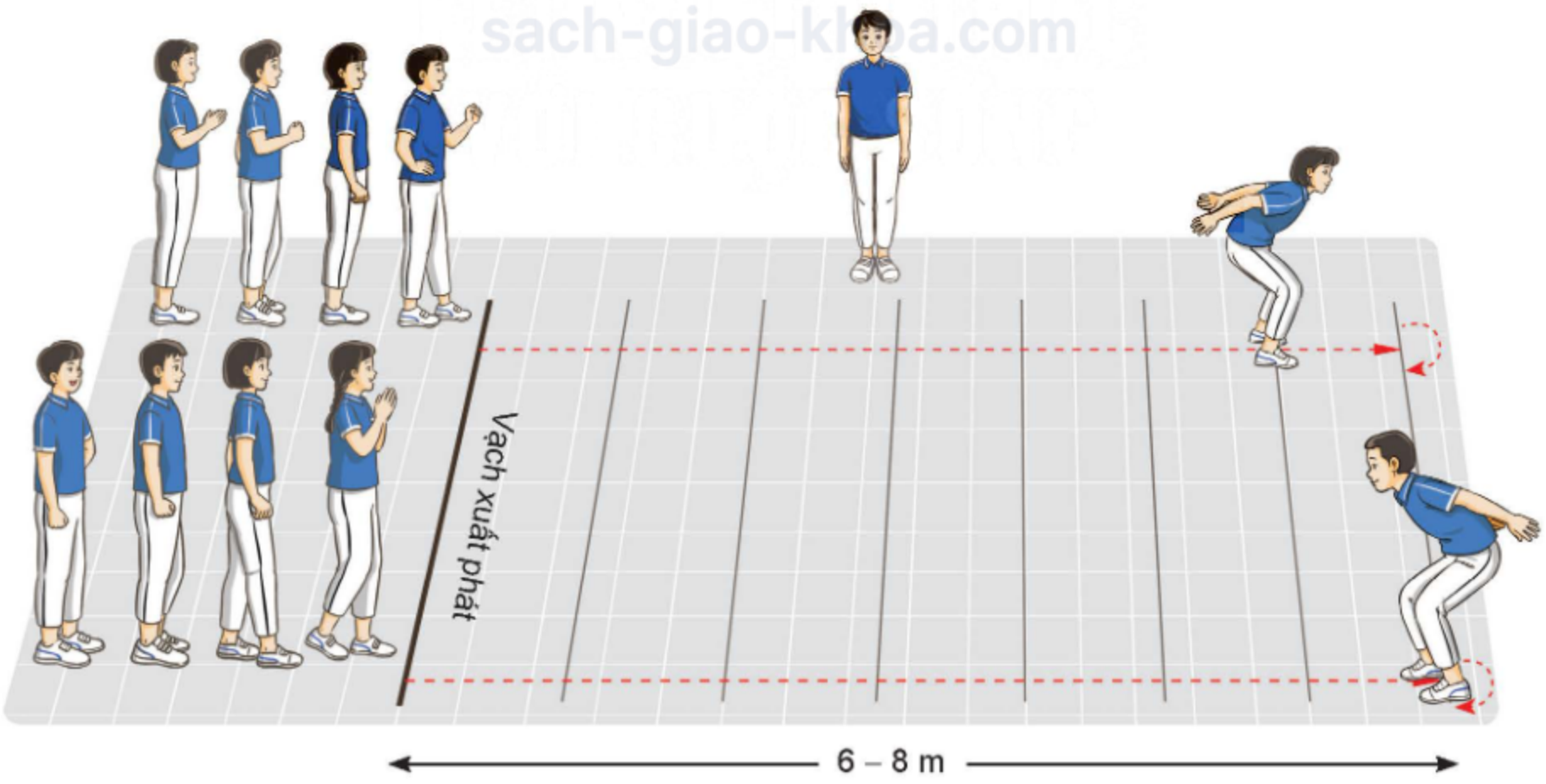
– Tích cực, chủ động trong luyện tập và giúp đỡ bạn.

b) Khởi động

– Khởi động chung: Chạy tại chỗ, xoay các khớp, tại chỗ đá lăng chân trước, sau.

– Khởi động chuyên môn: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau cự li 7 – 10 m, chạy tăng tốc độ cự li 10 – 15 m; tại chỗ bật nhảy đổi chân trước, sau.

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



Hình 1. Trò chơi Bật nhảy tiếp sức theo vạch

+ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát. Trên sân kẻ các vạch song song với khoảng cách đều nhau.

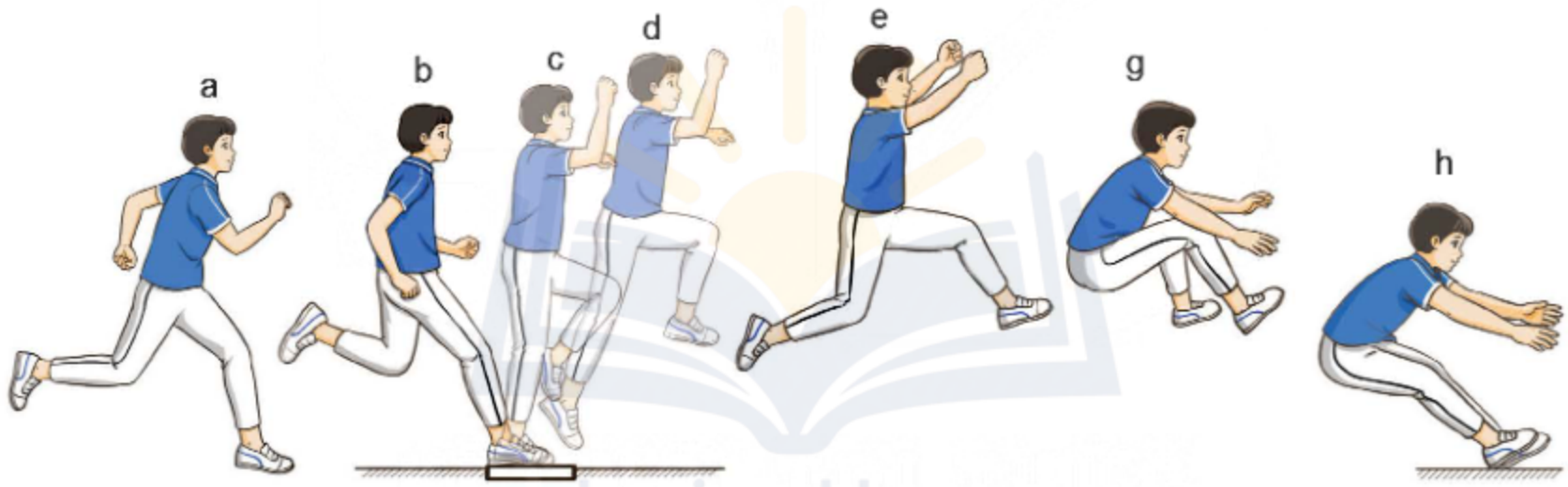
+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội bật nhảy theo vạch bằng hai chân để đến đích. Ở vạch cuối, bật nhảy quay 180° và tiếp tục bật nhảy theo vạch trở về vị trí xuất phát, sau đó đứng vào cuối hàng. Bạn số 2 và các bạn tiếp theo chỉ tiếp tục trò chơi khi bạn thực hiện trước đã vượt qua vạch xuất phát. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc (Hình 1).

2 Kiến thức mới

Nhảy xa nhằm mục đích đưa cơ thể bay lên cao, ra xa, về trước.

Kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi gồm bốn giai đoạn: Chạy đà, giậm nhảy, bay trên không, rơi xuống cát.

Cách xác định chân giậm nhảy: Chạy khoảng 5 – 7 bước và nhảy vào hố cát, khi cảm thấy chân nào thực hiện hiệu quả, đó là chân giậm nhảy.



a) Chạy đà; b) Đặt chân giậm nhảy; c) Giậm nhảy; d) Bước bộ; e, g) Bay trên không; h) Rơi xuống cát

Hình 2. Các giai đoạn của kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi

a) Giậm nhảy và bước bộ

Chân giậm duỗi thẳng và tiếp xúc với ván giậm nhảy bằng cả bàn chân, sau đó khớp gối hơi khuỵu (Hình 2b) và đạp nhanh, mạnh để đưa cơ thể rời đất (Hình 2c). Cùng thời điểm chân giậm nhảy duỗi thẳng, đùi chân lăng đưa nhanh ra trước, lên trên. Tay cùng bên chân giậm đưa nhanh ra trước, lên trên và dừng đột ngột khi cánh tay song song với mặt đất. Tay cùng bên chân lăng gập ở khớp khuỷu, đánh sang bên, lên cao ngang vai. Kết thúc giậm nhảy, cơ thể rời đất ở tư thế bước bộ trên không (Hình 2d).

b) Một số điều luật trong thi đấu điền kinh

Đối với môn Nhảy xa:

– Đường chạy đà dài tối thiểu 45 m, rộng 1,22 m.

sách-giáo-khoa.com

– Ván giậm nhảy:

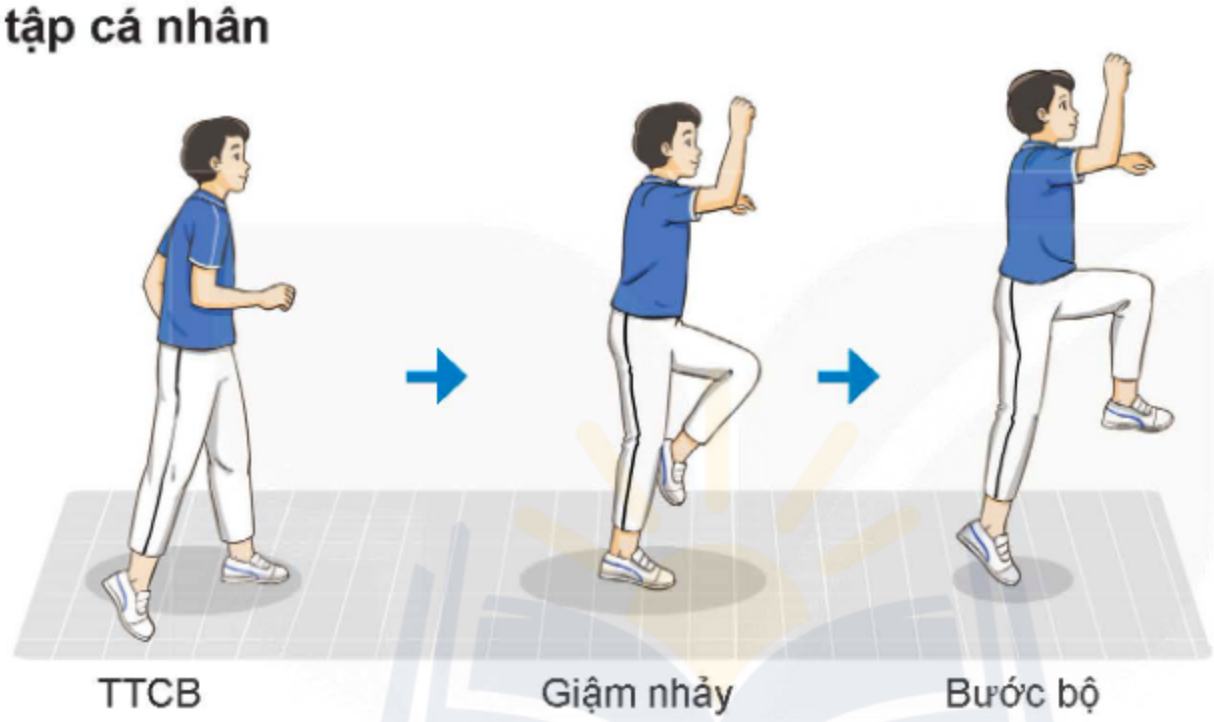
+ Được làm bằng gỗ hoặc vật liệu thích hợp để giày của vận động viên có thể bám vào mà không bị trơn, trượt.

+ Có chiều dài 1,22 m, dày không quá 0,1 m, rộng 0,22 m, được sơn màu trắng.

– Hố cát có chiều rộng tối thiểu là 2,75 m, tối đa là 3,0 m, được đổ đầy cát ẩm và xốp. Mặt trên của hố cát ngang bằng với mặt ván giậm nhảy. Khoảng cách giữa vạch giậm nhảy và mép xa của hố nhảy ít nhất là 10 m.

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân



Hình 3. Giậm nhảy và đứng trên chân giậm ở tư thế bước bộ

– Chạy 5 – 7 bước xác định chân giậm nhảy.

– Đặt chân giậm nhảy: Đứng thẳng người trên chân trước (chân lăng), chân sau (chân giậm) kiễng gót. Đưa nhanh chân sau ra trước một bước, tiếp đất nhanh, mạnh bằng cả bàn chân. Kết thúc ở tư thế bước bộ trên chân giậm nhảy kiễng gót. Thực hiện 3 – 5 lần (Hình 3).

– Chạy 3 – 5 bước thực hiện giậm nhảy và bước bộ liên tục trên đường thẳng với cự li 10 – 15 m.

b) Luyện tập nhóm

– Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

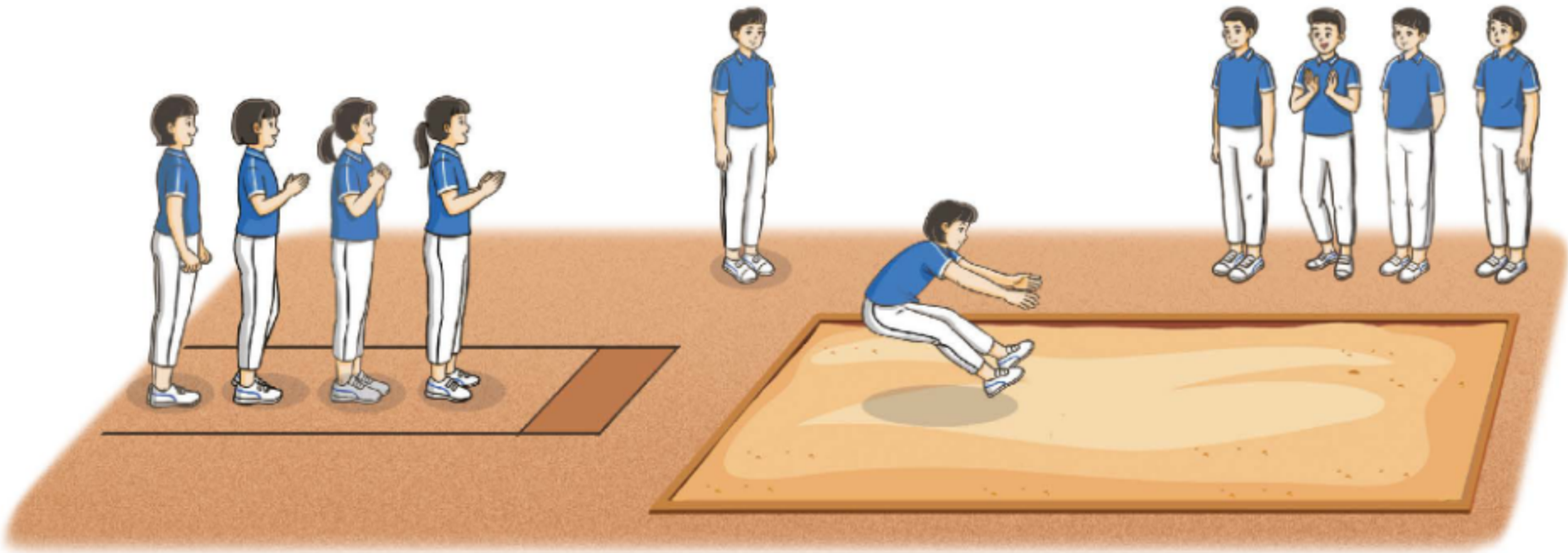
+ Đi bộ 3 hoặc 5 bước, giậm nhảy nhanh, mạnh đưa cơ thể bay lên cao thành tư thế bước bộ, rơi xuống đất bằng nửa trước bàn chân lăng và khuỵu gối để giảm chấn động cơ thể. Thực hiện 3 – 5 lần.

+ Chạy 5 – 7 bước thực hiện giậm nhảy bước bộ và rơi vào hố cát. Thực hiện 3 – 5 lần.

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

c) Trò chơi phát triển sức mạnh

Thi ai bật nhảy xa hơn



Hình 4. Trò chơi Thi ai bật nhảy xa hơn

– Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành hai nhóm nam và nữ, mỗi nhóm đứng thành một hàng dọc sau vị trí bật nhảy.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi nhóm vào vị trí bật nhảy và bật nhảy bằng hai chân ra trước, tiếp đất (trong hố cát) đồng thời bằng hai gót chân, sau đó trở về cuối hàng. Bạn tiếp theo chỉ bật nhảy khi bạn thực hiện trước đã ra khỏi hố cát. Bạn có khoảng cách bật nhảy xa nhất của nhóm là bạn thắng cuộc (Hình 4).

4 Vận dụng

– Hằng ngày em hãy luyện tập sức mạnh bằng các bài tập: Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước, sau; nhảy lò cò bằng chân thuận.

– Tại sao trong nhảy xa, giậm nhảy cần thực hiện với ván giậm nhảy?

sach-giao-khoa.com

Bài 2 Kĩ thuật chạy đà và giậm nhảy

1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được các động tác bổ trợ và giai đoạn chạy đà, phối hợp giậm nhảy.

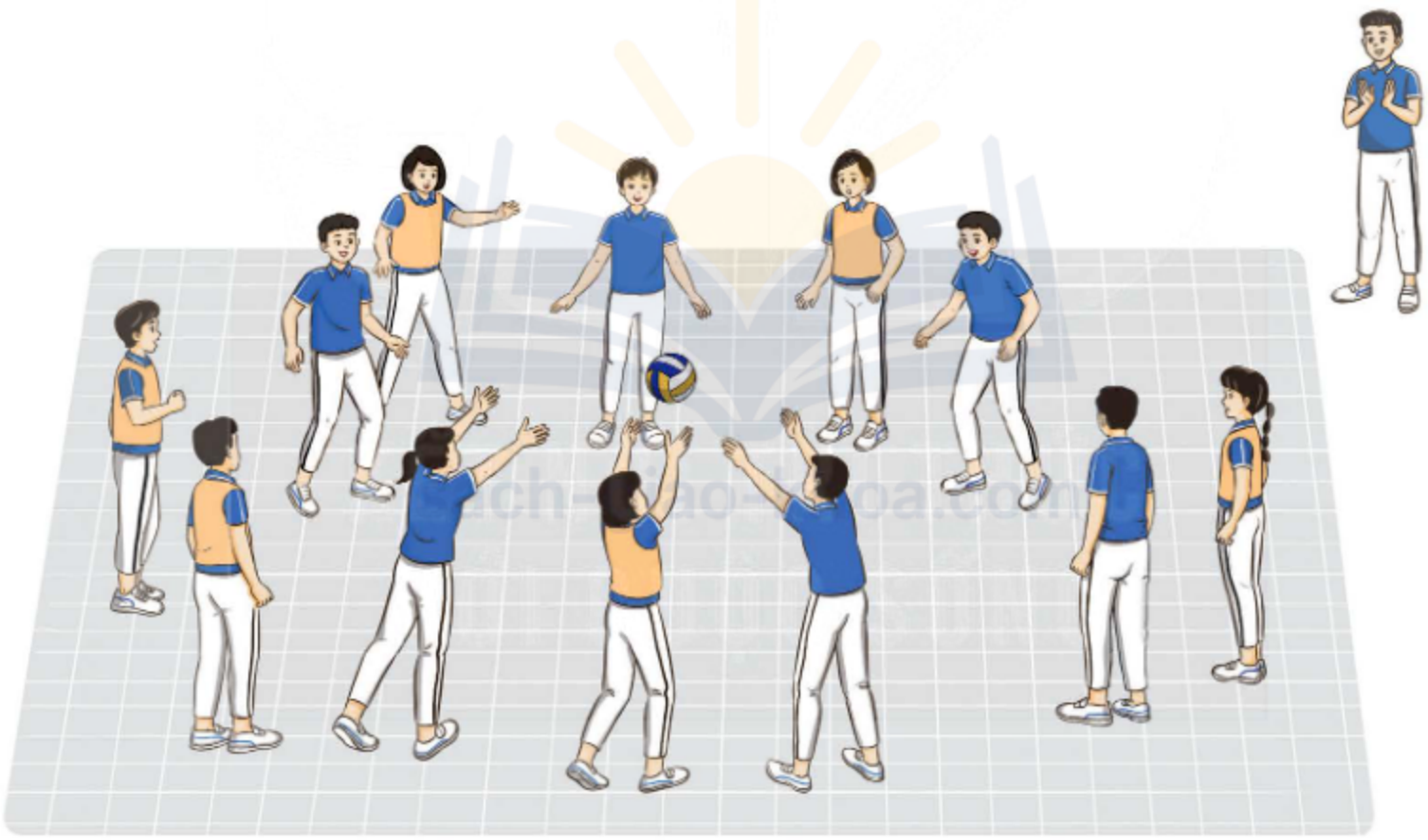
– Nỗ lực hoàn thành các bài tập vận động, tích cực hợp tác trong luyện tập.

b) Khởi động

– Khởi động chung: Chạy chậm theo vòng tròn, xoay các khớp.

– Khởi động chuyên môn: Đứng tại chỗ đá lăng chân trước, sau; chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau cự li 7 – 10 m; chạy tăng tốc độ cự li 10 – 15 m; chạy 1 – 3 bước giậm nhảy bước bộ trên đường thẳng, lò cò bằng chân thuận 5 – 7 m.

– Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Bóng chuyền 6*



Hình 1. Trò chơi Bóng chuyền 6

– Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành hai đội (đội A và đội B), đứng trong vòng tròn đường kính 7 – 8 m, mỗi đội có 6 – 8 bạn.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, các bạn của đội A dùng tay chuyền bóng cho nhau (không để các bạn đội B giành bóng), đội B cố gắng giành bóng của đội A. Đội B giành được bóng sẽ là đội chuyền bóng cho nhau. Đội nào chuyền được liên tục 6 lần (mỗi bạn trong một đội không được nhận bóng hai lần liên tục) thì được tính 1 điểm. Kết thúc, đội có tổng số điểm cao hơn là đội thắng cuộc.

2 Kiến thức mới

a) Cách đo đà

Từ vị trí ván giậm nhảy đi ngược về hướng chạy đà, một bước chạy đà tương đương hai bước đi thường (11 – 13 bước đà đối với nữ; 13 – 15 bước đà đối với nam).

b) Chạy đà

– Tư thế chuẩn bị chạy đà: Đứng chân trước chân sau, chân trước tiếp đất bằng cả bàn chân, chân sau tiếp đất bằng nửa trước bàn chân. Hai gối hơi khuỵu, thân trên thẳng hoặc hơi ngả ra trước, hai tay co tự nhiên. Trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân hoặc dồn lên chân trước (Hình 2).



Hình 2.
Tư thế chuẩn bị chạy đà

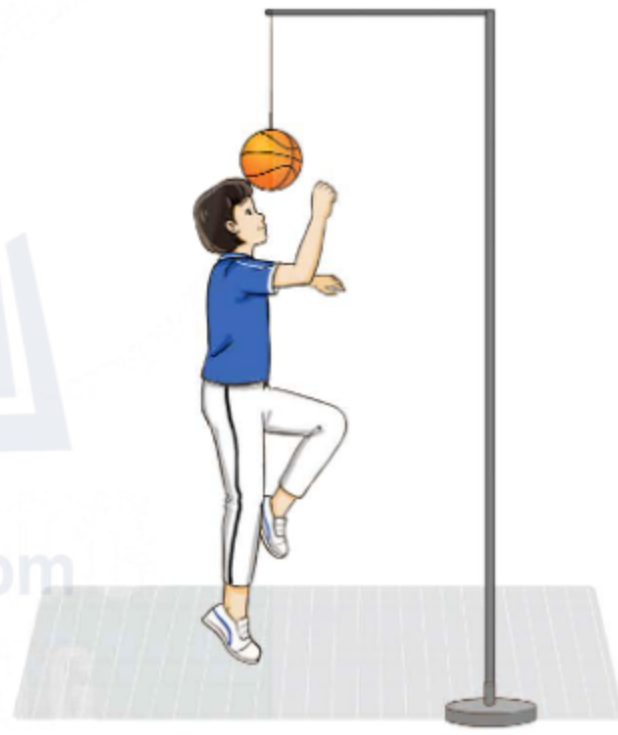
– Thực hiện: Chạy tăng dần tốc độ và đạt tốc độ cao nhất ở những bước đà cuối. Bước đà cuối thường ngắn hơn bước trước đó khoảng một bàn chân để chuẩn bị giậm nhảy. Tư thế thân người giảm dần độ ngả ra trước và chuyển thành thẳng đứng ở bước cuối.

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

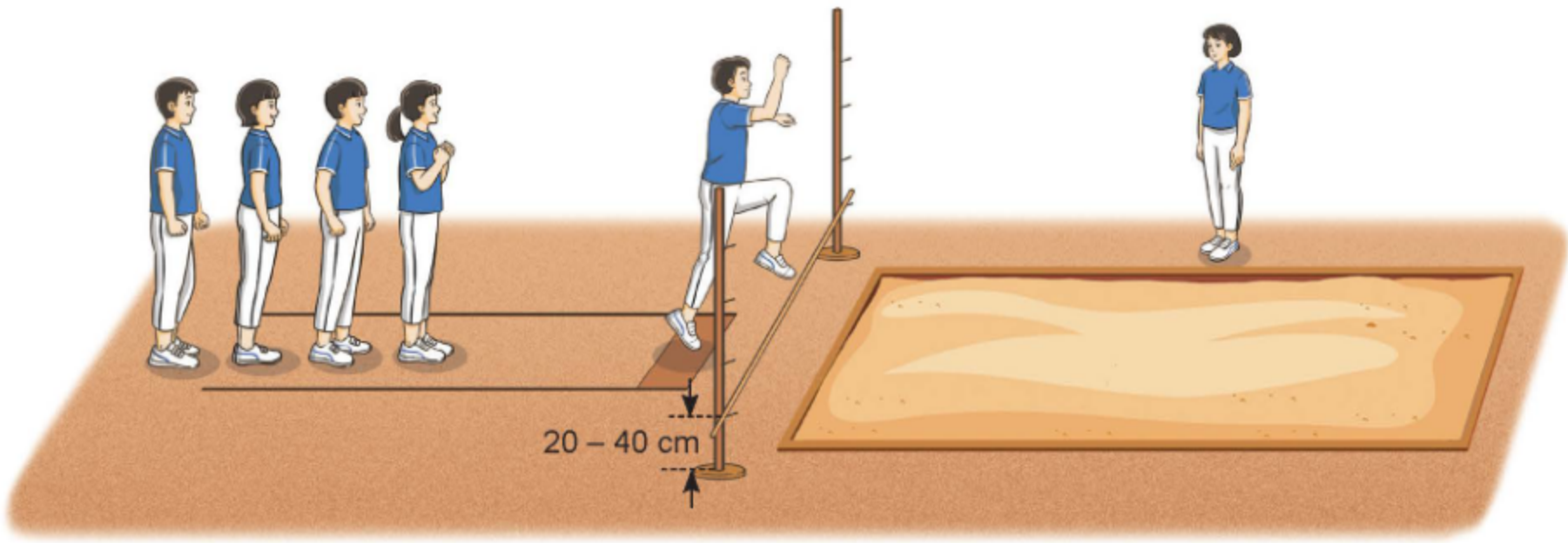
– Chạy đà 3 – 5 bước thực hiện giậm nhảy bước bộ liên tục cự li 15 – 20 m.

– Treo bóng cao hơn đầu 20 – 30 cm, chạy đà 3 – 5 bước phối hợp giậm nhảy, bước bộ đầu chạm bóng. Thực hiện 3 – 5 lần.



Hình 3. Chạy đà phối hợp giậm nhảy, bước bộ chạm đầu vào bóng trên cao

b) Luyện tập nhóm



Hình 4. Chạy đà phối hợp giậm nhảy, bước bộ qua xà ngang

– Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

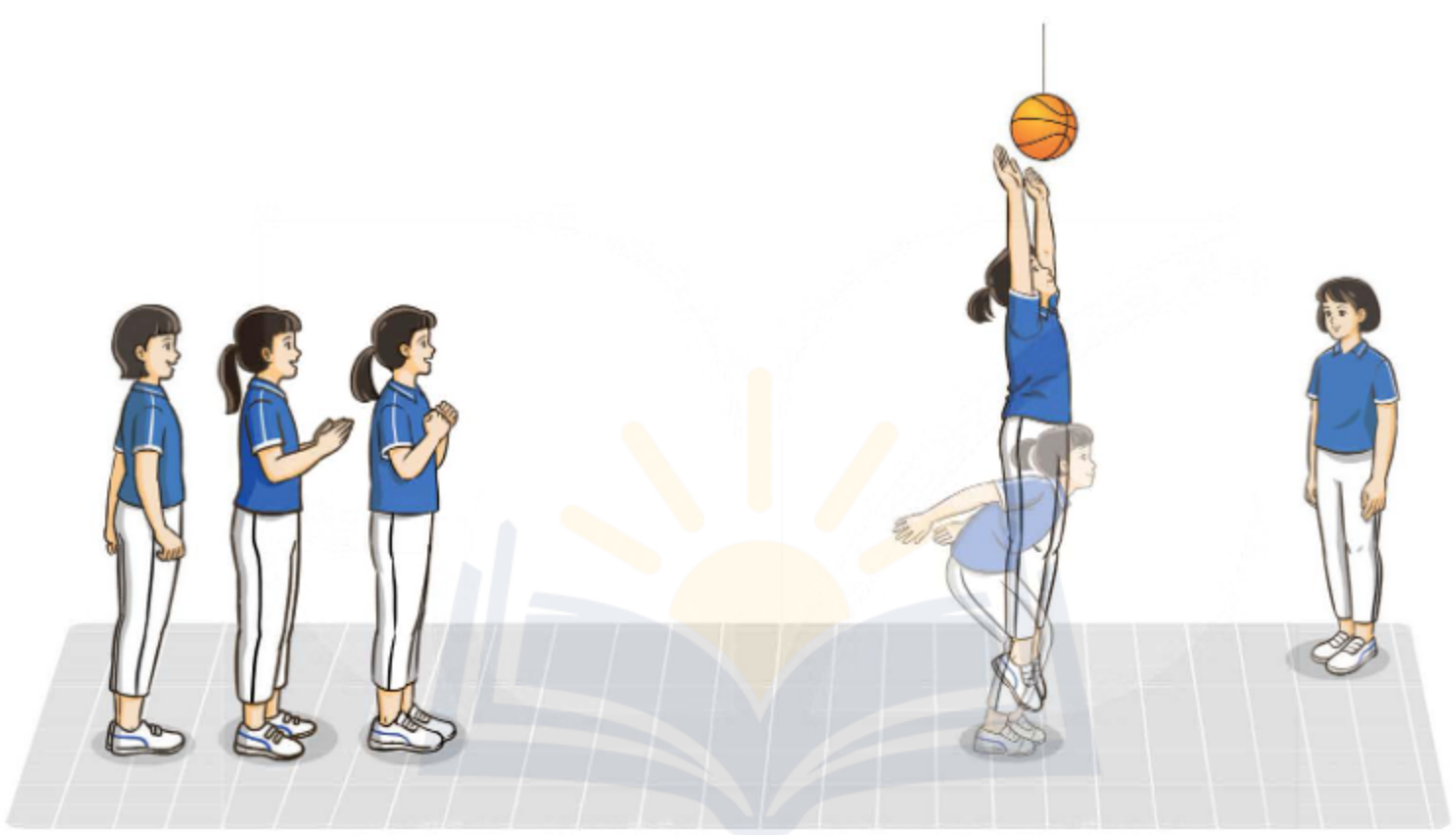
+ Chạy đà 3 – 5 bước, giậm nhảy nhanh, mạnh vượt qua xà ngang đặt trước hố nhảy ở tư thế bước bộ (xà đặt cao 20 – 40 cm), rơi xuống bằng chân lăng. Thực hiện 3 – 5 lần (Hình 4).

+ Chạy đà 5 – 7 bước với tốc độ nhanh dần, giậm nhảy bước bộ rơi vào hố cát bằng chân lăng. Thực hiện 3 – 5 lần.

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

c) Trò chơi phát triển sức mạnh

Ai chạm bóng nhiều lần



Hình 5. Trò chơi Ai chạm bóng nhiều lần

– Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội nam, nữ (gồm các bạn có chiều cao tương đương nhau), mỗi đội đứng thành một hàng dọc trước vị trí treo bóng. Bóng treo cao hơn chiều cao với tay từ 20 đến 30 cm.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn đứng dưới bóng bật nhảy nhanh, liên tục lên cao bằng hai chân, hai tay với bóng trong 10 giây. Bạn có số lần bật nhảy chạm bóng nhiều lần nhất của nhóm là bạn thắng cuộc (Hình 5).

4 Vận dụng

– Em hãy kết hợp tập thể dục buổi sáng với luyện tập sức mạnh đôi chân bằng các bài tập: Tại chỗ giậm nhảy lên cao bằng một chân, hai chân; bật nhảy ra trước bằng hai chân.

– Em cần phải làm gì để giảm chấn động đối với cơ thể khi thực hiện các động tác bật nhảy trên mặt đất?

Bài 3

Kĩ thuật bay trên không và rơi xuống cát

1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được giai đoạn bay trên không, rơi xuống cát.

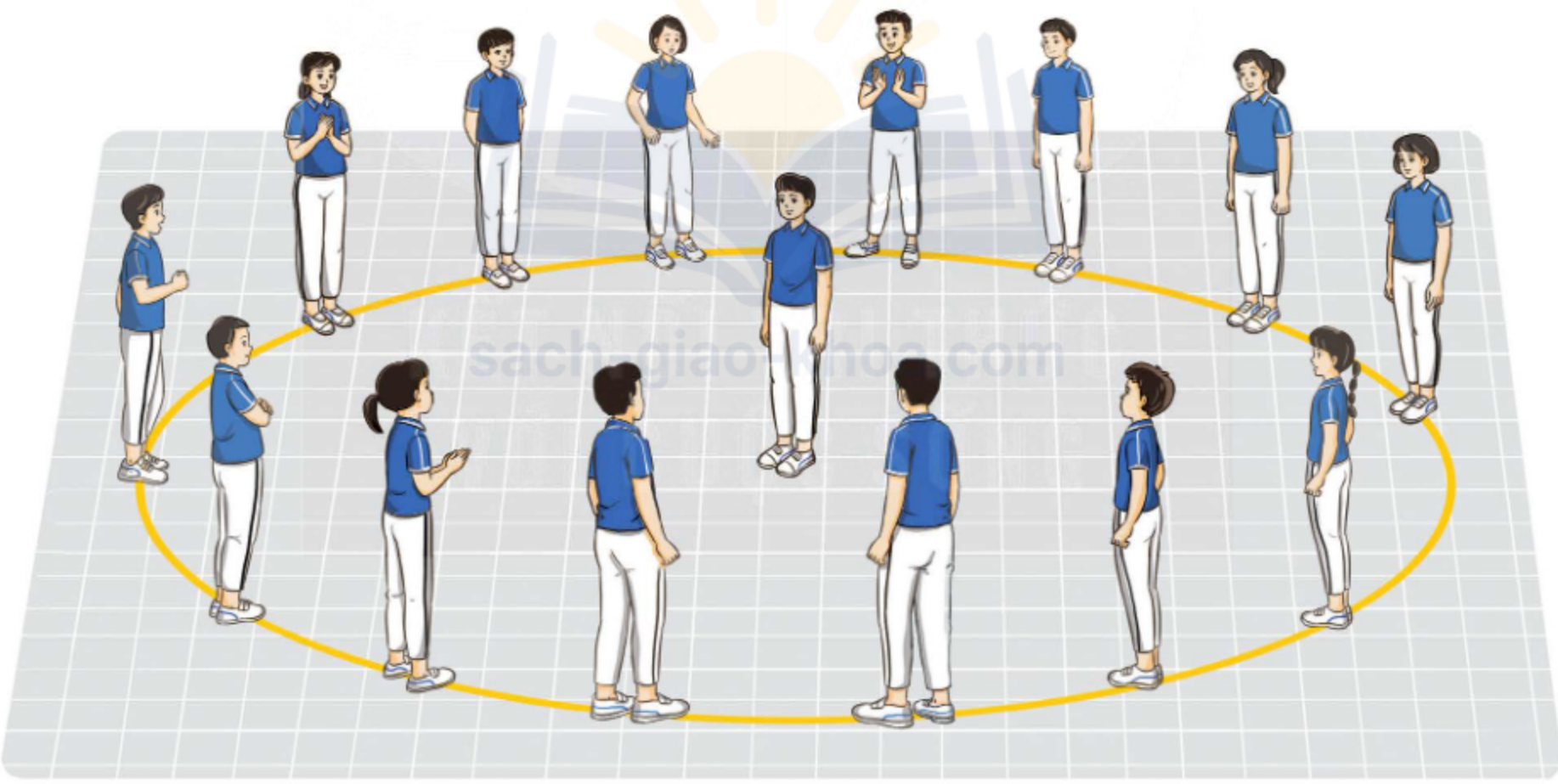
– Chủ động, nghiêm túc giữ gìn an toàn cho bản thân và các bạn.

b) Khởi động

– Khởi động chung: Chạy chậm theo địa hình tự nhiên, xoay các khớp.

– Khởi động chuyên môn: Đứng tại chỗ đá lăng chân trước, sau; chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau cự li 7 – 10 m; chạy tăng tốc độ cự li 10 – 15 m; chạy đà 1 – 3 bước, giậm nhảy bước bộ liên tục cự li 10 – 15 m.

– Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Thực hiện thế nào cho đúng*



Hình 1. Trò chơi Thực hiện thế nào cho đúng

– Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi đứng thành một vòng tròn hướng mặt vào trong, bạn chỉ huy đứng giữa vòng tròn (Hình 1).

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh của bạn chỉ huy, cả lớp thực hiện ngược lại (bạn chỉ huy hô "Đứng lên", cả lớp phải ngồi xuống; "Tay trái", cả lớp phải đưa tay phải lên cao,...). Bạn thực hiện không đúng yêu cầu của trò chơi là thua cuộc.

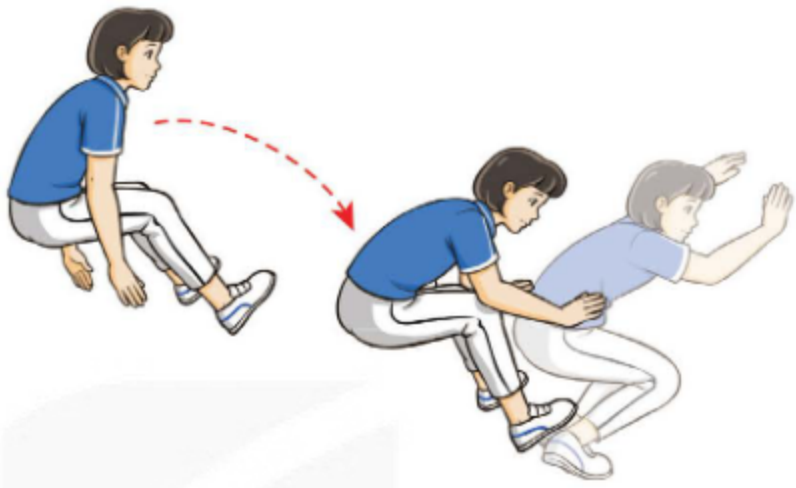
2 Kiến thức mới

a) Kĩ thuật bay trên không

Kết thúc giậm nhảy, cơ thể rời đất ở tư thế bước bộ, sau đó thu chân giậm về phía trước cùng với chân lăng. Trước khi rơi xuống cát, hai chân đồng thời duỗi ra trước, hai tay đánh thẳng từ trên ra trước, xuống dưới và ra sau (Hình 2d, e, g, h, Bài 1 trang 18).

b) Kĩ thuật rơi xuống cát

Khi hai gót chân chạm cát, gập nhanh chân ở khớp gối để giảm chấn động cho cơ thể, thân trên gập ra trước, ngực áp sát đùi để giữ cho cơ thể không ngả ra sau, hai tay đồng thời vươn ra trước về phía hai bàn chân (Hình 2).



Hình 2. Rơi xuống cát

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

Nhảy lò cò 3 – 5 bước bằng chân giậm, ở bước cuối rơi vào hố cát đồng thời bằng hai bàn chân. Thực hiện 3 – 5 lần.

b) Luyện tập nhóm



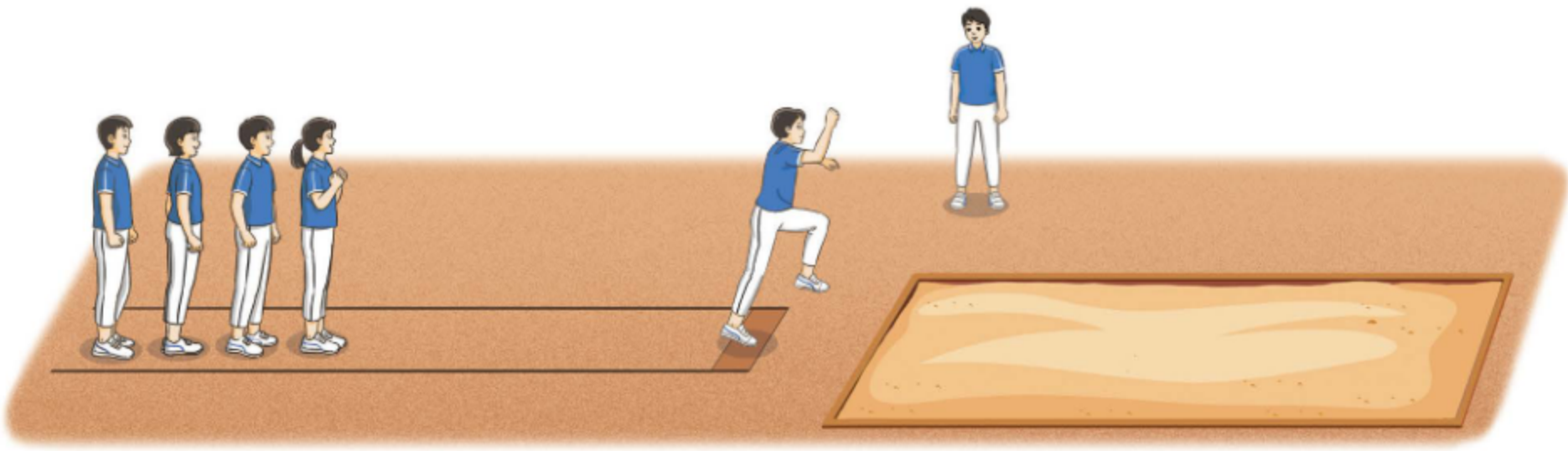
Hình 3. Luyện tập kĩ thuật bay trên không và rơi xuống cát

– Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

+ Tại chỗ bật nhảy bằng hai chân ra trước, khi ở trên không gập thân và vươn hai tay về phía trước, đồng thời chạm cát bằng hai bàn chân. Thực hiện 3 – 5 lần (Hình 3).

+ Chạy đà 3 – 5 bước, giậm nhảy và bước bộ rơi vào hố cát bằng hai chân. Sau đó tăng số bước chạy đà lên 5 – 7 bước và 7 – 9 bước (Hình 4).

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



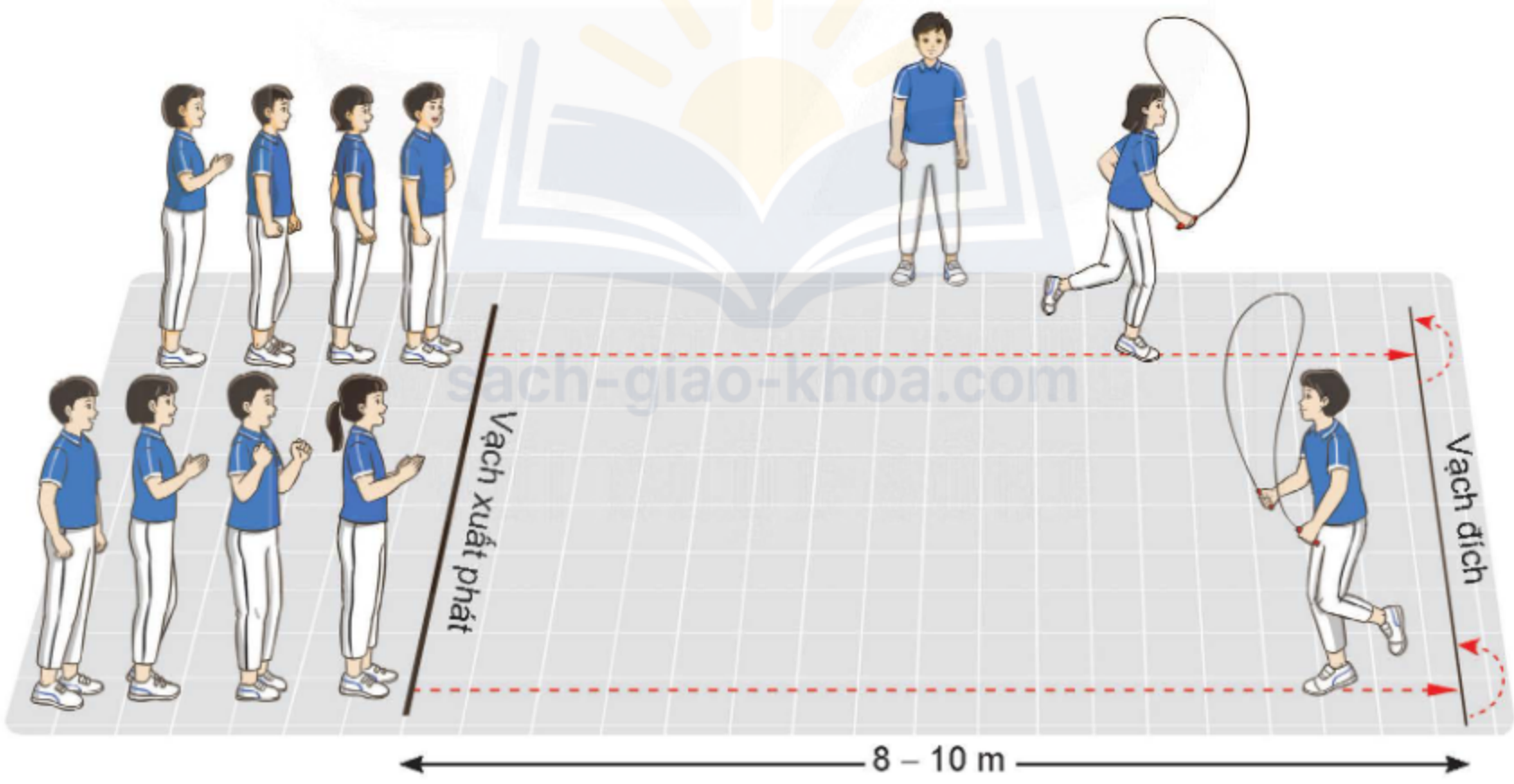
Hình 4. Phối hợp giậm nhảy, bay trên không và rơi xuống cát

c) Trò chơi phát triển sức mạnh

Nhảy dây tiếp sức

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

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội nhảy dây kiểu chân trước chân sau đến vạch đích và quay trở lại vạch xuất phát trao dây cho bạn tiếp theo, sau đó đứng vào cuối hàng. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc (Hình 5).



Hình 5. Trò chơi Nhảy dây tiếp sức

4 Vận dụng

– Em hãy cùng các bạn luyện tập và vui chơi: Nhảy dây tại chỗ và nhảy dây di chuyển ra trước.

– Tại sao khi "rơi xuống cát" trong luyện tập kĩ thuật nhảy xa, người tập phải gập nhanh chân ở khớp gối và gập nhanh thân trên ra trước?

Bài 4

Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi

1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được các giai đoạn nhảy xa kiểu ngồi.

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

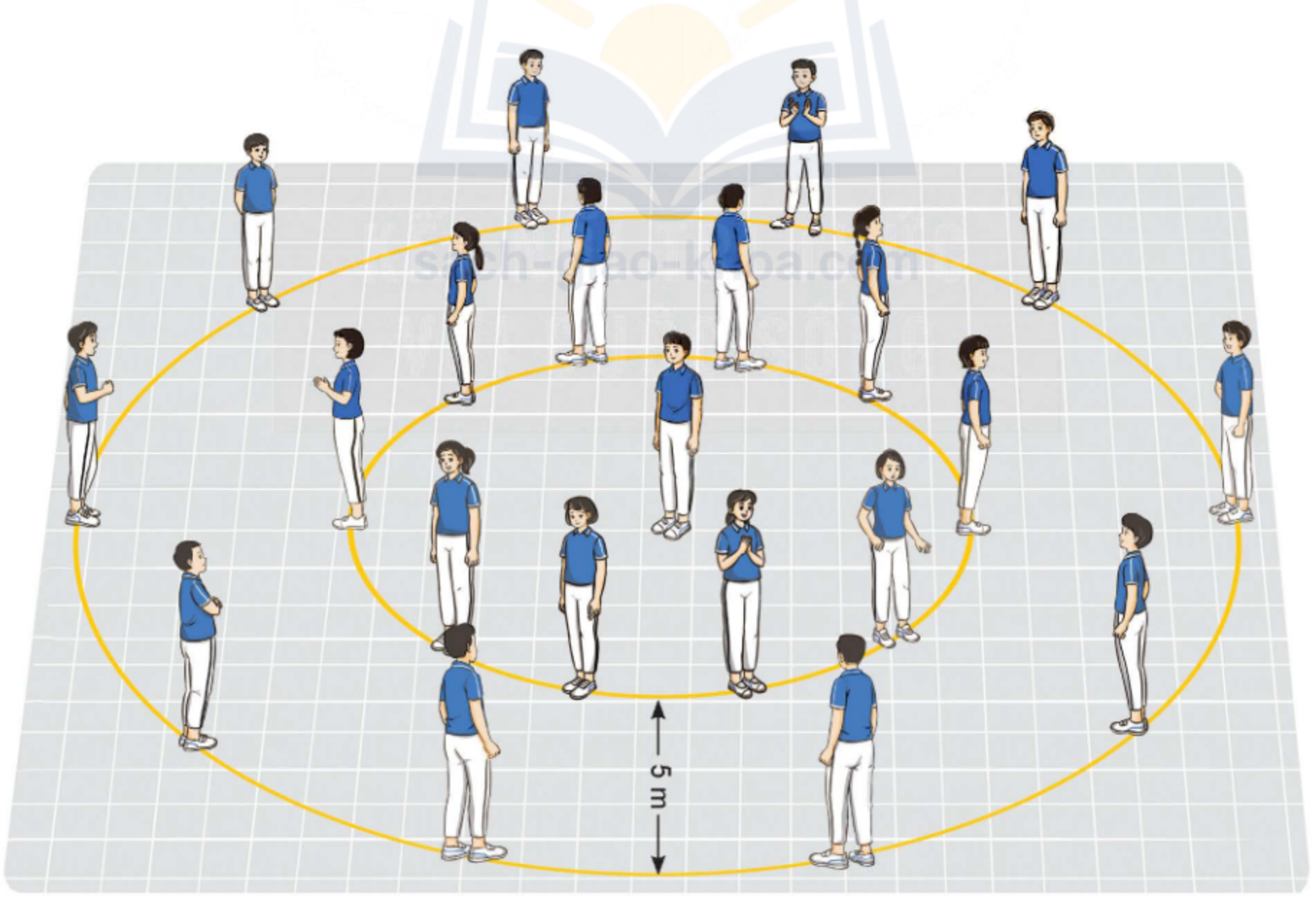
– Tích cực tìm kiếm và chia sẻ thông tin về nội dung chủ đề với các bạn.

b) Khởi động

– Khởi động chung: Chạy tại chỗ, xoay các khớp.

– Khởi động chuyên môn: Đứng tại chỗ đá lăng chân trước, sau; chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau cự li 7 – 10 m; chạy tăng tốc độ cự li 10 – 15 m; chạy đà 1 – 3 bước, giậm nhảy bước bộ liên tục cự li 10 – 15 m.

– Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Kết bạn*



Hình 1. Trò chơi Kết bạn

– Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi đứng thành hai vòng tròn có số người bằng nhau. Bạn chỉ huy đứng giữa vòng tròn (Hình 1).

– Thực hiện: Khi bạn chỉ huy hô "nhóm ba bạn" (hoặc năm, bảy bạn,...), các bạn đứng ở hai vòng tròn nhanh chóng đứng thành các nhóm ba bạn cầm tay nhau hướng mặt vào trong. Mỗi nhóm phải có ít nhất một bạn của vòng tròn bên trong hoặc bên ngoài. Kết thúc, bạn nào không "kết bạn" được là thua cuộc.

2 Kiến thức mới

a) Phối hợp các giai đoạn nhảy xa kiểu ngồi

Trong quá trình luyện tập phối hợp các giai đoạn nhảy xa kiểu ngồi cần lưu ý:

– Ổn định số bước đà, tăng tốc độ chạy đà, tốc độ giậm nhảy.

– Duy trì nhịp điệu chạy đà, phối hợp nhịp nhàng các giai đoạn nhảy xa kiểu ngồi (Hình 2 trang 18).

b) Một số điều luật trong thi đấu điền kinh

Trong thi đấu môn Nhảy xa:

– Kết quả mỗi lần nhảy được đo từ mép trước của ván giậm nhảy đến điểm chạm gần nhất của cơ thể vận động viên trên hố cát, theo đường thẳng vuông góc với ván giậm nhảy.

– Vận động viên sẽ phạm lỗi nếu:

+ Trong khi giậm nhảy, chạm đất phía trước ván giậm nhảy bằng bất kì bộ phận nào của cơ thể.

+ Giậm nhảy đồng thời bằng hai chân.

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Đo đà và xác định số bước đà phù hợp với khả năng bản thân.

– Chạy thử đà, điều chỉnh tốc độ và cự li chạy đà: Chạy đà, đặt chân giậm vào ván giậm nhảy và chạy thẳng ra trước (không giậm nhảy), kiểm tra số bước đà, điểm đặt chân giậm.

– Nhảy xa với đà ngắn (5 – 7 bước đối với nữ, 7 – 9 bước đối với nam). Thực hiện 2 – 3 lần.

– Nhảy xa với đà trung bình (7 – 9 bước đối với nữ, 9 – 11 bước đối với nam). Thực hiện 2 – 3 lần.

b) Luyện tập nhóm

– Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

sách-giáo-khoa.com

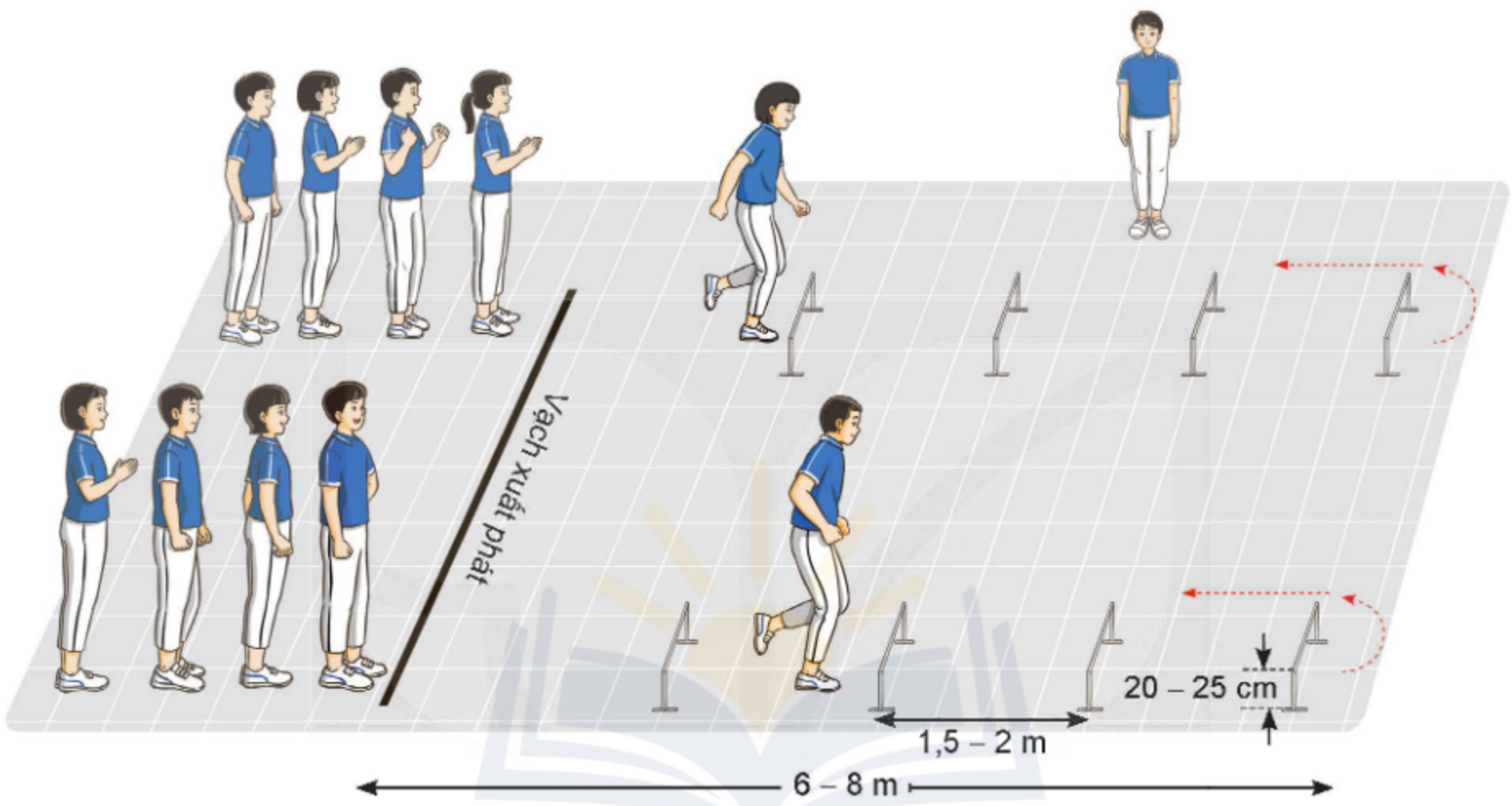
+ Nhảy xa với đà xác định (11 – 13 bước đối với nữ, 13 – 15 bước đối với nam) và tăng dần tốc độ chạy đà. Thực hiện 2 – 3 lần.

+ Thi đấu tập nhảy xa.

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

c) Trò chơi phát triển sức mạnh

Lò cò vượt rào



Hình 2. Trò chơi Lò cò vượt rào

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

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội lò cò bật nhảy qua rào, sau khi vượt qua rào cuối, chạy quay về và đứng vào cuối hàng. Bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn thực hiện trước đã vượt qua vạch xuất phát. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

4 Vận dụng

– Em hãy vận dụng các bài tập kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi để rèn luyện thể lực và sức mạnh đôi chân.

– Trong thi đấu nhảy xa, vận động viên phạm lỗi trong những trường hợp nào?

Chủ đề 3

CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH

Bài 1

Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng

1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được giai đoạn chạy giữa quãng.

– Biết cách khắc phục hiện tượng "cực điểm" xảy ra khi chạy cự li trung bình.

– Nỗ lực tự học, tự rèn luyện thân thể hằng ngày.

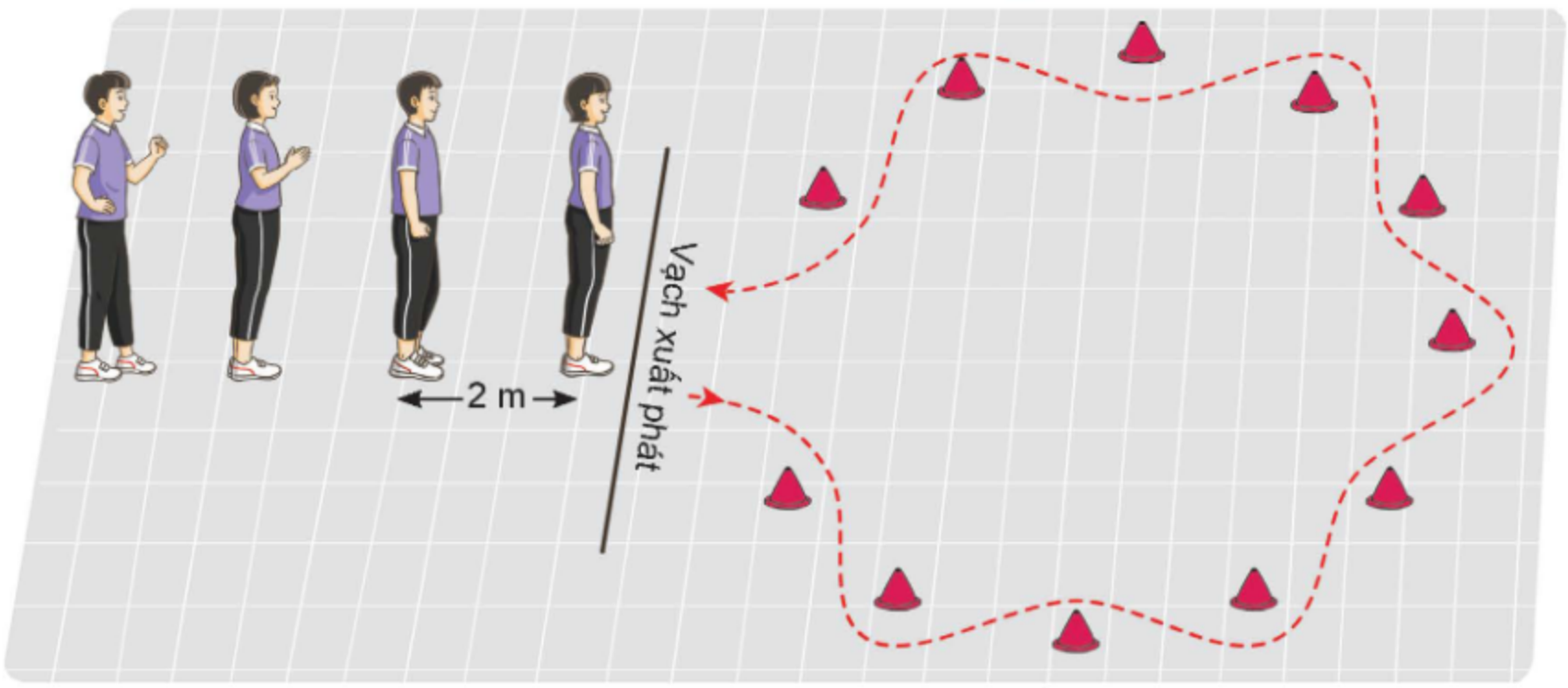
b) Khởi động

– Khởi động chung: Chạy chậm theo điều kiện tự nhiên, xoay các khớp.

– Khởi động chuyên môn: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau cự li 7 – 10 m, chạy tăng tốc độ cự li 10 – 15 m.

– Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Chạy vòng qua nấm*





Hình 1. Trò chơi Chạy vòng qua nấm

– Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau (khoảng cách giữa người trước với người sau là 2 m). Mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát (Hình 1).
– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, các bạn trong mỗi đội đồng thời xuất phát theo hàng dọc và lần lượt chạy vòng qua các nấm để trở về. Đội có bạn ở vị trí cuối hàng trở về vạch xuất phát trước là đội thắng cuộc.

2 Kiến thức mới

a) Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng

Chạy cự li trung bình diễn ra trên các cự li từ 500 m đến 2 000 m với tốc độ tương đối cao, vì vậy khi phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng cần chú ý:

– Duy trì động tác chạy thoải mái, phối hợp có nhịp điệu giữa tần số bước chạy và độ sâu của nhịp thở.
– Khi chạy trên đường thẳng vào đường vòng cần tăng dần độ nghiêng của thân trên sang bên trái, tay phải vung mạnh hơn, bàn chân phải hơi xoay vào trong.
– Khi chạy từ đường vòng ra đường thẳng, ở đoạn cuối đường vòng cần dần dần giảm độ nghiêng vào trong của cơ thể để chuẩn bị chạy ra đường thẳng.
– Các hoạt động: Đột ngột thay đổi tốc độ, gò bó trong khi chạy đều ảnh hưởng đến thành tích chạy.

b) Hiện tượng "cực điểm" trong chạy cự li trung bình và cách khắc phục

Trong chạy cự li trung bình, sau xuất phát một thời gian, người tập cảm thấy khó thở, chóng mặt, tim đập nhanh, đau bụng, mồ hôi ra nhiều và rất mệt mỏi, muốn bỏ tập. Đó là trạng thái mệt mỏi tạm thời, thường xuất hiện ở những người ít luyện tập, khởi động không đầy đủ, được gọi là "cực điểm". Nguyên nhân của hiện tượng "cực điểm" là do nhu cầu cao về oxygen của cơ thể khi vận động không được đáp ứng kịp thời. Để vượt qua "cực điểm" người tập cần bình tĩnh, giảm tốc độ chạy và tích cực thở sâu. Nếu tiếp tục vận động, hiện tượng "cực điểm" sẽ mau chóng mất đi, cơ thể bước vào trạng thái dễ chịu hơn và khả năng hô hấp trở lại bình thường. Trạng thái dễ chịu đó được gọi là "hô hấp lần hai" hay hiện tượng "thoát cực điểm".

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Chạy chậm trên đường thẳng, đường vòng, luyện tập kĩ thuật bước chạy và đánh tay, luân phiên hít vào, thở ra theo nhịp đơn hoặc nhịp kép (2 – 3 bước hít vào, 2 – 3 bước tiếp theo thở ra). Thực hiện cự li 100 – 120 m.
– Chạy tăng tốc độ từ đường vòng ra đường thẳng và từ đường thẳng vào đường vòng cự li 80 – 100 m.

b) Luyện tập nhóm

– Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

+ Chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng và từ đường vòng ra đường thẳng cự li 80 – 100 m, chạy theo quán tính. Thực hiện 1 – 2 lần.

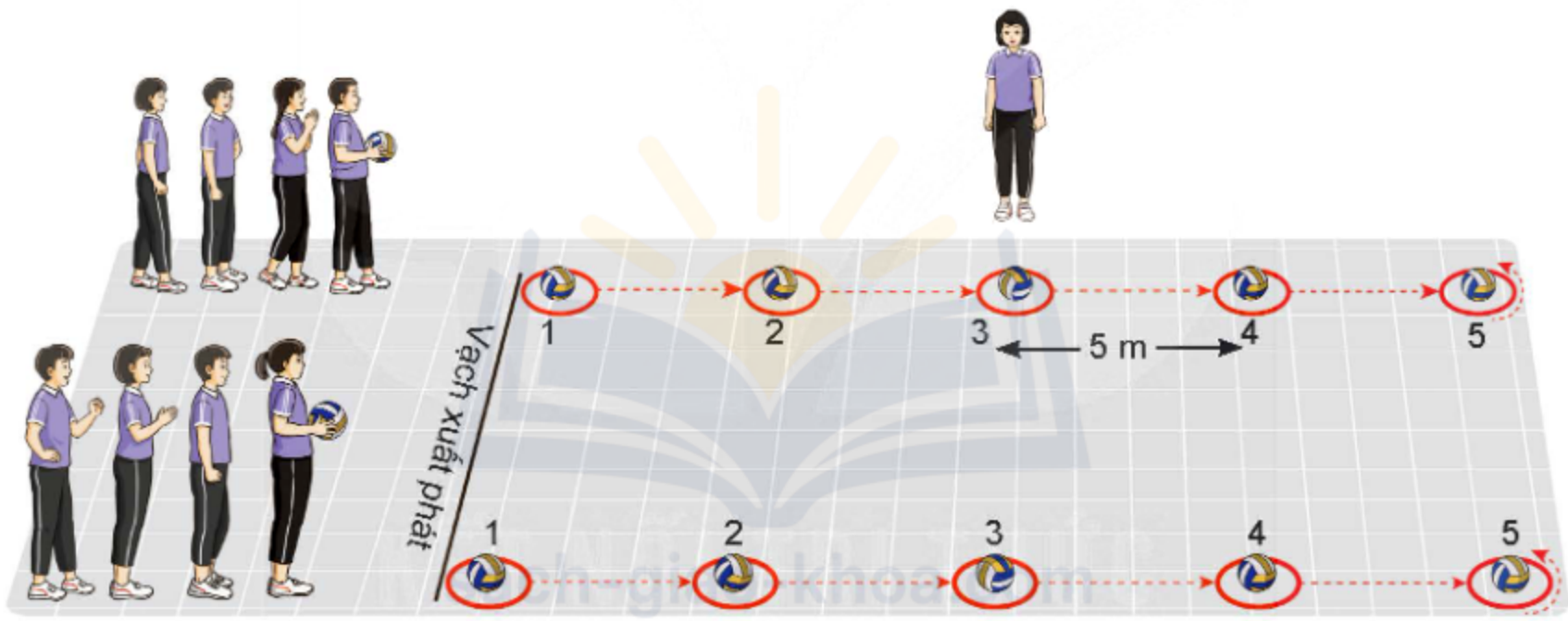
+ Chạy nhanh từ đường vòng ra đường thẳng và từ đường thẳng vào đường vòng cự li 80 – 100 m xen kẽ với quãng nghỉ 3 – 4 phút. Thực hiện 2 lần.

+ Chạy nhanh từ đường vòng ra đường thẳng và từ đường thẳng vào đường vòng cự li 80 – 100 m luân phiên với chạy chậm cự li 150 – 200 m. Thực hiện 1 – 2 lần.

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

c) Trò chơi phát triển sức bền

Chuyển bóng tiếp sức



Hình 2. Trò chơi Chuyển bóng 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. Bạn đứng đầu hàng của mỗi đội cầm một quả bóng (Hình 2).

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội chạy ra phía trước đặt bóng vào vị trí số 1 và chuyển bóng ở vị trí số 1 đến vị trí số 2, vị trí số 2 đến vị trí số 3,... cầm bóng ở vị trí số 5 trở về trao cho bạn tiếp theo và đứng về cuối hàng. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

4 Vận dụng

– Em hãy vận dụng bài tập chạy trong giai đoạn giữa quãng để rèn luyện sức bền theo địa hình tự nhiên.

– Em phải làm gì để hạn chế hiện tượng cực điểm trong luyện tập chạy cự li trung bình?

Bài 2 Phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.

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

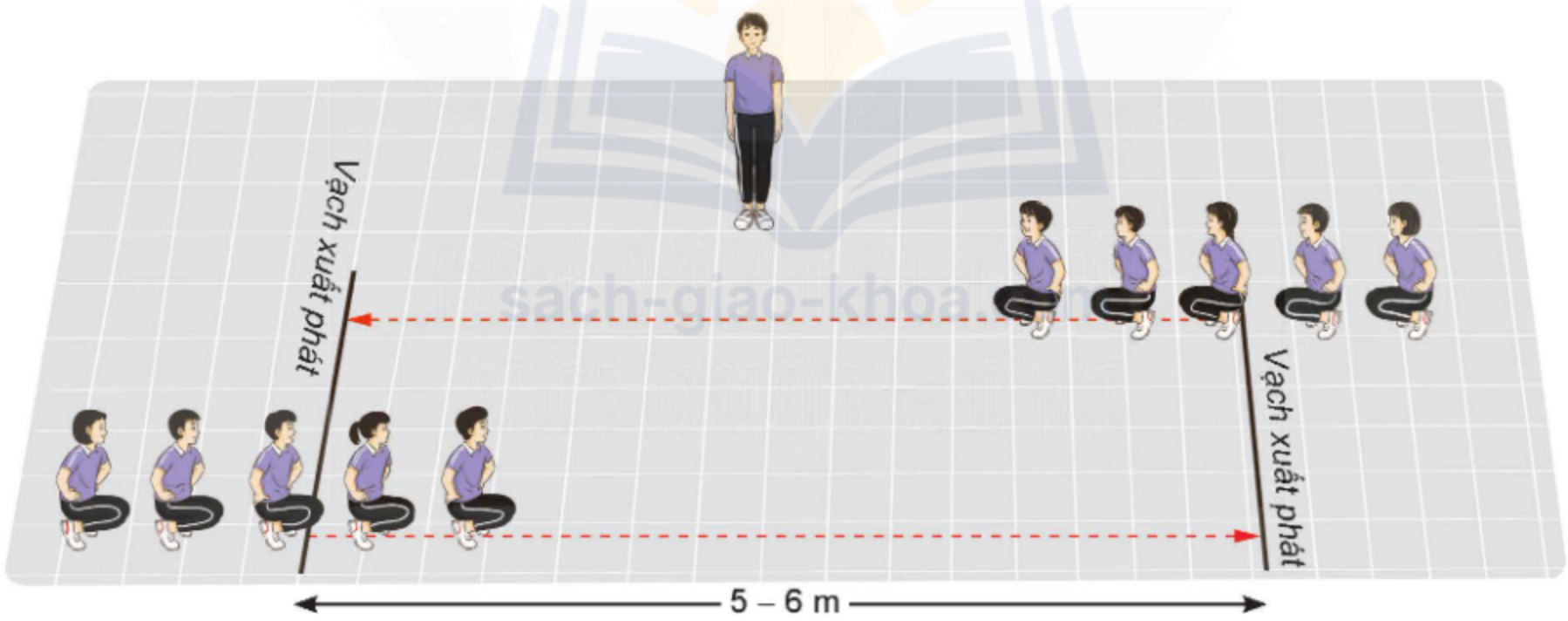
– Chủ động lựa chọn các bài tập phù hợp với bản thân để rèn luyện thân thể.

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 cự li 7 – 10 m, chạy tăng tốc độ cự li 10 – 15 m.

– Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Đổi chỗ*



Hình 1. Trò chơi Đổi chỗ

– Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau. Mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, các bạn trong mỗi đội đồng thời ngồi trên hai gót chân, hai tay chống hông và di chuyển theo hàng dọc đến vạch xuất phát của đội bạn. Đội có bạn cuối hàng vượt qua vạch xuất phát của đội bạn trước là đội thắng cuộc (Hình 1).

2 Kiến thức mới

a) Phối hợp trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

– Xuất phát trong chạy cự li trung bình, người chạy tăng tốc độ để chiếm vị trí thuận lợi. Khi rời vị trí xuất phát, duy trì độ ngả ra trước của thân trên để tăng tốc độ.

– Quá trình tăng tốc độ sau xuất phát, độ ngả ra trước của thân trên giảm dần; không cố gắng đạt tốc độ cao sau xuất phát như trong chạy cự li ngắn.

b) Một số điều luật trong thi đấu điền kinh

Vận động viên phạm luật và bị truất quyền thi đấu chạy cự li trung bình khi:

– Có hành động xô đẩy hoặc cản trở vận động viên khác.

– Tự ý rời khỏi đường đua.

– Chạy lên đường gờ hoặc vạch ranh giới bên trong của đường chạy.

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Tự hô khẩu lệnh và thực hiện kĩ thuật xuất phát cao. Thực hiện 3 – 5 lần.

– Xuất phát cao trên đường thẳng và đầu đường vòng cự li 30 – 50 m. Thực hiện 2 – 3 lần.

b) Luyện tập nhóm

– Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

+ Xuất phát cao trên đường thẳng, đầu đường vòng phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 60 – 80 m. Thực hiện 1 – 2 lần.

+ Chạy nhanh từ đường vòng ra đường thẳng và từ đường thẳng vào đường vòng cự li 100 – 120 m xen kẽ với quãng nghỉ 3 – 4 phút. Thực hiện 2 lần.

+ Chạy nhanh từ đường vòng ra đường thẳng và từ đường thẳng vào đường vòng cự li 100 – 120 m luân phiên với chạy chậm cự li 100 – 150 m. Thực hiện 1 – 2 lần.

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

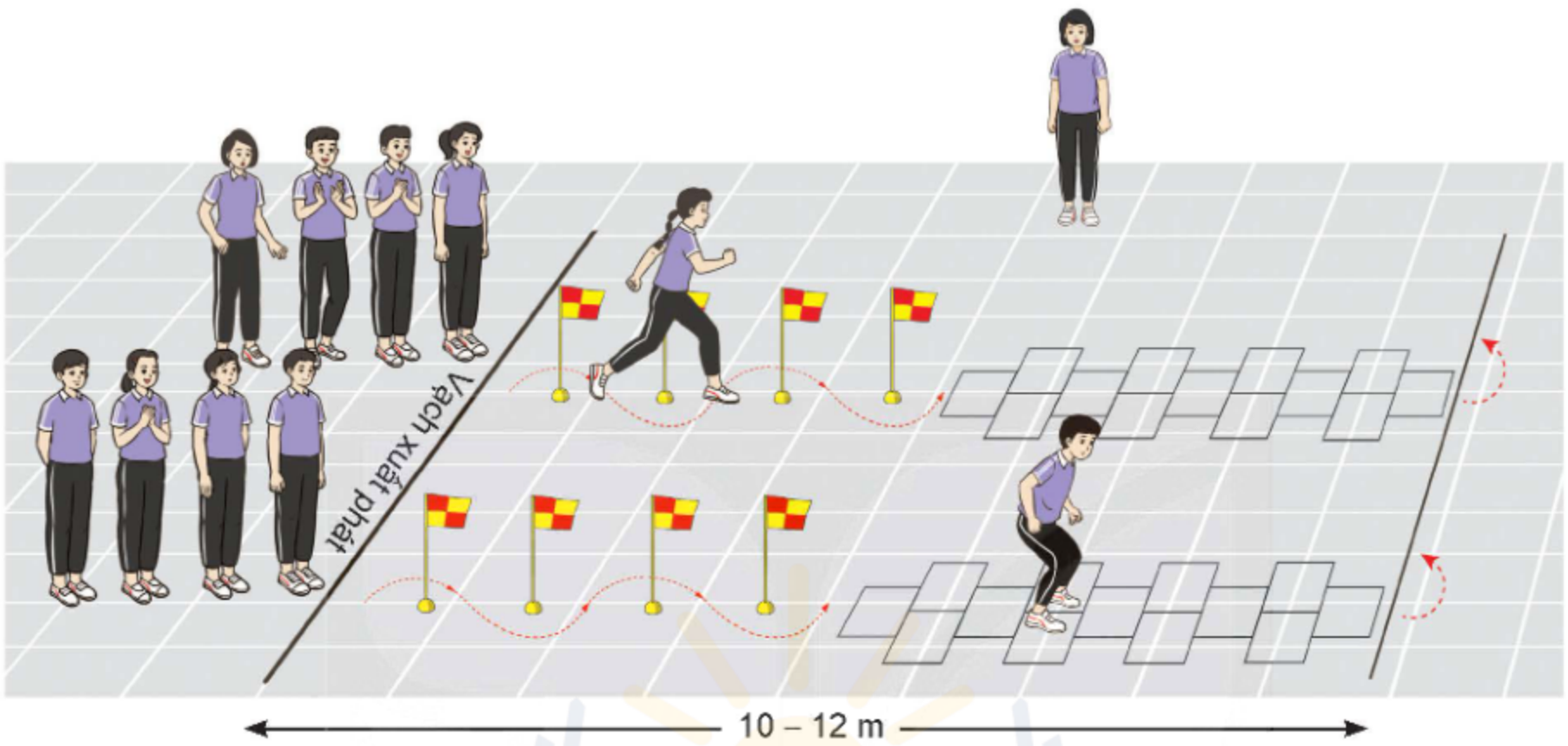
c) Trò chơi phát triển sức bền

Chạy luồn cọc và bật nhảy tiếp sức

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

sach-giao-khoa.com

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, các bạn trong mỗi đội lần lượt chạy luồn cọc và bật nhảy tách, chụm chân theo ô, sau đó chạy trở về vạch xuất phát theo đường thẳng, chạm tay bạn tiếp theo và trở về cuối hàng. Bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn thực hiện trước đã vượt qua vạch xuất phát. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc (Hình 2).



Hình 2. Trò chơi Chạy luồn cọc và bật nhảy tiếp sức

4 Vận dụng

– Em hãy vận dụng bài tập chạy lặp lại và chạy luân phiên nhanh, chậm để rèn luyện sức bền ở địa điểm có khí hậu trong lành, cách xa đường giao thông.

– Trong luyện tập chạy cự li trung bình, người tập phải thực hiện những yêu cầu gì để đảm bảo an toàn?

Bài 3 Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình

1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Phối hợp được các giai đoạn chạy cự li trung bình.

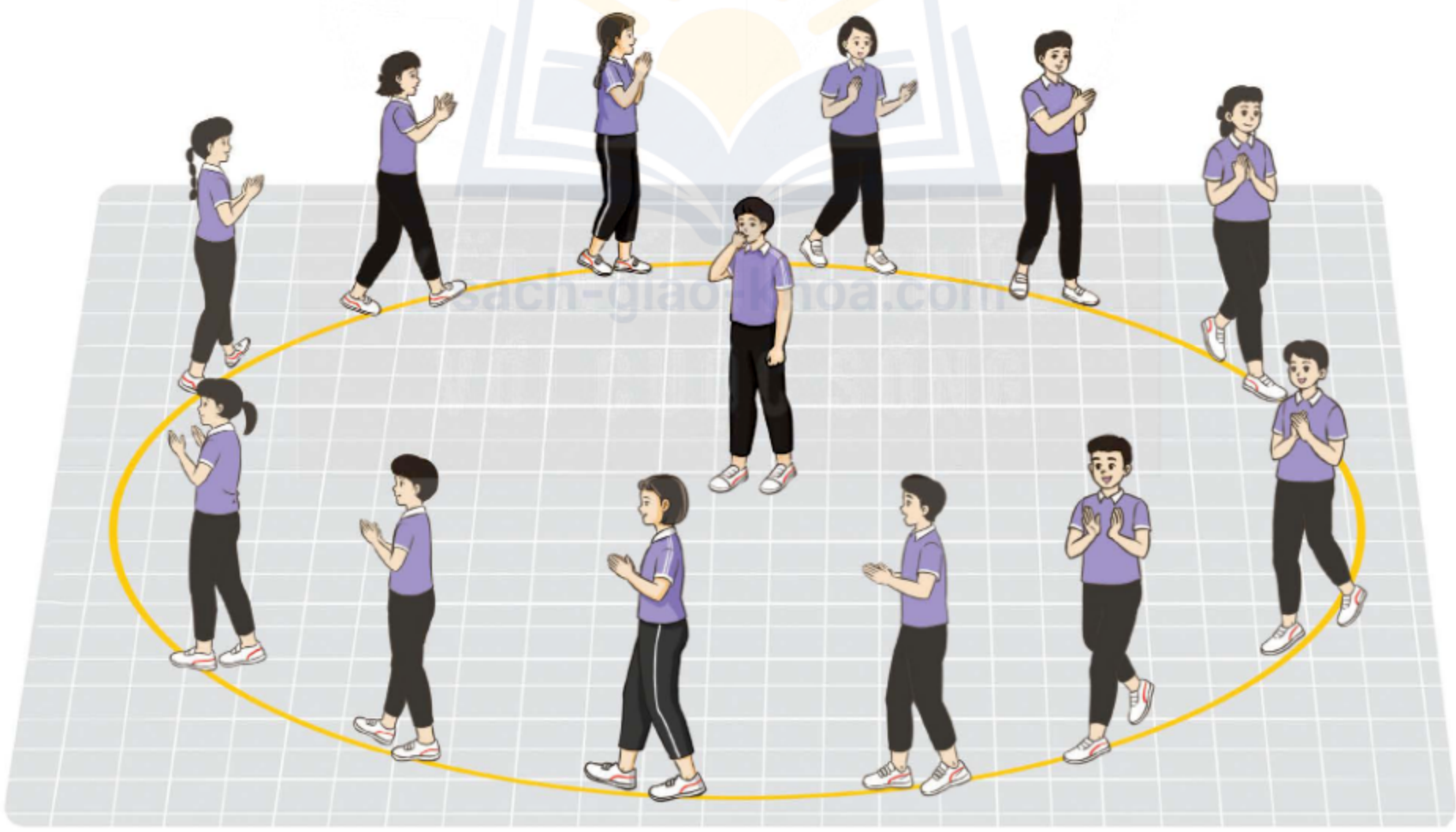
– Tích cực, chủ động và kiên trì trong luyện tập.

b) Khởi động

– Khởi động chung: Chạy chậm theo điều kiện tự nhiên, xoay các khớp.

– Khởi động chuyên môn: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau cự li 7 – 10 m, chạy tăng tốc độ cự li 10 – 15 m.

– Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Làm theo hiệu lệnh*



Hình 1. Trò chơi Làm theo hiệu lệnh

– Chuẩn bị: Lớp đứng thành một vòng tròn. Bạn chỉ huy đứng giữa vòng tròn, dùng còi để điều khiển trò chơi.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, cả lớp di chuyển theo đội hình vòng tròn, vừa đi vừa vỗ tay theo nhịp và làm theo hiệu lệnh của bạn chỉ huy. Khi bạn chỉ huy thổi một tiếng còi, cả lớp tiếp tục đi; hai tiếng còi, cả lớp dừng lại; ba tiếng còi, cả lớp quay sau và tiếp tục di chuyển. Bạn thực hiện không đúng hiệu lệnh là bạn thua cuộc (Hình 1).

2 Kiến thức mới

a) Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích

Ở giai đoạn chạy về đích, tốc độ chạy có xu hướng giảm dần do mệt mỏi. Để duy trì hoặc tăng tốc độ khi về đích cần:

– Tăng tốc độ thông qua tăng tần số bước chạy, đánh tay mạnh và tăng độ ngả thân trên.

– Duy trì nhịp thở và độ sâu của mỗi nhịp thở theo các bước chạy.

b) Phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li trung bình

Yêu cầu và lưu ý trong chạy cự li trung bình:

– Biết sử dụng sức hợp lí, phù hợp với khả năng của bản thân trên toàn cự li; rèn luyện khả năng duy trì tốc độ thực hiện bài tập.

– Chủ động thực hiện các điều luật trong thi đấu chạy cự li trung bình; bình tĩnh nỗ lực vượt qua trạng thái cực điểm (nếu có) bằng cách giảm tốc độ và tăng cường hít thở sâu. Thường xuyên theo dõi trạng thái sức khoẻ của bản thân trước, trong và sau mỗi buổi tập.

sách-giáo-khoa.com

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Phối hợp xuất phát cao (trên đường thẳng, đầu đường vòng) với chạy tăng tốc độ sau xuất phát cự li 20 – 30 m. Thực hiện 1 – 2 lần.

– Chạy tăng tốc độ cự li 30 – 50 m kết hợp đánh đích. Thực hiện 1 – 2 lần.

b) Luyện tập nhóm

– Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

+ Chạy tăng tốc độ cự li 100 – 120 m kết hợp đánh đích. Thực hiện 1 – 2 lần.

+ Chạy nhanh cự li 120 – 150 m xen kẽ với quãng nghỉ 3 – 4 phút. Thực hiện 2 lần.

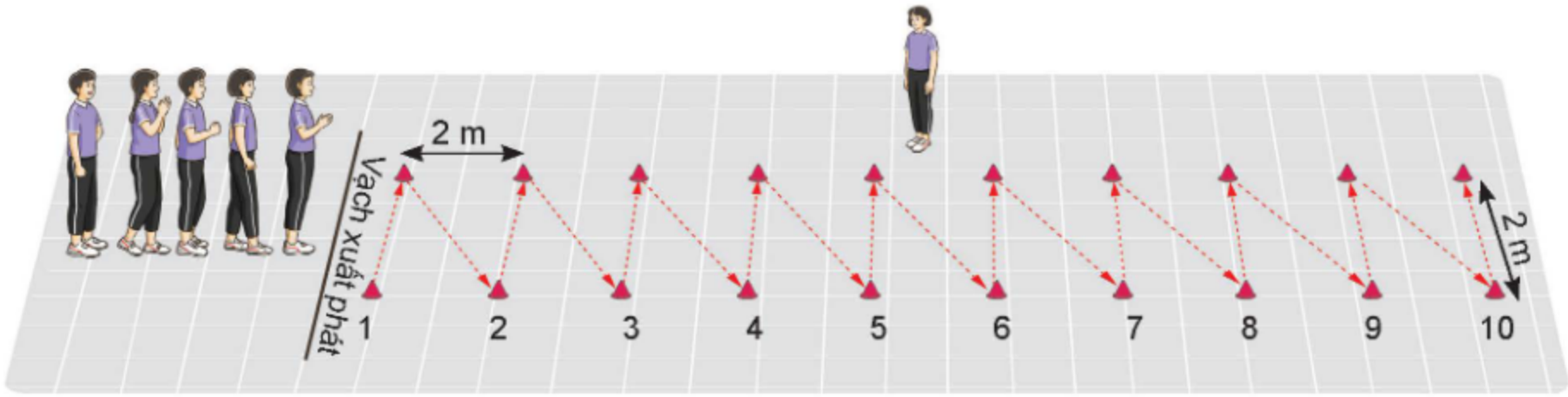
+ Chạy toàn cự li 250 – 350 m đối với nữ, 400 – 500 m đối với nam, tốc độ tăng dần thông qua các buổi tập tiếp theo. Thực hiện 1 lần.

+ Thi đấu tập cự li: 300 m đối với nữ, 500 m đối với nam.

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

c) Trò chơi phát triển sức bền

Hái nấm



Hình 2. Trò chơi Hái nấm

– Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát (Hình 2).

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, từng bạn của mỗi đội di chuyển ra trước, lần lượt chạm tay vào nấm bên phải, bên trái từ hàng số 1 đến hàng số 10, sau đó về đứng vào cuối hàng. Bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn phía trước đã vượt qua cặp nấm số 10. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

4 Vận dụng

– Em hãy xây dựng thời gian biểu tự luyện tập chạy cự li trung bình trong tuần hoặc tháng để rèn luyện sức bền.

– Vì sao phải tích cực thả lỏng cơ thể sau mỗi lần thực hiện bài tập vận động và sau khi kết thúc buổi tập?

Chủ đề 4

BÀI TẬP THỂ DỤC

Bài 1 Bài thể dục liên hoàn (từ nhịp 1 đến nhịp 10)

1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được từ nhịp 1 đến nhịp 10 của bài thể dục liên hoàn.

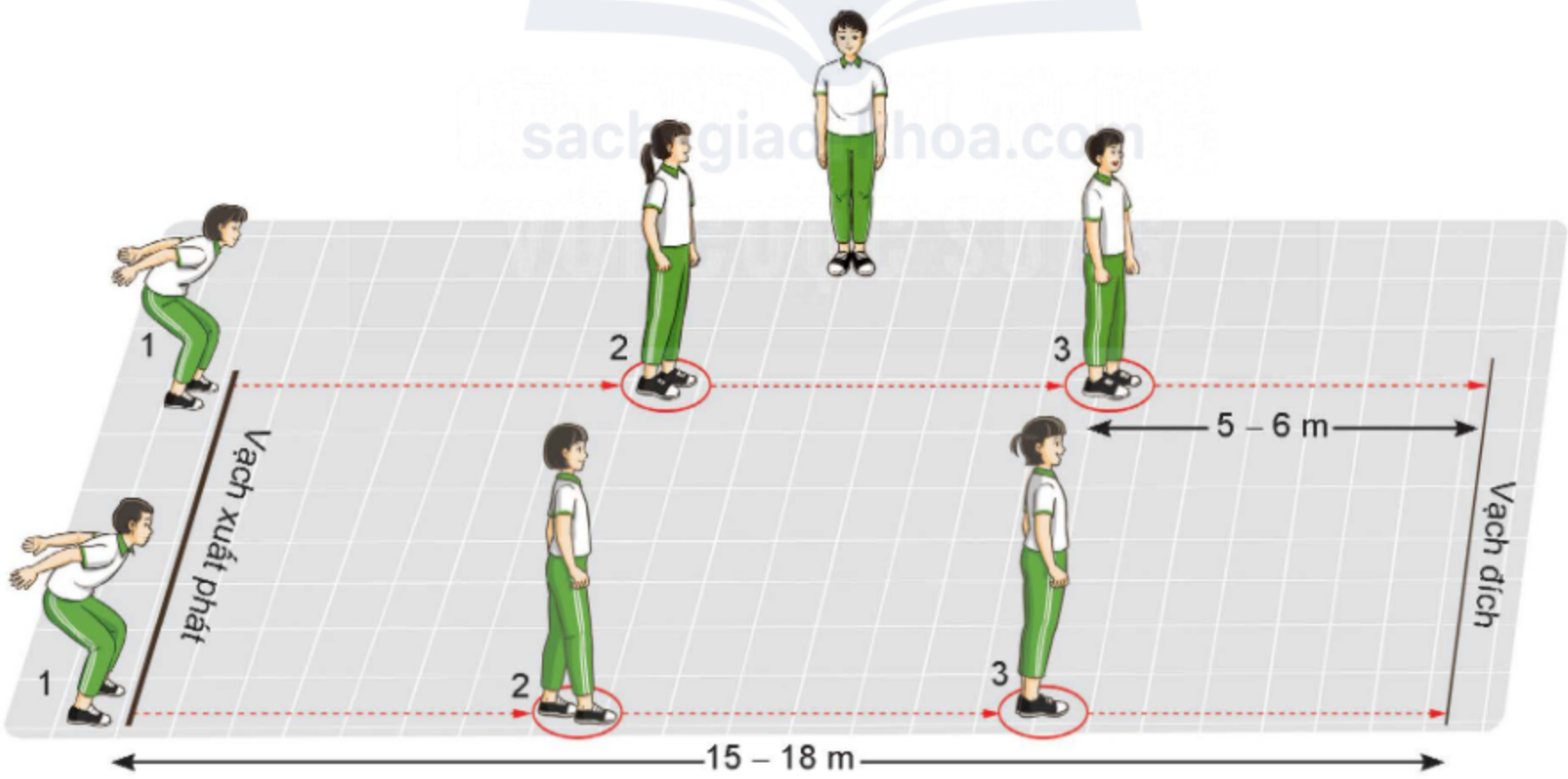
– Chủ động, tích cực phối hợp nhóm trong luyện tập và rèn luyện tư thế.

b) Khởi động

– Khởi động chung: Chạy tại chỗ, xoay các khớp.

– Khởi động chuyên môn: Thực hiện bài thể dục liên hoàn đã học ở lớp 6.

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



Hình 1. Trò chơi Bật nhảy tiếp sức

+ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội ba bạn đứng thành hàng dọc với khoảng cách 5 – 6 m. Bạn số 1 đứng sau vạch xuất phát, bạn số 2 và 3 đứng trong các vòng tròn trên đường di chuyển (Hình 1).

+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, bạn số 1 bật nhảy đến vị trí số 2 và vỗ nhẹ vào lưng bạn số 2 để bạn bật tiếp đến vị trí số 3, khi được bạn số 2 vỗ nhẹ vào lưng, bạn số 3 bật nhanh về đích. Bạn số 2 và 3 chỉ xuất phát khi bạn bật nhảy trước vỗ nhẹ vào lưng. Đội có bạn số 3 đến đích đầu tiên là đội thắng cuộc.

2 Kiến thức mới

Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 10 (Hình 2)



TTCB. *Đứng nghiêm.*

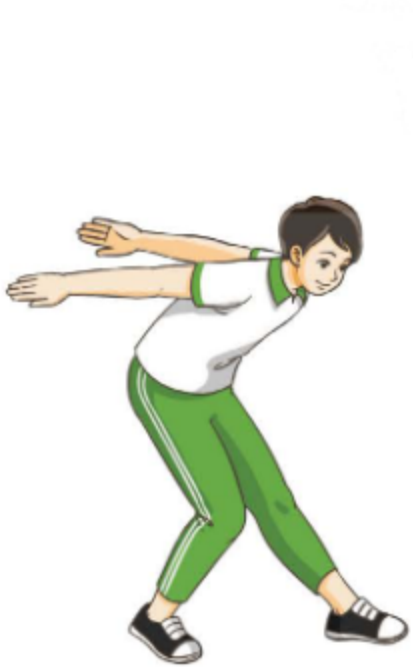


Nhịp 1. *Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, đồng thời hai tay dang ngang, bàn tay sấp, đầu thẳng, mắt nhìn phía trước.*



Nhịp 2. *Toàn thân xoay sang trái thành tư thế đứng chân trước chân sau, trọng lượng cơ thể dồn lên chân trái, chân phải tiếp đất bằng nửa trước bàn chân. Đồng thời tay phải đưa xuống dưới, sang trái, cùng tay trái đưa lên cao thành hình chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau. Đầu ngửa.*

sach-giao-khoa.com



Nhịp 3. *Chân phải khuỵu gối, trọng lượng cơ thể chuyển lên chân phải, chân trái duỗi thẳng, thân trên ngả ra trước. Đồng thời hai tay đưa từ trên ra trước, xuống dưới, ra sau, chếch sang hai bên, lòng bàn tay hướng vào nhau.*



Nhịp 4. *Chân phải duỗi thẳng, thân người vươn lên cao, trọng lượng cơ thể chuyển lên chân trái. Hai tay đưa lên cao thành chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau và trở về nhịp 2.*



Nhịp 5. *Chân phải đưa nhanh từ sau ra trước, lên cao ngang hông, đồng thời hai tay đưa thẳng ra trước, bàn tay sấp.*



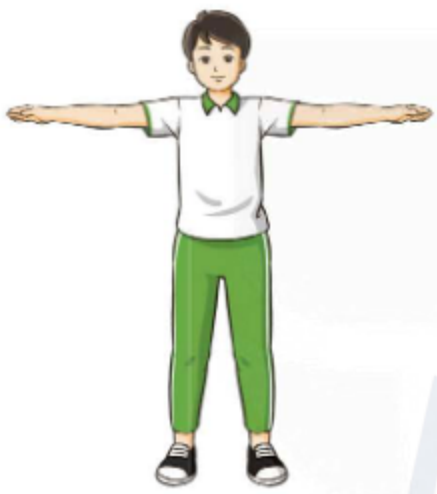
Nhịp 6. *Chân phải đưa ra sau, nửa trước bàn chân tiếp đất, đồng thời hai tay sang ngang, bàn tay ngửa.*



Nhịp 7. *Thân trên ngả ra trước, chân phải đưa ra sau, lên cao ngang hông, bàn tay sấp, đầu ngửa, mắt nhìn phía trước.*



Nhịp 8. *Chân phải hạ tiếp đất bằng nửa trước bàn chân, đồng thời thân trên vươn lên cao, hai tay đưa lên cao thành hình chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau và trở về nhịp 2.*



Nhịp 9. *Toàn thân xoay sang phải thành tư thế đứng hai chân rộng bằng vai, đồng thời tay phải hạ từ trên ra trước, xuống dưới, sang ngang, tay trái hạ ngang vai, bàn tay sấp, trở về nhịp 1.*



Nhịp 10. *Thực hiện như nhịp 2 nhưng đổi chân, đổi hướng.*

Hình 2. Từ nhịp 1 đến nhịp 10 bài thể dục liên hoàn

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

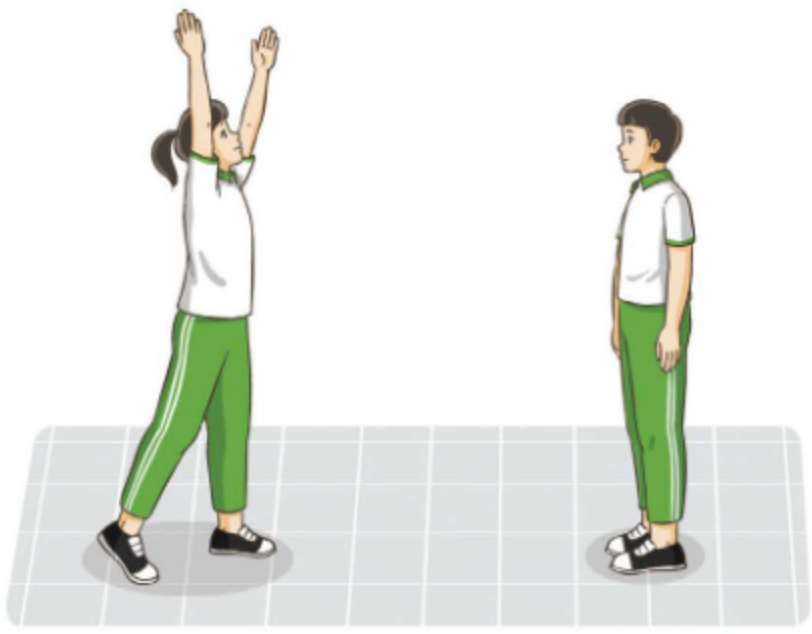
– Tập từng nhịp kết hợp đếm nhịp to, rõ.

– Tập từ nhịp 1 đến nhịp 6, từ nhịp 7 đến nhịp 10, từ nhịp 1 đến nhịp 10. Yêu cầu từ chậm đến nhanh, thực hiện 2 – 3 lần.

b) Luyện tập cặp đôi

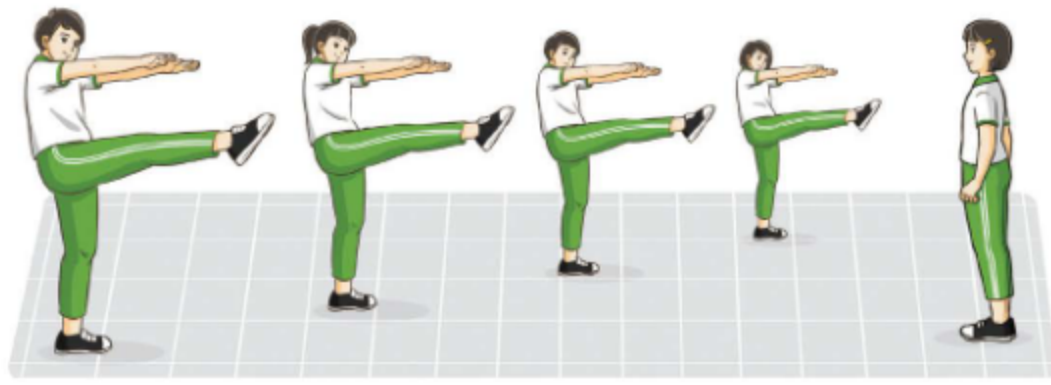
– Luân phiên đếm nhịp (từ chậm đến nhanh) cho bạn luyện tập liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 10. Yêu cầu đúng tư thế, đúng hướng, đảm bảo tính liên tục. Thực hiện 2 – 3 lần (Hình 3).

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



Hình 3. Luyện tập theo nhịp đếm của bạn

c) Luyện tập nhóm



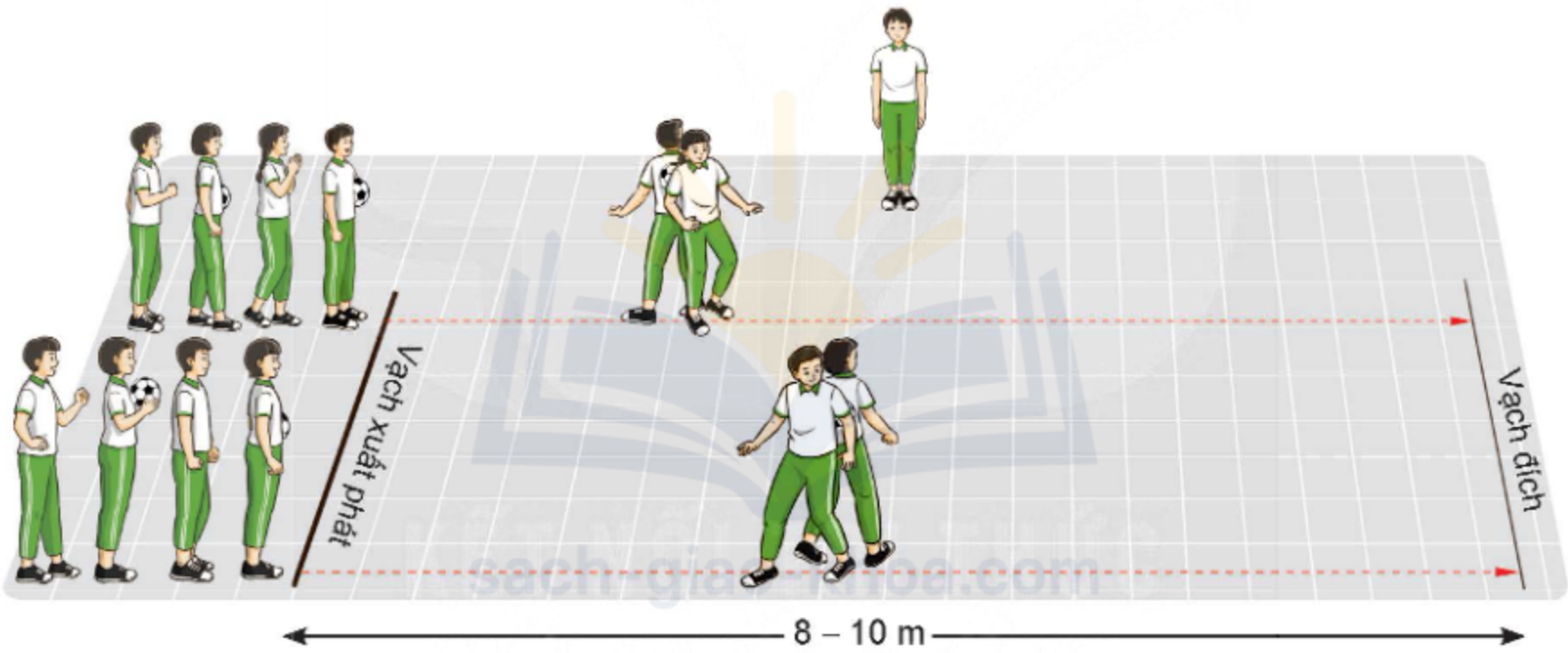
Hình 4. Đếm nhịp cho các bạn luyện tập

– Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập liên hoàn 10 nhịp. Yêu cầu từ chậm đến nhanh đảm bảo tính nhịp điệu. Thực hiện 2 – 3 lần (Hình 4).

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

d) Trò chơi phát triển khéo léo

Giữ bóng bằng lưng di chuyển ngang đến đích



Hình 5. Trò chơi Giữ bóng bằng lưng di chuyển ngang đến đích

– Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số lượng người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát. Tại vị trí xuất phát, hai bạn đứng quay lưng vào nhau và dùng lưng giữ quả bóng (bóng đá hoặc bóng rổ).

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt hai bạn dùng lưng giữ bóng và di chuyển ngang đến đích. Bóng rơi, nhặt bóng và thực hiện tiếp tại vị trí đó, hai bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi các bạn phía trước đã vượt qua vạch đích. Sau khi vượt qua vạch đích đứng thành hàng dọc hướng về vạch xuất phát. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc (Hình 5).

4 Vận dụng

– Em hãy sử dụng các trò chơi đã học để tham gia hoạt động ngoại khoá ở trường và khi vui chơi ở nhà.

– Em hãy sử dụng bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 – 10 để tập thể dục buổi sáng hoặc tập thể dục giữa giờ.

Bài 2 Bài thể dục liên hoàn (từ nhịp 11 đến nhịp 20)

1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được từ nhịp 11 đến nhịp 20 của bài thể dục liên hoàn.

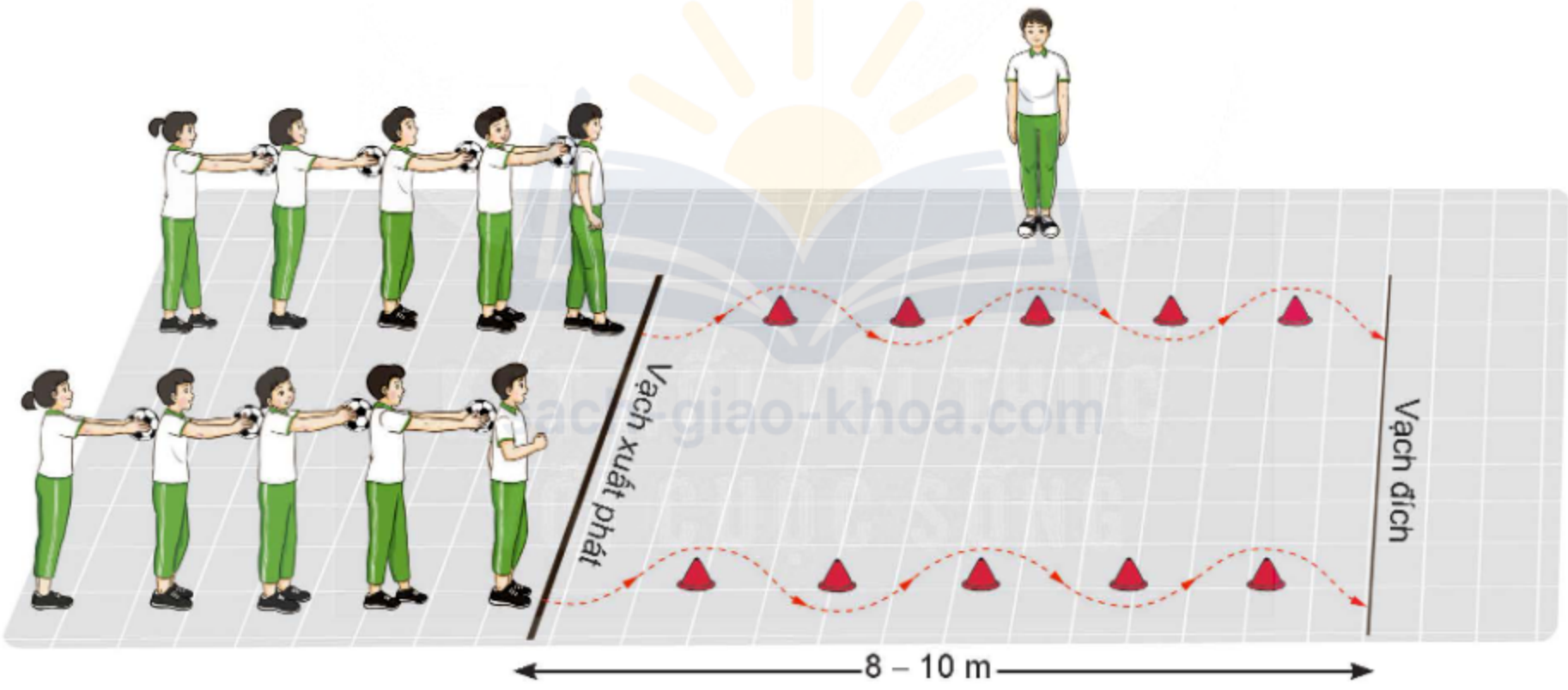
– Thường xuyên rèn luyện tư thế đúng, đẹp.

b) Khởi động

– Khởi động chung: Chạy chậm theo vòng tròn, xoay các khớp.

– Khởi động chuyên môn: Thực hiện bài thể dục liên hoàn đã học ở bài 1 (từ nhịp 1 đến nhịp 10).

– Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Di chuyển giữ bóng*



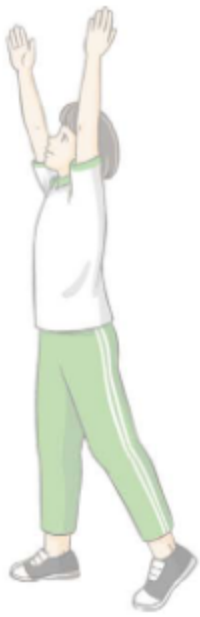
Hình 1. Trò chơi Di chuyển giữ bóng

– Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số lượng người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát. Các bạn đứng sau bạn đầu hàng hai tay cầm bóng (bóng đá hoặc bóng rổ) đặt sau lưng bạn đứng trước (Hình 1).

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, các bạn trong mỗi đội đồng loạt di chuyển vòng qua nấm đến đích, quá trình di chuyển không được để bóng rời lưng bạn phía trước. Đội để bóng rời lưng bạn phía trước phải chỉnh lại và thực hiện tiếp tại vị trí đó. Đội có bạn cuối hàng vượt qua vạch đích đầu tiên là đội thắng cuộc.

2 Kiến thức mới

Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 11 đến nhịp 20 (Hình 2)



Nhịp 10.



Nhịp 11. *Thực hiện như nhịp 3 nhưng đổi chân, đổi hướng.*



Nhịp 12. *Thực hiện như nhịp 4 nhưng đổi chân, đổi hướng.*



Nhịp 13. *Thực hiện như nhịp 5 nhưng đổi chân, đổi hướng.*



Nhịp 14. *Thực hiện như nhịp 6 nhưng đổi chân, đổi hướng.*



Nhịp 15. *Thực hiện như nhịp 7 nhưng đổi chân, đổi hướng.*



Nhịp 16. *Thực hiện như nhịp 8 nhưng đổi chân, đổi hướng.*



Nhịp 17. *Thực hiện như nhịp 9 nhưng đổi chân, đổi hướng.*



Nhịp 18. *Chân trái đá sang ngang lên cao ngang hông, bàn chân duỗi thẳng.*



Nhịp 19. *Chân trái hạ và tiếp đất bằng cả bàn chân, gối khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn lên chân trái, chân phải duỗi thẳng. Khoảng cách hai chân rộng hơn vai.*



Nhịp 20. *Chân trái duỗi thẳng, trọng lượng cơ thể chuyển sang chân phải, chân phải khuỵu gối. Đồng thời hai tay đưa xuống dưới bắt chéo trước ngực, lên cao và dang ngang, bàn tay sấp.*

Hình 2. Từ nhịp 11 đến nhịp 20 bài thể dục liên hoàn

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Tập từng nhịp kết hợp đếm nhịp to, rõ.

– Tập từ nhịp 11 đến nhịp 16, từ nhịp 17 đến nhịp 20, từ nhịp 11 đến nhịp 20. Yêu cầu từ chậm đến nhanh. Thực hiện 2 – 3 lần.

b) Luyện tập cặp đôi

– Luân phiên đếm nhịp (từ chậm đến nhanh) cho bạn luyện tập liên hoàn từ nhịp 11 đến nhịp 20. Yêu cầu đúng tư thế, đúng hướng, đảm bảo tính liên tục.

– Tự đánh giá và đánh giá kết quả luyện tập của bạn. Thực hiện 2 – 3 lần.

c) Luyện tập nhóm

– Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

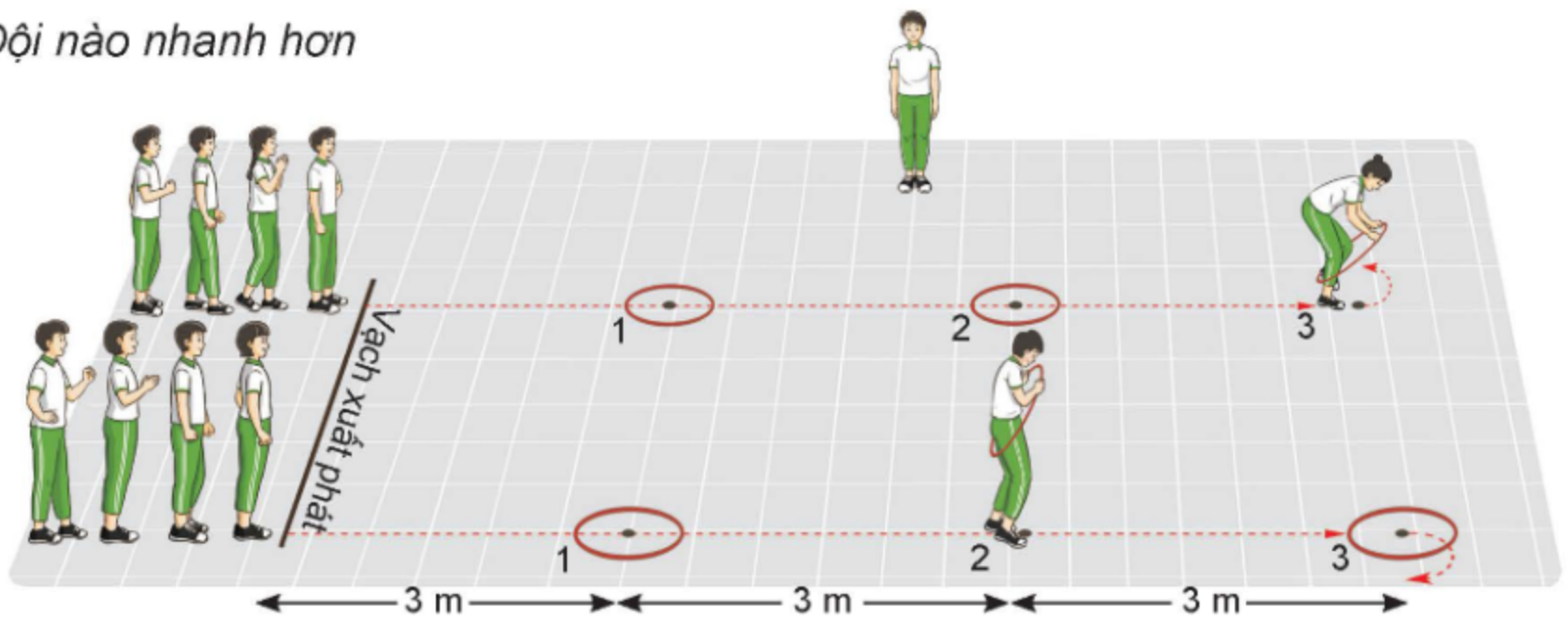
+ Tập từ nhịp 11 – 20, yêu cầu từ chậm đến nhanh. Thực hiện 2 – 3 lần.

+ Tập từ nhịp 1 – 20, yêu cầu từ chậm đến nhanh đảm bảo tính nhịp điệu. Thực hiện 2 – 3 lần.

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

d) Trò chơi phát triển khéo léo

Đội nào nhanh hơn



Hình 3. Trò chơi Đội nào nhanh hơn

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

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, từng bạn của mỗi đội lần lượt chạy đến các vị trí 1, 2, 3 ở trên sân, cầm vòng luồn qua người rồi đặt vòng vào vị trí cũ và chạy trở về vạch xuất phát đứng cuối hàng. Bạn tiếp theo chỉ được xuất phát khi bạn thực hiện trước đã trở về vạch xuất phát. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc (Hình 3).

4 Vận dụng

– Em hãy đứng trước gương luyện tập 20 nhịp của bài thể dục liên hoàn.

– Em hãy sử dụng 20 nhịp của bài thể dục liên hoàn để tập thể dục buổi sáng.

Bài 3 Bài thể dục liên hoàn (từ nhịp 21 đến nhịp 30)

1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được từ nhịp 21 đến nhịp 30 của bài thể dục liên hoàn.

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

b) Khởi động

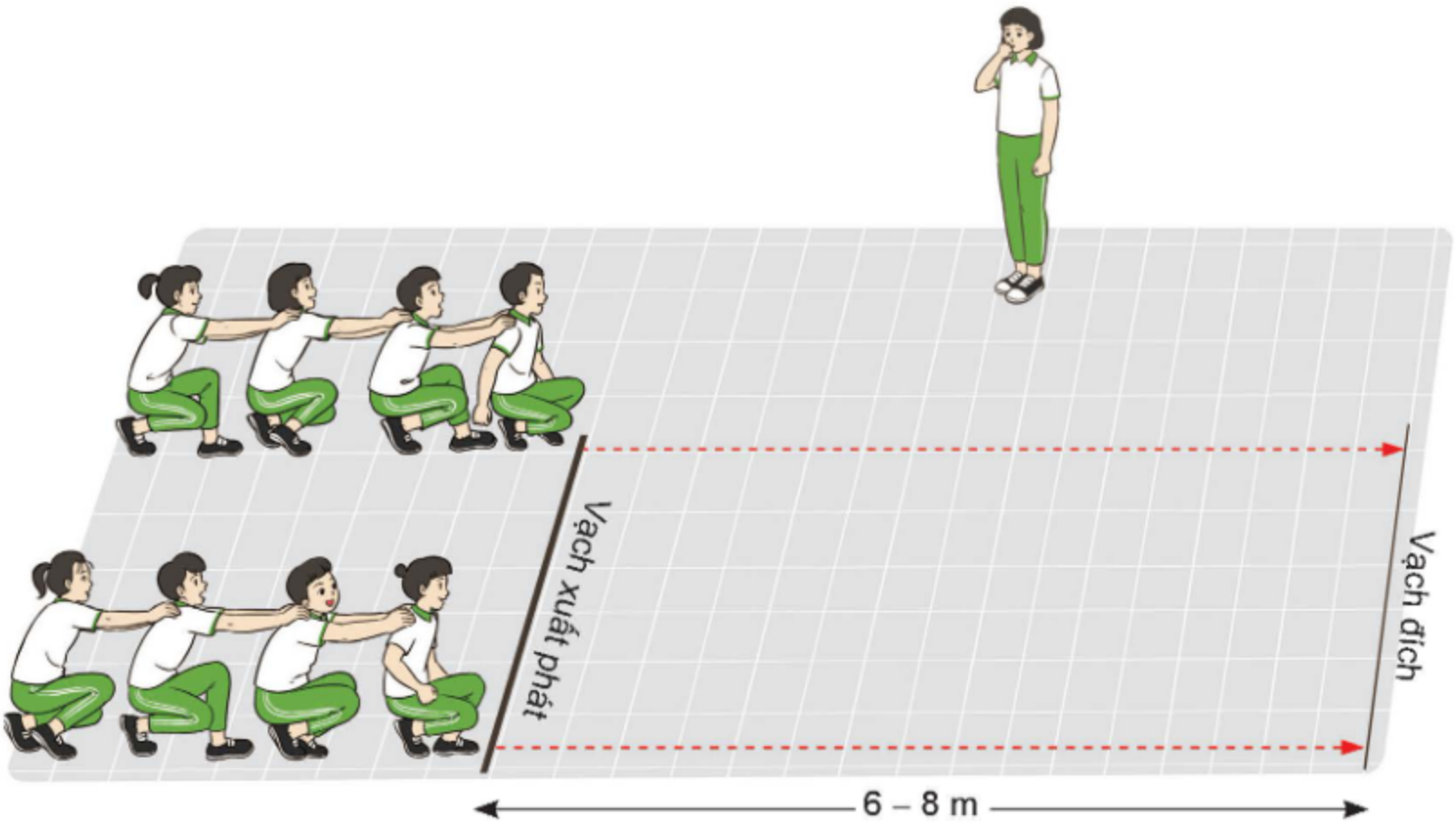
– Khởi động chung: Chạy chậm theo địa hình tự nhiên, xoay các khớp.

– Khởi động chuyên môn: Thực hiện 20 nhịp của bài thể dục liên hoàn đã học.

– Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Vịt sang sông*

+ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số lượng người bằng nhau, mỗi đội ngồi thành một hàng dọc sau vị trí xuất phát, hai tay bạn phía sau đặt lên vai bạn phía trước (Hình 1).

+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, các bạn trong mỗi đội đồng loạt di chuyển ở tư thế ngồi để đến đích, đội có bạn rời tay khỏi vai bạn phía trước phải xuất phát lại. Đội có bạn cuối hàng vượt qua vạch đích trước là đội thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi Vịt sang sông

2 Kiến thức mới

Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 21 đến nhịp 30 (Hình 2)



Nhịp 20.



Nhịp 21. *Chân phải duỗi thẳng thành tư thế đứng hai chân rộng hơn vai, thân trên gập ra trước, lưng thẳng, bàn tay sấp, đầu ngửa, mắt nhìn phía trước.*



Nhịp 22. *Đầu và thân trên xoay sang trái, tay phải đưa xuống dưới sang trái, bàn tay chạm bàn chân trái, tay trái đưa lên cao.*



Nhịp 23. *Đầu và thân trên xoay sang phải, tay trái đưa xuống dưới sang phải, bàn tay chạm bàn chân phải, tay phải đưa lên cao.*



Nhịp 24. *Thân trên gập ra trước, hai tay dang ngang, bàn tay sấp và trở về nhịp 21.*



Nhịp 25. *Chân trái thu về sát chân phải, ngồi ở tư thế hai tay chống trước bằng cả bàn tay, hai gót kiễng, đầu ngửa, mắt nhìn thẳng.*

sach-giao-khoa.com



Nhịp 26. *Hai chân bật ra sau, tiếp đất bằng hai nửa trước bàn chân, thân người duỗi thẳng, đầu ngửa.*



Nhịp 27. *Hai chân bật lên và đưa chân trái ra trước, gập ở khớp gối, tiếp đất ngang hông bằng nửa trước bàn chân.*



Nhịp 28. *Hai chân bật lên, chân trái đưa ra sau, duỗi thẳng khớp gối, đồng thời chân phải đưa ra trước, gập ở khớp gối, tiếp đất bằng nửa trước bàn chân.*



Nhịp 29. *Chân trái bật và thu về trước, trở về nhịp 25.*



Nhịp 30. *Đứng lên trở về TTCB.*

Hình 2. Từ nhịp 21 đến nhịp 30 bài thể dục liên hoàn

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Tập từng nhịp kết hợp đếm nhịp to, rõ.

– Tập từ nhịp 21 đến nhịp 24, từ nhịp 25 đến nhịp 30, từ nhịp 21 đến nhịp 30. Yêu cầu từ chậm đến nhanh. Thực hiện 2 – 3 lần.

b) Luyện tập cặp đôi

– Luân phiên đếm nhịp từ chậm đến nhanh cho bạn luyện tập liên hoàn từ nhịp 21 đến nhịp 30, yêu cầu đúng tư thế, đúng hướng, đảm bảo tính liên tục. Thực hiện 2 – 3 lần.

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

c) Luyện tập nhóm

– Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

+ Tập từ nhịp 1 đến nhịp 10, từ nhịp 11 đến nhịp 20, yêu cầu từ chậm đến nhanh. Thực hiện 2 – 3 lần.

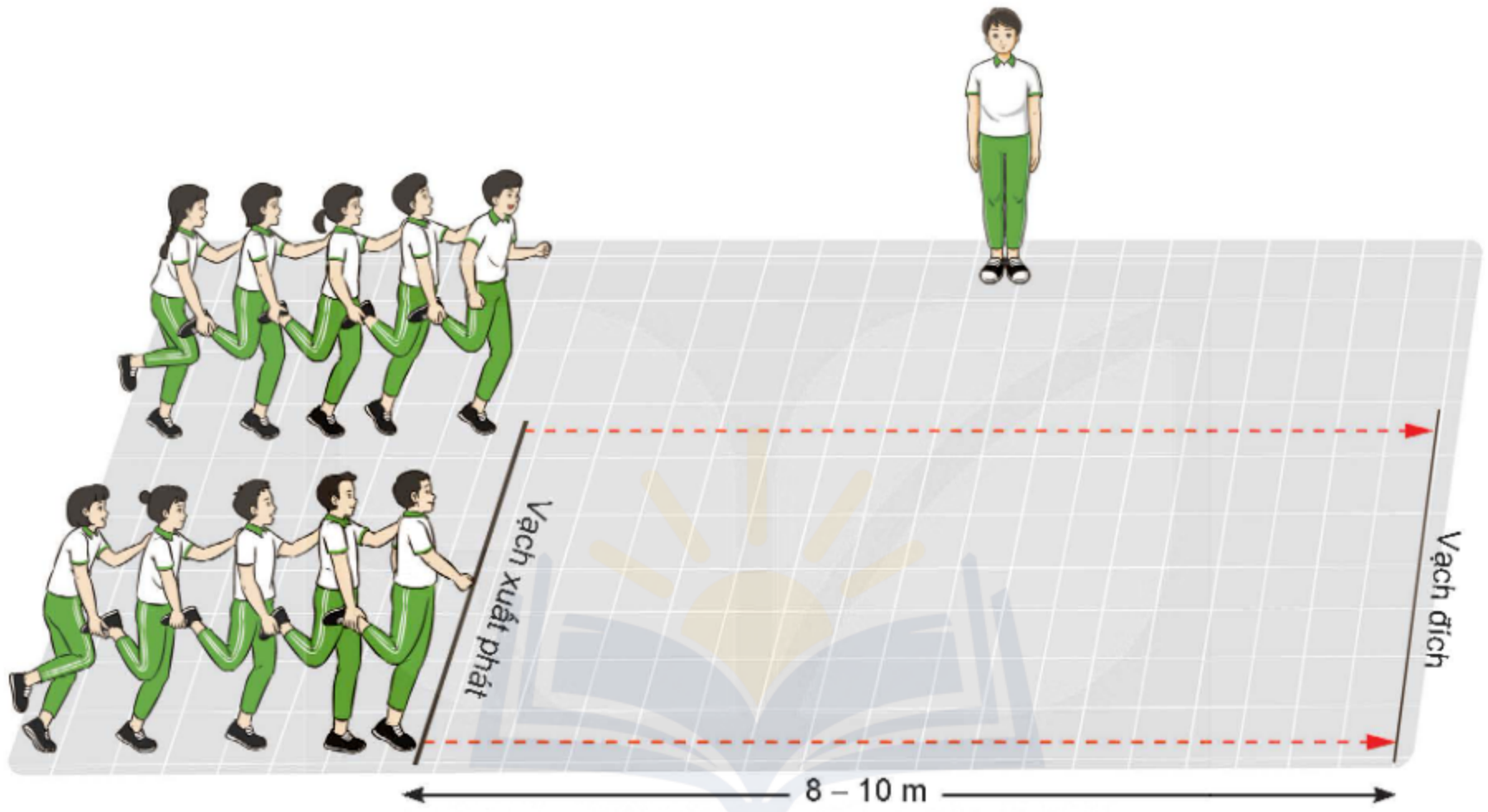
+ Tập từ nhịp 1 đến nhịp 20, yêu cầu từ chậm đến nhanh. Thực hiện 2 – 3 lần.

+ Tập từ nhịp 1 đến nhịp 30, yêu cầu từ chậm đến nhanh, đảm bảo tính nhịp điệu. Thực hiện 2 – 3 lần.

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

d) Trò chơi phát triển khéo léo

Lò cò tập thể



Hình 3. Trò chơi Lò cò tập thể

– Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vị trí xuất phát. Bạn phía sau đặt tay trái lên vai trái, tay phải cầm cổ chân phải bạn phía trước (Hình 3).

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, các bạn trong mỗi đội đồng loạt nhảy lò cò đến đích, đội có bạn rời tay khỏi vai hoặc chân bạn phía trước phải dừng lại, điều chỉnh tư thế và tiếp tục thực hiện. Đội có bạn cuối hàng vượt qua vạch đích đầu tiên là đội thắng cuộc.

4 Vận dụng

– Em hãy sử dụng bài thể dục liên hoàn 30 nhịp để tự rèn luyện thân thể hằng ngày.

– Khi luyện tập bài tập thể dục liên hoàn em cần lưu ý những điểm gì?

PHẦN BA

THỂ THAO TỰ CHỌN

Chủ đề 1

CẦU LÔNG

Bài 1 Kĩ thuật phát cầu thuận tay

1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được kĩ thuật phát cầu thuận tay.

– Biết một số điều luật trong thi đấu cầu lông.

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

b) Khởi động

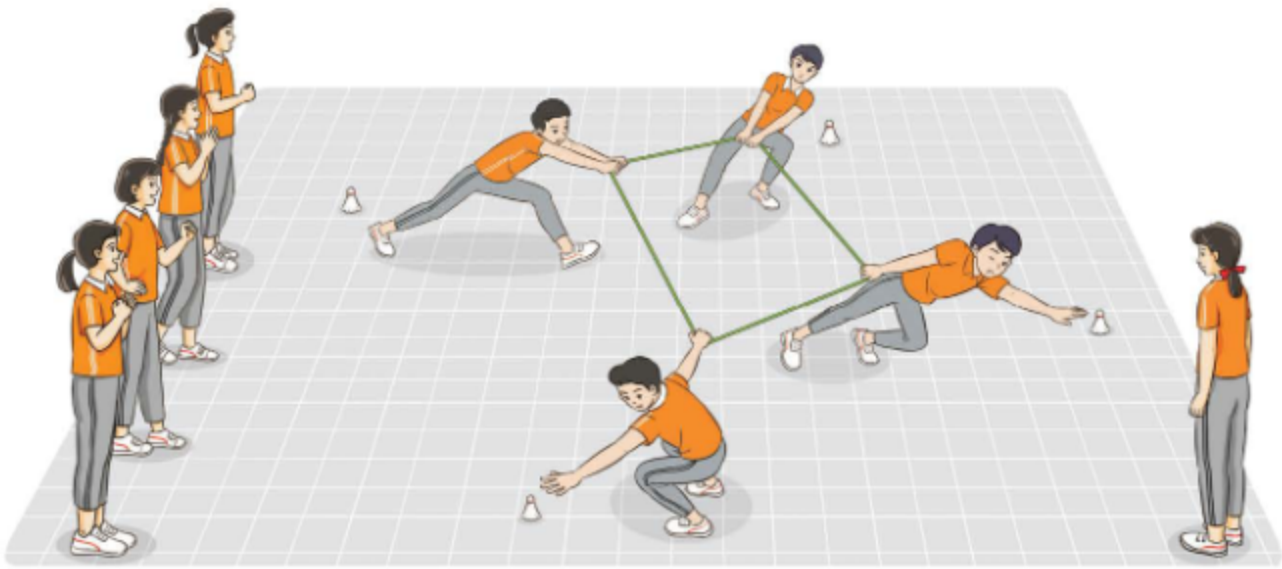
– Khởi động chung: Chạy tại chỗ, xoay các khớp.

– Khởi động chuyên môn:

+ Cầm vợt xoay cổ tay theo hình số 8 nằm ngang, tâng cầu.

+ Đứng chân trước chân sau, luân phiên đánh cầu thấp tay bên phải và bên trái (không cầu).

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



Hình 1. Trò chơi Giành cầu

+ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi chia thành nhiều nhóm (nam, nữ). Mỗi bạn cầm vào một vị trí trên sợi dây sao cho sợi dây khi căng ra thành hình vuông

(dây dài 8 – 10 m được buộc chặt hai đầu vào nhau). Sau lưng mỗi bạn 2 – 3 m đặt một quả cầu.

+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, bốn bạn kéo dây về phía mình để di chuyển đến chỗ đặt quả cầu và không để đối phương lấy được cầu. Để giữ an toàn cho các bạn, quá trình chơi không được giật dây, bỏ dây. Trong từng lượt chơi của mỗi nhóm, ai lấy được quả cầu trước là người thắng cuộc (Hình 1).

2 Kiến thức mới

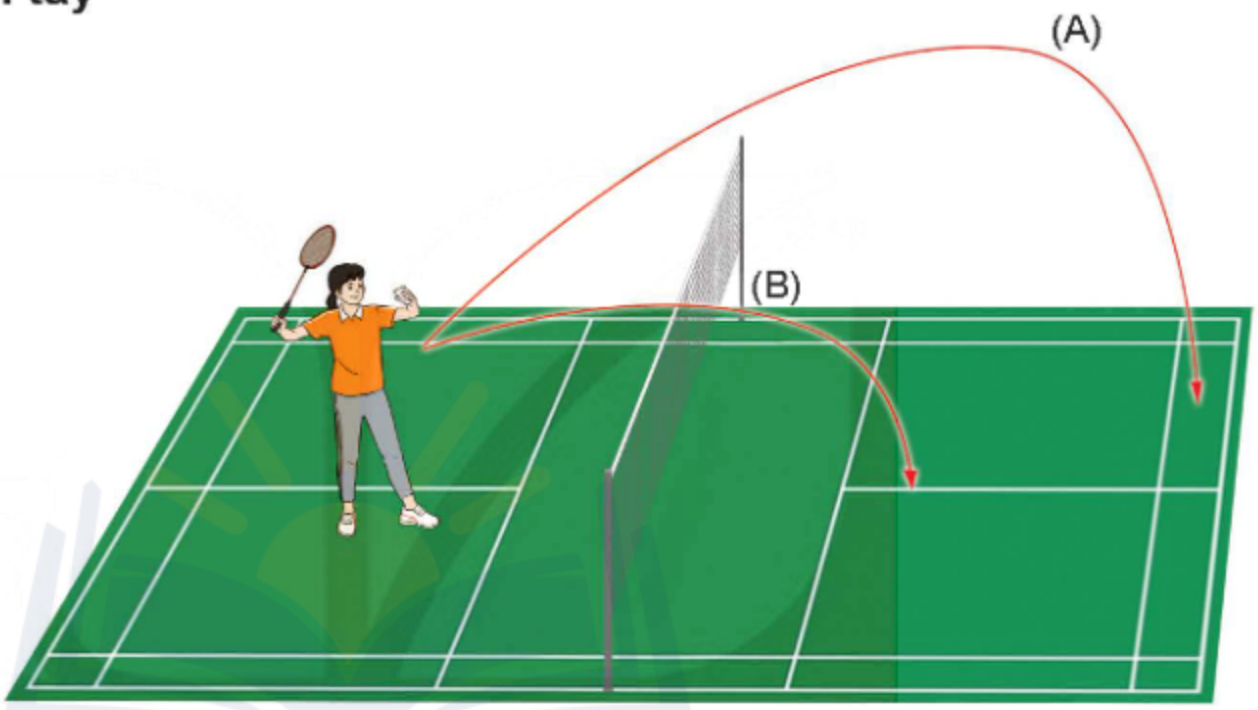
Hình vẽ và nội dung của bài được trình bày theo hoạt động của người thuận tay phải (thuận tay trái thực hiện ngược lại).

a) Kĩ thuật phát cầu thuận tay

Các loại đường cầu bay trong không gian sau khi phát cầu (Hình 2).

Đường cầu cao xa (A): Đường cầu có vòng cung lên cao và điểm rơi ở cuối sân đối diện.

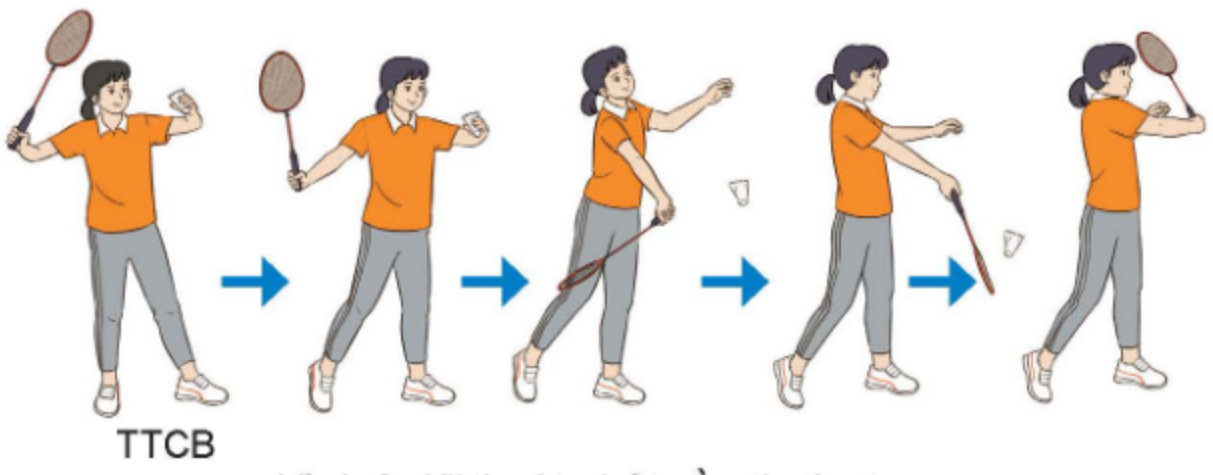
Đường cầu thấp gần (B): Đường cầu bay sát lưới và rơi vào vị trí gần đường giới hạn phát cầu gần.



Hình 2. Các loại đường cầu bay trong không gian sau khi phát cầu

sach-giao-khoa.com

– TTCB: Đứng chân trái trước, chân phải sau, trọng lượng cơ thể dồn lên chân phải. Bàn chân trái thẳng hướng phát cầu, bàn chân phải chếch sang ngang, thân trên chếch với hướng phát cầu khoảng 45°. Tay trái cầm cầu ở phía trước, đối diện với vai phải, tay phải cầm vợt ở phía sau, đầu vợt hướng lên cao, ra trước.



Hình 3. Kĩ thuật phát cầu thuận tay

– Thực hiện: Tay trái thả cầu, tay phải đưa nhanh vợt vòng từ trên xuống dưới, ra trước, tiếp xúc cầu ngang thắt lưng bên phải. Kết thúc, thân trên hướng ra trước, trọng lượng cơ thể dồn lên chân trước, chân sau tiếp đất bằng nửa trước bàn chân (Hình 3).

b) Một số điều luật trong thi đấu cầu lông

Hệ thống tính điểm:

– Một trận đấu sẽ thi đấu theo thể thức ba hiệp thắng hai.

– Bên nào ghi được 21 điểm trước sẽ thắng hiệp đó.

– Bên thắng một pha cầu sẽ ghi một điểm vào điểm số của mình.

– Nếu tỉ số là 20 đều, bên nào ghi trước 2 điểm cách biệt sẽ thắng hiệp đó.

– Nếu tỉ số là 29 đều, bên nào ghi điểm thứ 30 sẽ thắng hiệp đấu đó.

– Bên thắng hiệp đấu sẽ phát cầu trước ở hiệp kế tiếp.

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Tập không cầu: Mô phỏng tư thế chuẩn bị và động tác thả cầu, phát cầu thuận tay.

– Tập với cầu: Phát cầu thuận tay từ gần đến xa. Thực hiện 3 – 5 lần.

b) Luyện tập cặp đôi

– Luân phiên giúp bạn luyện tập:

+ Phát cầu thuận tay (đường cầu cao xa) chéo sân cho bạn đón, giữ cầu và phát trở lại. Mỗi bạn thực hiện 3 – 5 lần.

– Phát cầu thuận tay (đường cầu cao xa) và đỡ phát cầu bằng kĩ thuật đánh cầu thấp tay với đường cầu rơi gần lưới. Mỗi bạn thực hiện 3 – 5 lần.

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

c) Luyện tập nhóm



Hình 4. Chỉ huy nhóm phối hợp luyện tập phát và đỡ cầu

– Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

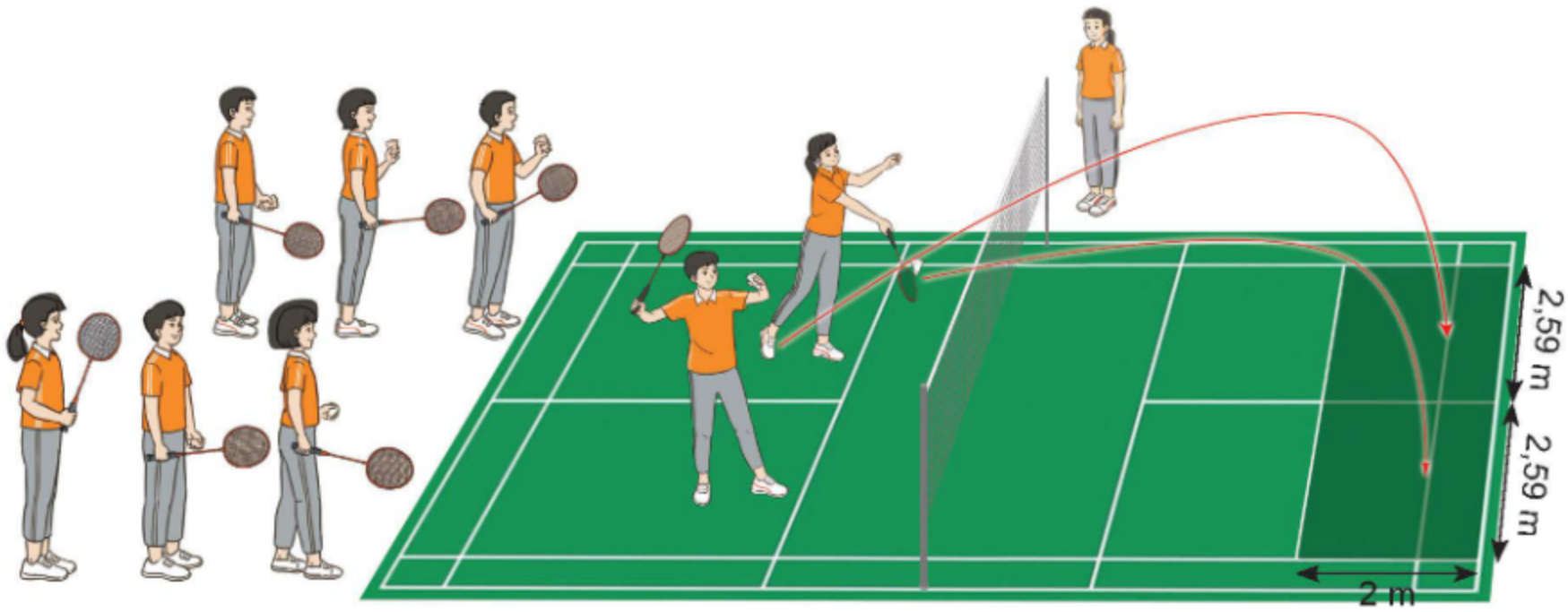
+ Lần lượt từng bạn của mỗi nhóm đứng vào ô phát cầu và phát cầu thuận tay (đường cầu cao xa) chéo vào cuối sân đối diện. Mỗi bạn thực hiện 3 – 5 lần.

+ Hai nhóm luân phiên luyện tập phát cầu thuận tay (đường cầu cao xa) và đỡ phát cầu bằng kĩ thuật đánh cầu thấp tay. Mỗi bạn thực hiện 3 – 5 lần (Hình 4).

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

d) Trò chơi vận động

Thi phát cầu trúng đích



Hình 5. Trò chơi Thi phát cầu trúng đích

– Mục đích: Rèn luyện năng lực phối hợp vận động.

– Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số lượng người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau khu vực phát cầu.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội phát cầu thuận tay chéo sân vào ô cuối sân đối diện, mỗi lượt, mỗi bạn chỉ phát cầu một lần. Kết thúc, đội có số lần phát cầu vào ô nhiều hơn là đội thắng cuộc (Hình 5).

4 Vận dụng

– Em hãy luyện tập phát cầu thuận tay vào các vị trí đánh dấu trên sân.

– Em hãy sử dụng kĩ thuật phát cầu thuận tay trong thi đấu tập.

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

Bài 2 Kĩ thuật đánh cầu cao tay bên phải

1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được bài tập bổ trợ và kĩ thuật đánh cầu cao tay bên phải.

– Xử lí được một số tình huống khi phối hợp với đồng đội.

– Tích cực vận động thân thể và thường xuyên luyện tập TDTT.

b) Khởi động

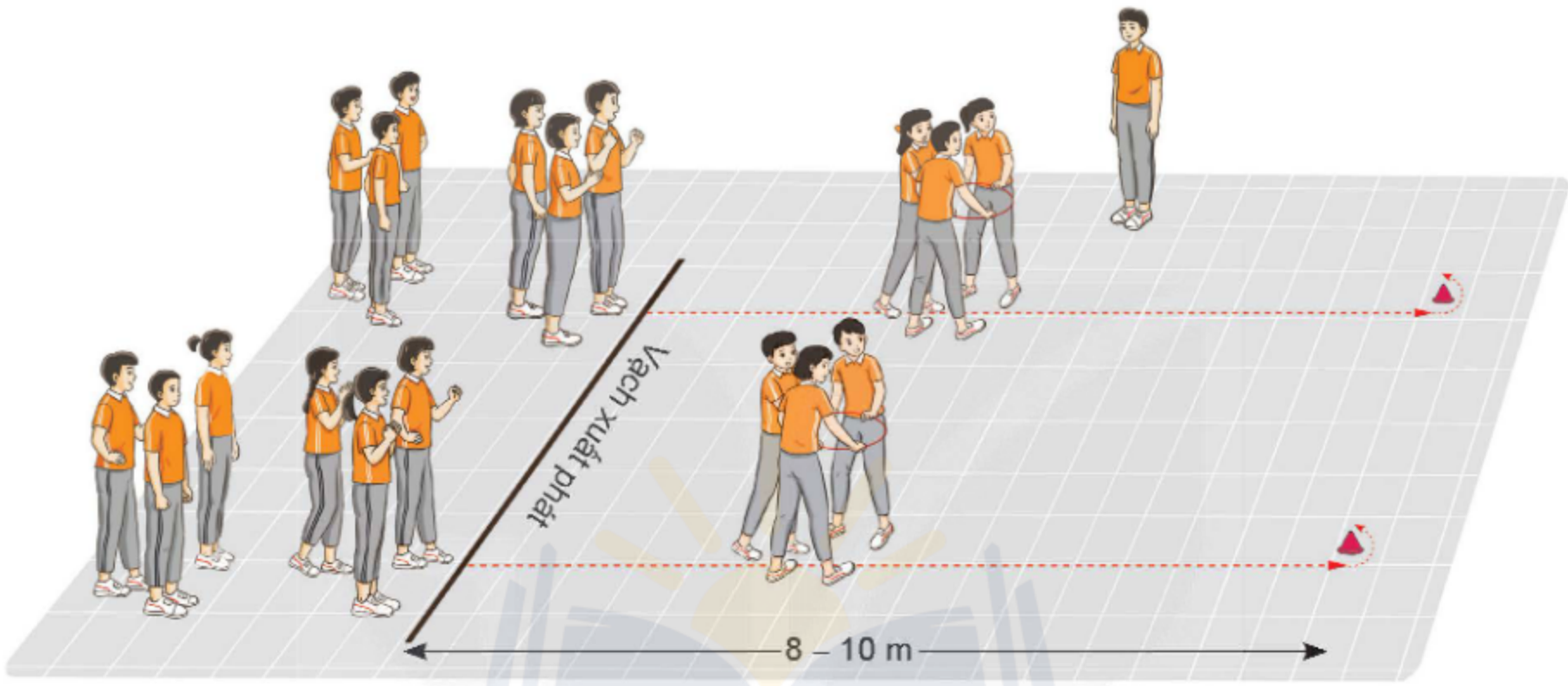
– Khởi động chung: Chạy chậm theo vòng tròn, xoay các khớp.

– Khởi động chuyên môn:

+ Đứng tại chỗ đưa vợt sang phải, sang trái, lên trên kết hợp lắc cổ tay.

+ Di chuyển đơn bước tiến trái, tiến phải, kết hợp đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái (không cầu).

– Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Trò chơi Phối hợp đồng đội*



Hình 1. Trò chơi Phối hợp đồng đội

– Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội gồm các nhóm ba người, số nhóm của các đội bằng nhau đứng sau vạch xuất phát.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng nhóm ba bạn cùng cầm vòng bằng hai tay di chuyển đến đích vòng qua nấm trở về vạch xuất phát và trao vòng cho nhóm tiếp theo, sau đó đứng vào cuối hàng. Tay rời vòng phải chỉnh lại và thực hiện tiếp tục tại vị trí đó. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

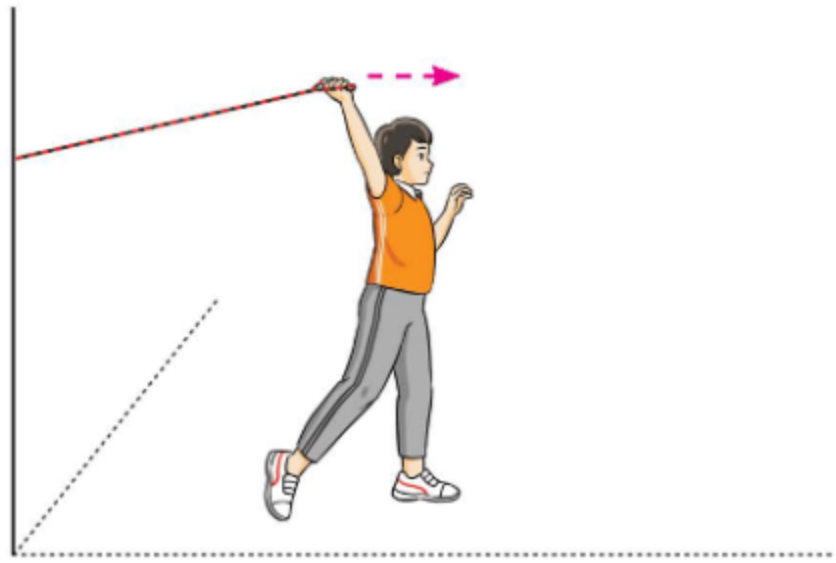
2 Kiến thức mới

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

a) Bài tập bổ trợ

Kéo dây cao su bằng một tay trên cao

+ TTCB: Đứng chân trái trước, chân phải sau; chân trái tiếp đất bằng cả bàn chân,

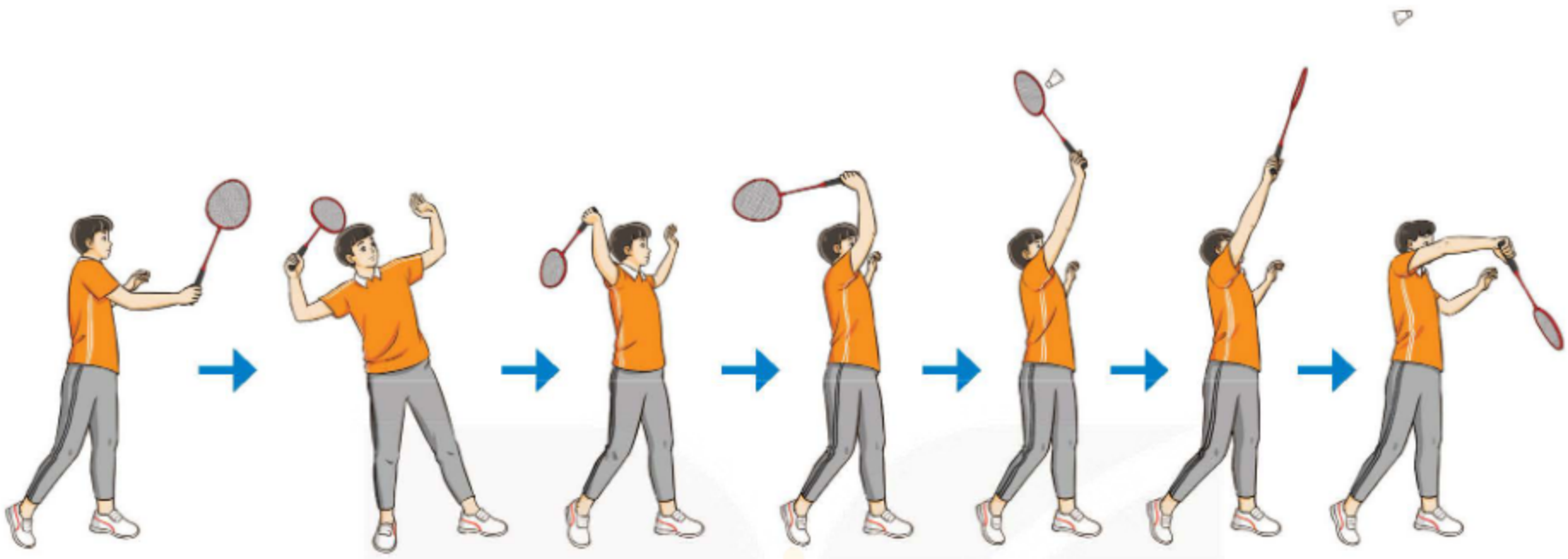


Hình 2. Kéo dây cao su bằng một tay trên cao

chân phải kiễng gót, trọng lượng cơ thể dồn lên chân trái. Tay phải cầm đầu dây cao su ở trên cao, sau đầu (Hình 2).

+ Thực hiện: Tay phải duỗi thẳng, liên tục kéo căng dây cao su theo hướng từ sau ra trước, lên cao.

b) Kĩ thuật đánh cầu cao tay bên phải



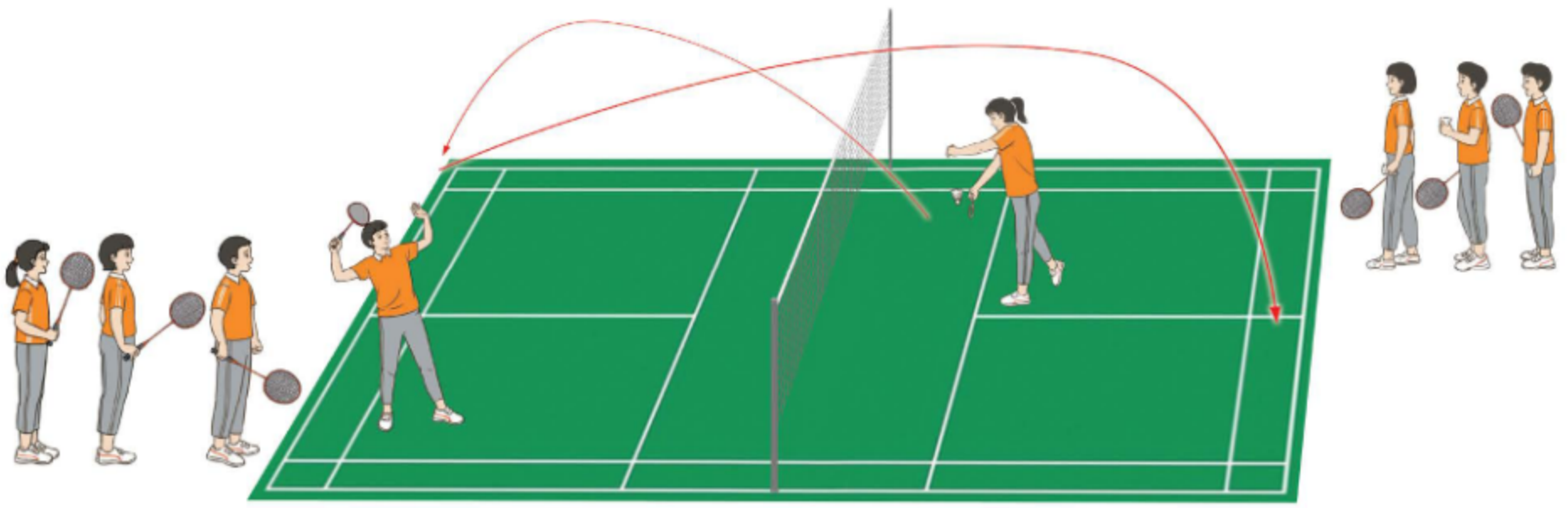
Hình 3. Kĩ thuật đánh cầu cao tay bên phải

– TTCB: 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.

– Thực hiện: Chuyển trọng lượng cơ thể lên chân phải, đồng thời tay phải đưa vợt từ trước lên cao, ra sau. Sau đó xoay thân trên hướng ra trước để chuyển trọng lượng cơ thể lên chân trước, chân phải chạm đất bằng nửa bàn chân. Tay phải đưa vợt từ sau lên cao để đánh cầu. Khi vợt tiếp xúc cầu, tay duỗi thẳng ở trên cao, chếch bên phải. Kết thúc, dừng vợt ở phía trước và trở về TTCB (Hình 3).

c) Bài tập phối hợp

Phối hợp phát cầu và đỡ phát cầu bằng kĩ thuật đánh cầu cao tay bên phải:



Hình 4. Phối hợp phát cầu và đánh cầu cao tay bên phải

– Chuẩn bị: Hai bạn đứng ở TTCB phát cầu và đỡ phát cầu trên đường chéo của sân.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn vào sân, thực hiện phát cầu chéo về cuối sân (đường cầu cao xa) để bạn đỡ phát cầu bằng kĩ thuật đánh cầu cao tay bên phải.

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Tập không cầu: Đứng tại chỗ mô phỏng kĩ thuật đánh cầu cao tay bên phải từ chậm tới nhanh. Thực hiện 3 – 5 lần.

– Tập với cầu: Đứng tại chỗ đánh cầu cao tay bên phải với quả cầu treo. Thực hiện 5 – 7 lần (Hình 5).



Hình 5. Đánh cầu cao tay bên phải với quả cầu treo

b) Luyện tập cặp đôi

– Luân phiên giúp bạn luyện tập:

+ Phát cầu (đường cầu cao xa) để bạn luyện tập đánh cầu cao tay bên phải. Mỗi bạn thực hiện 3 – 5 lần.

+ Di chuyển ngang ở cuối sân, phối hợp đánh cầu qua lại bằng kĩ thuật đánh cầu cao tay bên phải. Mỗi bạn thực hiện 2 – 3 lần.

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

c) Luyện tập nhóm

– Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

+ Lần lượt từng bạn thực hiện kĩ thuật đánh cầu cao tay bên phải từ đường cầu do bạn tung đến. Mỗi bạn thực hiện 2 – 3 lần.

+ Lần lượt từng bạn của mỗi nhóm phát cầu về cuối sân để bạn đỡ cầu bằng kĩ thuật đánh cầu cao tay bên phải (luân phiên đổi nội dung luyện tập giữa hai nhóm). Mỗi bạn lặp lại 2 – 3 lần (Hình 4 trang 55).

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

d) Trò chơi vận động

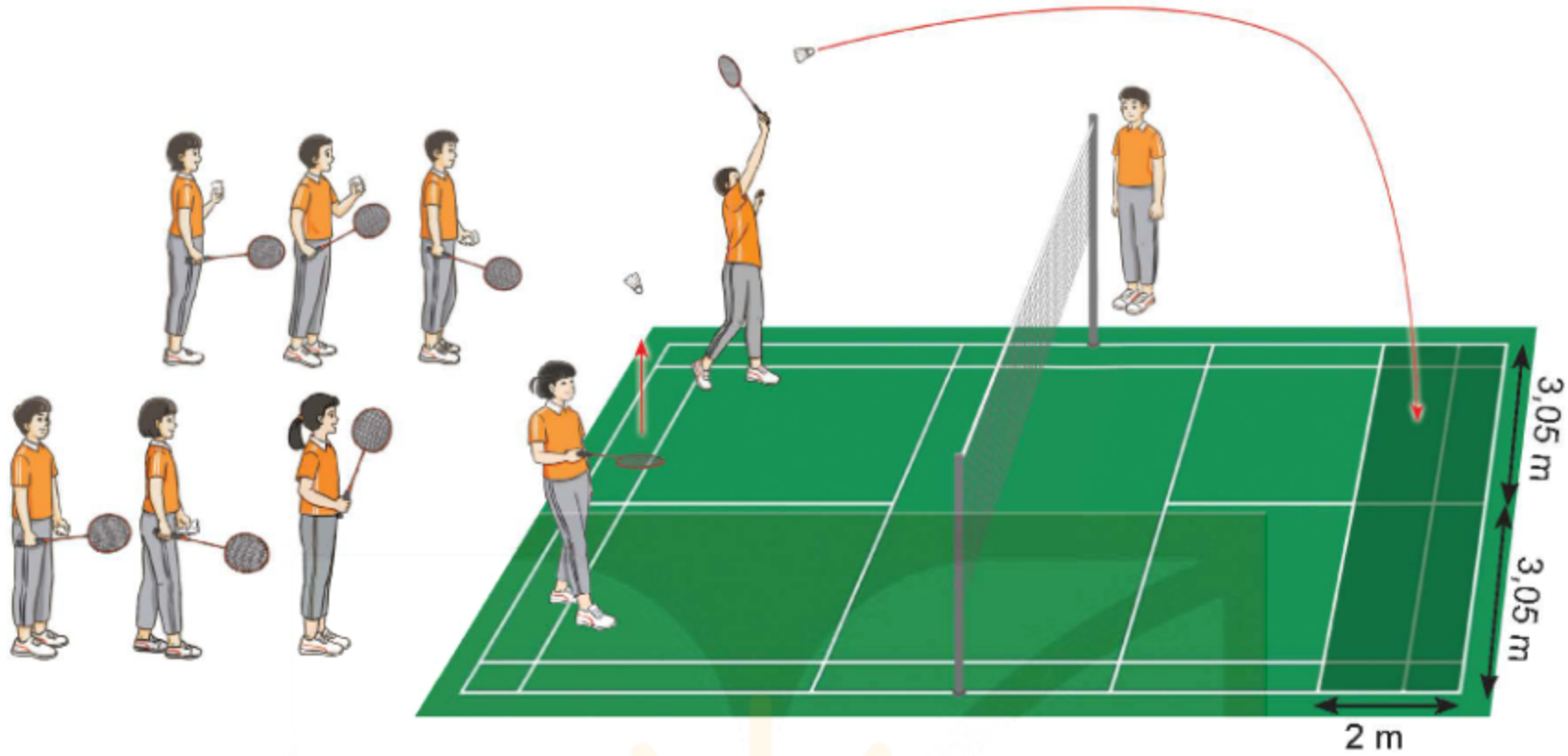
Thi tâng cầu và đánh cầu cao tay bên phải

– Mục đích: Rèn luyện năng lực phối hợp vận động.

– Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số lượng người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch cuối sân.

sach-giao-khoa.com

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội vào sân tâng cầu lên cao 2 (hoặc 3, 4,...) lần và đánh cầu cao tay bên phải vào ô cuối sân đối diện, tâng cầu rơi thì thực hiện lại. Mỗi lượt chơi, mỗi bạn chỉ đánh cầu một lần, đội có số bạn đánh cầu vào ô nhiều hơn là đội thắng cuộc.



Hình 6. Trò chơi Thi tâng cầu và đánh cầu cao tay bên phải

4 Vận dụng

– Em hãy cùng người thân luyện tập đánh cầu qua lại bằng kĩ thuật đánh cầu cao tay bên phải.

– Em hãy sử dụng các kĩ thuật đã học để thi đấu tập.

– Em hãy nêu sự khác nhau giữa kĩ thuật đánh cầu cao tay bên phải và kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải.

sách-giáo-khoa.com

Bài 3 Di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải

1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được bài tập bổ trợ và di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải.

– Biết lựa chọn và sử dụng trò chơi vận động để phát triển tố chất thể lực.

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

b) Khởi động

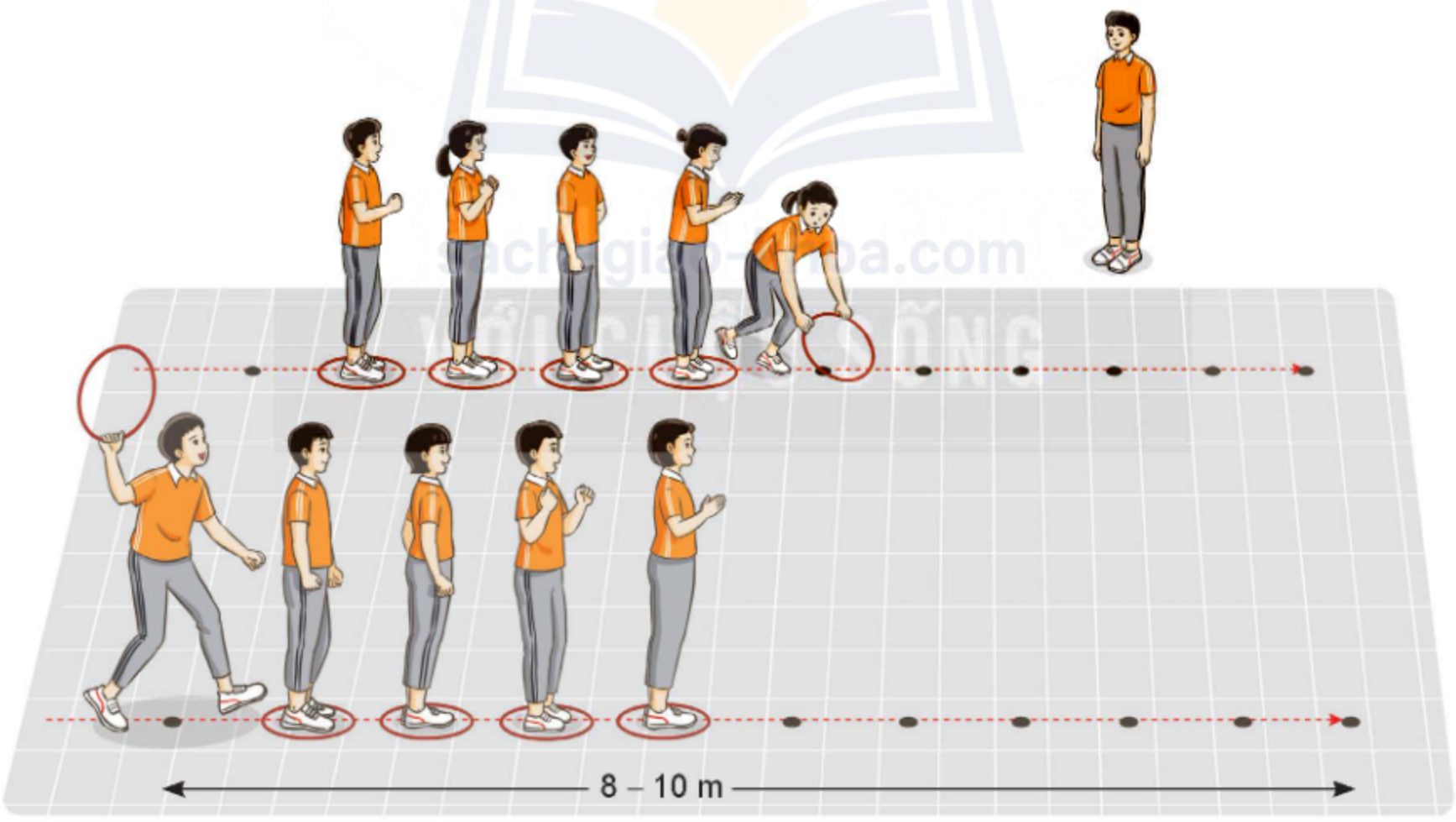
– Khởi động chung: Chạy chậm theo địa hình tự nhiên, xoay các khớp.

– Khởi động chuyên môn:

+ Cầm vợt xoay, lắc cổ tay; xoay người kết hợp đưa vợt sang phải, sang trái.

+ Đứng tại chỗ đánh cầu cao tay bên phải liên tục (không cầu).

– Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Cùng vòng về đích*



Hình 1. Trò chơi Cùng vòng về đích

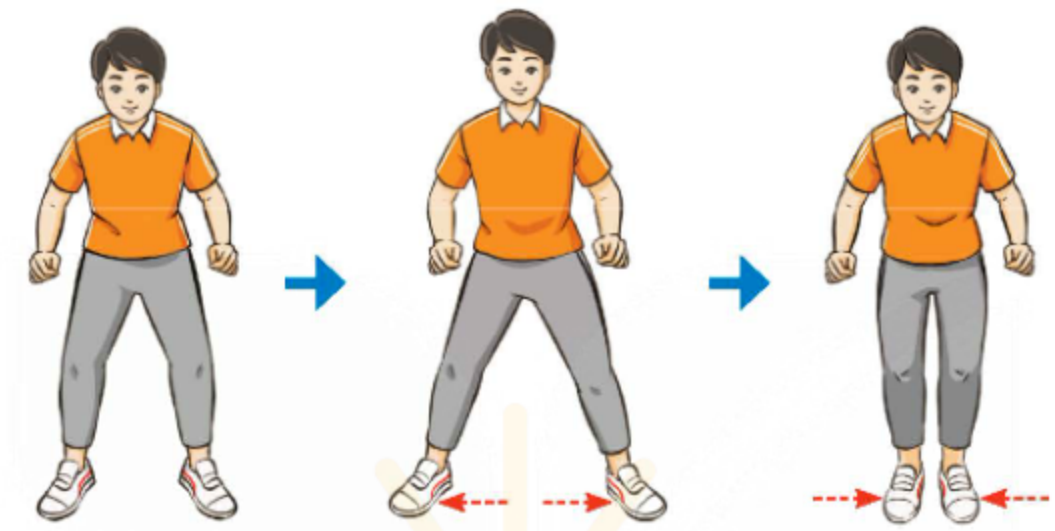
– Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số lượng người bằng nhau. Mỗi bạn đứng trong chiếc vòng đặt tại các điểm đánh dấu trên sân thành một hàng dọc.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từ bạn đứng cuối hàng của mỗi đội bước ra cầm vòng chạy lên phía trước bạn đứng đầu hàng, đặt vòng xuống vị trí đánh dấu trên sân và đứng vào trong vòng. Bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn thực hiện trước đã đứng vào trong vòng. Đội có bạn đến điểm cuối trên sân đầu tiên là đội thắng cuộc (Hình 1).

2 Kiến thức mới

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

a) Bài tập bổ trợ



Hình 2. Tại chỗ bật nhảy luân phiên tách, chụm chân

– Tại chỗ bật nhảy luân phiên tách, chụm chân:

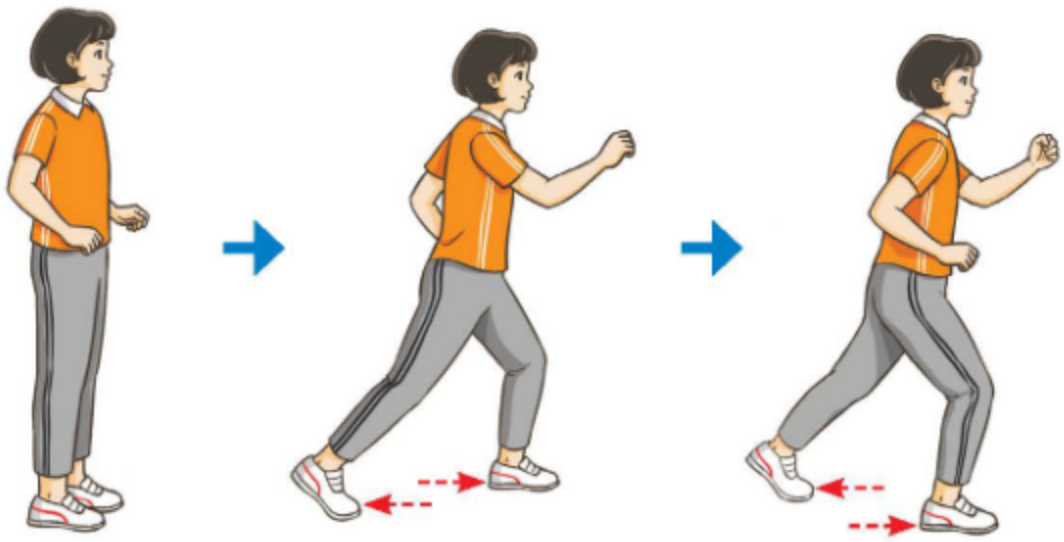
+ TTCB: Đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay co tự nhiên ở khớp khuỷu, mắt nhìn thẳng phía trước.

+ Thực hiện: Bật nhảy lên cao tách hai chân sang ngang, thành tư thế đứng hai chân rộng hơn vai, nửa trước bàn chân tiếp đất, hai gối khuỵu. Sau đó bật nhảy lên cao chụm chân, tiếp đất ở tư thế hai bàn chân đặt gần nhau với khoảng cách 5 – 10 cm (Hình 2).

Luân phiên lặp lại động tác thành tại chỗ bật nhảy tách, chụm chân.

– Tại chỗ bật nhảy luân phiên đổi chân trước, sau:

+ TTCB: Đứng hai chân hẹp hơn vai, thân trên thẳng, hai tay co tự nhiên.



Hình 3. Tại chỗ bật nhảy luân phiên đổi chân trước, sau

+ Thực hiện: Bật nhảy lên cao đưa một chân ra trước, một chân ra sau thành tư thế đứng chân trước chân sau, nửa trước bàn chân tiếp đất, hai gối khuỵu, hai tay ở tư thế tay trước tay sau ngược với hướng của chân cùng bên (Hình 3).

  Luân phiên lặp lại động tác thành tại chỗ bật nhảy đổi chân trước, sau.

b) Di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải

– TTCB: Đứng hai chân rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, thân người ngả ra trước, tay cầm vợt ở phía trước.

– Thực hiện:



Hình 4. Di chuyển ngang sang phải đánh cầu cao tay bên phải



Hình 5. Di chuyển ngang sang trái đánh cầu cao tay bên phải

+ Di chuyển ngang sang phải đánh cầu cao tay bên phải: Chân trái bước về sát chân phải, khi chân trái chạm đất, chân phải bước nhanh sang phải một bước. Tay phải cầm vợt đưa từ trước sang phải lên cao, hướng vợt ra sau và đưa vợt thực hiện đánh cầu cao tay bên phải. Kết thúc, trở về TTCB (Hình 4).

+ Di chuyển ngang sang trái đánh cầu cao tay bên phải: Thực hiện như di chuyển ngang sang phải đánh cầu cao tay bên phải nhưng đổi bên (Hình 5).

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Tập không cầu: Di chuyển ngang sang phải, ngang sang trái thực hiện động tác đánh cầu cao tay bên phải. Thực hiện 3 – 5 lần.

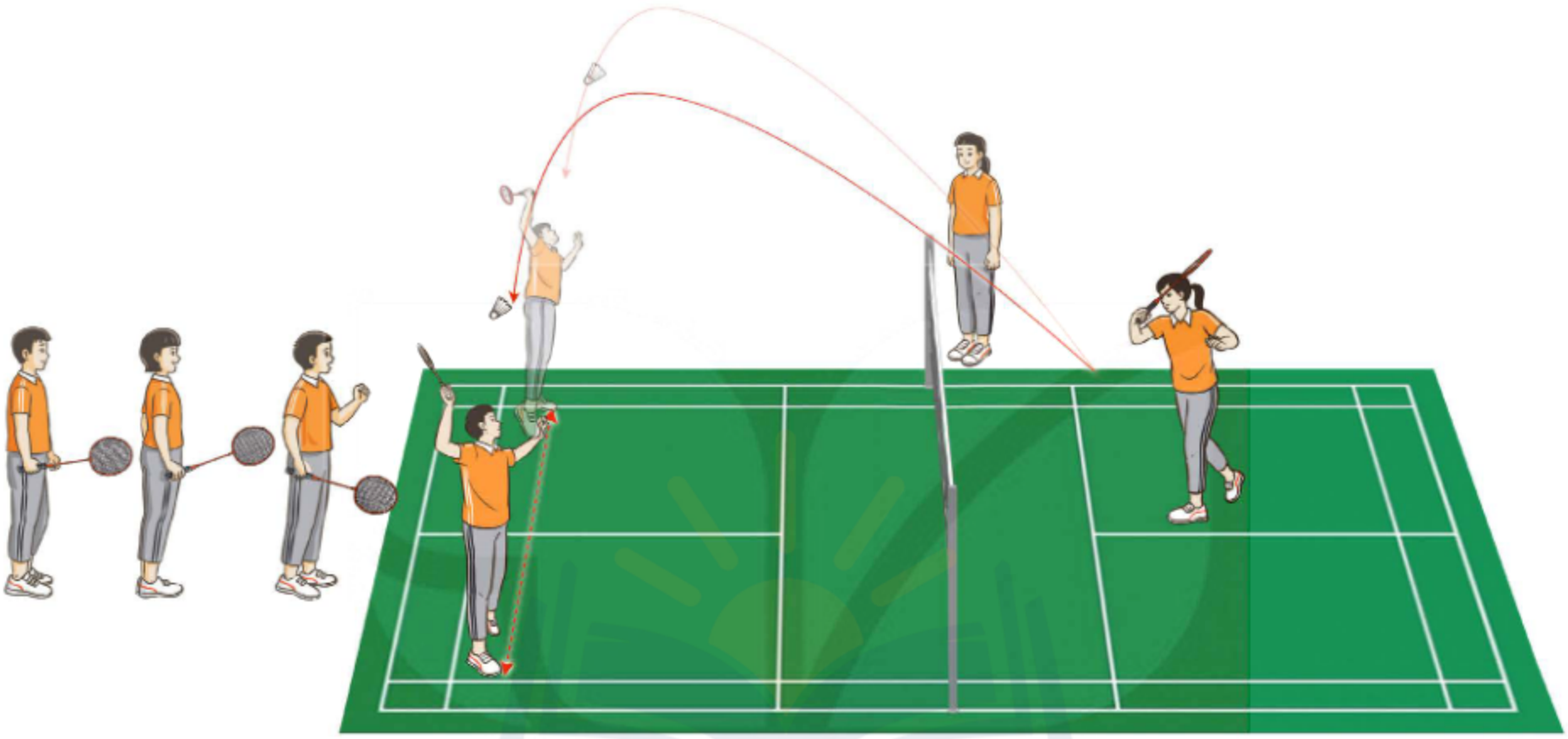
– Tập có cầu: Di chuyển ngang sang phải đánh cầu cao tay bên phải (cầu treo), sau đó di chuyển ngang sang trái thực hiện động tác đánh cầu cao tay bên phải (không cầu). Thực hiện 3 – 5 lần.

b) Luyện tập cặp đôi

– Luân phiên giúp bạn luyện tập: Phát cầu (đường cầu cao xa) sang hai góc cuối sân cho bạn luyện tập di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải từ cuối sân. Mỗi bạn thực hiện 3 – 5 lần.

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

c) Luyện tập nhóm



Hình 6. Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập đánh cầu cao tay bên phải

– Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

+ Lần lượt từng bạn của nhóm thực hiện di chuyển ngang sang phải, sang trái đánh cầu cao tay bên phải do hai bạn tung đến (một bạn tung bên phải, một bạn tung bên trái). Mỗi bạn thực hiện 2 – 3 lần.

+ Lần lượt từng bạn của nhóm thực hiện di chuyển ngang sang phải, sang trái đánh cầu cao tay bên phải do một bạn phát cầu đến. Mỗi bạn thực hiện 2 – 3 lần (Hình 6).

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

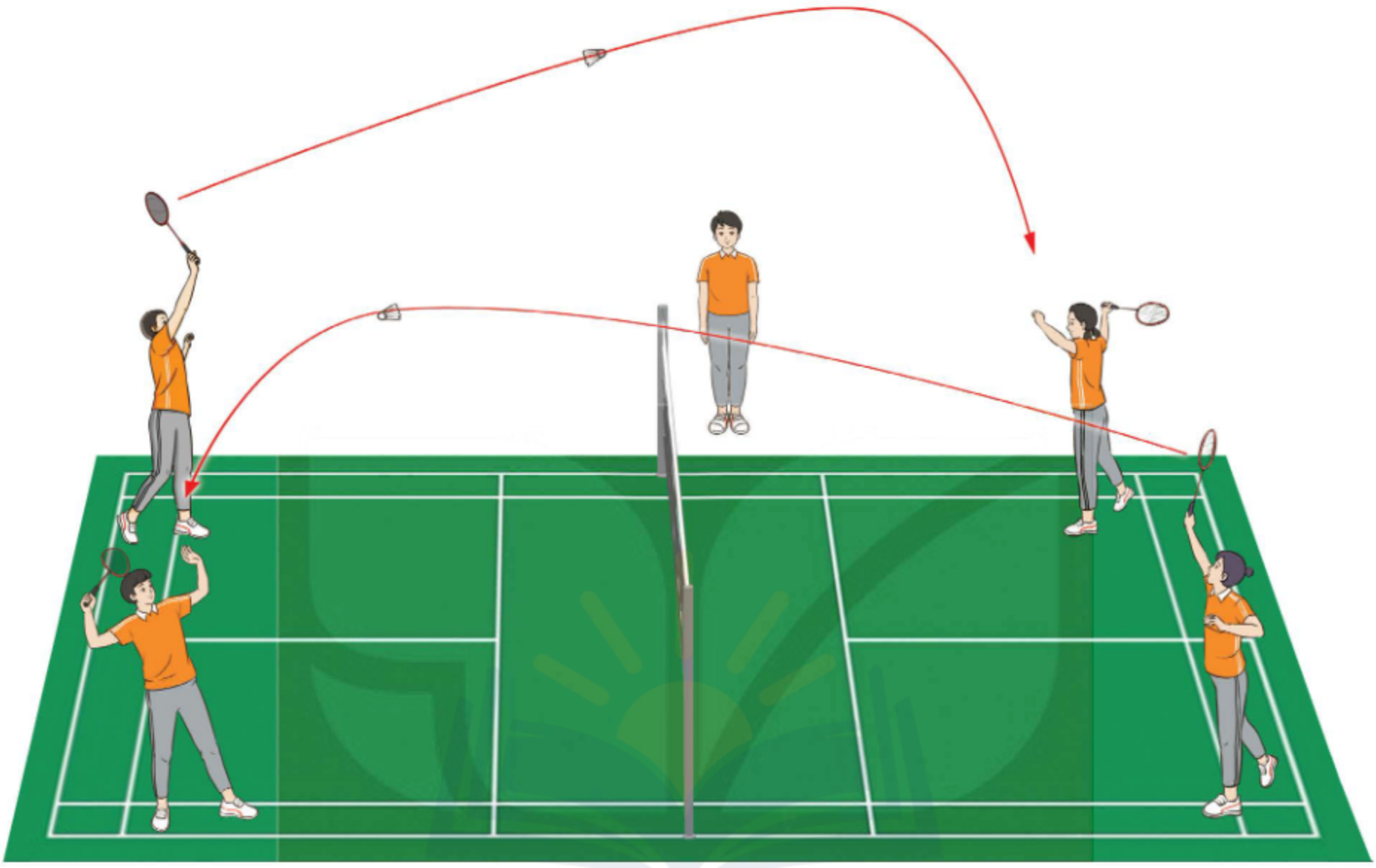
d) Trò chơi vận động

Thi đánh cầu qua lại

– Mục đích: Rèn luyện năng lực phối hợp vận động.

– Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều cặp đôi, mỗi cặp đôi đứng đối diện qua lưới.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, các cặp đôi đồng thời đánh cầu qua lại bằng kĩ thuật đánh cầu cao tay bên phải, lượt chơi kết thúc khi để cầu chạm đất. Kết thúc, cặp đôi có số lần đánh cầu qua lại nhiều nhất bằng kĩ thuật đánh cầu cao tay bên phải là cặp đôi thắng cuộc (Hình 7).



Hình 7. Trò chơi Thi đánh cầu qua lại

sach-giao-khoa.com

4 Vận dụng

– Em hãy sử dụng các bài tập bổ trợ để rèn luyện kĩ năng di chuyển.

– Em hãy sử dụng các bài tập di chuyển ngang phối hợp đánh cầu cao tay bên phải để luyện tập và thi đấu tập.

– Em hãy cho biết, di chuyển ngang có thể phối hợp với những kĩ thuật đánh cầu nào?

Chủ đề 2

BÓNG ĐÁ

Bài 1

Kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân

1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được bài tập bổ trợ và kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân.

– Xử lí được một số tình huống khi phối hợp với đồng đội.

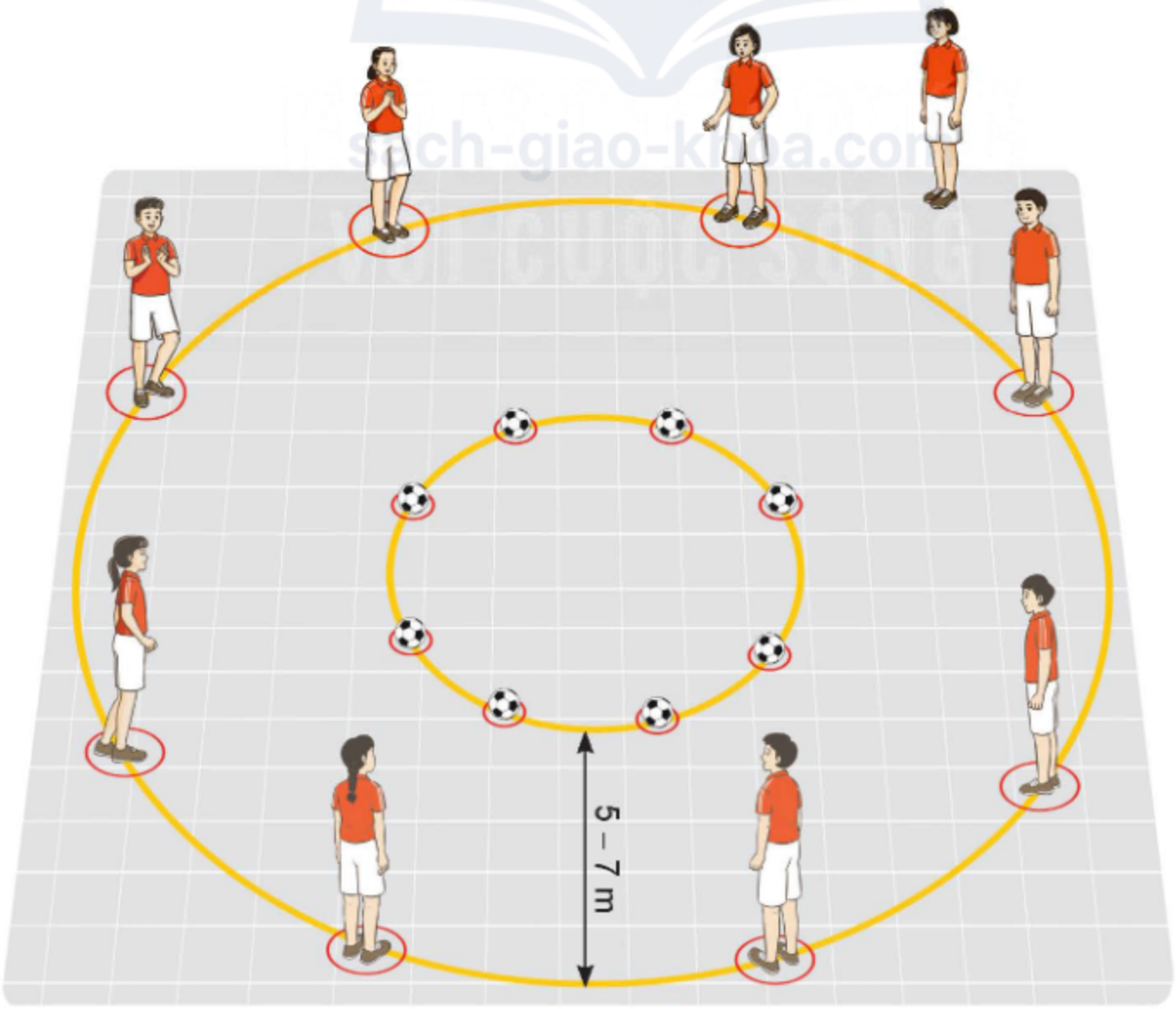
– Luôn giữ gìn vệ sinh và an toàn trong luyện tập.

b) Khởi động

– Khởi động chung: Chạy tại chỗ, xoay các khớp.

– Khởi động chuyên môn: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ; tại chỗ và di chuyển phối hợp chuyền bóng bằng lòng bàn chân.

– Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Bạn nào nhanh hơn*



Hình 1. Trò chơi Bạn nào nhanh hơn

+ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm có số người bằng nhau, mỗi nhóm đứng thành một vòng tròn; trên vòng tròn giữa sân, ở vị trí đối diện với mỗi bạn đặt một quả bóng đá (Hình 1).
+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, các bạn trong mỗi nhóm đồng loạt bật nhảy bằng hai chân đến vị trí đặt bóng, dùng hai bàn chân và cổ chân kẹp bóng (không sử dụng tay) bật nhảy trở về vị trí xuất phát, bạn để bóng rời chân là thua cuộc. Trong mỗi lượt chơi của nhóm, bạn hoàn thành đầu tiên là bạn thắng cuộc.

2 Kiến thức mới

a) Bài tập bổ trợ

Tâng bóng bằng đùi

– TTCB: Đứng hai chân hẹp hơn vai, hai tay cầm bóng trước ngực.

– Thực hiện: Thả bóng cách thân người 20 – 30 cm. Khi bóng rơi xuống, nâng đùi vuông góc với thân người và tiếp xúc bóng bằng mặt trên của phần giữa đùi. Kết hợp lực nâng của đùi và lực nẩy của bóng để có đường bóng nẩy lên cao khoảng 40 – 50 cm. Liên tục lặp lại động tác bằng một chân hoặc luân phiên hai chân thành động tác tâng bóng bằng đùi (Hình 2).

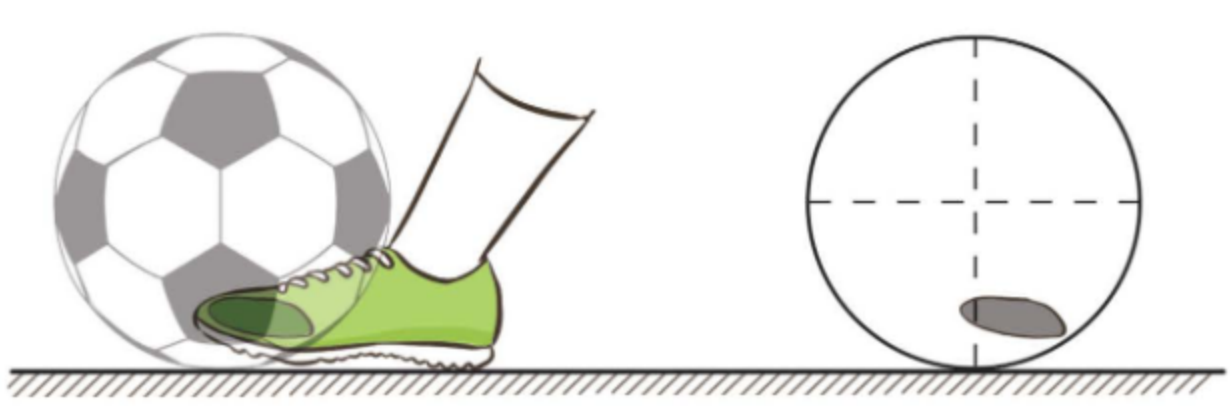


TTCB

Hình 2. Tâng bóng bằng đùi

b) Kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân

Vị trí mu trong bàn chân và vị trí tiếp xúc bóng:



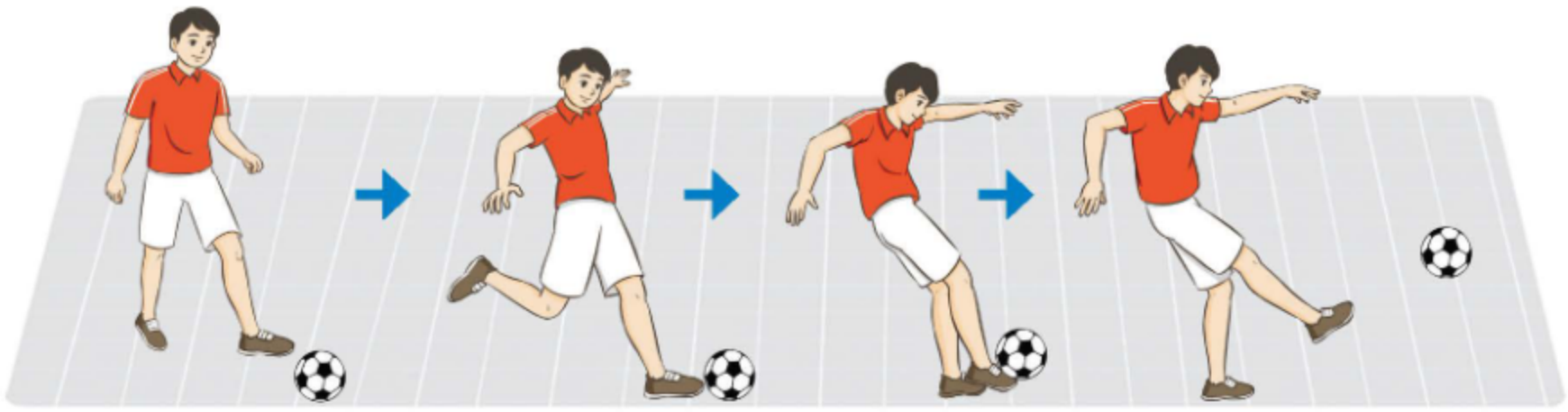
a) *b)*

Hình 3. Vị trí mu trong bàn chân và vị trí tiếp xúc bóng

Mu trong bàn chân: Phần từ ngón cái tới phía trước mắt cá trong của mu bàn chân (Hình 3a). Vị trí tiếp xúc bóng: Phía sau, chếch bên dưới bóng (Hình 3b).

sach-giao-khoa.com

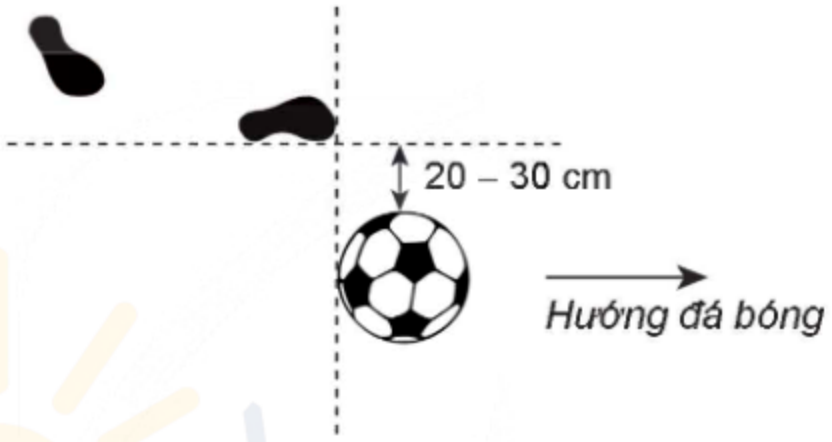
– Tại chỗ đá bóng bằng mu trong bàn chân:



Hình 4. Các bước thực hiện tại chỗ đá bóng bằng mu trong bàn chân

+ TTCB: Đứng chân trước chân sau, trọng lượng cơ thể dồn lên chân sau. Chân trước (chân trụ), bàn chân đặt ngang mép sau của bóng, cách bóng 20 – 30 cm, khớp gối duỗi thẳng. Chân sau (chân đá bóng) cách chân trước một bước, khớp gối khuỵu. Thân trên chếch với hướng đá bóng 30° – 45°.

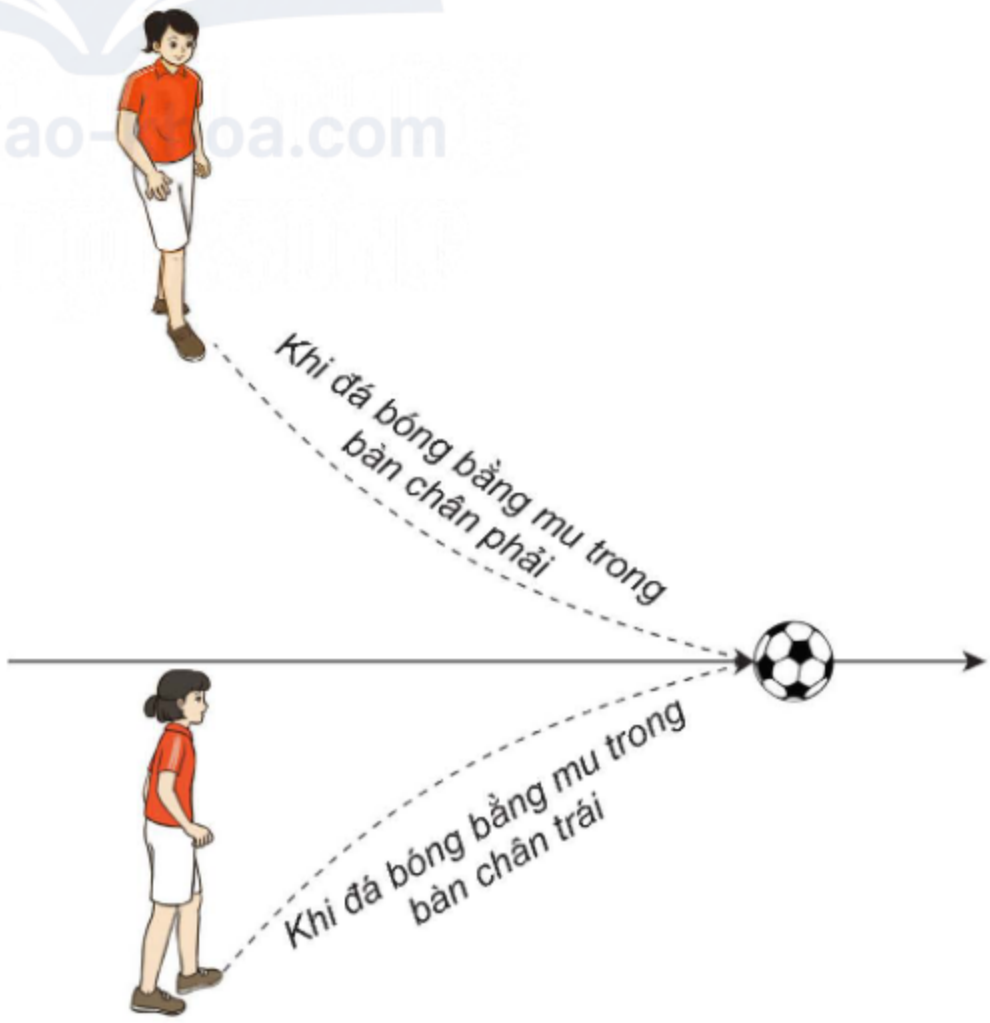
+ Thực hiện: Chuyển trọng lượng cơ thể từ chân đá bóng lên chân trụ, đồng thời khuỵu khớp gối chân trụ và đưa nhanh chân đá bóng từ sau ra trước, dùng mu trong bàn chân đá bóng. Sau khi bóng rời chân, chân đá bóng tiếp đất ở phía trước chân trụ, thân trên hơi xoay về phía chân trụ để giữ thăng bằng (Hình 4).



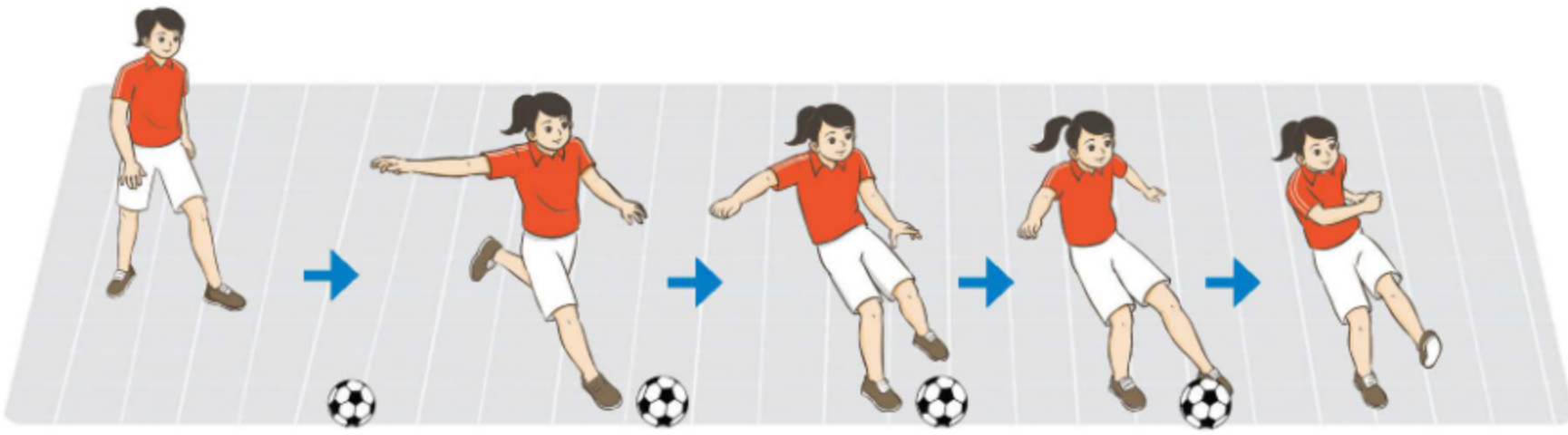
Hình 5. Vị trí, khoảng cách giữa bàn chân trụ và bóng

– Phối hợp chạy đà và đá bóng bằng mu trong bàn chân:

Hướng và độ dài đường chạy đà: Đường chạy đà có hình vòng cung, chếch với hướng đá bóng 30° – 45° (về phía cùng bên với chân trụ). Số bước chạy đà thường là số lẻ, độ dài và tốc độ chạy đà phụ thuộc vào khoảng cách đá bóng (Hình 6).



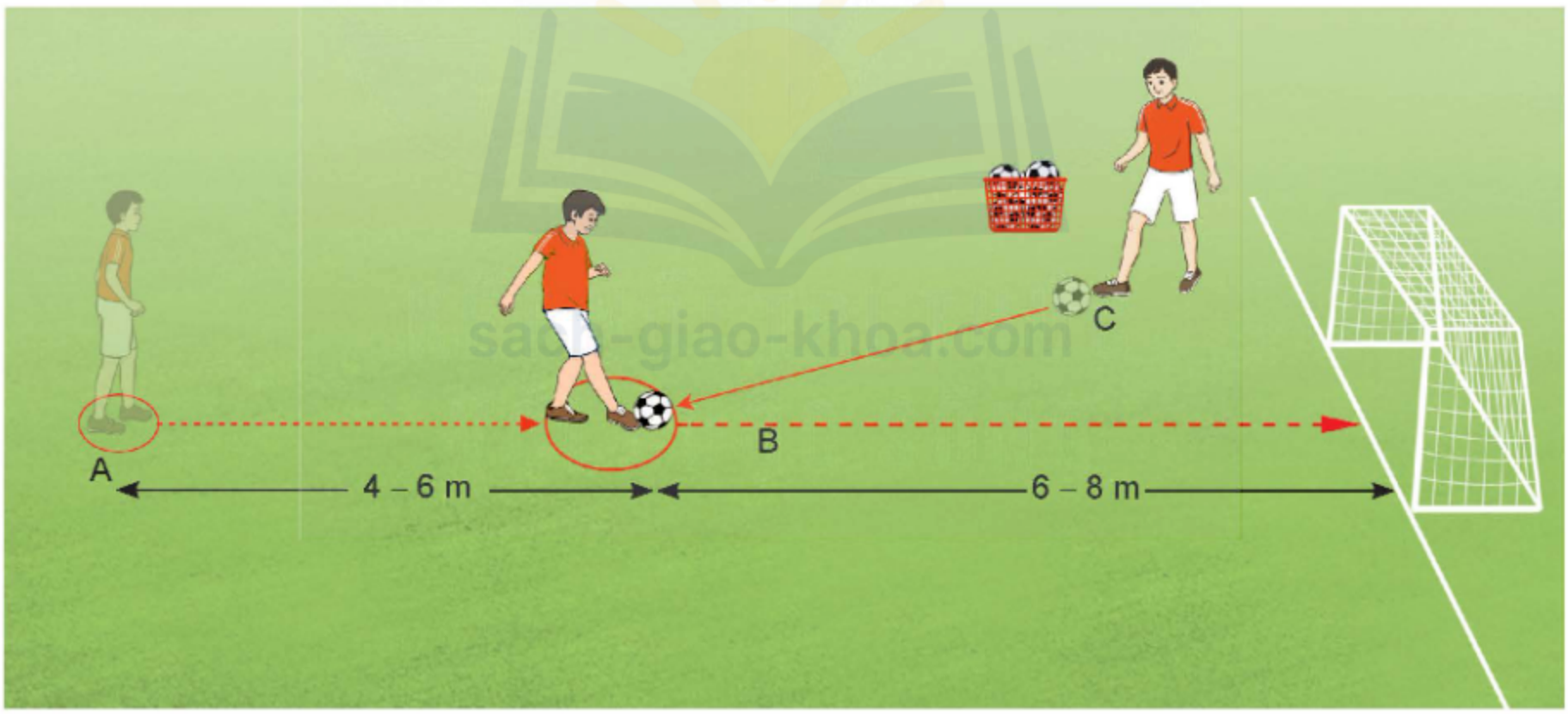
Hình 6. Hướng và vị trí xuất phát chạy đà



Hình 7. Chạy đà và đá bóng bằng mu trong bàn chân

+ TTCB: Đứng chân trước chân sau (chân đá bóng đặt trước, chân trụ đặt sau), cách bóng một, ba hoặc năm bước, thân người chếch với hướng đá bóng 30° – 45°.
+ Thực hiện: Chạy đà với tốc độ tăng dần, ở bước cuối, chân trụ bước dài ra trước để hạ thấp trọng tâm cơ thể. Bàn chân trụ tiếp đất theo thứ tự từ gót đến cả bàn chân và đặt thẳng với hướng đá bóng. Khi chân trụ tiếp đất thực hiện đá bóng bằng mu trong bàn chân.

c) Bài tập phối hợp đồng đội



Hình 8. Phối hợp chuyền bóng, dừng bóng và đá bóng vào cầu môn

Phối hợp chuyền bóng, dừng bóng và đá bóng:

– Chuẩn bị:

+ Bạn luyện tập dừng bóng, đá bóng vào cầu môn đứng ở vị trí A.
+ Bạn hỗ trợ luyện tập đứng ở vị trí C.

– Thực hiện:

+ Từ vị trí A di chuyển nhanh đến vị trí B, dừng bóng do bạn ở vị trí C chuyền đến và đá bóng vào cầu môn bằng mu trong bàn chân.

+ Bạn ở vị trí C quan sát tốc độ di chuyển của bạn ở vị trí A và đá bóng lăn đến vị trí B bằng lòng bàn chân đúng vào thời điểm bạn ở vị trí A di chuyển đến (Hình 8).

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Tâng bóng bằng đùi từ chân thuận đến chân không thuận và luân phiên tâng bóng bằng hai chân. Thực hiện 2 – 3 phút.

– Đứng tại chỗ tập đá bóng vào tường từ khoảng cách 3 – 5 m, 5 – 7 m. Thực hiện 3 – 5 lần.

– Phối hợp chạy đà một, ba, năm bước đà đá bóng vào tường từ khoảng cách 5 – 7 m. Thực hiện 3 – 5 lần.

b) Luyện tập cặp đôi

– Luân phiên giữ bóng bằng chân giúp bạn luyện tập đặt chân trụ, vung chân lăng và tiếp xúc bóng. Mỗi bạn thực hiện 3 – 5 lần (Hình 9).

– Tại chỗ và phối hợp chạy đà đá bóng cho bạn từ khoảng cách 7 – 10 m bằng chân thuận và chân không thuận. Mỗi bạn thực hiện 3 – 5 lần.

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



Hình 9. Cùng bạn luyện tập đặt chân trụ và vung chân đá bóng

c) Luyện tập nhóm

– Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

+ Chạy đà đá bóng bằng mu trong bàn chân vào cầu môn từ khoảng cách 7 – 10 m. Mỗi bạn thực hiện 2 – 3 lần.

+ Nhóm 2 – 3 bạn phối hợp chuyền bóng, dừng bóng và đá bóng vào cầu môn. Mỗi bạn thực hiện 2 – 3 lần (Hình 8 trang 66).

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

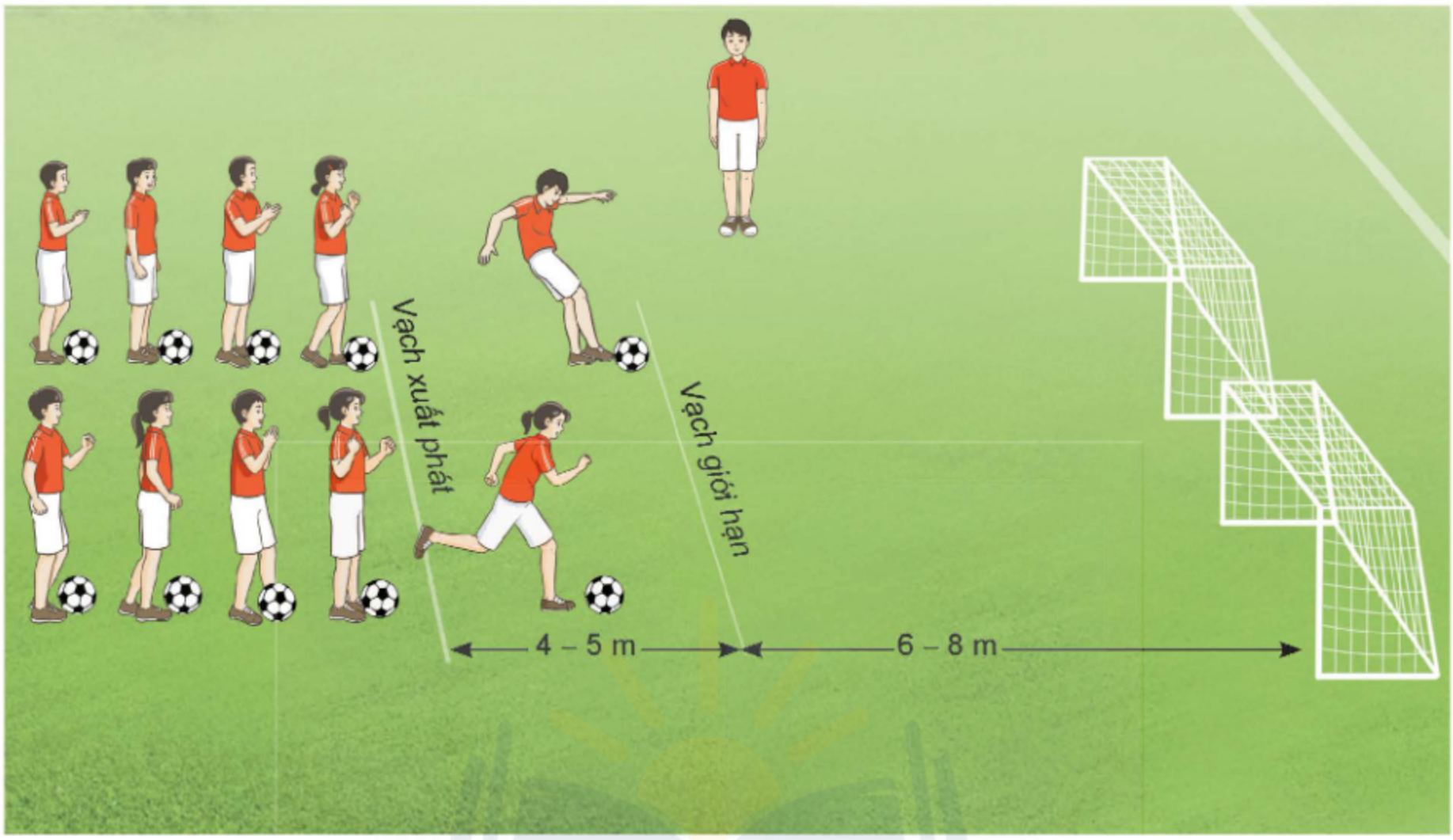
d) Trò chơi vận động

Thi đá bóng trúng đích

– Mục đích: Rèn luyện năng lực phối hợp vận động.

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

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội dẫn bóng đến vạch giới hạn bằng lòng bàn chân và đá bóng bằng mu trong bàn chân vào cầu môn, sau đó quay về cuối hàng. Đội có số lần đá bóng vào cầu môn nhiều hơn là đội thắng cuộc.



Hình 10. Trò chơi Thi đá bóng trúng đích

sach-giao-khoa.com

4 Vận dụng

– Em hãy sử dụng bài tập tâng bóng bằng đùi để tập thể dục buổi sáng và vui chơi.

– Em hãy luyện tập đá bóng bằng mu trong bàn chân trúng vật chuẩn từ khoảng cách 5 – 7 m.

– Em hãy phân biệt sự khác nhau về điểm tiếp xúc giữa bóng và bàn chân trong đá bóng bằng mu trong và đá bóng bằng lòng bàn chân.

Bài 2 Kĩ thuật dừng bóng lăn bằng mu giữa bàn chân

1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được bài tập bổ trợ và kĩ thuật dừng bóng lăn bằng mu giữa bàn chân.

– Biết một số điều luật trong thi đấu bóng đá.

– Chủ động vận dụng các kĩ thuật đã học để luyện tập và thi đấu tập.

b) Khởi động

– Khởi động chung: Chạy chậm theo vòng tròn, xoay các khớp.

– Khởi động chuyên môn: Chạy đá lăng cẳng chân ra trước, sang hai bên, vào trong; tâng bóng bằng đùi, dẫn bóng bằng lòng bàn chân; đá bóng bằng mu trong bàn chân.

– Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Thi tâng bóng bằng đùi*



Hình 1. Trò chơi Thi tâng bóng bằng đùi

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

+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, các bạn trong nhóm đồng loạt tâng bóng bằng đùi (một chân hoặc luân phiên hai chân), bạn để rơi bóng phải dừng lại. Trong mỗi lượt chơi của nhóm, bạn có số lần tâng bóng nhiều nhất là bạn thắng cuộc (Hình 1).

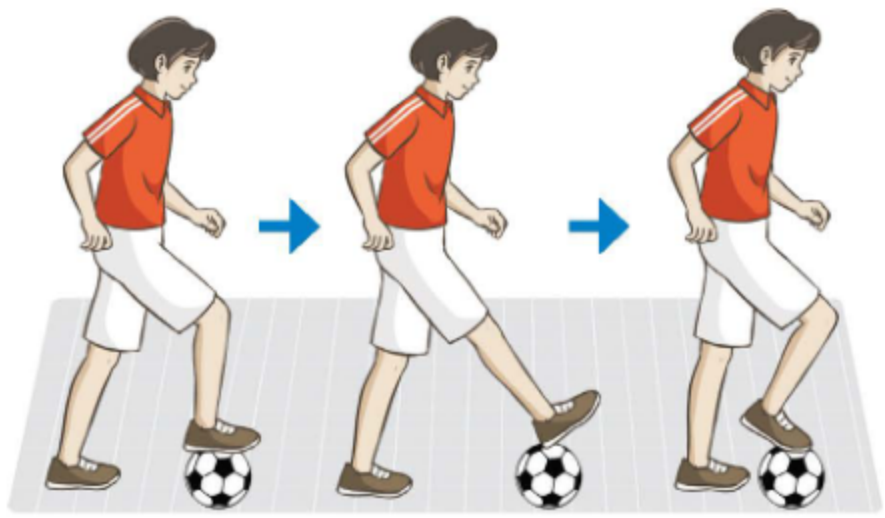
2 Kiến thức mới

a) Bài tập bổ trợ

Lăn bóng bằng bàn chân

– TTCB: Đứng chân trước, chân sau, trọng lượng cơ thể dồn lên chân sau. Chân sau tiếp đất bằng cả bàn chân, khớp gối duỗi thẳng. Chân trước, bàn chân đặt trên bóng.

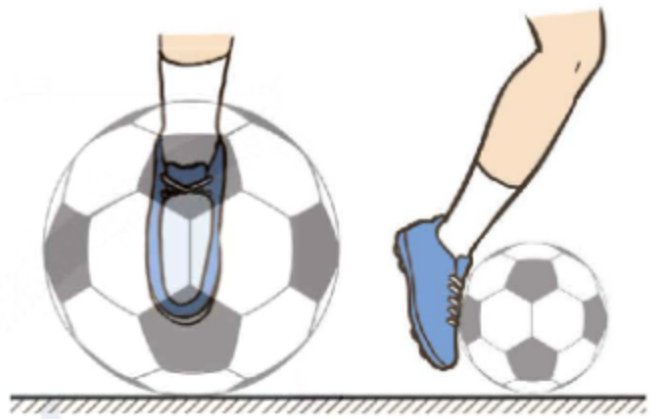
– Thực hiện: Lăn bóng dưới bàn chân từ gót đến các ngón chân và ngược lại, liên tục lặp lại động tác và luân phiên đổi chân (Hình 2).



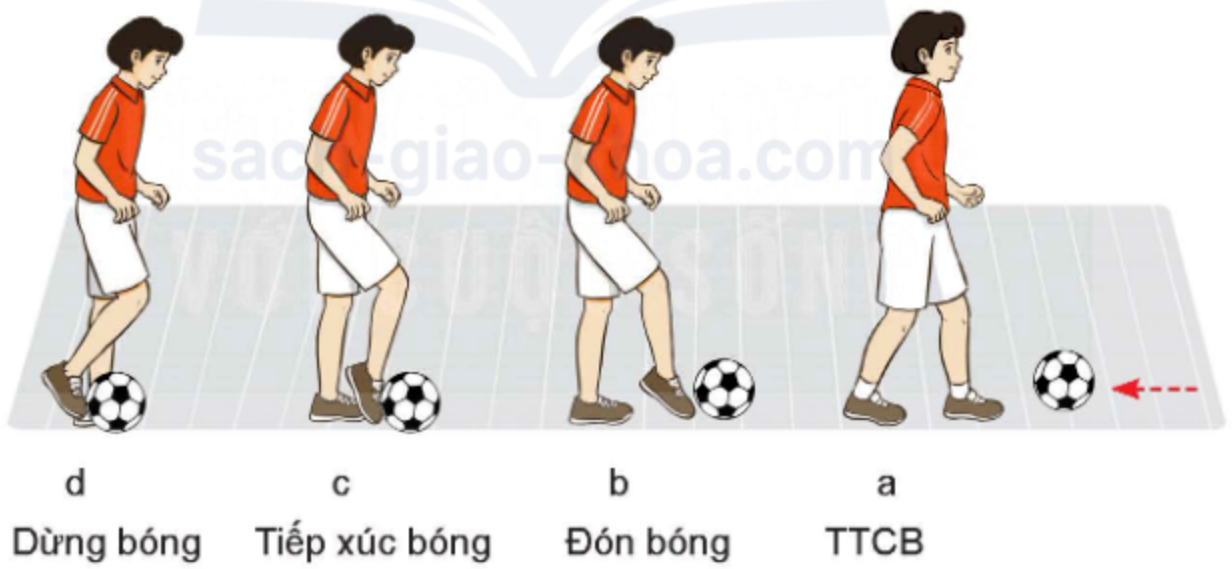
Hình 2. Lăn bóng bằng bàn chân

b) Kĩ thuật dừng bóng lăn bằng mu giữa bàn chân

Vị trí mu giữa bàn chân và tư thế bàn chân khi dẫn bóng: Mu giữa bàn chân là phần trên của bàn chân kể từ các ngón chân tới khớp cổ chân (Hình 3).



Hình 3. Vị trí mu giữa bàn chân và tư thế bàn chân khi dẫn bóng bằng mu giữa

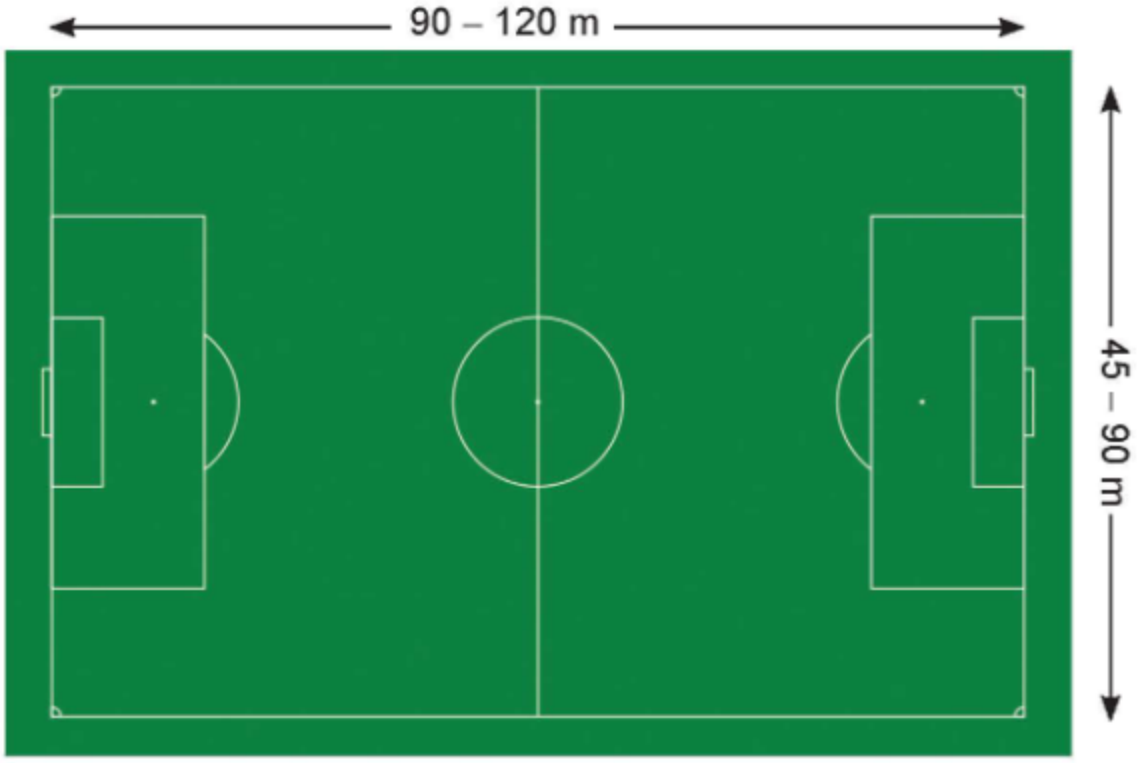


Hình 4. Dừng bóng bằng mu giữa bàn chân

– TTCB: Đứng chân trước chân sau hướng về phía bóng đến, khoảng cách giữa hai chân bằng một bước chân. Chân trụ (chân không thuận) đặt trước, chân dừng bóng (chân thuận) đặt sau, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân (Hình 4a).

– Thực hiện: Khi bóng đến, chuyển trọng lượng cơ thể lên chân trụ, đưa chân dừng bóng ra trước để đón bóng, bàn chân hướng xuống đất (Hình 4b), dùng mu giữa bàn chân tiếp xúc bóng và đưa nhanh ra sau để giảm tốc độ của bóng (Hình 4c). Kết thúc hạ chân và dừng bóng (Hình 4d).

c) Một số điều luật trong thi đấu bóng đá



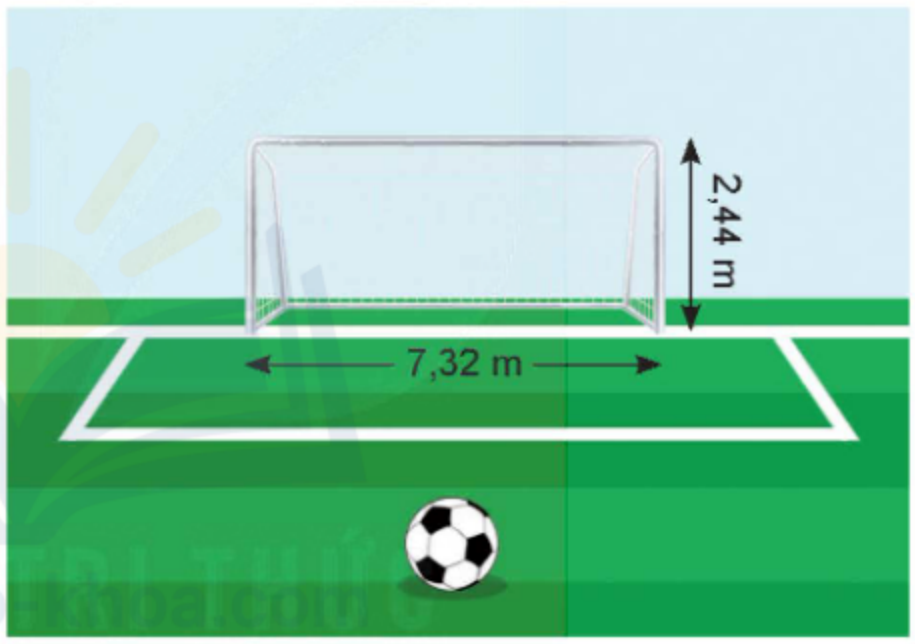
Hình 5. Kích thước sân bóng đá 11 người

– Kích thước sân bóng đá:

Theo quy định của FIFA, sân bóng đá 11 người phải đảm bảo tiêu chuẩn: Có dạng hình chữ nhật; chiều dài tối đa 120 m, tối thiểu 90 m; chiều rộng tối đa 90 m, tối thiểu 45 m (Hình 5).

Sân thi đấu quốc tế: Chiều dài tối đa 110 m, tối thiểu 100 m; chiều rộng tối đa 75 m, tối thiểu 64 m.

– Kích thước khung thành sân bóng đá 11 người: Cao 2,44 m, rộng 7,32 m (Hình 6).



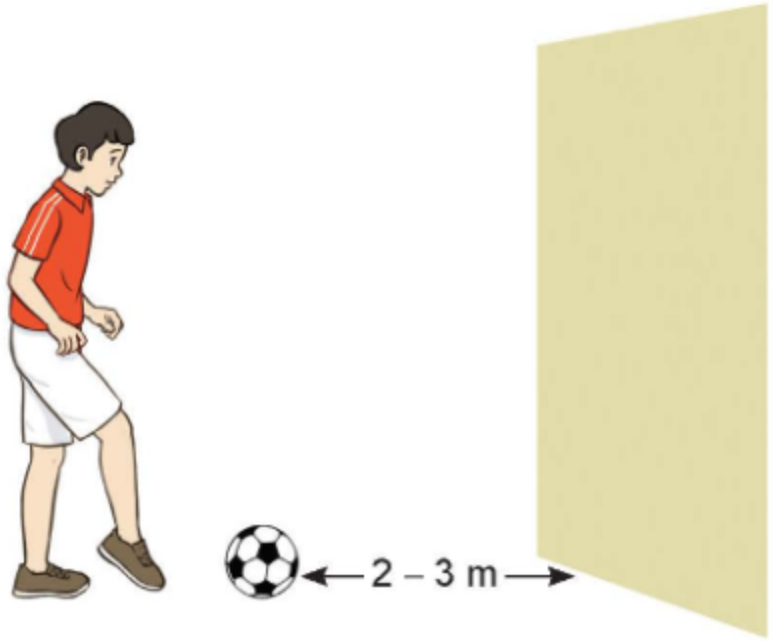
Hình 6. Kích thước khung thành sân bóng đá 11 người

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Đứng tại chỗ luân phiên lăn bóng bằng bàn chân thuận, chân không thuận từ chậm đến nhanh. Thực hiện 3 – 5 lần.

– Đá bóng lăn vào tường từ khoảng cách 2 – 3 m, khi bóng nẩy ra dùng mu giữa bàn chân dừng bóng. Thực hiện 3 – 5 lần (Hình 7).



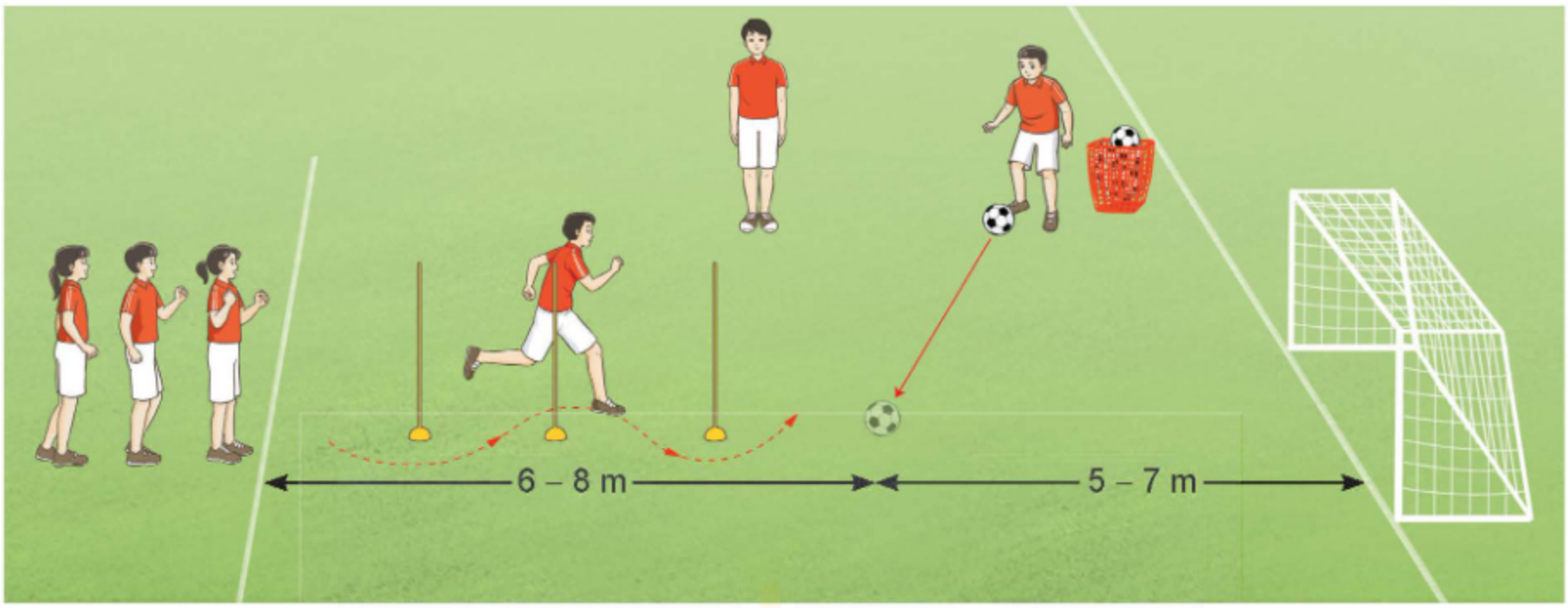
Hình 7. Đá bóng lăn vào tường và dừng bóng nẩy ra bằng mu giữa bàn chân

b) Luyện tập cặp đôi

– Hai bạn luân phiên đá bóng lăn bằng lòng bàn chân và dừng bóng bằng mu giữa bàn chân từ khoảng cách 3 – 4 m. Mỗi bạn thực hiện 3 – 5 lần.

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

c) Luyện tập nhóm



Hình 8. Luyện tập dừng bóng bằng mu giữa bàn chân và đá bóng vào cầu môn

– Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

+ Nhóm ba, bốn bạn đứng theo hình tam giác hoặc hình vuông, lần lượt đá bóng lăn và dừng bóng bằng mu giữa bàn chân thuận và không thuận từ khoảng cách 3 – 5 m. Lần lượt mỗi bạn thực hiện 2 – 3 lần.

+ Phối hợp dừng bóng, đá bóng: Chạy luồn cọc với cự li 6 – 8 m, dừng bóng do bạn đá đến bằng mu giữa bàn chân và đá bóng vào cầu môn bằng mu trong bàn chân từ khoảng cách 5 – 7 m. Lần lượt mỗi bạn thực hiện 2 – 3 lần (Hình 8).

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

d) Trò chơi vận động

Đội trưởng

– Mục đích: Rèn luyện phản xạ và năng lực phối hợp vận động.

– Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành hai đội có số người bằng nhau, đội trưởng của mỗi đội đứng trong vòng tròn của đội bạn.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, đội có bóng tìm cách dùng tay chuyền bóng cho đội trưởng, bóng đến tay đội trưởng được 1 điểm. Đội không có bóng cố gắng giành bóng và ngăn cản đội bạn chuyền bóng cho đội trưởng. Sau 3 – 5 phút đội được nhiều điểm hơn là đội thắng cuộc (Hình 9).



Hình 9. Trò chơi Đội trưởng

4 Vận dụng

– Em hãy phối hợp cùng bạn luyện tập chạy tiến, lùi đá bóng bằng lòng bàn chân và dừng bóng bằng mu giữa bàn chân.

– Em hãy nêu sự khác biệt giữa kĩ thuật dừng bóng lăn bằng mu giữa bàn chân với dừng bóng bằng lòng bàn chân.

Bài 3 Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu trong bàn chân

1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được bài tập bổ trợ và kĩ thuật dẫn bóng bằng mu trong bàn chân.

– Biết lựa chọn và sử dụng các trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học để rèn luyện thể lực.

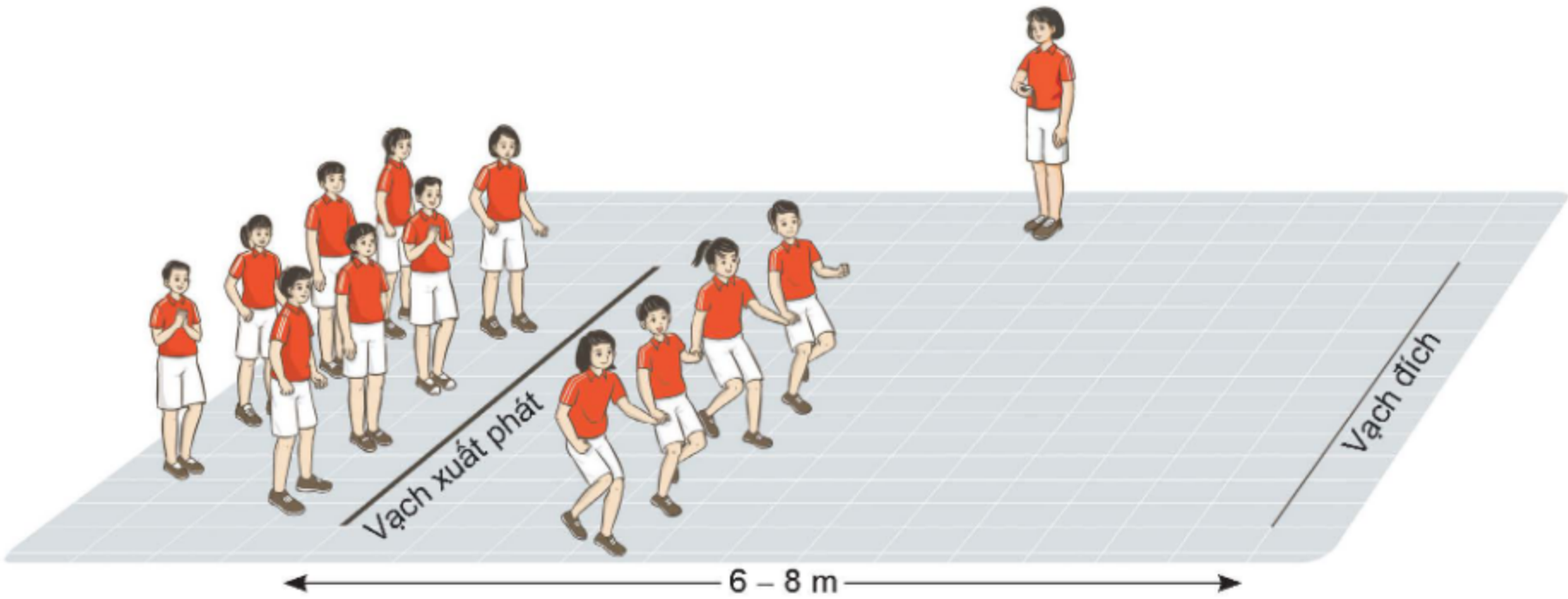
– Nỗ lực tự rèn luyện và tìm kiếm thông tin về nội dung học tập.

b) Khởi động

– Khởi động chung: Chạy chậm theo địa hình tự nhiên, xoay các khớp.

– Khởi động chuyên môn: Chạy tăng, giảm tốc độ; dẫn bóng bằng lòng bàn chân trên đường thẳng, đường vòng.

– Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Nhảy lò cò đồng đội*



Hình 1. Trò chơi Nhảy lò cò đồng đội

+ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số lượng người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng ngang sau vạch xuất phát. Bạn chỉ huy sử dụng đồng hồ bấm giây để xác định thời gian về đích của các đội.

+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng đội cầm tay nhau nhảy lò cò theo hàng ngang đến đích, sau đó đứng thành hàng ngang hướng về vạch xuất phát. Thời gian đến đích của mỗi đội được xác định khi toàn bộ thành viên của đội đã vượt qua vạch đích. Đội có thời gian thực hiện trò chơi nhanh nhất là đội thắng cuộc (Hình 1).

2 Kiến thức mới

a) Bài tập bổ trợ



Hình 2. Tại chỗ quay sang phải



Hình 3. Tại chỗ quay sang trái

– Tại chỗ quay sang phải, sang trái:

+ TTCB: Đứng hai chân rộng bằng vai, gối khuỵu, thân trên ngả ra trước, hai tay co tự nhiên bên hông.

sach-giao-khoa.com

+ Thực hiện:

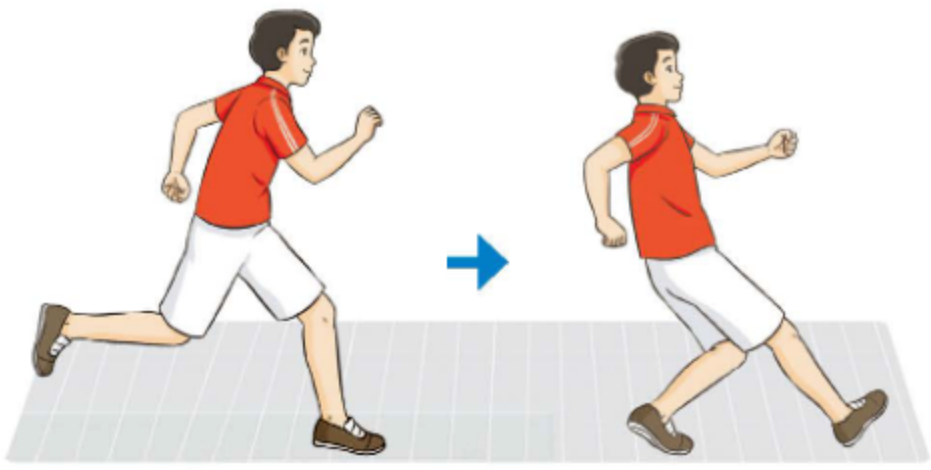
Tại chỗ quay sang phải: Dùng chân phải làm trụ, chuyển chân trái vòng từ trái sang phải ra phía trước chân phải, đồng thời chuyển thân và bàn chân phải sang phải (Hình 2).

Tại chỗ quay sang trái: Thực hiện như quay sang phải nhưng đổi chân, đổi hướng (Hình 3).

– Chạy đột ngột giảm tốc độ:

+ TTCB: Như tư thế sẵn sàng xuất phát cao trong chạy cự li ngắn.

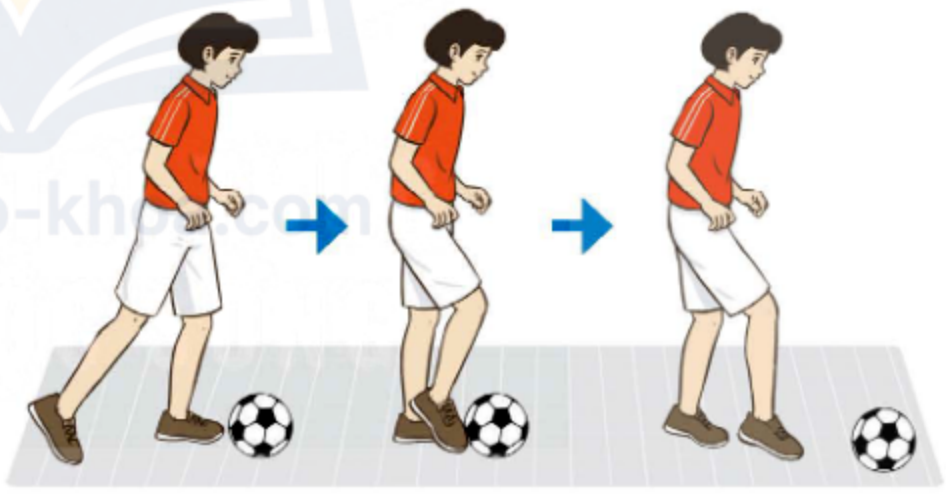
+ Thực hiện: Xuất phát và chạy nhanh ra trước. Từ chạy nhanh, chân sau bước dài ra trước, tiếp đất bằng gót chân đồng thời xoay bàn chân vào trong, dùng gót chân và cạnh trong bàn chân tì mạnh lên mặt đất để giảm tốc độ. Chân sau khuỵu gối, trọng lượng cơ thể dồn vào chân sau, hai tay dang rộng để giữ thăng bằng (Hình 4).



Hình 4. Chạy đột ngột giảm tốc độ

b) Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu trong bàn chân

– TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân không thuận (chân trụ) đặt trước, vị trí và tư thế đặt chân trụ thực hiện như kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân. Chân thuận (chân dẫn bóng) đặt sau, hai tay co tự nhiên, mắt nhìn bóng.



TTCB *Chạm bóng* *Sau khi chạm bóng*

Hình 5. Dẫn bóng bằng mu trong bàn chân

– Thực hiện: Trọng lượng cơ thể dồn lên chân trước đồng thời đưa chân thuận ra trước, dùng mu trong bàn chân đá nhẹ vào phía sau, bên dưới bóng để bóng lăn về trước 0,5 – 1 m. Luân phiên lặp lại động tác kết hợp di chuyển ra trước thành dẫn bóng bằng mu trong bàn chân (Hình 5).

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Chạy đột ngột giảm tốc độ từ chậm đến nhanh. Thực hiện 3 – 5 lần.

– Luân phiên dẫn bóng bằng mu trong bàn chân thuận và không thuận cự li 15 – 20 m. Thực hiện 2 – 3 lần.

b) Luyện tập nhóm

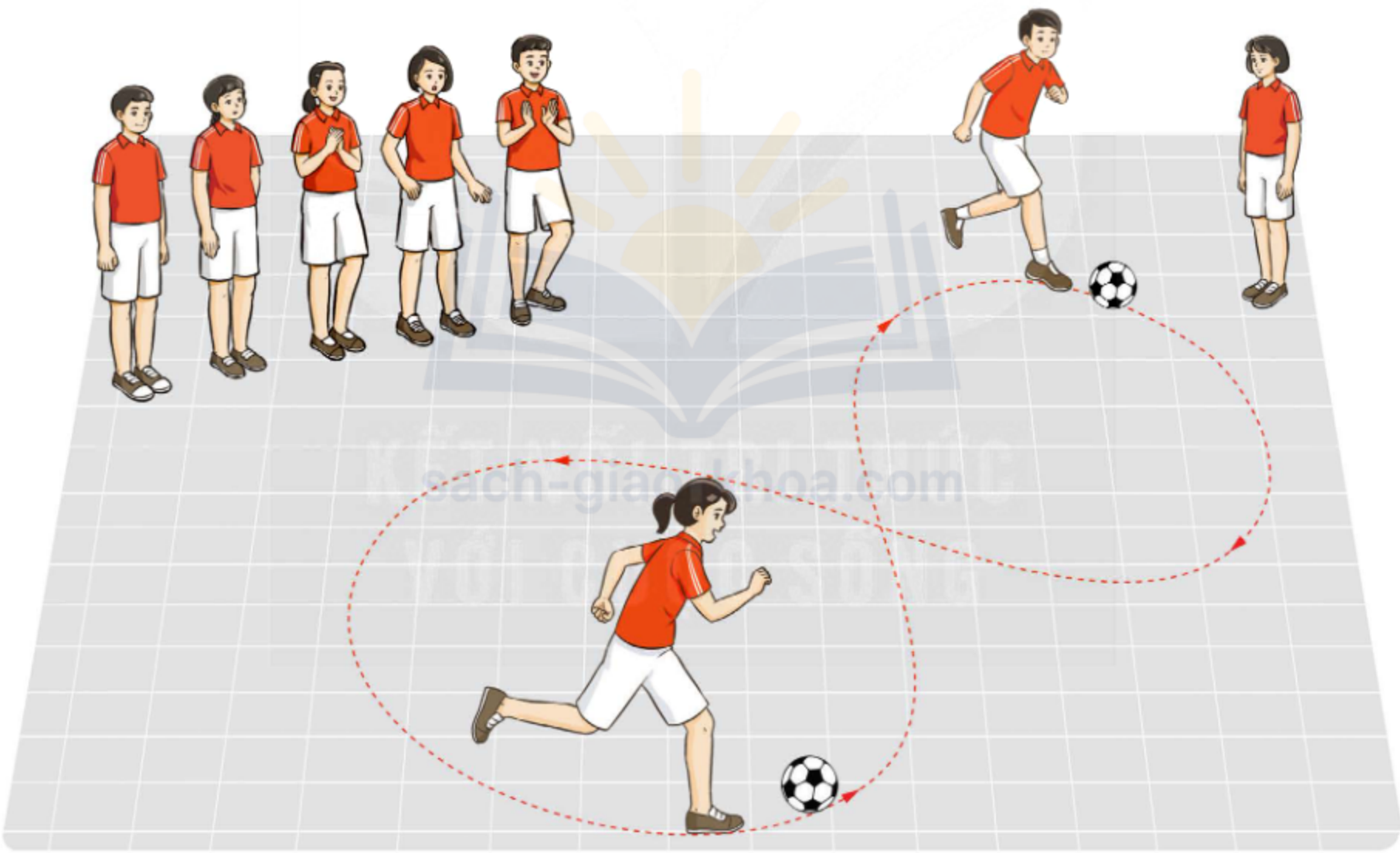
– Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

+ Dẫn bóng trên đường thẳng, đường vòng từ chậm đến nhanh. Mỗi bạn thực hiện 2 – 3 lần.

+ Dẫn bóng bằng mu trong bàn chân trên đường hình số 8 từ chậm đến nhanh và luân phiên đổi chân khi vòng sang phải, sang trái (Hình 6). Mỗi bạn thực hiện 2 – 3 lần.

+ Dẫn bóng nhanh trên đường thẳng, đường vòng với cự li 10 – 15 m. Mỗi bạn thực hiện 2 – 3 lần.

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



Hình 6. Luyện tập dẫn bóng bằng mu trong bàn chân trên đường hình số 8

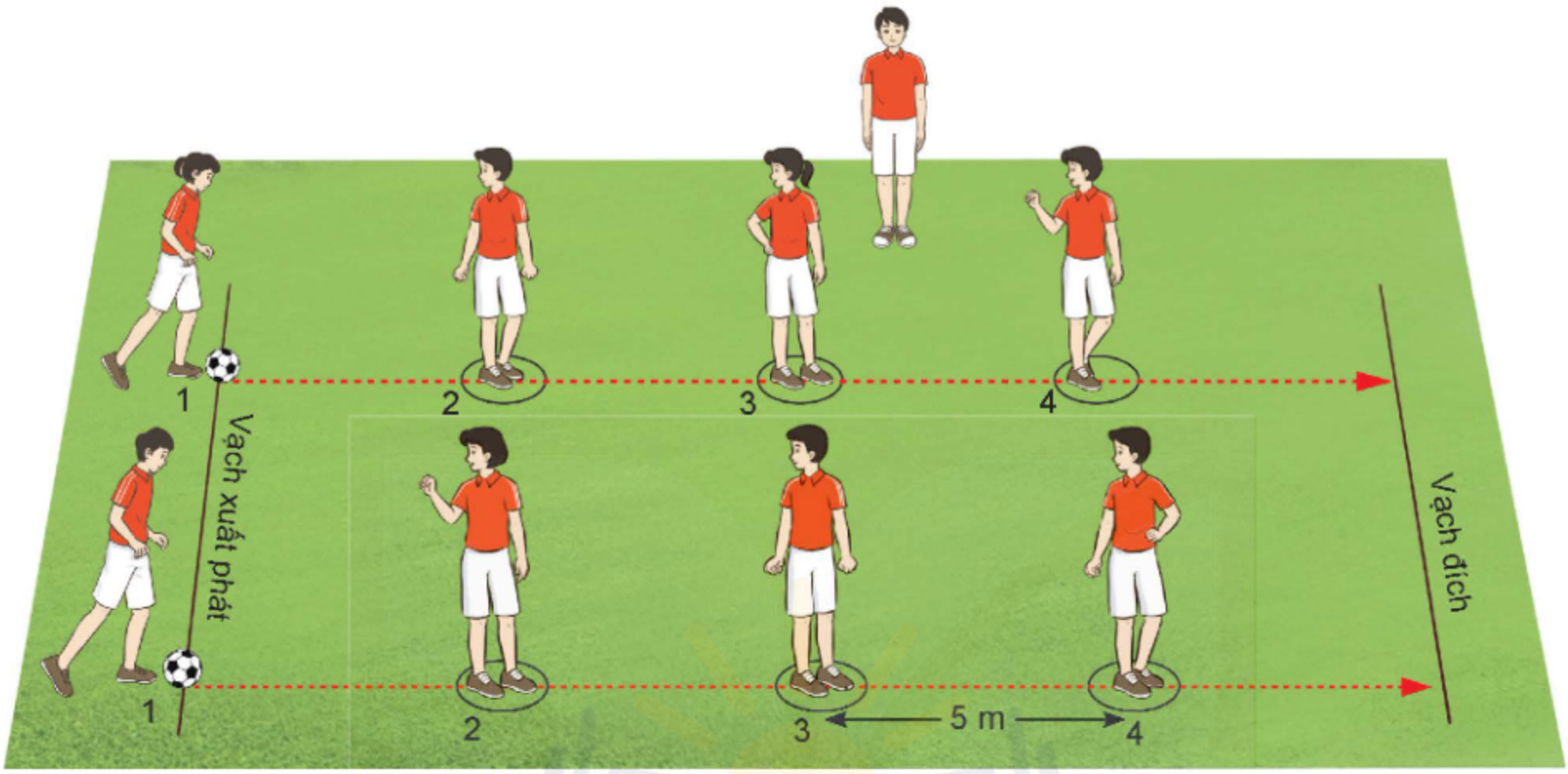
c) Trò chơi vận động

Dẫn bóng tiếp sức

– Mục đích: Rèn luyện năng lực khéo léo.

– Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm, mỗi nhóm bốn bạn đứng cách nhau 5 m trên đường dẫn bóng (Hình 7).

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, bạn đứng ở vị trí số 1 của mỗi nhóm nhanh chóng dẫn bóng bằng mu trong bàn chân đến vị trí số 2 để bạn số 2 tiếp tục dẫn bóng đến vị trí số 3. Các bạn tiếp theo lần lượt lặp lại và đưa bóng đến đích. Nhóm nào có bạn ở vị trí số 4 đến đích đầu tiên là nhóm thắng cuộc.



Hình 7. Trò chơi Dẫn bóng tiếp sức

4 Vận dụng

– Em hãy luyện tập dẫn bóng bằng mu trong bàn chân theo đường dích dắc, luồn cọc.

– Em hãy so sánh giữa dẫn bóng bằng lòng bàn chân và mu trong bàn chân, kĩ thuật nào có thể đạt tốc độ cao hơn, vì sao?

Chủ đề 3

BÓNG RỔ

Bài 1 Kĩ thuật dẫn bóng

1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được bài tập bổ trợ và kĩ thuật dẫn bóng trên đường vòng.

– Biết một số điều luật trong thi đấu bóng rổ.

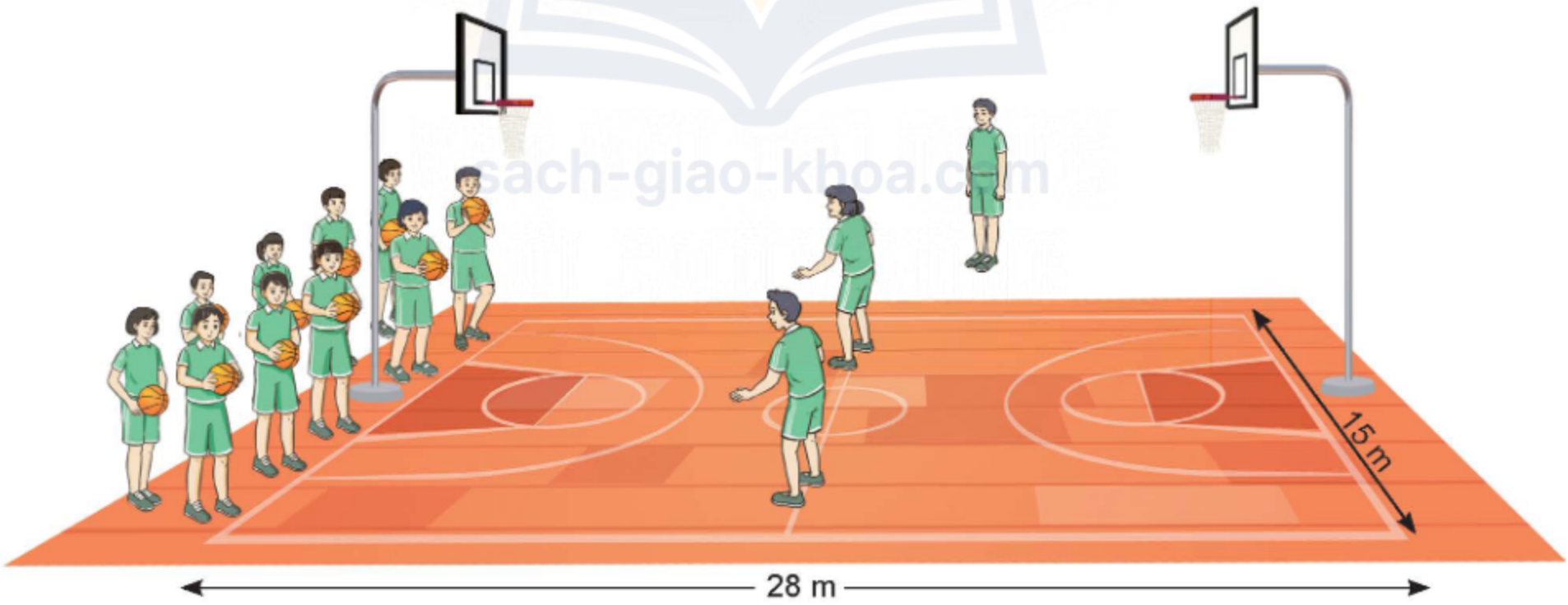
– Sẵn sàng chia sẻ và học hỏi kinh nghiệm học tập với bạn.

b) Khởi động

– Khởi động chung: Chạy tại chỗ, xoay các khớp.

– Khởi động chuyên môn: Chuyển bóng xung quanh thân người, tung và bắt bóng trên cao, dẫn bóng tại chỗ, dẫn bóng trên đường thẳng.

– Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Vượt tuyến phòng thủ*



Hình 1. Trò chơi Vượt tuyến phòng thủ

+ Chuẩn bị: Lớp đứng thành nhiều hàng ngang sau đường biên ngang của sân. Hai bạn đứng trên đường giữa sân làm nhiệm vụ ngăn cản các bạn "vượt tuyến phòng thủ".

+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, các bạn từng hàng ngang dẫn bóng và tìm cách vượt qua đường giữa sân. Khi vượt qua đường giữa sân tránh không để hai bạn ở vạch giữa sân vỗ vào người (Hình 1). Bạn bị vỗ vào người là bạn thua cuộc và phải thay thế vị trí cho bạn ở giữa sân. Mỗi lượt chơi, mỗi bạn ở vạch giữa sân chỉ tìm cách vỗ vào người một bạn "vượt tuyến phòng thủ".

2 Kiến thức mới

a) Bài tập bổ trợ

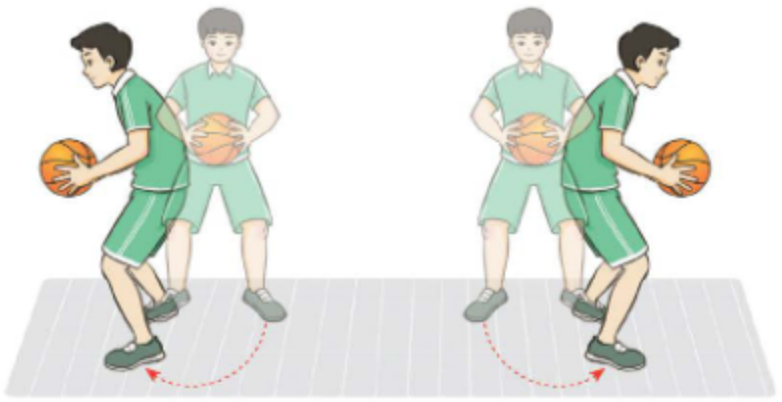
– Quay trước sang phải, sang trái:

+ TTCB: Đứng hai chân rộng bằng vai, gối khuỵu, thân trên hơi ngả ra trước, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân.

+ Thực hiện (Hình 2):

Quay trước sang phải: Dùng nửa trước bàn chân phải làm trụ, chân trái bước ra trước vòng sang phải, thân trên đồng thời chuyển hướng sang phải.

Quay trước sang trái: Thực hiện như quay trước sang phải nhưng đổi bên, đổi hướng.



a) Quay trước sang phải b) Quay trước sang trái

Hình 2. Quay trước sang phải, sang trái

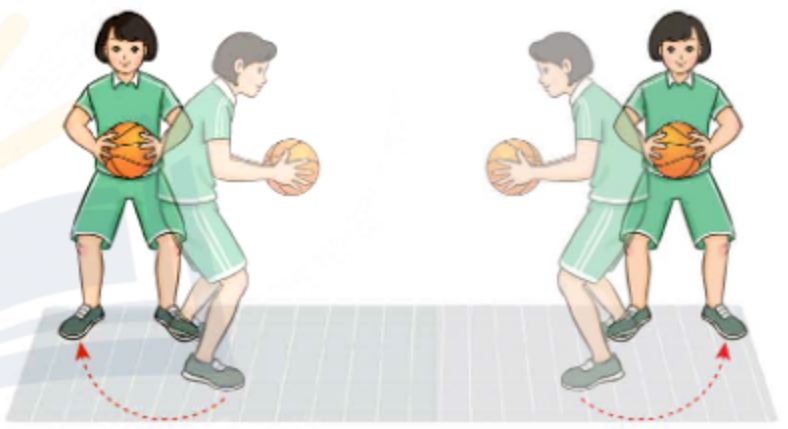
– Quay sau sang phải, sang trái:

+ TTCB: Như TTCB quay trước sang phải, sang trái.

+ Thực hiện (Hình 3):

Quay sau sang phải: Dùng nửa trước bàn chân trái làm trụ, chân phải bước ra sau vòng sang phải, thân trên đồng thời chuyển hướng sang phải.

Quay sau sang trái: Thực hiện như quay sau sang phải nhưng đổi bên, đổi hướng.



a) Quay sau sang phải b) Quay sau sang trái

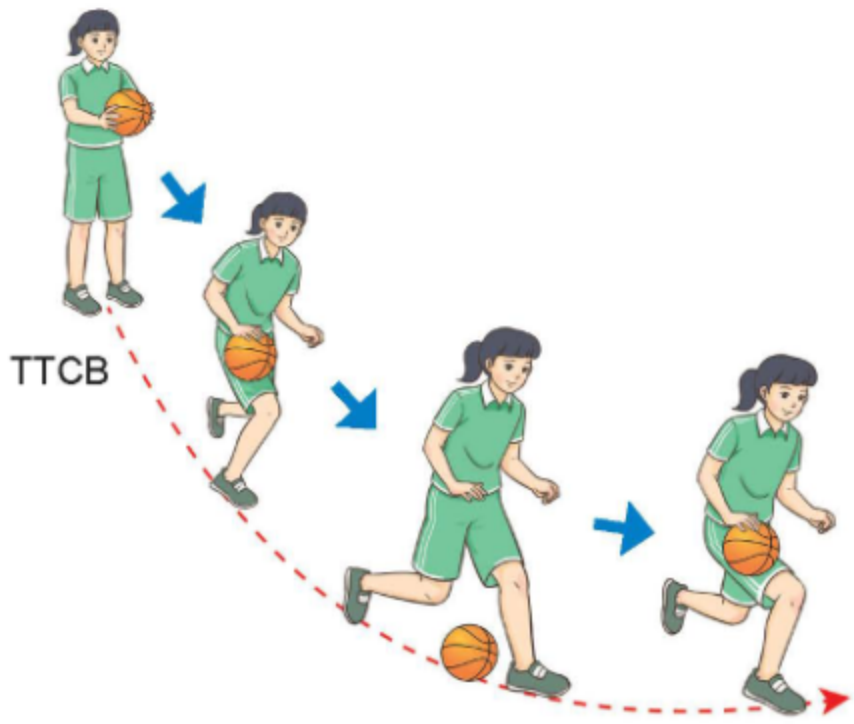
Hình 3. Quay sau sang phải, sang trái

b) Dẫn bóng trên đường vòng

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

– Thực hiện:

+ Dẫn bóng trên đường vòng sang phải: Bàn tay tiếp xúc vào phía trên, chếch sau và hơi sang trái của bóng để đưa bóng hướng ra trước, sang phải, xuống dưới. Chân bước theo bóng và liên tục lặp lại động tác khi bóng nẩy lên ở phía trước ngang tầm với hông (Hình 4).



Hình 4. Dẫn bóng trên đường vòng

sách-giáo-khoa.com

+ Dẫn bóng trên đường vòng sang trái: Bàn tay tiếp xúc vào phía trên, chếch sau và hơi sang phải của bóng để đưa bóng hướng ra trước, sang trái, xuống dưới.

c) Một số điều luật trong thi đấu bóng rổ

– Những trường hợp dẫn bóng phạm luật:

+ Khi đang dẫn bóng, hất bóng lên cao liên tục.

+ Dùng hai tay cùng một lúc dẫn bóng.

+ Bàn tay ngửa khi tiếp xúc bóng từ mặt sân nẩy lên.

– Những trường hợp phạm luật chạy bước:

+ Bóng chưa rời tay trước khi nhấc chân trụ để dẫn bóng.

+ Sau khi đã kết thúc dẫn bóng hoặc kiểm soát bóng (bóng vẫn trên tay), chạm mặt sân liên tục trên cùng một chân hoặc hai chân.

+ Cầm bóng nhảy lên, rơi xuống bóng vẫn trong tay.

3 Luyện tập

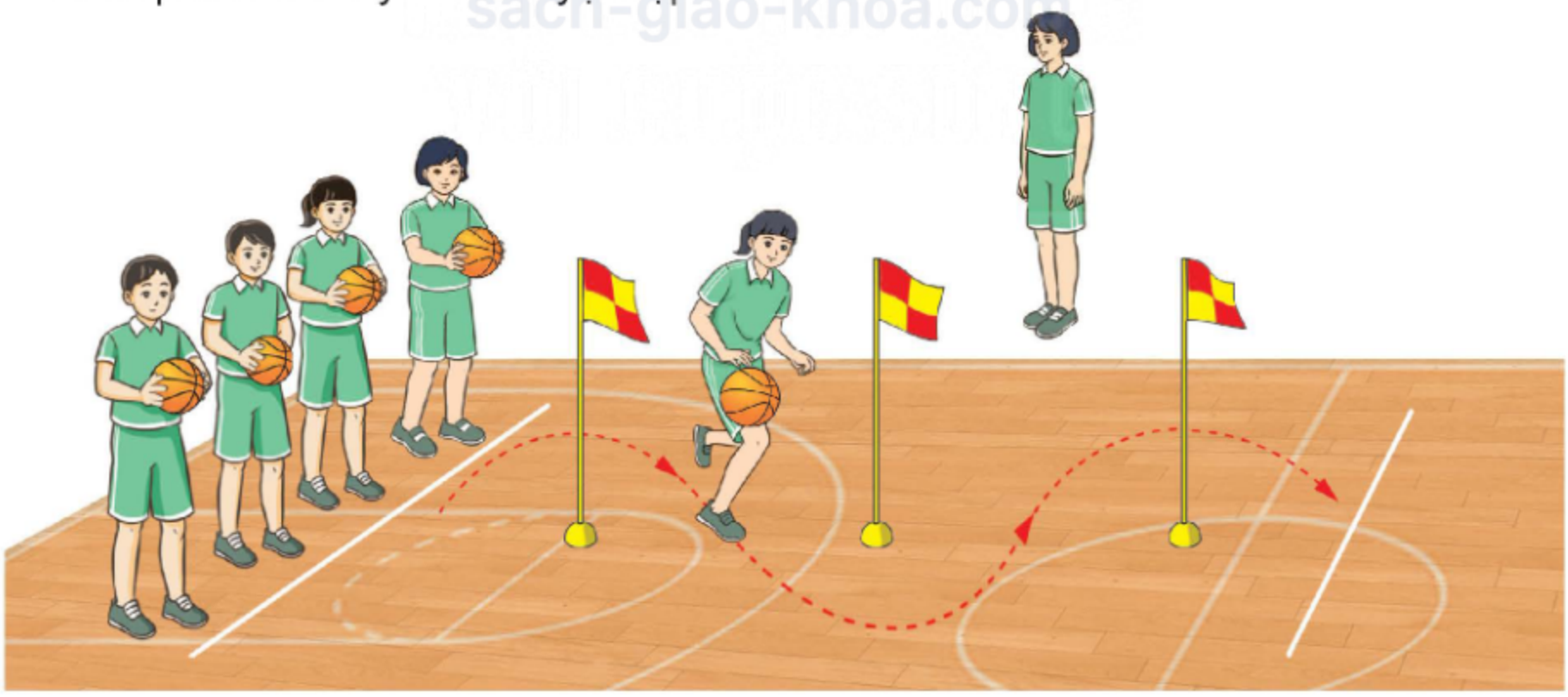
a) Luyện tập cá nhân

– Dẫn bóng tại chỗ phối hợp quay trước sang phải, sang trái và quay sau sang phải, sang trái từ chậm đến nhanh. Thực hiện 3 – 5 lần.

– Dẫn bóng từ chậm đến nhanh trên đường vòng sang phải, sang trái. Thực hiện 2 – 3 lần.

b) Luyện tập nhóm

– Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:



Hình 5. Dẫn bóng luồn cọc

+ Dẫn bóng luồn cọc từ chậm đến nhanh với cự li 13 – 15 m. Mỗi bạn thực hiện 2 – 3 lần (Hình 5).

+ Dẫn bóng trên đường hình số 8 từ chậm đến nhanh, luân phiên đổi tay dẫn bóng. Mỗi bạn thực hiện 2 – 3 lần.

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

c) Trò chơi vận động

Di chuyển theo "đèn tín hiệu"



Hình 6. Trò chơi Di chuyển theo "đèn tín hiệu"

– Mục đích: Rèn luyện sức nhanh và khéo léo.

– Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm, mỗi nhóm đứng thành một hàng ngang sau đường biên ngang của sân bóng rổ.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng nhóm thực hiện theo hiệu lệnh của chỉ huy:

+ "Đèn xanh": Dẫn bóng nhanh trên đường thẳng hướng đến đường biên đối diện.

+ "Đèn vàng": Dẫn bóng tại chỗ.

+ "Đèn đỏ": Bắt bóng.

Trong lượt chơi của mỗi nhóm, bạn đến đích đầu tiên và thực hiện đúng tín hiệu là bạn thắng cuộc. Các bạn thực hiện sai tín hiệu phải thực hiện lại (Hình 6).

4 Vận dụng

– Em hãy cùng bạn luyện tập dẫn bóng vòng sang bên phải, bên trái bạn đứng đối diện trên đường di chuyển (dẫn bóng bằng tay phải khi vòng sang phải và ngược lại), (Hình 7).

– Em hãy nêu sự khác nhau về vị trí bàn tay khi tiếp xúc bóng giữa dẫn bóng trên đường thẳng và đường vòng.



Hình 7. Dẫn bóng vòng sang phải, sang trái bạn đứng đối diện

Bài 2 Kĩ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực bật đất

1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được bài tập bổ trợ và kĩ thuật chuyền, bắt bóng hai tay trước ngực bật đất.

– Xử lí được một số tình huống khi phối hợp với đồng đội.

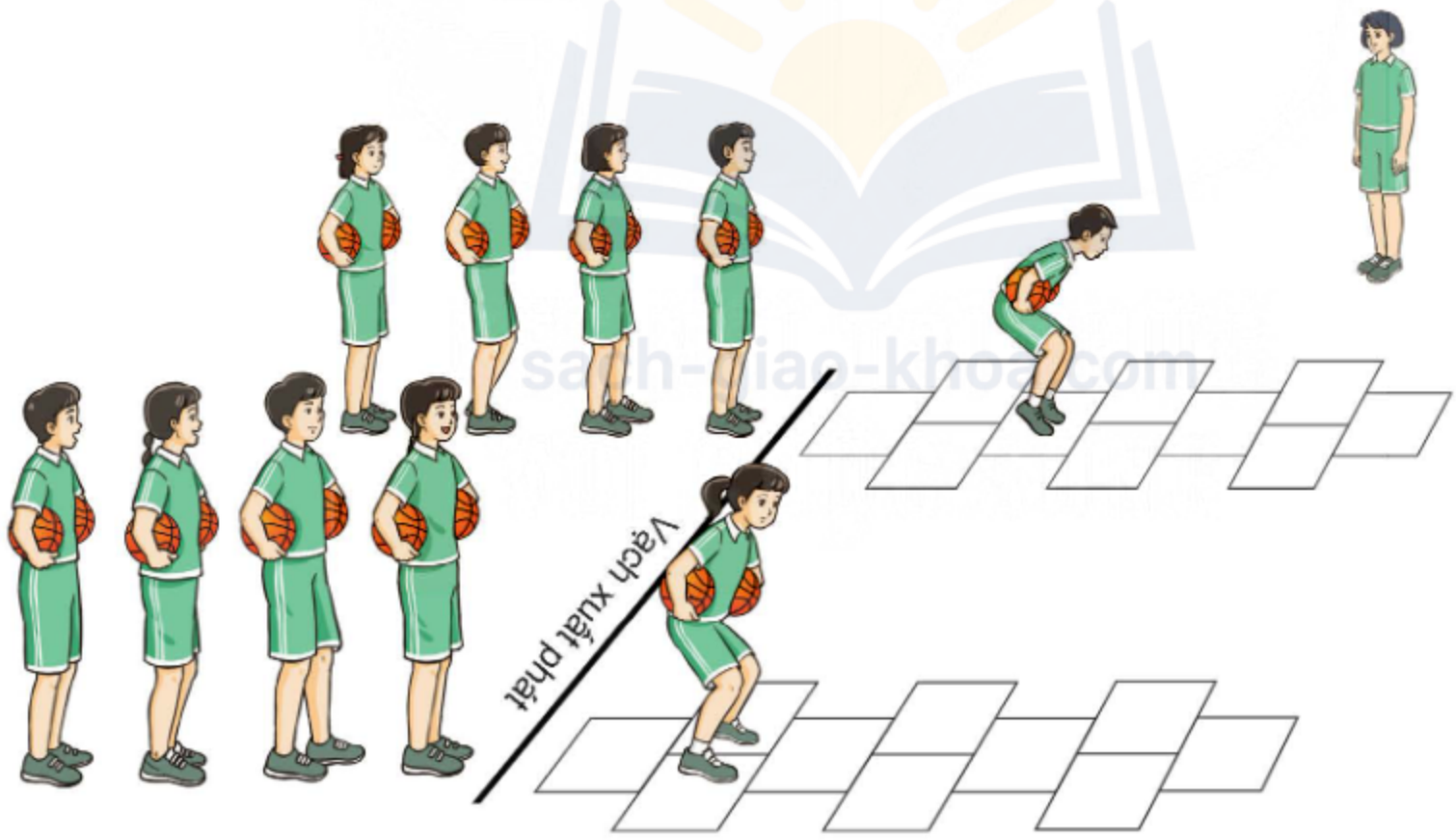
– Chủ động hợp tác với các bạn trong luyện tập theo nhóm.

b) Khởi động

– Khởi động chung: Chạy chậm theo vòng tròn, xoay các khớp.

– Khởi động chuyên môn: Tại chỗ quay các hướng, lăn bóng giữa hai chân, đập và bắt bóng nẩy lên bằng hai tay, dẫn bóng trên đường thẳng.

– Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Bật nhảy tách, chụm chân theo ô*



Hình 1. Trò chơi Bật nhảy tách, chụm chân theo ô

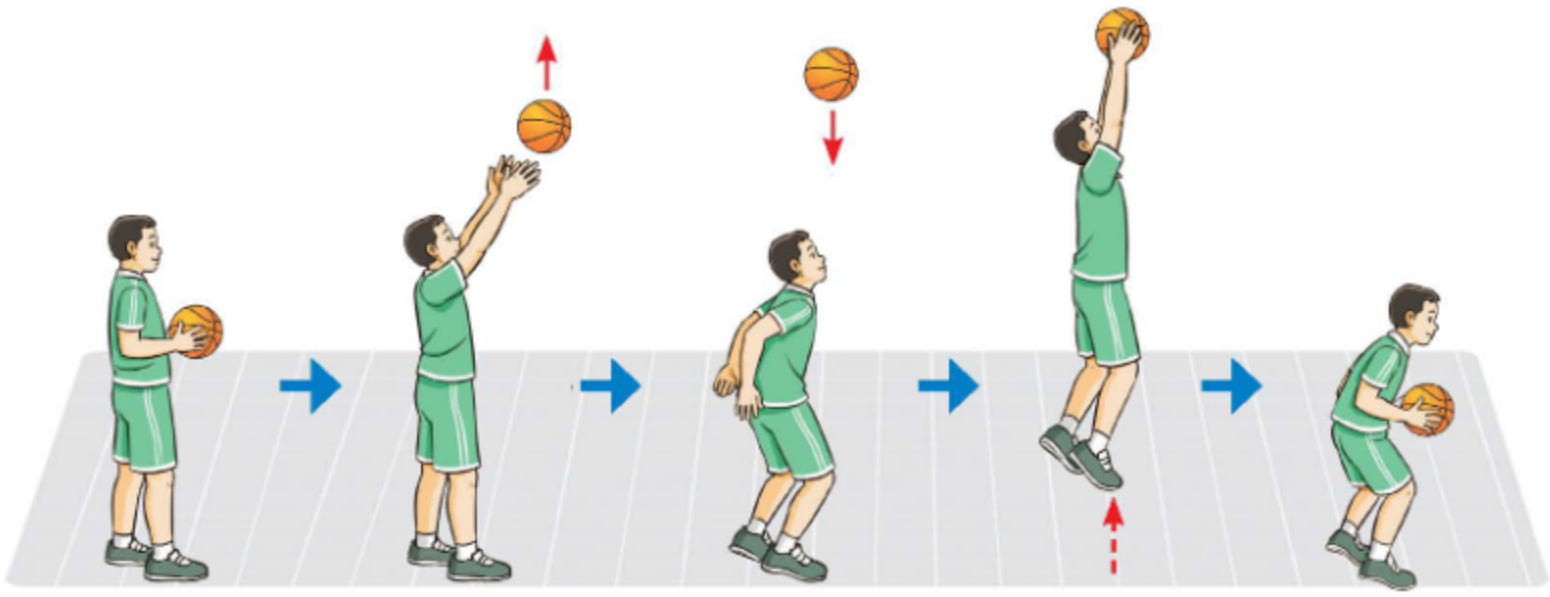
+ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số lượng người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.

+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội ôm hai quả bóng rổ ở hai bên thân người và bật nhảy tách, chụm chân theo ô, sau đó bật nhảy qua ô cuối đứng thành hàng dọc hướng về vạch xuất phát. Bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn thực hiện trước đã vượt qua ô cuối, bạn để bóng rơi phải nhặt bóng và xuất phát lại. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc (Hình 1).

2 Kiến thức mới

a) Bài tập bổ trợ

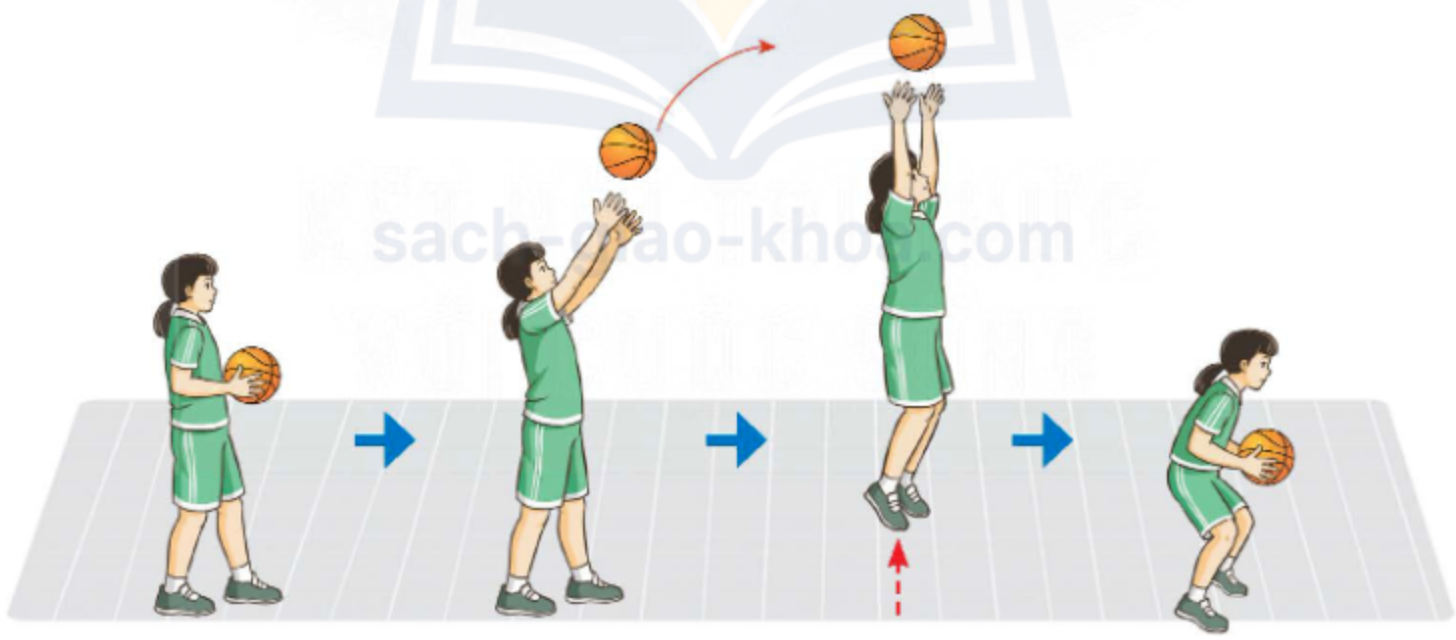
– Tại chỗ bật nhảy bắt bóng bằng hai tay trên cao:



Hình 2. Tại chỗ bật nhảy bắt bóng bằng hai tay trên cao

+ TTCB: Đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay cầm bóng trước bụng.
+ Thực hiện: Tung bóng lên cao 1,5 – 2 m bằng hai tay, gối khuỵu lấy đà, bật nhảy lên cao bằng hai chân và bắt bóng trên cao bằng hai tay. Tiếp đất bằng nửa trước hai bàn chân, khuỵu gối để giảm chấn động (Hình 2).

– Di chuyển ra trước kết hợp bật nhảy bắt bóng bằng hai tay trên cao:

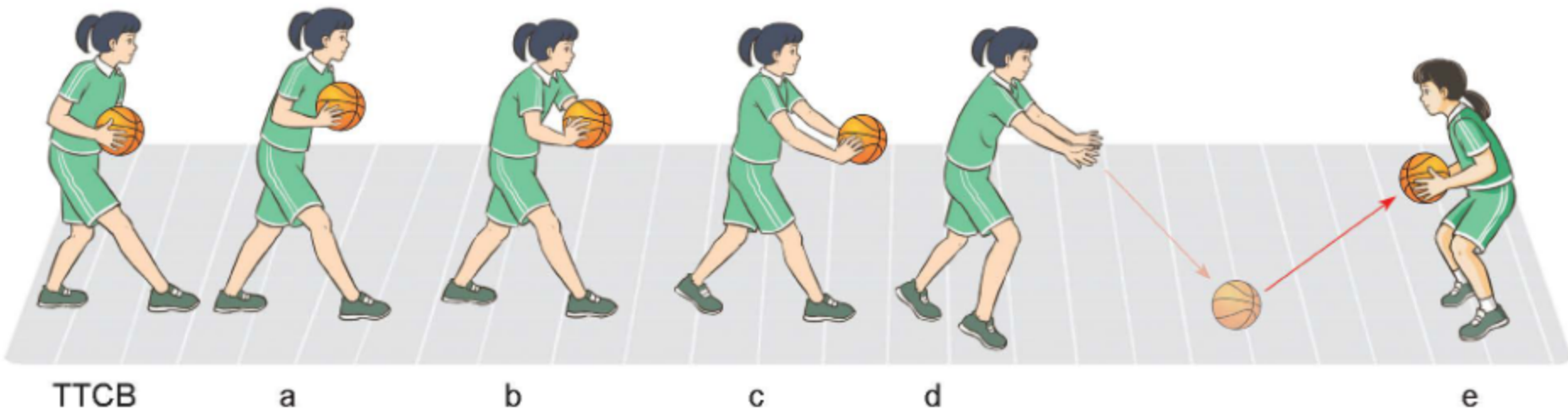


Hình 3. Di chuyển ra trước kết hợp bật nhảy bắt bóng bằng hai tay trên cao

+ TTCB: Đứng chân trước chân sau, hai tay cầm bóng trước bụng.
+ Thực hiện: Tung bóng lên cao 2 – 3 m và ra trước 1 – 1,5 m, di chuyển đến điểm bóng rơi, bật nhảy lên cao bằng hai chân và bắt bóng bằng hai tay trên cao. Tiếp đất bằng nửa trước hai bàn chân, khuỵu gối để giảm chấn động (Hình 3).

b) Tại chỗ chuyền bóng hai tay trước ngực bật đất

– TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân sau khuỵu gối, trọng lượng cơ thể dồn lên chân sau, chân trước duỗi thẳng. Hai tay cầm bóng trước bụng.



Hình 4. Tại chỗ chuyền, bắt bóng hai tay trước ngực bật đất

– Thực hiện: Hai tay đưa bóng lên ngang ngực theo đường vòng cung (Hình 4a). Đạp mạnh chân sau, vươn người chuyển trọng lượng cơ thể lên chân trước (Hình 4b). Duỗi nhanh hai tay, đồng thời dùng lực cổ tay và các ngón tay đẩy bóng ra trước, xuống dưới, điểm bóng chạm mặt sân cách chân trước 1,5 – 2 m (Hình 4c). Khi bóng rời tay, hai tay duỗi thẳng, hai lòng bàn tay hướng ra ngoài (Hình 4d).

c) Tại chỗ bắt bóng hai tay trước ngực bật đất

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

– Thực hiện: Khi bóng đến, thực hiện bắt bóng đồng thời thu nhanh hai tay về trước ngực để giảm tốc độ chuyển động của bóng (Hình 4e).

d) Bài tập phối hợp đồng đội

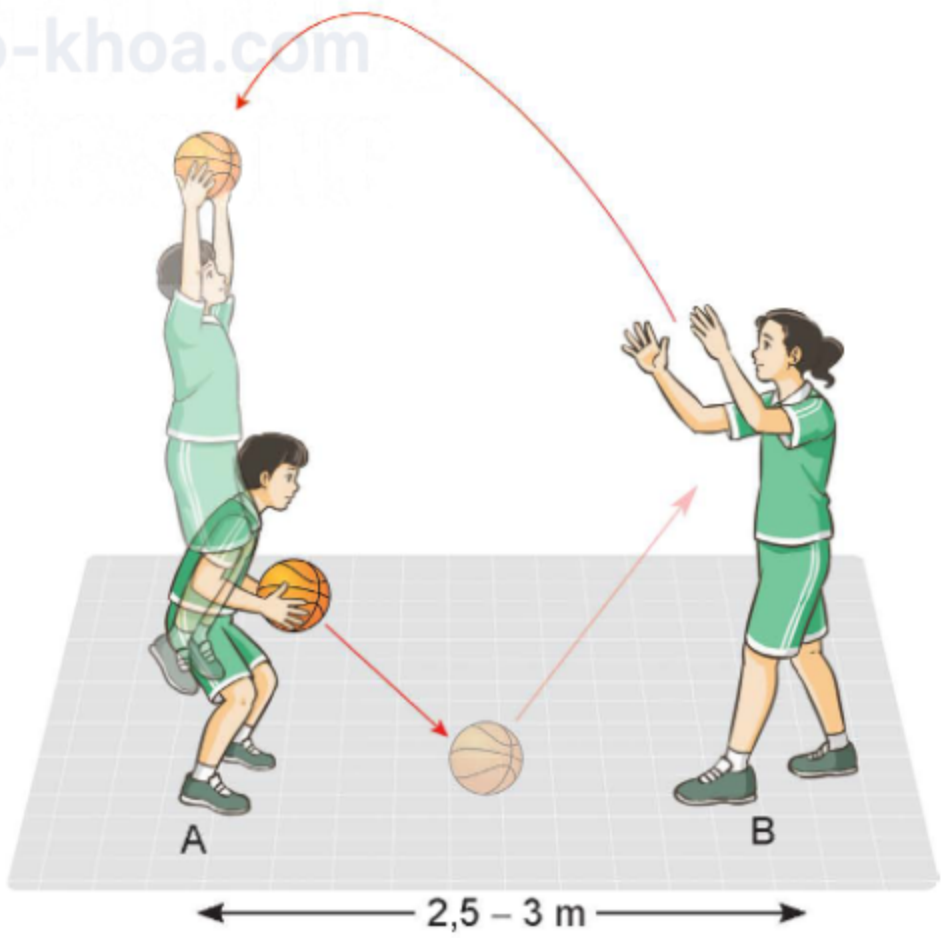
Phối hợp bật nhảy bắt bóng trên cao và chuyền bóng bật đất

– Chuẩn bị: Hai bạn ở vị trí A và B đứng đối diện nhau.

– Thực hiện:

+ Bạn ở vị trí A: Chuyền bóng hai tay trước ngực bật đất cho bạn ở vị trí B, sau đó bật nhảy lên cao và bắt bóng do bạn ở vị trí B tung đến.

+ Bạn ở vị trí B: Bắt bóng hai tay trước ngực bật đất do bạn ở vị trí A chuyền đến, sau đó tung bóng ra trước, lên cao bằng hai tay để bạn ở vị trí A bật nhảy bắt bóng (Hình 5).



Hình 5. Phối hợp chuyền bóng bật đất và bật nhảy bắt bóng

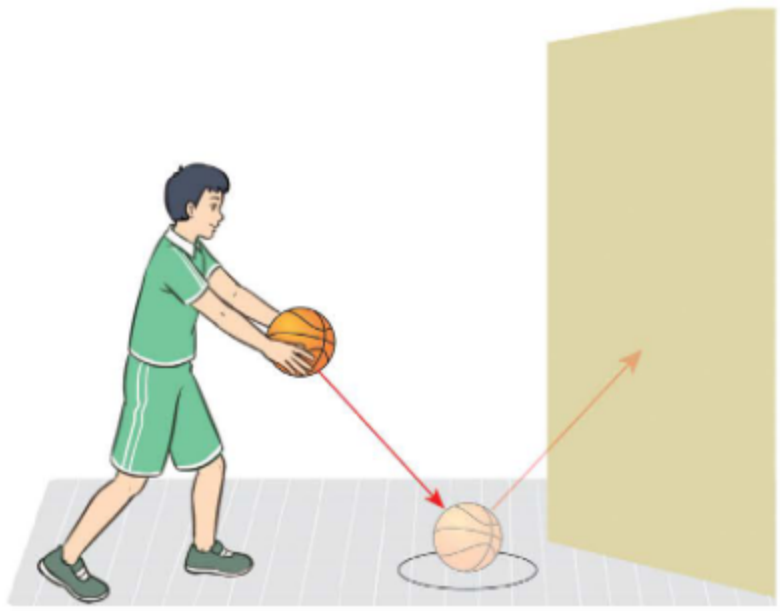
sách-giáo-khoa.com

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Từ tại chỗ đến di chuyển, tự tung bóng lên cao và bật nhảy bắt bóng bằng hai tay. Thực hiện 3 – 5 lần.

– Tại chỗ chuyền bóng vào tường và bắt bóng nẩy ra từ khoảng cách 2 – 3 m. Thực hiện 3 – 5 lần (Hình 6).



Hình 6. Chuyền bóng bật đất vào tường và bắt bóng nẩy ra

b) Luyện tập nhóm

– Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

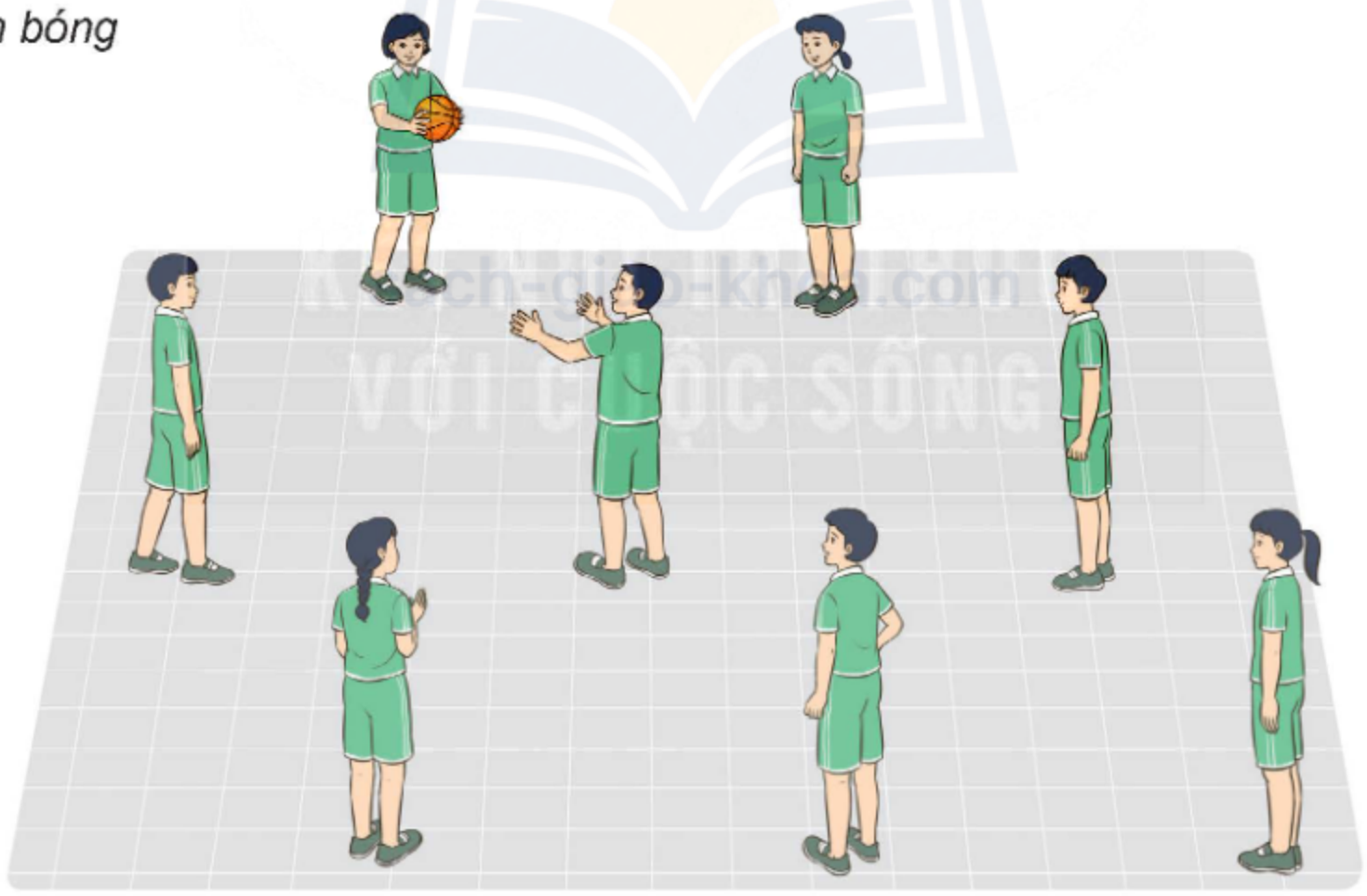
+ Nhóm ba bạn đứng thành hình tam giác phối hợp chuyền, bắt bóng hai tay trước ngực với khoảng cách 2,5 – 3 m. Mỗi bạn thực hiện 2 – 3 lần.

+ Phối hợp các bạn trong nhóm lần lượt bật nhảy bắt bóng do bạn tung đến, khi tiếp đất chuyền trả bóng cho bạn bằng hai tay trước ngực và trở về cuối hàng. Mỗi bạn thực hiện 2 – 3 lần.

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

c) Trò chơi vận động

Giành bóng



Hình 7. Trò chơi Giành bóng

– Mục đích: Rèn luyện năng lực khéo léo.

– Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm, mỗi nhóm từ 6 đến 8 bạn đứng thành vòng tròn hướng mặt vào tâm vòng tròn. Trong vòng tròn có một (hoặc hai) bạn làm nhiệm vụ giành bóng (Hình 7).

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, các bạn chuyền bóng bật đất cho nhau, bạn trong vòng tròn tìm cách chạm tay vào bóng. Bạn bị giành bóng sẽ thay thế vị trí của bạn đứng trong vòng tròn.

4 Vận dụng

– Em hãy cùng bạn luyện tập dẫn bóng tại chỗ và phối hợp chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực bật đất.

– Em hãy phối hợp với bạn chuyền, bắt bóng bật đất và tại chỗ ném rổ một tay trên vai.

– Em hãy cho biết trong thi đấu bóng rổ, chuyền bóng bật đất có tác dụng gì?

Bài 3 Kĩ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai

1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được bài tập bổ trợ và kĩ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai.

– Xử lí được một số tình huống khi phối hợp với đồng đội.

– Nỗ lực tự học và thường xuyên rèn luyện thân thể.

b) Khởi động

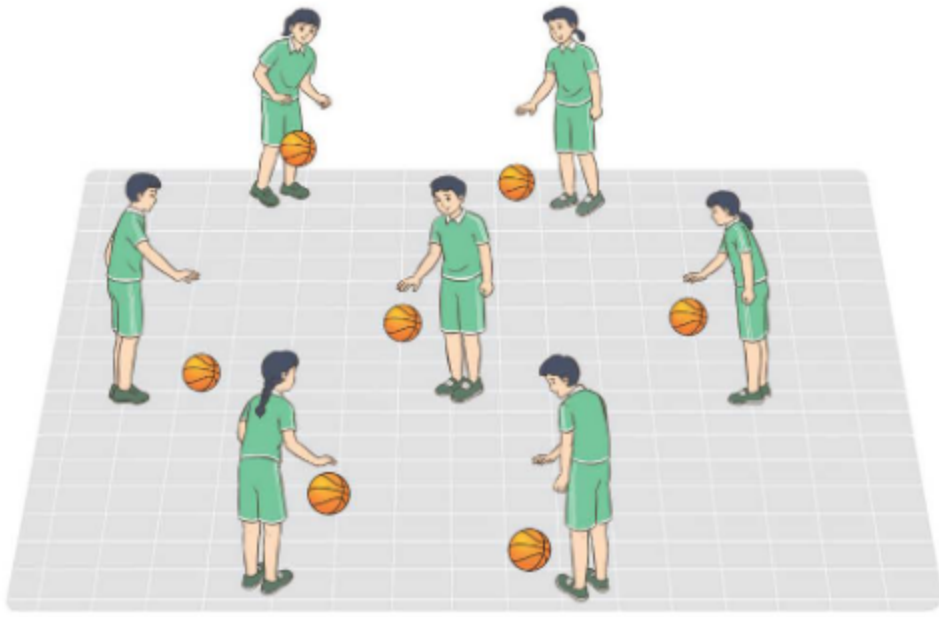
– Khởi động chung: Chạy chậm theo điều kiện tự nhiên, xoay các khớp.

– Khởi động chuyên môn: Chạy biến tốc, chuyển bóng vòng quanh chân trước, chuyền và bắt bóng bật đất, bật nhảy bắt bóng bằng hai tay trên cao.

– Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Làm theo đội trưởng*

+ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm, mỗi nhóm đứng thành vòng tròn hướng mặt vào trong. Bạn đội trưởng đứng giữa vòng tròn.

+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, đội trưởng thực hiện một động tác hoặc kĩ thuật nào đó, các bạn trong nhóm phải nhanh chóng thực hiện theo. Bạn thực hiện không đúng phải nhảy lò cò một vòng xung quanh vị trí đứng của nhóm (Hình 1).



Hình 1. Trò chơi Làm theo đội trưởng

2 Kiến thức mới

a) Bài tập bổ trợ

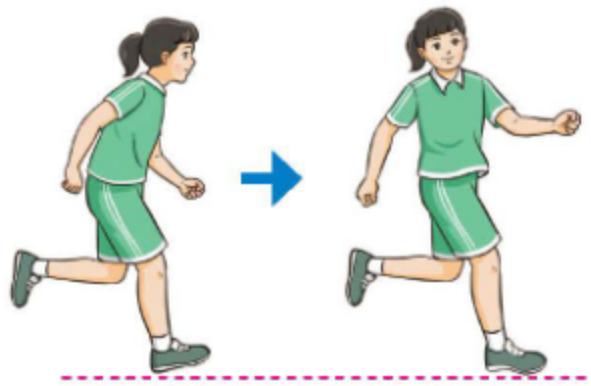
Chạy nghiêng trên đường thẳng, đường vòng

– TTCB: Đứng chân trước chân sau, thân người hướng thẳng ra trước, hai tay co tự nhiên.

– Thực hiện:

+ Chạy nghiêng trên đường thẳng: Bước chạy được thực hiện như chạy thẳng ra trước, mặt và ngực hướng sang phải hoặc sang trái (Hình 2).

+ Chạy nghiêng trên đường vòng: Bước chạy được thực hiện như chạy trên đường vòng, mặt và ngực hướng vào tâm đường vòng hoặc hướng ra phía ngoài tâm đường vòng.



Hình 2. Chạy nghiêng trên đường thẳng

b) Hai bước ném rổ một tay trên vai

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

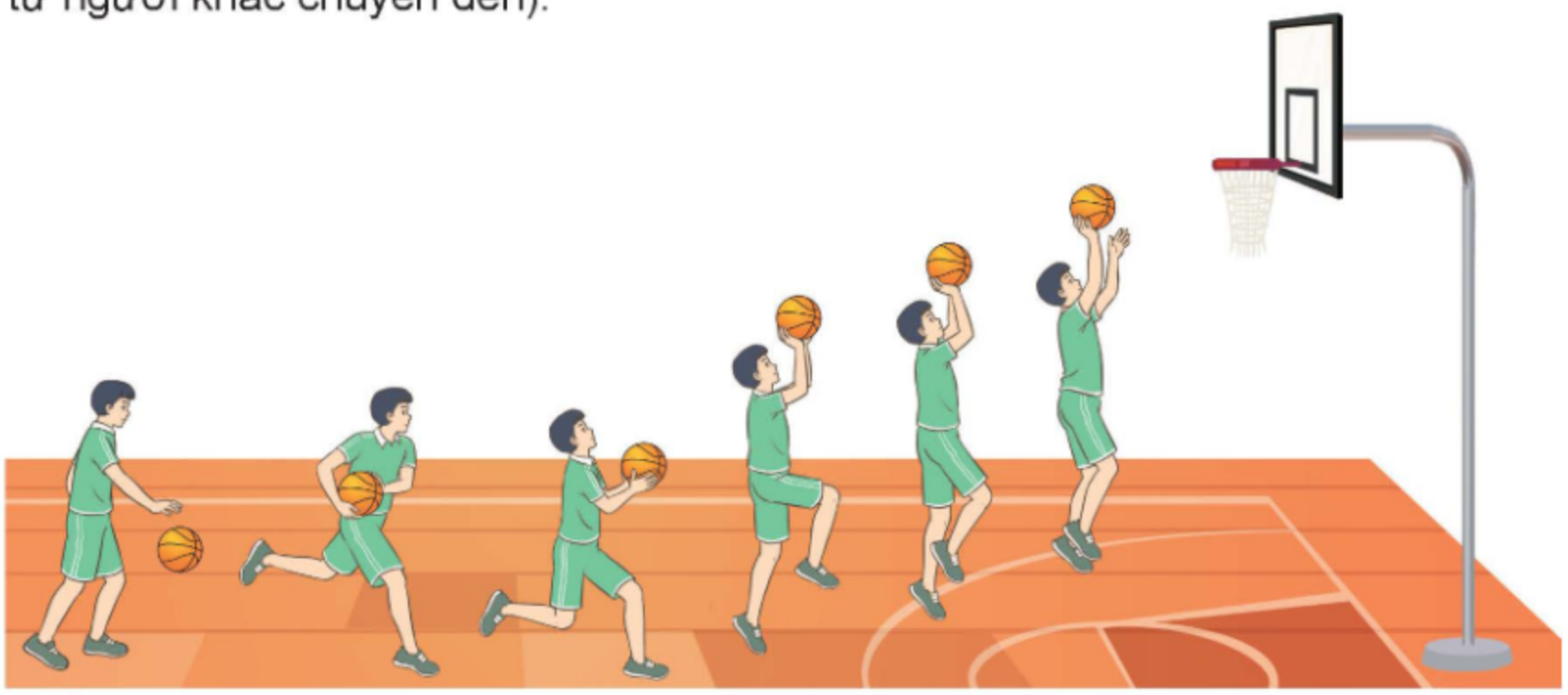
– TTCB:

+ Tư thế 1: Chân trái đứng trước, chân phải sau hoặc hai chân rộng bằng vai, tay phải dẫn bóng (bước cuối của giai đoạn dẫn bóng).

+ Tư thế 2: Như tư thế 1, tay không có bóng (chuẩn bị nhận bóng từ người khác chuyền đến).

– Thực hiện:

+ Bước 1: Đạp mạnh hai chân đưa cơ thể ra trước, lên cao, chân phải đưa nhanh ra trước một bước dài, đồng thời hai tay bắt và giữ bóng ở ngang thắt lưng bên phải, tiếp đất bằng nửa trước bàn chân, gối khuỵu (tự dẫn bóng hoặc nhận bóng từ người khác chuyền đến).



Hình 3. Hai bước ném rổ một tay trên vai

sach-giao-khoa.com

+ Bước 2: Chân trái bước tiếp ra trước một bước ngắn, thực hiện động tác giậm nhảy nhanh, mạnh, kết hợp đá lăng chân phải từ sau ra trước, lên cao đồng thời hai tay đưa bóng lên trên vai. Khi cơ thể ở điểm cao nhất, duỗi chân phải đồng thời tay phải vươn thẳng lên cao, gập nhanh cổ tay và miết các ngón tay ném bóng vào rổ. Kết thúc tiếp đất bằng nửa trước của một hoặc hai bàn chân, gối khuỵu để giảm chấn động (Hình 3).

c) Bài tập phối hợp đồng đội

Chạy nghiêng phối hợp bắt bóng và thực hiện hai bước ném rổ một tay trên vai

– Chuẩn bị:

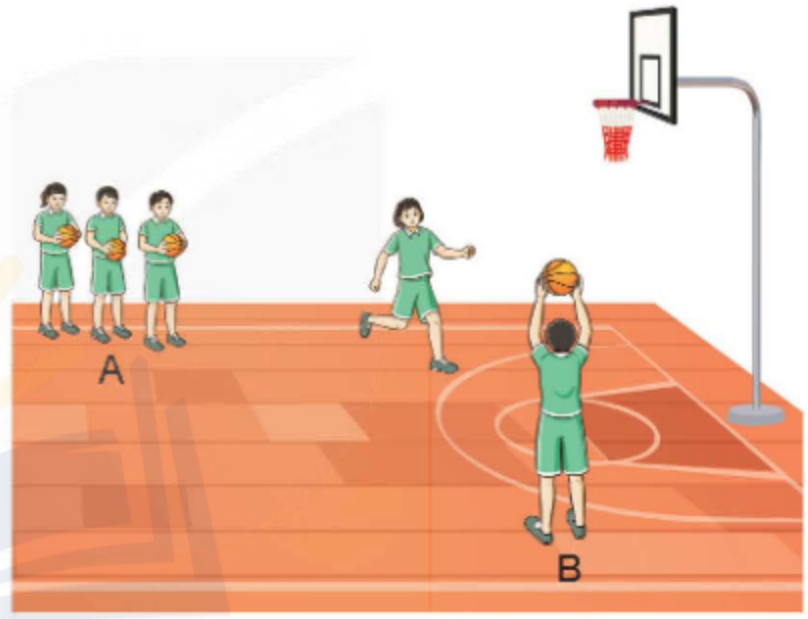
+ Bạn luyện tập (vị trí A): Đứng đối diện hoặc chếch 30^o – 45^o với bảng rổ từ khoảng cách 6 – 8 m, mắt quan sát bạn hỗ trợ luyện tập.

+ Bạn hỗ trợ luyện tập (vị trí B): Đứng phía trước, chếch 45^o – 60^o với hướng di chuyển của bạn luyện tập, hai tay cầm bóng, mắt quan sát tốc độ và hướng di chuyển của bạn.

– Thực hiện:

+ Bạn luyện tập: Chạy nghiêng theo đường thẳng hoặc đường vòng (hướng đến rổ), phối hợp bắt bóng hai tay trước ngực do bạn chuyền đến và thực hiện kĩ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai (Hình 4).

+ Bạn hỗ trợ luyện tập: Chuyền hoặc tung bóng cho bạn khi khoảng cách giữa bạn và bảng rổ 3 – 4 m.



Hình 4. Chạy nghiêng, bắt bóng và thực hiện hai bước ném rổ một tay trên vai

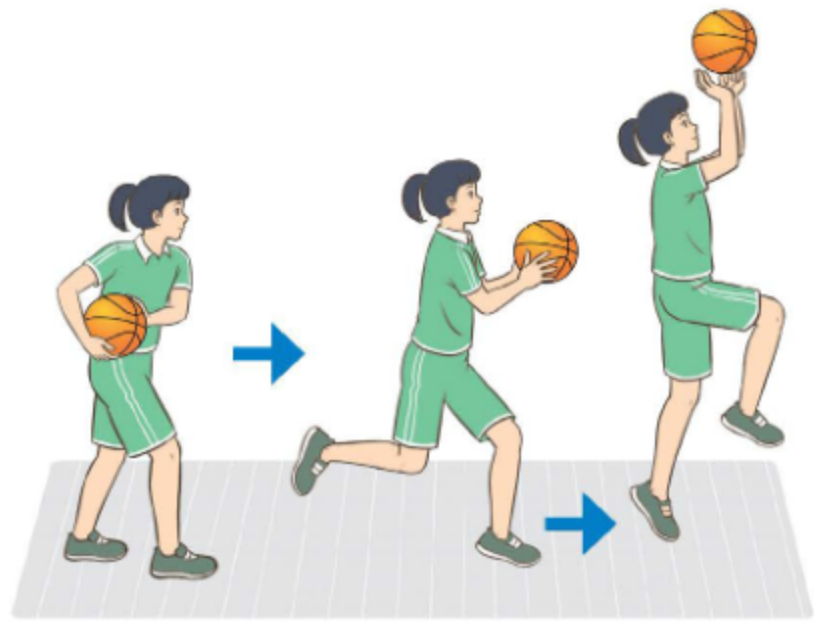
3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Tập không bóng:

+ Chạy nghiêng trên đường thẳng, đường vòng với cự li 8 – 10 m. Thực hiện 2 – 3 lần.

+ Đi chậm, xác định bước 1, bước 2 và thực hiện mô phỏng toàn bộ kĩ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai. Thực hiện 3 – 5 lần.



Hình 5. Luyện tập giậm nhảy, đá lăng và vươn tay ném rổ (bước 2)

– Tập có bóng: Thực hiện bước 2 (đặt chân giậm nhảy nhanh mạnh, phối hợp đá lăng đưa cơ thể lên cao và vươn tay ném rổ); phối hợp bước 1 và 2; thực hiện dẫn bóng kết hợp hai bước ném rổ một tay trên vai. Thực hiện 3 – 5 lần (Hình 5).

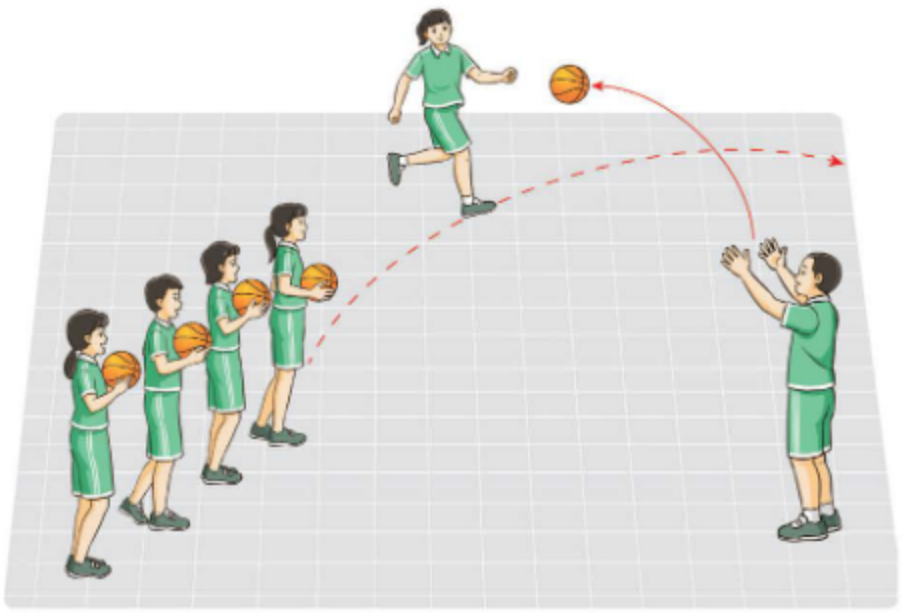
b) Luyện tập nhóm

– Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

+ Chạy nghiêng trên đường thẳng, đường vòng phối hợp chuyền, bắt bóng hai tay trước ngực với người hỗ trợ từ khoảng cách 3 – 4 m. Thực hiện 3 – 5 lần (Hình 6).

+ Thực hiện bài tập phối hợp (Hình 4 trang 88).

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



Hình 6. Chạy nghiêng trên đường vòng phối hợp bắt bóng hai tay trước ngực

c) Trò chơi vận động

Thi ném rổ

– Mục đích: Rèn luyện năng lực phối hợp vận động.

– Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau đường giữa sân. Bạn chỉ huy cầm đồng hồ bấm giây để xác định thời gian mỗi lượt chơi.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội dẫn bóng và thực hiện kĩ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai, sau đó cầm bóng trở về vị trí cuối hàng. Đội có số lần ném bóng vào rổ nhiều nhất là đội thắng cuộc (Hình 7).



Hình 7. Trò chơi Thi ném rổ

4 Vận dụng

– Em hãy sử dụng các kĩ thuật ném rổ đã học để thi đấu tập và vui chơi cùng các bạn.

– Em hãy luyện tập dẫn bóng nhanh trên đường thẳng, dẫn bóng luồn cọc phối hợp thực hiện kĩ thuật hai bước ném rổ một một tay trên vai.

BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ

	Thuật ngữ	Giải thích thuật ngữ	Trang
B	Bước bộ trên không	Là tư thế cơ thể rời mặt đất sau khi kết thúc giậm nhảy: đùi chân lăng gần vuông góc với thân người, cẳng chân thả lỏng; chân giậm nhảy duỗi thẳng phía sau.	18
D	Di chuyển ngang	Bước chân sang phải, sang trái trong khi không thay đổi hướng của thân trên.	58, 60, 61, 62
G	Giậm nhảy	Là hoạt động nỗ lực của người nhảy để làm thay đổi phương hướng chuyển động của cơ thể.	17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28
P	Phát cầu thuận tay	Cầu được phát đi từ vị trí cùng bên với tay cầm vợt.	50, 51, 52, 53

sach-giao-khoa.com

MỤC LỤC

	Trang
PHẦN MỘT. KIẾN THỨC CHUNG	
CHỦ ĐỀ. LỰA CHỌN VÀ SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ CỦA MÔI TRƯỜNG TỰ NHIÊN TRONG LUYỆN TẬP	4
I – MÔI TRƯỜNG TỰ NHIÊN VÀ CÁC YẾU TỐ CỦA MÔI TRƯỜNG TỰ NHIÊN	4
II – LỰA CHỌN VÀ SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ CỦA MÔI TRƯỜNG TỰ NHIÊN ĐỂ LUYỆN TẬP	5
PHẦN HAI. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN	8
CHỦ ĐỀ 1. CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)	8
Bài 1. Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát	8
Bài 2. Phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng	11
Bài 3. Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (60 m)	14
CHỦ ĐỀ 2. NHẢY XA KIỂU NGỒI	17
Bài 1. Kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ	17
Bài 2. Kĩ thuật chạy đà và giậm nhảy	21
Bài 3. Kĩ thuật bay trên không và rơi xuống cát	24
Bài 4. Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi	27
CHỦ ĐỀ 3. CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH	30
Bài 1. Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng	30
Bài 2. Phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát	33
Bài 3. Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình	36
CHỦ ĐỀ 4. BÀI TẬP THỂ DỤC	39
Bài 1. Bài thể dục liên hoàn (từ nhịp 1 đến nhịp 10)	39
Bài 2. Bài thể dục liên hoàn (từ nhịp 11 đến nhịp 20)	43
Bài 3. Bài thể dục liên hoàn (từ nhịp 21 đến 30)	46
PHẦN BA. THỂ THAO TỰ CHỌN	
CHỦ ĐỀ 1. CẦU LÔNG	50
Bài 1. Kĩ thuật phát cầu thuận tay	50
Bài 2. Kĩ thuật đánh cầu cao tay bên phải	53
Bài 3. Di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải	58
CHỦ ĐỀ 2. BÓNG ĐÁ	63
Bài 1. Kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân	63
Bài 2. Kĩ thuật dừng bóng lăn bằng mu giữa bàn chân	69
Bài 3. Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu trong bàn chân	73
CHỦ ĐỀ 3. BÓNG RỔ	78
Bài 1. Kĩ thuật dẫn bóng	78
Bài 2. Kĩ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực bật đất	82
Bài 3. Kĩ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai	86
Bảng giải thích thuật ngữ	90

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

Bản quyền © (2022) 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 7

Mã số: G3HH7E001a26
In .....bản, (QĐ .....) khổ 19 x 26.5cm
Đơn vị in: ..... địa chỉ .....
Số ĐKXB: 7-2026/CXBIPH/247-09/GD
Số QĐXB: /QĐ – GD – HN ngày ..... tháng ..... năm 20...
In xong và nộp lưu chiểu quý ... năm 20....
Mã số ISBN: 978-604-0-30725-5



HUÂN CHƯƠNG HỒ CHÍ MINH





sách-giáo-khoa.com

BỘ SÁCH GIÁO KHOA LỚP 7 – KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

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

Website: https://www.nxbgd.vn

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

ISBN 978-604-0-30725-5
9 786040 307255
Giá: 12.200 đ