BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 8



KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

HỘI ĐỒNG QUỐC GIA
THẨM ĐỊNH SÁCH GIÁO KHOA

Môn: Giáo dục thể chất – Lớp 8

(Theo Quyết định số 2025/QĐ-BGDĐT ngày 21 tháng 7 năm 2022 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo)

Họ và tên	Chức vụ hội đồng
Ông NGUYỄN ĐẠI DƯƠNG	Chủ tịch
Ông HÀ QUANG TIẾN	Phó Chủ tịch
Ông VÕ XUÂN THUỶ	Uỷ viên, Thư kí
Ông PHẠM HIỆP	Uỷ viên
Bà LÊ VŨ KIỀU HOA	Uỷ viên
Bà HÀ THỊ HẢI LỆ	Uỷ viên
Ông LÊ ĐỨC THỌ	Uỷ viên

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

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 – TRẦN MẠNH HÙNG – NGUYỄN THÀNH TRUNG

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 8

(Tái bản lần thứ ba)

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH

Mỗi bài học được cấu trúc theo trình tự sau:

1. Mở đầu: Các hoạt động, trò chơi hỗ trợ khởi động.
2. Kiến thức mới: Các nội dung bài học.
3. Luyện tập: Nội dung và hình thức luyện tập, trò chơi vận động.
4. Vận dụng: Cách thức vận dụng kiến thức và kĩ năng vận dụng trong các tình huống cụ thể.

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 di chuyển hai chiều 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!

Nội dung sách giáo khoa Giáo dục thể chất 8 tiếp tục giới thiệu và hướng dẫn các em sử dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp với bản thân trong luyện tập TDTT; luyện tập kĩ thuật chạy cự li ngắn, chạy cự li trung bình, môn Cầu lông, Bóng đá, Bóng rổ ở mức độ phức tạp hơn, đòi hỏi trình độ thể lực cao hơn. Ngoài ra, các em sẽ được học hai loại hình vận động mới:

– Kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.

– Bài tập thể dục nhịp điệu.

Rất mong các em chăm chỉ và tự giác học tập để hoàn thành lượng vận động của môn học; biết cách thực hành và vận dụng kiến thức chung, các bài tập vận động cơ bản cũng như các môn thể thao tự chọn để rèn luyện thân thể, tham gia thi đấu; biết điều khiển tổ, nhóm luyện tập và nhận xét kết quả luyện tập; trung thực, đoàn kết giúp đỡ bạn trong luyện tập và trong cuộc sống.

Chúc các em thành công!

Nhóm tác giả

PHẦN MỘT

KIẾN THỨC CHUNG

Chủ đề

SỬ DỤNG CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG THÍCH HỢP VỚI BẢN THÂN TRONG LUYỆN TẬP THỂ DỤC THỂ THAO

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

Biết lựa chọn và sử dụng chế độ dinh dưỡng hợp lí với bản thân trong luyện tập TDTT.

1. Tầm quan trọng của dinh dưỡng đối với hoạt động thể dục thể thao

Dinh dưỡng là điều kiện cơ bản để duy trì sự sống, dinh dưỡng thích hợp có liên quan trực tiếp đến thể chất của mỗi người, đến sức khoẻ, khả năng hoạt động thể thao và tuổi thọ.

Dinh dưỡng là cơ sở của sự hình thành cấu tạo cơ thể và luyện tập TDTT, là biện pháp để tăng cường chức năng cơ thể. Sự phối hợp một cách khoa học giữa hai yếu tố đó là biện pháp quan trọng để nâng cao sức khoẻ và phát triển thành tích thể thao.

Luyện tập TDTT có tác dụng thúc đẩy và tăng cường quá trình trao đổi chất trong cơ thể, đồng thời là quá trình có yêu cầu đặc biệt về dinh dưỡng. Chế độ dinh dưỡng không chỉ phải thích hợp với đặc điểm cơ thể, lứa tuổi, giới tính của người tập, mà còn phải thích hợp với đặc điểm hoạt động luyện tập và đặc thù của các môn thể thao.

Trong quá trình luyện tập TDTT, chế độ dinh dưỡng giàu carbohydrate là điều kiện để tối đa hoá nguồn năng lượng dự trữ tại cơ và gan, đó cũng là điều kiện để tối đa hoá thành tích luyện tập. Nhu cầu carbohydrate của cơ thể người tập tuỳ thuộc vào thời gian và tính chất hoạt động của các môn thể thao.



Hình 1. Thực phẩm giàu carbohydrate

2. Nhu cầu dinh dưỡng thích hợp

Quá trình sống, cơ thể con người luôn có nhu cầu được cung cấp, bổ sung năng lượng (thức ăn, nước uống) để bù đắp năng lượng đã tiêu hao cho chuyển hoá cơ sở và hoạt động thể lực. Trong đó:

– Năng lượng tiêu hao cho chuyển hoá cơ sở là năng lượng cần thiết cho sự sống của tế bào, duy trì hoạt động của các cơ quan chức năng trong cơ thể (hô hấp, tuần hoàn, bài tiết, tiêu hoá,...) ở mức tối thiểu (điều kiện hoàn toàn nghỉ ngơi). Mức tiêu hao năng lượng cho chuyển hoá cơ sở của một người phụ thuộc vào lứa tuổi, giới tính, trọng lượng và cấu trúc cơ thể, nhiệt độ môi trường,...

– Năng lượng tiêu hao cho hoạt động thể lực là năng lượng đáp ứng nhu cầu đi lại, sinh hoạt và lao động. Mức tiêu hao năng lượng cho hoạt động thể lực phụ thuộc vào điều kiện và nhu cầu hoạt động cá nhân, đặc điểm và tính chất của hoạt động lao động,...

Mức tiêu hao năng lượng hằng ngày là cơ sở hình thành nhu cầu dinh dưỡng và là căn cứ để xác định chế độ dinh dưỡng thích hợp của mỗi người. Nhu cầu dinh dưỡng bao gồm:

– Nhu cầu các chất sinh năng lượng như: protein (chất đạm), lipid (chất béo), carbohydrate (chất bột đường).

– Nhu cầu chất khoáng như: sắt, calcium (canxi), iodine (iot), muối ăn và các yếu tố vi lượng khác.

– Nhu cầu vitamin (vitamin A, B, C, D, E,...).

– Nhu cầu nước.

Dinh dưỡng thích hợp là dinh dưỡng thoả mãn các điều kiện sau:

– Thực phẩm được lựa chọn và sử dụng phải phù hợp với đặc điểm sinh học, hoạt động chức năng của cơ thể.

– Loại và hàm lượng dinh dưỡng của thực phẩm phải phù hợp với nhu cầu của cơ thể, có tác dụng bù đắp năng lượng tiêu hao, duy trì chức năng sinh lí bình thường, thúc đẩy và tăng cường sức khoẻ.



Nhóm carbohydrate



Nhóm vitamin và chất khoáng



Nhóm protein



Nhóm lipid

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

– Thực phẩm phải dễ tiêu hoá, dễ hấp thụ, không có tạp chất độc hại.

– Có chế độ ăn uống (số lần, thời gian và thức ăn/ngày) hợp lí: Ăn uống đúng giờ, không nên sử dụng rượu, bia và các chất kích thích. Cơ cấu khẩu phần của bữa ăn cân đối về tỉ lệ phần trăm năng lượng do protein, lipid, carbohydrate cung cấp.

3. Chế độ dinh dưỡng thích hợp trong luyện tập thể dục thể thao

Chế độ dinh dưỡng thích hợp trong luyện tập TDTT phải đáp ứng các yêu cầu sau:

– Có chế độ ăn ba bữa trong một ngày với tỉ lệ: bữa sáng khoảng 30%; bữa trưa 45%; bữa tối 25% tổng số năng lượng.

– Thời gian ăn (đặc biệt là ba bữa chính) cần có khoảng cách nhất định với giờ luyện tập hoặc thi đấu. Sau luyện tập, cần nghỉ ngơi tối thiểu 30 phút trước khi ăn. Chỉ tiến hành luyện tập sau khi ăn 1,5 – 2,5 giờ. Trước khi luyện tập, không ăn quá nhiều, phải ăn các chất dễ tiêu hoá, ít mỡ. Không nên ăn quá no vào bữa tối.

– Đảm bảo cân bằng năng lượng (phải bổ sung toàn diện năng lượng đã tiêu hao, đảm bảo kho dự trữ dinh dưỡng trong cơ thể luôn được bù đắp đầy đủ); đáp ứng nhu cầu năng lượng theo độ tuổi, giới tính, đặc điểm cá nhân và đặc điểm hoạt động của môn thể thao.

- Đảm bảo tỉ lệ nguồn năng lượng thích hợp (carbohydrate 56 – 68%, protein 12 – 14%, lipid 20 – 30%) trong khẩu phần ăn có lợi cho quá trình trao đổi chất.
- Đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm (lựa chọn thực phẩm tươi, ngon và còn hạn sử dụng, có nguồn gốc rõ ràng, chế biến và bảo quản thực phẩm đúng cách).
- Cung cấp đủ nước cho cơ thể (mỗi ngày cơ thể mất đi khoảng 1,5 lít nước qua nước tiểu, phân, mồ hôi, hơi thở. Cần phải bù đủ lượng nước đã mất đi phù hợp với tình trạng thời tiết, thời gian vận động, loại hình hoạt động của môn thể thao,...).
- Cung cấp đầy đủ vitamin và chất khoáng.

4. Đặc điểm dinh dưỡng của các hình thức vận động trong thể dục thể thao

a) Đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập tốc độ

Đặc điểm quá trình trao đổi chất ở người luyện tập các môn thể thao tốc độ (chạy cự li ngắn, đua thuyền tốc độ, bơi 50 m, 100 m,...) là hoạt động trong điều kiện yếm khí cao (thiếu oxygen), nguồn năng lượng cung cấp cho vận động chủ yếu là phân giải đường (glucose). Việc cung cấp dinh dưỡng được thực hiện thông qua các thức ăn dễ tiêu, dễ hấp thụ (giàu protein, carbohydrate, vitamin C, phosphorus).



Hình 3. Chạy cự li ngắn

b) Đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập sức bền

Luyện tập sức bền thường diễn ra với các bài tập có cường độ vận động không lớn, thời gian dài (chạy 5 km, 10 km; bơi 3 km, 5 km;...), quá trình trao đổi chất diễn ra trong điều kiện ưa khí (cơ thể được cung cấp đủ oxygen), nguồn năng lượng cung cấp cho vận động chủ yếu dựa vào lipid.

Để đảm bảo năng lượng do thức ăn đem lại, ngoài lượng protein và carbohydrate, thức ăn cần nhiều lipid hơn (chiếm khoảng 30 – 35% tổng năng lượng được cung cấp).



Hình 4. Chạy 5 – 10 km

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

c) Đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập sức mạnh

Đặc trưng các bài tập sức mạnh thường yêu cầu người tập phải nỗ lực cao về sức mạnh cơ bắp (đẩy tạ, cử tạ, vật,...), vì vậy nhu cầu về carbohydrate trong thức ăn rất lớn. Ngoài ra, để phát triển cơ, thức ăn cần nhiều protein và các loại vitamin B.



Hình 5. Cử tạ

d) Đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập các môn khác

Đối với các môn thể thao như bóng đá, bóng chuyền, bóng rổ,... lượng vận động trong luyện tập và thi đấu thường rất cao, năng lượng tiêu hao nhiều, do vậy nhu cầu về dinh dưỡng phải đầy đủ, đa dạng.



Hình 6. Luyện tập bóng rổ

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

- Dinh dưỡng có tầm quan trọng như thế nào đối với hoạt động TDTT?
- Dinh dưỡng thích hợp là dinh dưỡng phải thoả mãn những điều kiện nào?
- Chế độ dinh dưỡng thích hợp trong luyện tập TDTT phải đáp ứng những yêu cầu nào?
- Hãy tìm hiểu chế độ dinh dưỡng đối với môn thể thao mà em ưa thích và thường xuyên luyện tập.

PHẦN HAI

VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

Chủ đề 1

CHẠY CỰ LI NGẮN (100 m)

Bài 1 Xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát

1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.

– Biết lựa chọn và thực hiện các bài tập, trò chơi vận động phù hợp với nội dung và yêu cầu của bài học để phát triển thể lực.

– Luôn chủ động và nỗ lực hoàn thành nội dung học tập.

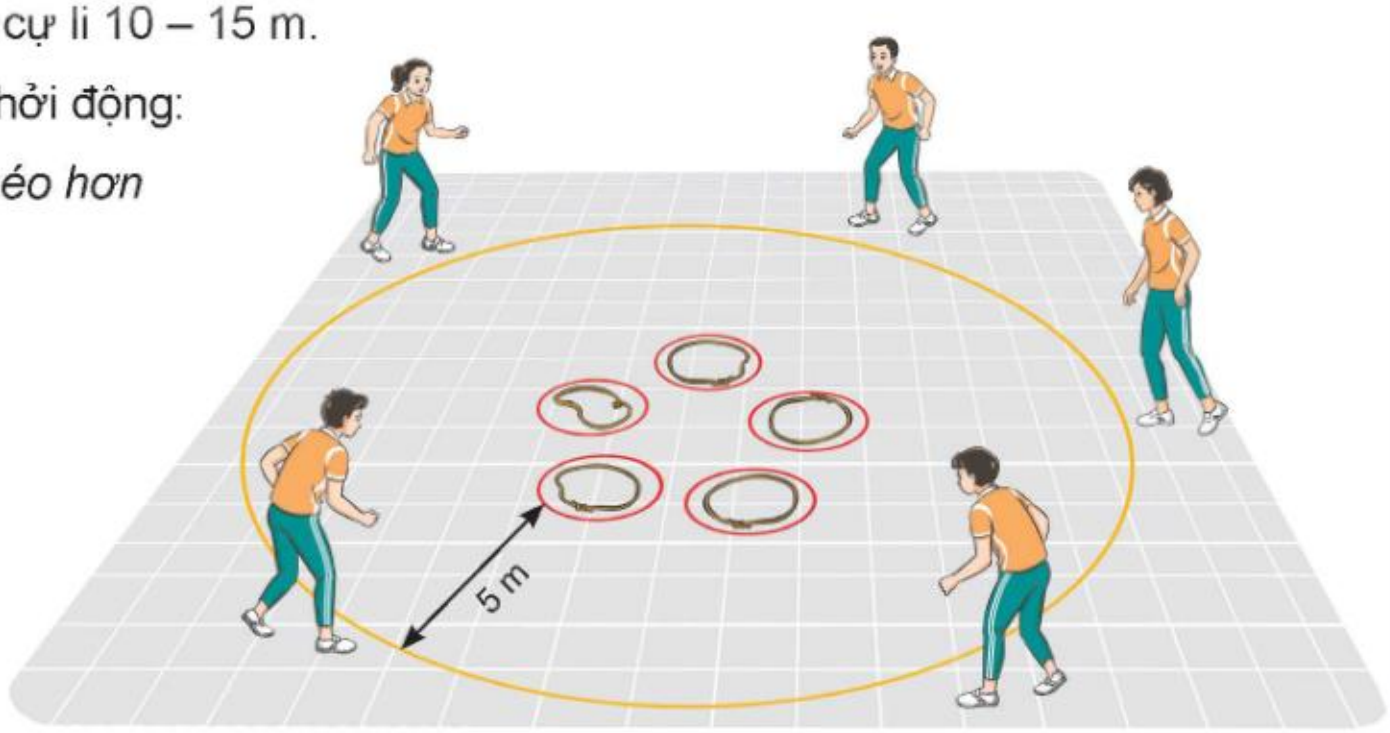
b) Khởi động

– 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 cự li 10 – 15 m.

– Trò chơi hỗ trợ khởi động:

Ai nhanh hơn, khéo hơn



Hình 1. Trò chơi Ai nhanh hơn, khéo hơn

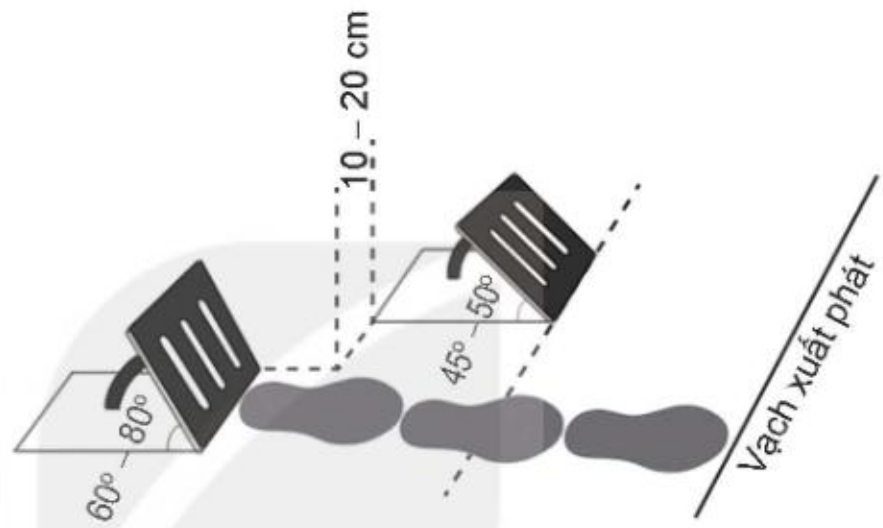
KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

+ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm, mỗi nhóm 5 – 7 bạn đứng thành vòng tròn. Trước vị trí đứng của mỗi bạn vẽ một vòng tròn nhỏ, trong đó đặt một sợi dây dài 1,5 m và hai đầu dây được buộc vào nhau (Hình 1).
+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, các bạn nhanh chóng lò cò đến vòng tròn nhỏ và dùng vòng dây luồn qua thân người theo hướng từ trên xuống, sau đó lò cò trở về vị trí đứng ban đầu. Trong mỗi lượt chơi, bạn hoàn thành đầu tiên là thắng cuộc.

2 Kiến thức mới

a) Bố trí bàn đạp xuất phát

Có ba kiểu bố trí bàn đạp xuất phát: Kiểu "phổ thông", kiểu "gần" và kiểu "xa". Trong đó, kiểu "phổ thông" là kiểu phù hợp với học sinh cấp Trung học cơ sở.



Hình 2. Cách bố trí bàn đạp xuất phát thấp kiểu "phổ thông"

– Kiểu "phổ thông": Mặt tựa bàn đạp trước cách vạch xuất phát 1 – 1,5 bàn chân; mặt tựa bàn đạp sau cách mặt tựa bàn đạp trước 1,5 bàn chân hoặc một cẳng chân, khoảng cách theo chiều ngang giữa hai bàn đạp khoảng 10 – 20 cm. Mặt tựa của bàn đạp trước ngả ra sau khoảng 45° – 50°, bàn đạp sau khoảng 60° – 80° (Hình 2).

– Kiểu "gần": Bàn đạp trước cách vạch xuất phát khoảng 1 – 1,5 bàn chân; khoảng cách giữa bàn đạp sau và bàn đạp trước khoảng một bàn chân.

– Kiểu "xa": Bàn đạp trước cách vạch xuất phát khoảng hai bàn chân; khoảng cách giữa bàn đạp sau và bàn đạp trước khoảng một bàn chân.

b) Kĩ thuật xuất phát thấp

Xuất phát thấp với bàn đạp được sử dụng trong chạy cự li ngắn, kĩ thuật này giúp người tập sớm đạt tốc độ cao nhất trong khoảng thời gian ngắn nhất.



Hình 3. Kĩ thuật xuất phát thấp với bàn đạp

– Khi có hiệu lệnh "Vào chỗ": Từ vạch chuẩn bị, người chạy tiến ra trước hai bàn đạp và ngồi xuống, hai tay chống trước vạch xuất phát (Hình 3a); lần lượt đặt một chân vào bàn đạp trước, chân còn lại đặt vào bàn đạp sau, hai mũi giày chạm đường chạy, gối chân sau quỳ trên mặt đường chạy, thu hai tay về đặt sát sau vạch xuất phát với khoảng cách rộng hơn vai (Hình 3b); hai tay duỗi thẳng, ngón tay cái mở rộng và cùng các ngón tay khác (được khép sát vào nhau) tạo thành hình vòm chống trên mặt đường chạy (hình nhỏ bên cạnh Hình 3b). Trọng lượng cơ thể dồn đều lên hai chân và hai tay.

– Khi có hiệu lệnh "Sẵn sàng": Hai khớp gối duỗi từ từ nâng hông lên cao ngang vai hoặc cao hơn vai một chút, trọng lượng cơ thể dồn lên chân trước và hai tay (Hình 3c). Ở tư thế sẵn sàng, hai bàn chân cần tì (ép) sát mặt bàn đạp để phát huy sức mạnh của hai chân. Nâng hông đột ngột hoặc quá cao hay quá thấp khi thực hiện tư thế sẵn sàng sẽ hạn chế đáng kể tốc độ xuất phát; không nên dồn trọng lượng quá nhiều vào hai tay, điều đó sẽ hạn chế tốc độ xuất phát.

– Khi có hiệu lệnh xuất phát (tiếng hô, tiếng còi,...): Hai chân đồng thời đạp mạnh lên bàn đạp (Hình 3d), chân sau đưa nhanh ra trước để thực hiện bước chạy đầu tiên. Hai tay rời mặt đường chạy đồng thời đánh ra trước, về sau ngược với hướng chuyển động của chân cùng bên (Hình 3e, g).

c) Kĩ thuật chạy lao sau xuất phát

Chạy lao sau xuất phát có những lợi thế sau:

– Phát huy tối đa sức mạnh đạp sau để nhanh chóng đưa cơ thể rời vị trí xuất phát, thực hiện bước chạy lao đầu tiên đạt hiệu quả.

– Thân trên ngả nhiều ra trước, phù hợp với yêu cầu và đặc điểm của tư thế chạy lao.

– Giúp người tập nhanh chóng đạt tốc độ gần tối đa ngay trong giai đoạn chạy lao.

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Thực hành cách bố trí bàn đạp.

– Tập mô phỏng kĩ thuật xuất phát thấp theo các hiệu lệnh: "Vào chỗ", "Sẵn sàng", "Chạy".

– Tự hô khẩu lệnh:

+ Xuất phát thấp và chạy ra trước 3 – 5 m, thực hiện 3 – 5 lần.

+ Xuất phát phối hợp chạy lao 12 – 15 m và chạy theo quán tính, thực hiện 2 – 3 lần.

+ Ngồi: Vai, lưng hướng chạy, quay người xuất phát và chạy ra trước 3 – 5 bước, thực hiện 3 – 5 lần.

b) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Xuất phát theo khẩu lệnh và chạy ra trước 3 – 5 m, thực hiện 3 – 5 lần.

– Xuất phát theo khẩu lệnh và phối hợp chạy lao cự li 15 – 20 m, thực hiện 2 – 3 lần.
– Xuất phát theo các hiệu lệnh khác nhau (tiếng còi, tiếng vỗ tay,...) và phối hợp chạy lao cự li 20 – 30 m, thực hiện 2 – 3 lần.

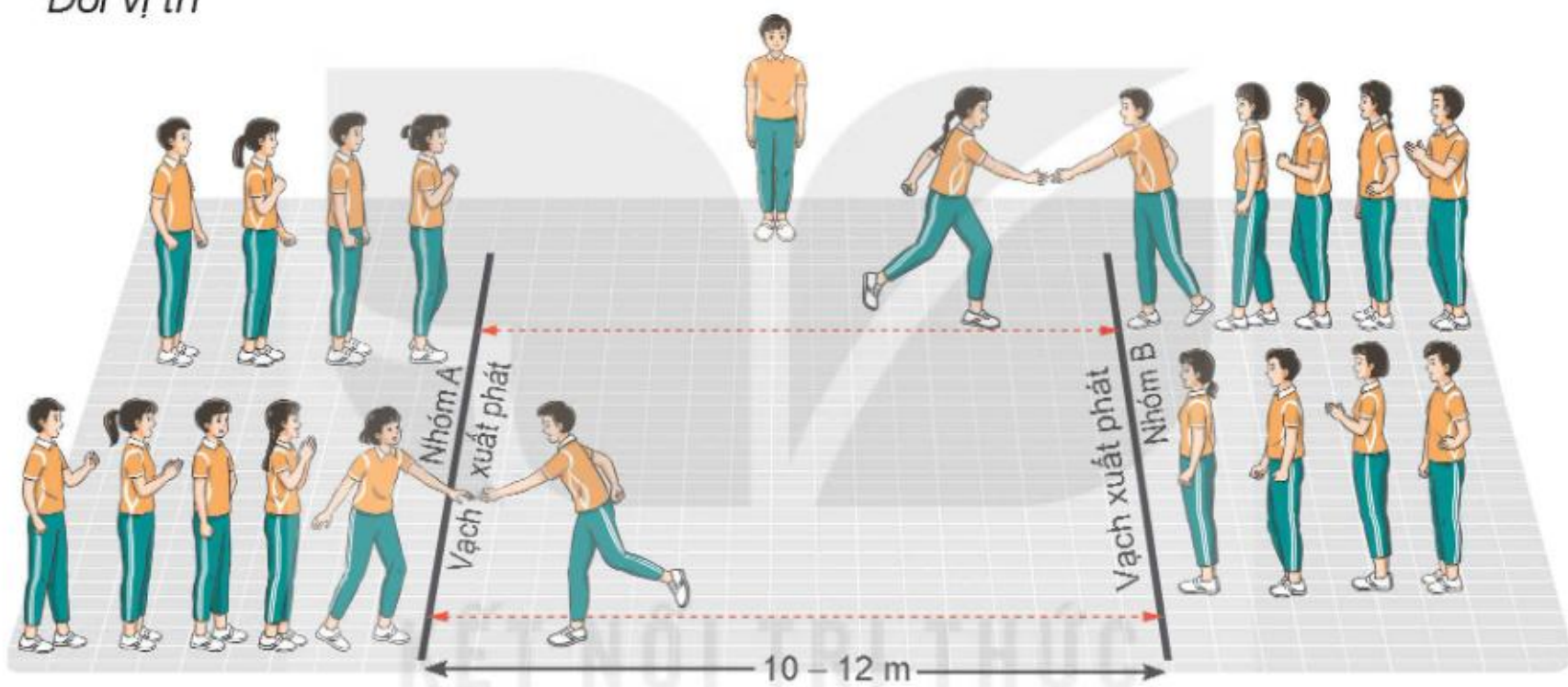
c) Hướng dẫn đánh giá kết quả luyện tập

Tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn qua các nội dung sau:

– Mức độ thực hiện được kĩ thuật xuất phát thấp và phối hợp chạy lao.
– Tư thế "Vào chỗ"; vị trí đặt chân trên bàn đạp; hình tay khi chống sau vạch xuất phát.
– Tư thế khi thực hiện khẩu lệnh "Sẵn sàng".
– Động tác tay và chân khi rời bàn đạp; tư thế chạy lao.

d) Trò chơi phát triển sức nhanh

Đổi vị trí



Hình 4. Trò chơi Đổi vị trí

– Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau. Mỗi đội gồm hai nhóm A và B đứng thành một hàng dọc đối diện nhau sau vạch xuất phát.
– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, bạn đầu hàng của nhóm A chạy sang nhóm B, vỗ vào tay bạn đầu hàng và đứng vào cuối hàng của nhóm B. Bạn đầu hàng nhóm B nhanh chóng chạy sang nhóm A, vỗ vào tay bạn đầu hàng và đứng vào cuối hàng của nhóm A (Hình 4). Các bạn trong mỗi đội lần lượt thực hiện cho đến khi hai nhóm đổi xong chỗ cho nhau. Đội kết thúc đầu tiên là đội thắng cuộc.

4 Vận dụng

– Thực hiện xuất phát thấp theo hiệu lệnh của bạn để rèn luyện phản xạ với các loại tín hiệu xuất phát khác nhau (tiếng còi, tiếng vỗ tay, tiếng hô,...).
– Bàn đạp có tác dụng như thế nào đối với xuất phát thấp trong chạy cự li ngắn?

Bài 2 Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng

1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Phối hợp được giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.

– Biết một số điều luật thi đấu chạy cự li ngắn.

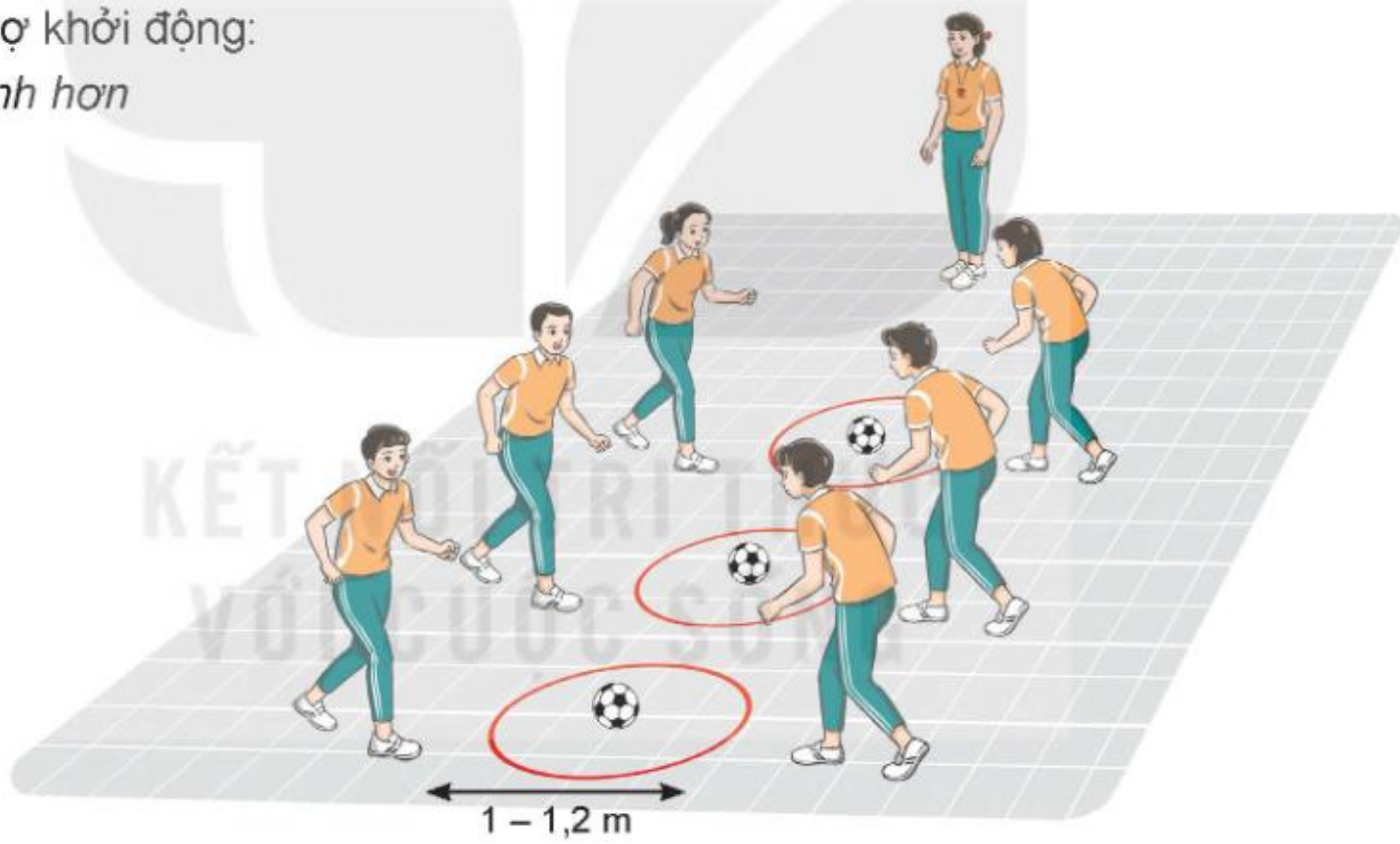
– Luôn nỗ lực hoàn thành lượng vận động của bài tập.

b) Khởi động

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

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

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



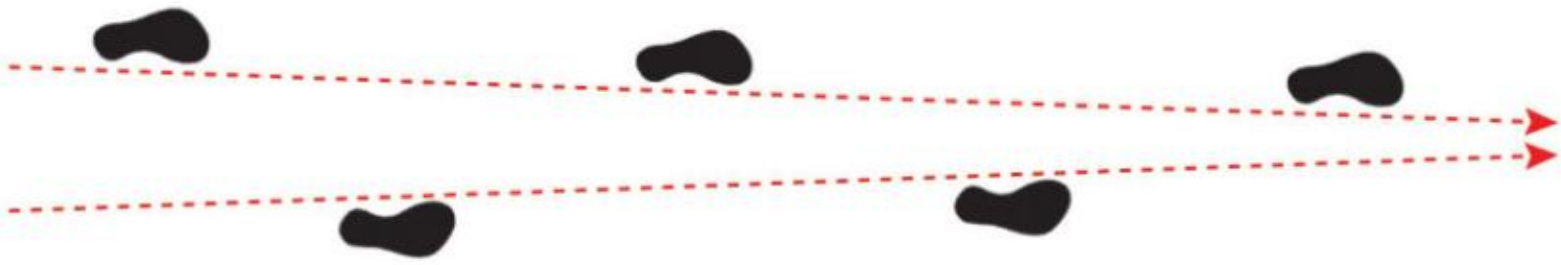
Hình 1. Trò chơi Bạn nào nhanh hơn

+ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều cặp đôi, mỗi cặp đôi đứng đối diện nhau và ở tư thế chuẩn bị chạy nâng cao đùi tại chỗ. Trên mặt sân giữa hai bạn, vẽ một vòng tròn có đường kính 1 – 1,2 m, giữa vòng tròn đặt một quả bóng (Hình 1).

+ Thực hiện: Khi có tiếng còi thứ nhất của người chỉ huy, các cặp đôi đồng thời chạy nâng cao đùi tại chỗ. Khi có tiếng còi thứ hai, dừng chạy và đưa nhanh một tay ra trước để chạm vào quả bóng, sau đó nhanh chóng thu tay về tư thế ban đầu, quá trình chơi không được bước chân vào vòng tròn. Trong ba lượt chơi của mỗi cặp, bạn chạm tay vào quả bóng trước nhiều lần hơn là bạn thắng cuộc.

2 Kiến thức mới

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



Hình 2. Khoảng cách đặt hai bàn chân (theo chiều phải, trái) giảm dần trong giai đoạn chạy lao

– Nỗ lực tăng tốc độ trong giai đoạn chạy lao là điều kiện để đạt tốc độ cao nhất ở những bước đầu của giai đoạn chạy giữa quãng. Quãng đường chạy lao thường có cự li 25 – 30 m.

– Khoảng cách đặt hai bàn chân trên đường chạy (theo chiều phải, trái) trong những bước chạy lao đầu tiên hơi rộng hơn so với chạy giữa quãng (Hình 2). Cách đặt chân như vậy giúp cơ thể giữ thăng bằng và có bước chạy lao ổn định.

– Tốc độ chạy lao tăng lên do nỗ lực tăng dần độ dài bước chạy và một phần do tăng tần số bước chạy. Khi độ dài và tần số bước chạy ổn định ở mức cao nhất là thời điểm chuyển từ chạy lao sang chạy giữa quãng.

– Trong chạy cự li ngắn, dù ở đẳng cấp và lứa tuổi nào, giây đầu tiên sau xuất phát tốc độ cần đạt khoảng 55% tốc độ tối đa; giây thứ hai cần đạt khoảng 75% và giây thứ năm khoảng 99%.

– Khi chuyển tiếp từ chạy lao sang chạy giữa quãng cần chú ý:

+ Thay đổi cấu trúc nhịp điệu từ chạy lao sang chạy giữa quãng.

+ 15 m đầu tiên sau xuất phát chủ yếu là đạp sau, sau đó chú ý đưa chân lăng ra trước – lên trên.

+ Khi chuyển sang chạy giữa quãng, cần hạn chế sự nhấp nhô của trọng tâm cơ thể, gây ảnh hưởng đến tốc độ bay.

+ Cần duy trì các bước chạy tự nhiên, có độ dài phù hợp. Không cố tình kéo dài độ dài của các bước chạy.

b) Một số điều luật thi đấu chạy cự li ngắn

Bàn đạp xuất phát

– Tất cả các cuộc thi có cự li dưới và tới 400 m phải sử dụng bàn đạp xuất phát (ở các cự li khác không được sử dụng bàn đạp xuất phát).

– Bàn đạp xuất phát phải phù hợp với các yêu cầu sau:

+ Có cấu trúc hoàn toàn cứng và không được tạo cho vận động viên lợi thế không chính đáng.

+ Phải được cố định vào đường chạy bằng ghim hoặc đinh (trong điều kiện ít gây tổn hại nhất cho đường chạy).

Xuất phát

– Nơi xuất phát của một cuộc đua phải được thể hiện bởi một vạch trắng rộng 5 cm (đối với các cuộc thi ngoài sân vận động, vạch xuất phát có thể rộng 30 cm và có màu sắc tương phản với bề mặt của khu vực xuất phát).

– Vị trí xuất phát ở tất cả các cự li thi đấu đều phải được đánh số từ trái sang phải, đỉnh của số quay về hướng chạy.

– Khi ở tư thế "Vào chỗ", vận động viên không được chạm tay hoặc chân vào vạch xuất phát hoặc mặt đường chạy phía trước vạch xuất phát.

– Cả hai bàn tay và ít nhất một đầu gối phải tiếp xúc với mặt đất và hai bàn chân phải tiếp xúc với bàn đạp xuất phát.

– Khi có hiệu lệnh "Sẵn sàng", vận động viên phải lập tức nâng trọng tâm cơ thể lên ở tư thế xuất phát trong khi hai tay vẫn tiếp xúc với đất và hai bàn chân vẫn tiếp xúc với bàn đạp.

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Luyện tập bài tập bổ trợ: Tại chỗ chạy nâng cao đùi; bật nhảy đổi chân trước, sau; bật nhảy nâng cao hai đùi. Mỗi bài tập thực hiện 2 lần với tốc độ tối đa, mỗi lần 5 – 7 giây xen kẽ quãng nghỉ 3 – 4 phút.

– Phối hợp xuất phát thấp và chạy lao theo khẩu lệnh tự hô, cự li 20 – 30 m, thực hiện 1 – 2 lần.

– Phối hợp xuất phát thấp, chạy lao và chạy giữa quãng theo khẩu lệnh tự hô, cự li 30 – 50 m, thực hiện 1 – 2 lần.

b) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Xuất phát thấp với các tín hiệu khác nhau và chạy nhanh cự li 20 – 30 m, thực hiện 1 – 2 lần.

– Xuất phát thấp, chạy lao sau xuất phát và chạy nhanh cự li 30 – 40 m, sau đó chạy theo quán tính, thực hiện 1 – 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 3 – 4 phút.

– Chạy tăng tốc độ và duy trì tốc độ tối đa cự li 30 – 40 m, luân phiên với chạy chậm cự li 100 – 150 m, thực hiện 1 – 2 lần.

– Chạy tăng tốc độ và duy trì tốc độ tối đa cự li 30 – 40 m, thực hiện 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 – 5 phút.

– Phối hợp xuất phát thấp, chạy lao và chạy giữa quãng với tốc độ tối đa cự li 60 – 80 m, thực hiện 1 – 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 5 – 6 phút.

c) Hướng dẫn đánh giá kết quả luyện tập

Tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn qua các nội dung sau:

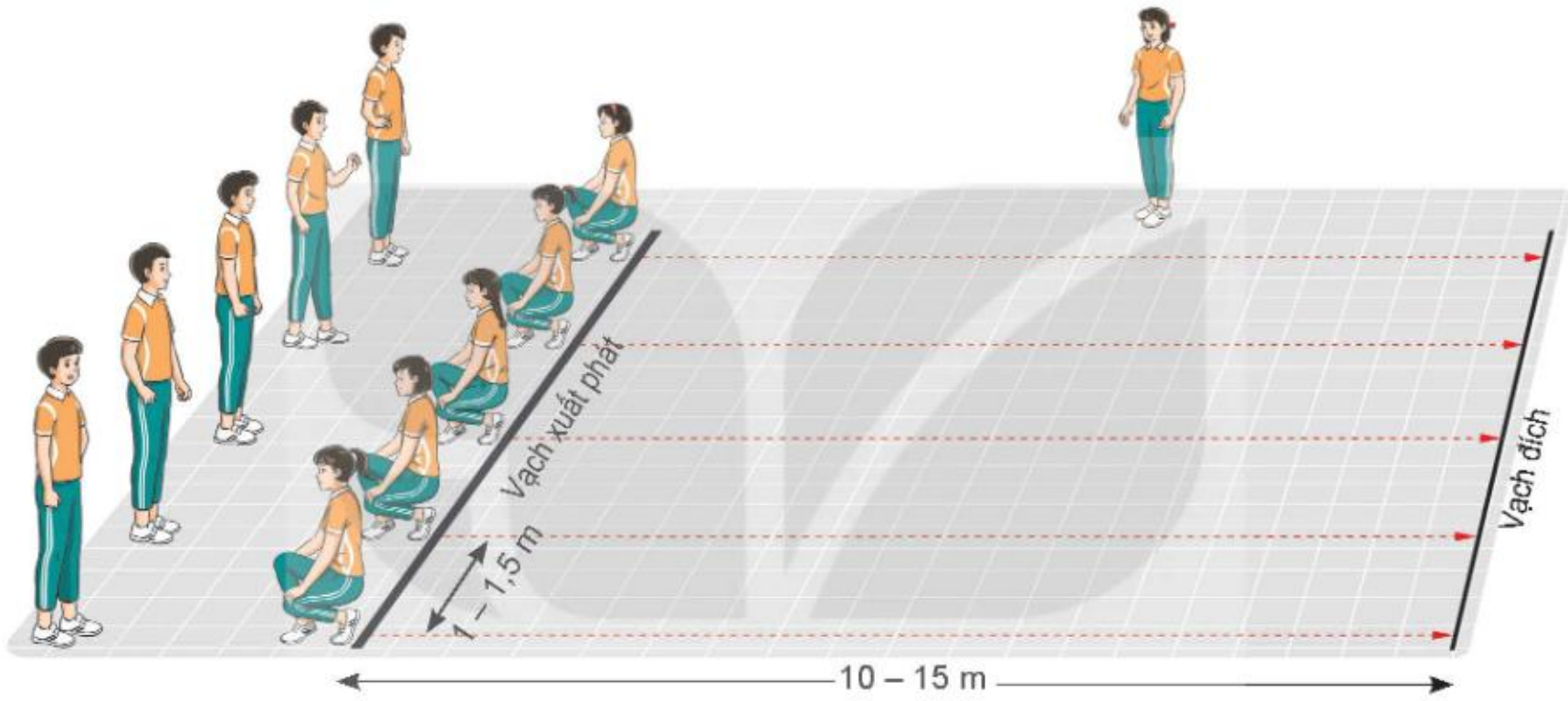
– Mức độ phối hợp được giữa kĩ thuật chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.

– Nhịp điệu các bước chạy khi chuyển từ chạy lao sang chạy giữa quãng.

– Tốc độ và cự li thực hiện các bài tập.

d) Trò chơi phát triển sức nhanh

Xuất phát nhanh theo hiệu lệnh



Hình 3. Trò chơi Xuất phát nhanh theo hiệu lệnh

– Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành các nhóm nam, nữ; mỗi nhóm đứng thành một hàng ngang sau vạch xuất phát với khoảng cách 1 – 1,5 m.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh "Vào chỗ", từng nhóm tiến đến vị trí xuất phát và ngồi quay lưng về hướng chạy (Hình 3). Khi có hiệu lệnh "Chạy" (tiếng hô hoặc tiếng vỗ tay của chỉ huy), các bạn nhanh chóng quay người và xuất phát chạy đến vạch đích. Trong mỗi lượt chơi, bạn vượt qua vạch đích đầu tiên là bạn thắng cuộc.

4 Vận dụng

– Em hãy lựa chọn và vận dụng các bài tập chạy cự li ngắn để rèn luyện sức nhanh.

– Kĩ thuật chạy cự li 100 m có những khác biệt như thế nào so với chạy cự li 60 m?

– Tự luyện tập chạy đạp sau chuyển sang chạy giữa quãng cự li 30 – 40 m để rèn luyện và phát triển sức mạnh đạp sau.

Bài 3

Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn

1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Phối hợp được các giai đoạn của chạy cự li ngắn.

– Biết điều khiển tổ, nhóm luyện tập và nhận xét kết quả luyện tập.

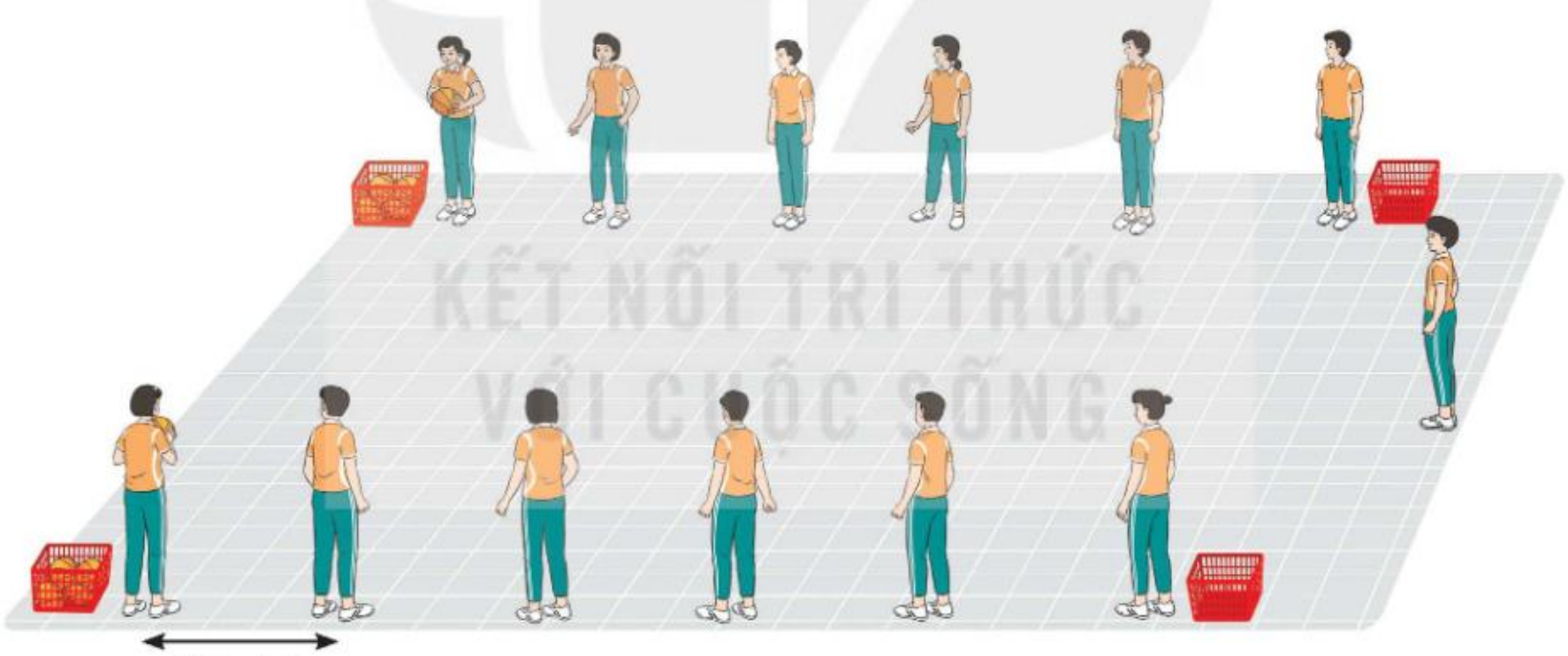
– Thường xuyên rèn luyện và giữ gìn vệ sinh thân thể.

b) Khởi động

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

– Khởi động chuyên môn: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc độ cự li 12 – 15 m.

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



Hình 1. Trò chơi Chuyển bóng

+ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng ngang với giãn cách 0,8 – 1 m, đầu hàng đặt 5 quả bóng (Hình 1).

+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội nhận bóng từ bạn đứng bên cạnh, dùng tay chuyển bóng một vòng quanh thắt lưng rồi chuyển bóng cho bạn tiếp theo (bóng rơi, nhặt bóng và tiếp tục trò chơi tại vị trí của bạn để bóng rơi). Đội hoàn thành trước việc chuyển 5 quả bóng đến vị trí cuối hàng là đội thắng cuộc.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

2 Kiến thức mới

a) Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích

– Trong chạy 100 m, quãng đường chạy giữa quãng tăng lên một cách đáng kể so với chạy 60 m, vì vậy ở 15 – 20 m cuối của cự li, tốc độ thường giảm khoảng 8%. Để duy trì tốc độ tối đa cho tới khi về đích, người tập phải nỗ lực rất lớn về thể lực và phải có sự rèn luyện tích cực về sức bền tốc độ.

– Kết quả chạy cự li ngắn sẽ bị giảm đi đáng kể nếu người chạy không biết thả lỏng hoặc làm căng cứng những nhóm cơ không đòi hỏi tham gia tích cực vào quá trình chạy.

– Ngoài phương pháp đánh đích bằng ngực, có thể đánh đích bằng vai. Ở bước cuối, đổ người về trước đồng thời hơi xoay nghiêng thân trên dùng vai đánh đích.

b) Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (100 m)

Phối hợp kĩ thuật các giai đoạn là điều kiện để hoàn thiện kĩ thuật và được thực hiện với các nhiệm vụ sau:

– Nâng cao kĩ năng thực hành kĩ thuật từng giai đoạn.

– Rút ngắn thời gian xuất phát.

– Nâng cao tốc độ tối đa và khả năng duy trì tốc độ tối đa.

– Luyện tập kĩ thuật luôn đồng thời với quá trình rèn luyện và phát triển thể lực.

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Luyện tập các bài tập bổ trợ: Tại chỗ chạy nâng cao đùi, bật nhảy đổi chân trước, sau, bật nhảy nâng cao hai đùi. Mỗi bài tập thực hiện 2 lần với tốc độ tối đa, mỗi lần 8 – 10 giây xen kẽ quãng nghỉ 3 – 4 phút.

– Chạy chậm cự li 15 – 20 m, liên tục thực hiện động tác đánh đích bằng ngực hoặc vai.

– Chạy tăng tốc độ cự li 30 – 40 m phối hợp đánh đích bằng ngực hoặc vai, thực hiện 2 lần.

– Xuất phát, chạy 100 m, thực hiện 1 – 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 – 5 phút.

b) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Chạy tăng tốc độ cự li 30 – 50 m phối hợp đánh đích, thực hiện 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 3 – 4 phút.

– Phối hợp các giai đoạn với tốc độ tăng dần trên cự li 60 – 80 m, thực hiện 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 5 – 6 phút.

– Xuất phát thấp chạy 100 m, thực hiện 1 lần.

– Thi đấu chạy 100 m giữa các nhóm, mỗi lượt chạy 2 – 4 bạn theo đường chạy riêng. Kết quả được xác định bằng đồng hồ bấm giây.

c) Hướng dẫn đánh giá kết quả luyện tập

Tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn qua các nội dung sau:

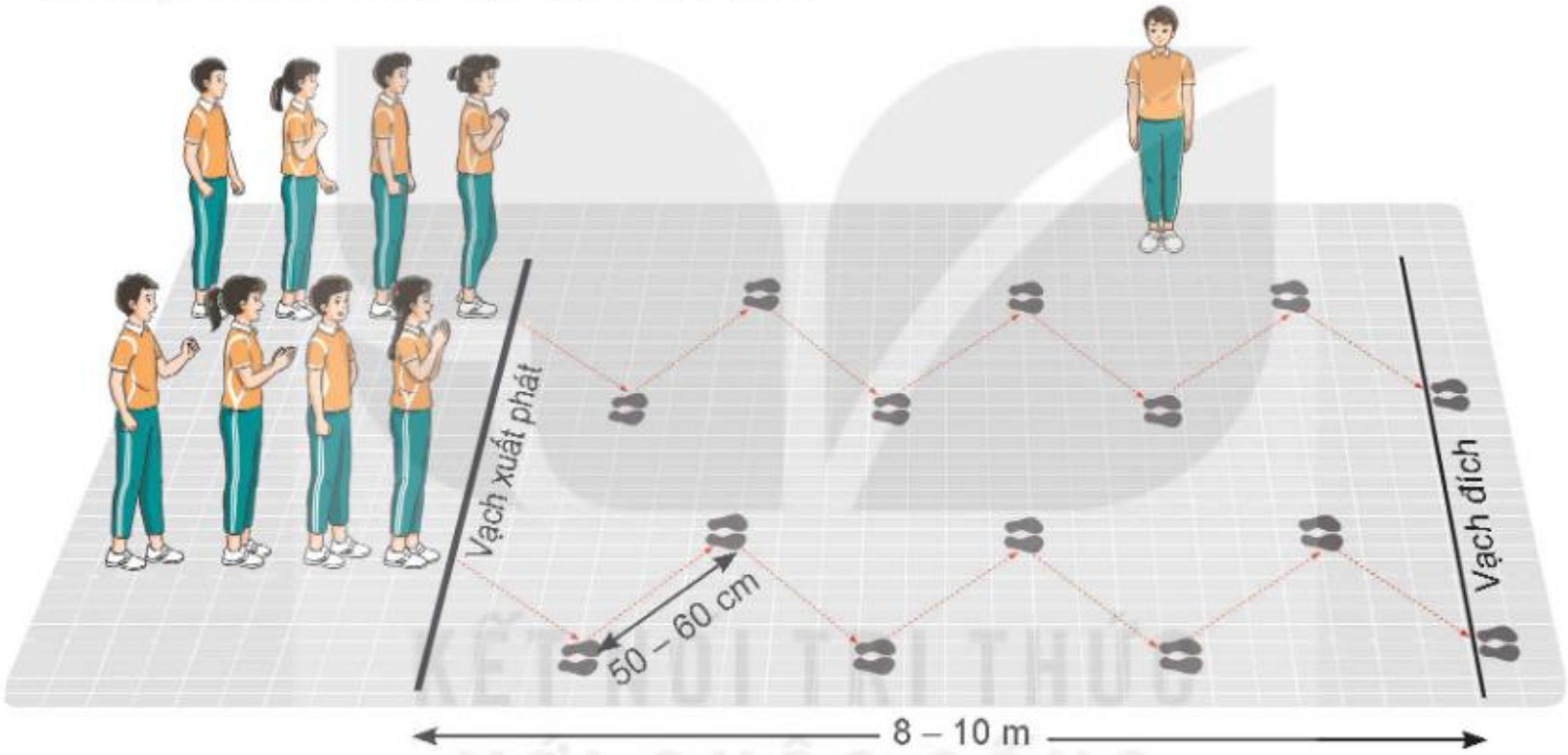
– Mức độ phối hợp được các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li ngắn.

– Tốc độ và cự li thực hiện các bài tập.

– Thời điểm đánh đích; kĩ thuật đánh đích.

d) Trò chơi phát triển sức nhanh

Bật nhảy nhanh chụm hai chân đến đích



Hình 2. Trò chơi Bật nhảy nhanh chụm hai chân đến đích

– 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, lần lượt từng bạn bật nhảy nhanh chụm hai chân luân phiên chếch sang phải, sang trái hướng đến đích, bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn phía trước đã vượt qua vạch đích. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

4 Vận dụng

– Em hãy lựa chọn và vận dụng các bài tập bổ trợ, bài tập chạy cự li ngắn để rèn luyện thân thể.

– Trong chạy cự li ngắn, khi vượt qua vạch đích không nên làm gì? Vì sao?

– Có thể sử dụng các bài tập chạy cự li ngắn để rèn luyện thể lực được không? Đó là những tố chất thể lực nào?

Chủ đề 2

NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA

Bài 1 Kĩ thuật giậm nhảy đá lăng

1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.

– Biết một số điều luật thi đấu nhảy cao.

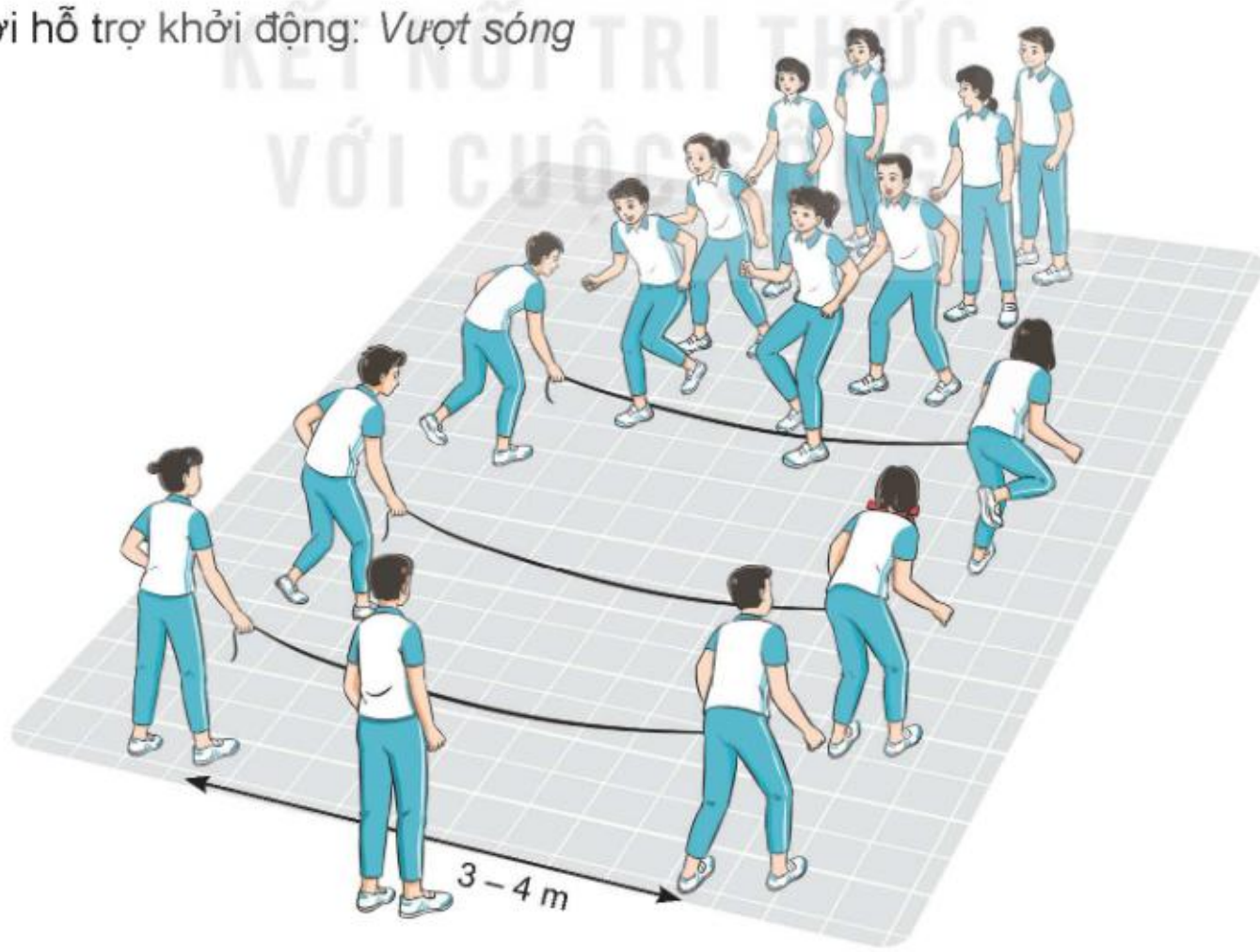
– Chủ động trong học tập và đảm bảo an toàn luyện tập.

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, chạy tăng tốc độ cự li 10 – 15 m; bật nhảy đổi chân trước, sau; bật nhảy tách chụm chân 5 – 7 lần.

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



Hình 1. Trò chơi Vượt sóng

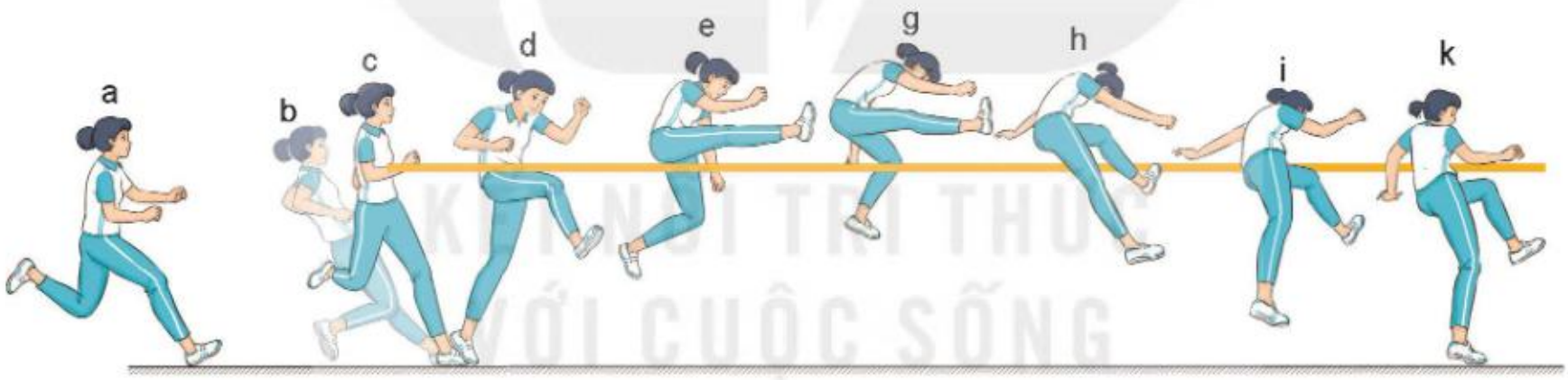
+ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc, khoảng cách giữa các bạn trong hàng là 1,5 m. Đối diện với các đội là các cặp đôi, mỗi cặp đôi cầm hai đầu của một sợi dây mềm.
+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng cặp đôi căng dây ở tầm ngang đầu gối và chạy ngược chiều đứng của các đội. Từ bạn đầu hàng đến bạn cuối hàng, lần lượt nhảy qua dây khi dây di chuyển đến (Hình 1). Cặp đôi cầm dây tiếp theo chỉ xuất phát khi cặp đôi phía trước đã chạy qua bạn cuối hàng. Kết thúc mỗi lượt chơi, đội có số bạn bị vướng dây nhiều hơn là đội thua cuộc.

2 Kiến thức mới

Nhảy cao là cách đưa cơ thể bay lên cao bằng hoạt động nỗ lực của người nhảy.

Kĩ thuật nhảy cao gồm bốn giai đoạn:

– Chạy đà (Hình 2a).
– Giậm nhảy (Hình 2b – đặt chân giậm nhảy, Hình 2c, d – giậm nhảy đá lăng).
– Trên không (Hình 2e, g, h, i).
– Rơi xuống cát hoặc đệm (Hình 2k).



Hình 2. Các giai đoạn của kĩ thuật nhảy cao kiểu "Bước qua"

a) Giậm nhảy đá lăng

Ở bước chạy đà cuối (Hình 2a), chân giậm đặt vào điểm giậm nhảy gần như duỗi thẳng, tiếp đất nhanh mạnh bằng gót chân và chuyển thành cả bàn chân (Hình 2b), sau đó khớp gối hơi co lại để thực hiện động tác giậm nhảy (duỗi nhanh khớp hông, khớp gối và khớp cổ chân) đưa cơ thể bay lên cao (Hình 2c). Ngay sau khi chân giậm tiếp đất, thân trên ngả ra sau, chân lăng đá nhanh từ sau ra trước, lên cao và duỗi thẳng (Hình 2d, e), đồng thời hai tay đánh nhanh ra trước, lên cao (để phối hợp với động tác đá lăng) và dừng đột ngột khi cánh tay cao ngang vai, cẳng tay gần như vuông góc với cánh tay, hai khuỷu tay hướng ra trước, hơi chếch sang ngang. Động tác giậm nhảy kết thúc khi chân giậm duỗi thẳng và bắt đầu rời khỏi mặt đất.

b) Một số điều luật thi đấu nhảy cao

Khu vực chạy đà và giậm nhảy

– Đường chạy đà phải có độ dài tối thiểu 15 m.

– Khu vực giậm nhảy phải bằng phẳng.

Bộ dụng cụ

– Cột chống phải có giá đỡ xà ngang (giá đỡ phải được đặt ở cùng độ cao), có độ cao vượt độ cao vận động viên có thể nhảy qua.

– Khoảng cách giữa hai cột chống xà không được nhỏ hơn 4,0 m và không lớn hơn 4,04 m.

– Trong khi thi đấu không được di chuyển cột chống xà trừ khi trọng tài giám sát cho rằng khu vực giậm nhảy hoặc rơi xuống không phù hợp (việc thay đổi chỉ thực hiện khi vận động viên đã thực hiện hết một vòng các lần nhảy).

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Tập đặt chân giậm nhảy: Đứng chân trước, chân sau, tập đặt chân giậm nhảy, thực hiện 5 – 7 lần.

– Vịn tay cùng bên với chân giậm vào vật cố định (cây, tường,...), tập đặt chân giậm nhảy, giậm nhảy đá lăng, thực hiện 5 – 7 lần.

– Tại chỗ tập đặt chân giậm phối hợp giậm nhảy đá lăng và đánh tay từ chậm đến nhanh, thực hiện 3 – 5 lần (Hình 3).

– Đi, chạy chậm 1 – 3 bước phối hợp giậm nhảy đá lăng, rơi xuống bằng chân giậm nhảy, thực hiện 5 – 7 lần.



Hình 3. Luyện tập đặt chân giậm nhảy, giậm nhảy đá lăng

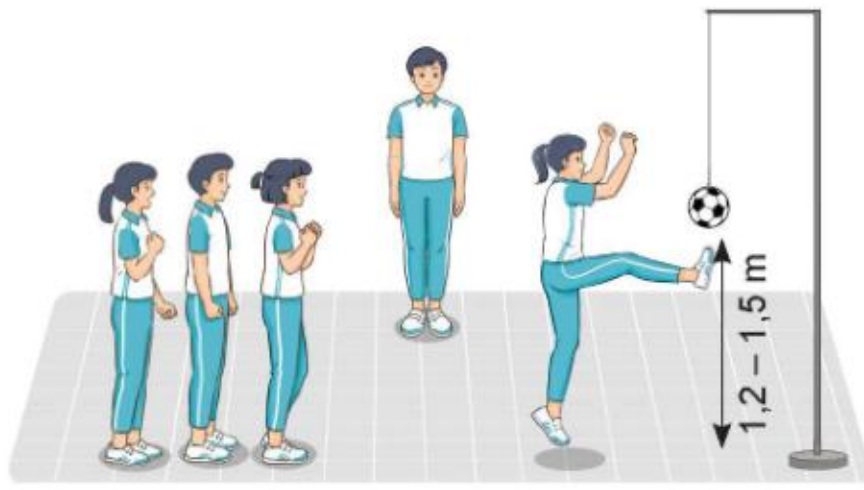
b) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Chạy 3 – 5 bước thực hiện giậm nhảy đá lăng, rơi xuống bằng chân giậm nhảy, thực hiện 3 – 5 lần.

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

– Chạy 3 – 5 bước, giậm nhảy đá lăng hướng lên quả bóng treo cách mặt đất 1,2 – 1,5 m, rơi xuống bằng chân giậm nhảy, thực hiện 3 – 5 lần (Hình 4).



Hình 4. Giậm nhảy đá lăng hướng lên quả bóng treo

– Đứng đối diện với xà ngang, chạy 3 – 5 bước phối hợp giậm nhảy, đá lăng thẳng chân vượt qua xà đặt ở độ cao 30 – 40 cm (khi qua xà co chân giậm), rơi xuống bằng chân giậm, thực hiện 3 – 5 lần.

c) Hướng dẫn đánh giá kết quả luyện tập

Tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn qua các nội dung sau:

– Mức độ thực hiện được kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.

– Điểm đặt chân giậm nhảy.

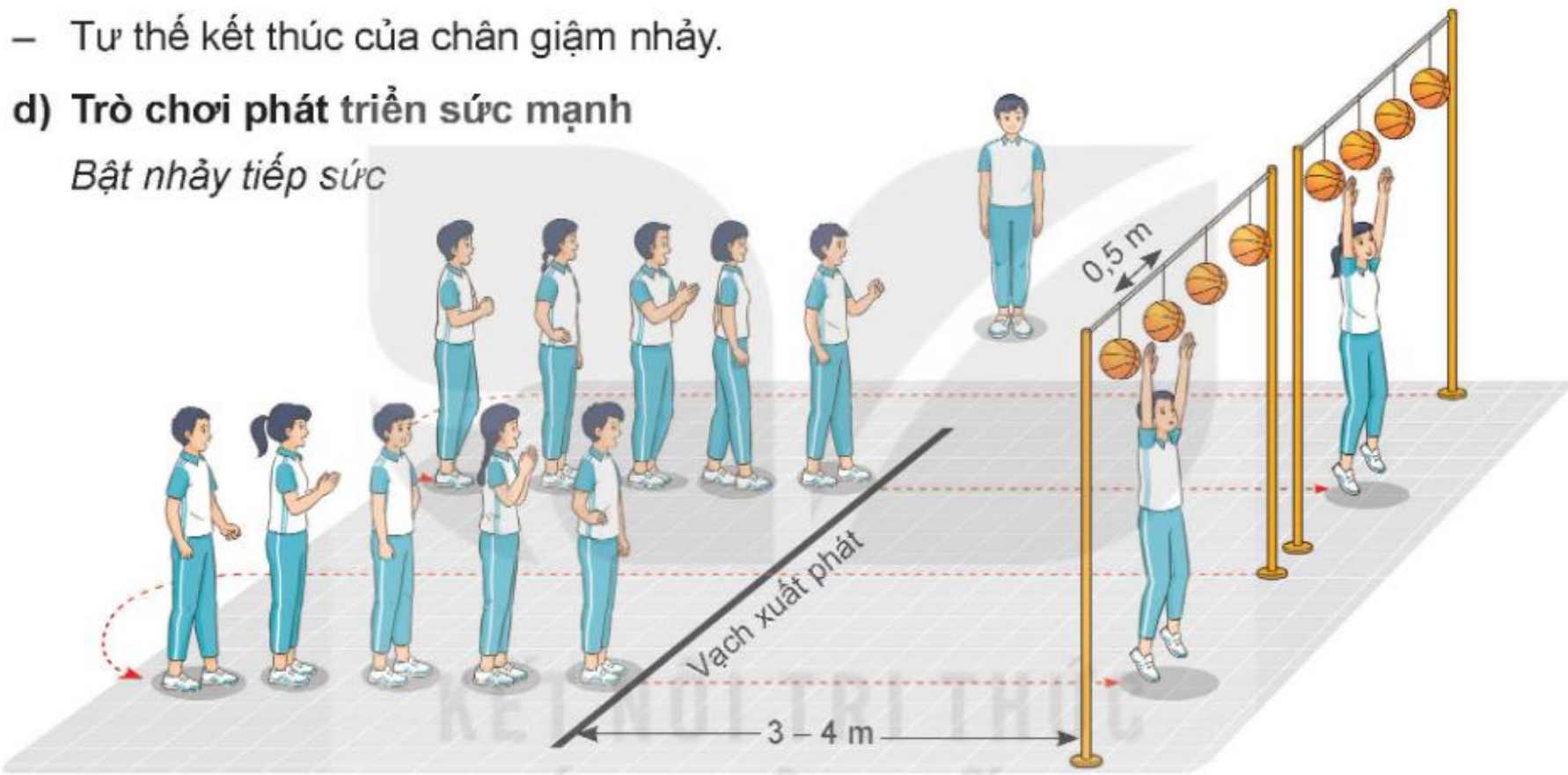
– Tốc độ và hướng đá lăng.

– Tư thế thân người.

– Tư thế kết thúc của chân giậm nhảy.

d) Trò chơi phát triển sức mạnh

Bật nhảy tiếp sức



Hình 5. Trò chơi 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 trước giàn treo bóng. Bóng được treo cao hơn tầm tay với 20 – 25 cm.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội chạy đến vị trí treo bóng, bật nhảy bằng hai chân và dùng hai tay chạm bóng theo thứ tự từ quả đầu tiên đến quả cuối cùng (hai tay chưa chạm bóng phải thực hiện lại), sau đó trở về cuối hàng (Hình 5). Bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn thực hiện trước đã chạm tay vào quả bóng cuối. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

4 Vận dụng

– Em hãy vận dụng các bài tập và trò chơi trong bài học để rèn luyện sức mạnh đôi chân và giải quyết tình huống trong sinh hoạt hằng ngày.

– Giậm nhảy đá lăng trong nhảy cao có sự khác biệt như thế nào so với giậm nhảy bước bộ trong nhảy xa?

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Bài 2 Kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy

1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy.

– Tích cực, chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập.

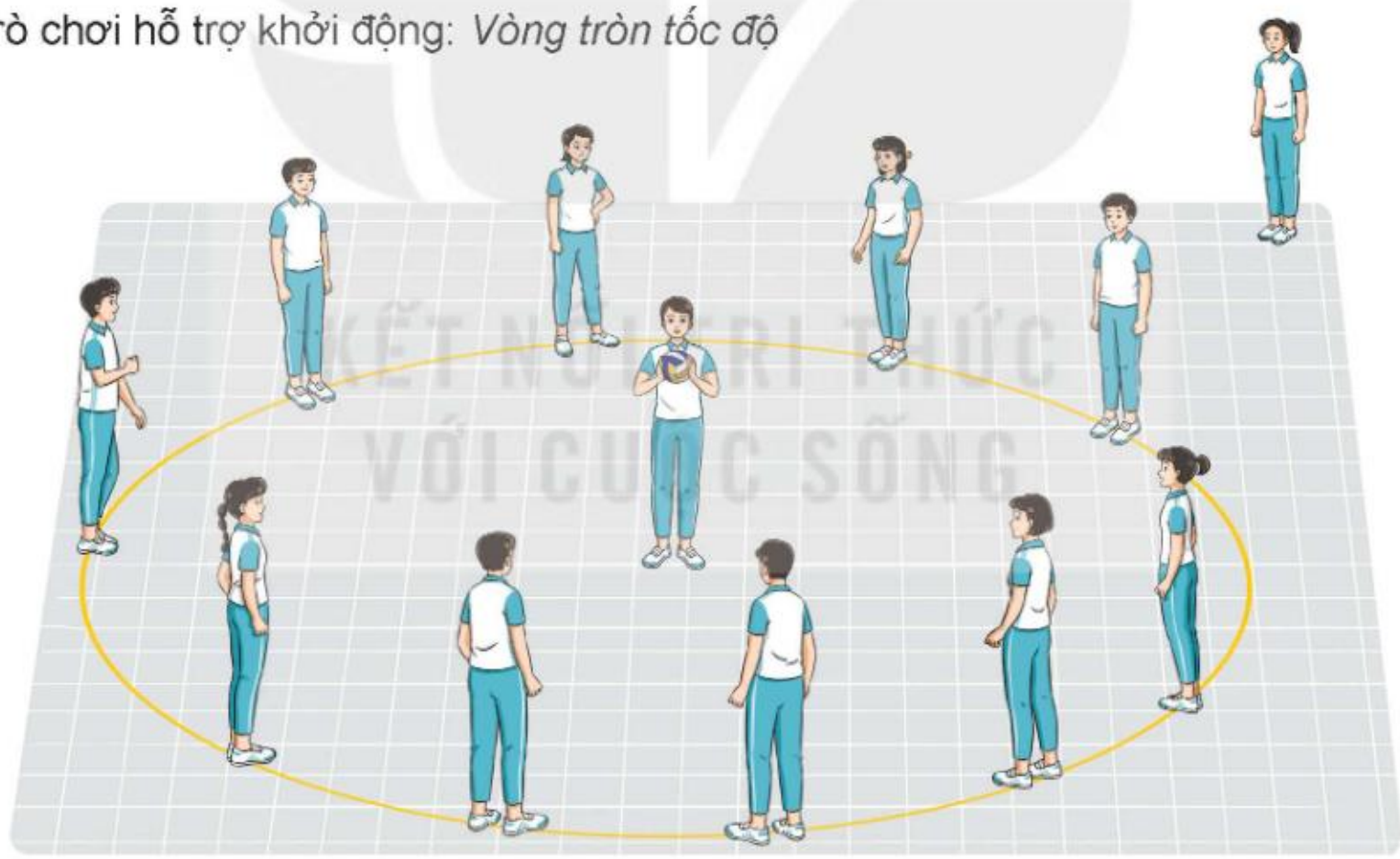
– Sẵn sàng giúp đỡ và chia sẻ kinh nghiệm học tập với các bạn.

b) Khởi động

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

– Khởi động chuyên môn: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ cự li 10 – 15 m; chạy 3 – 5 bước, phối hợp giậm nhảy đá lăng, rơi xuống bằng chân giậm, thực hiện 3 – 5 lần; chạy 3 – 5 bước giậm nhảy đá lăng liên tục trên đường thẳng với cự li 10 – 15 m, thực hiện 2 lần.

– Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Vòng tròn tốc độ*



Hình 1. Trò chơi Vòng tròn tốc độ

+ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một vòng tròn có đường kính 5 – 6 m. Bạn đội trưởng đứng ở tâm vòng tròn, tay cầm một quả bóng chuyền (Hình 1).

+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, bạn đội trưởng lần lượt chuyền và nhận bóng với từng thành viên của đội mình (nếu bóng rơi, nhặt bóng và tiếp tục thực hiện). Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

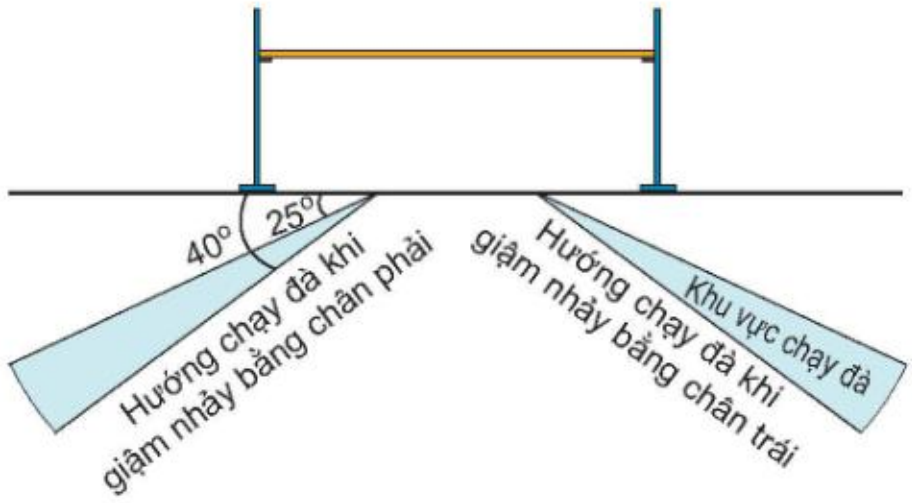
2 Kiến thức mới

a) Cách xác định hướng chạy đà, điểm giậm nhảy và cách đo đà

Hướng và góc độ đường chạy đà

– Hướng chạy đà được xác định căn cứ vào chân giậm nhảy: Giậm nhảy bằng chân trái, chạy đà từ bên phải xà (theo chiều nhìn vào xà); giậm nhảy bằng chân phải, chạy đà từ bên trái xà (Hình 2).

– Góc độ đường chạy đà: Chếch với xà khoảng 25° – 40°.

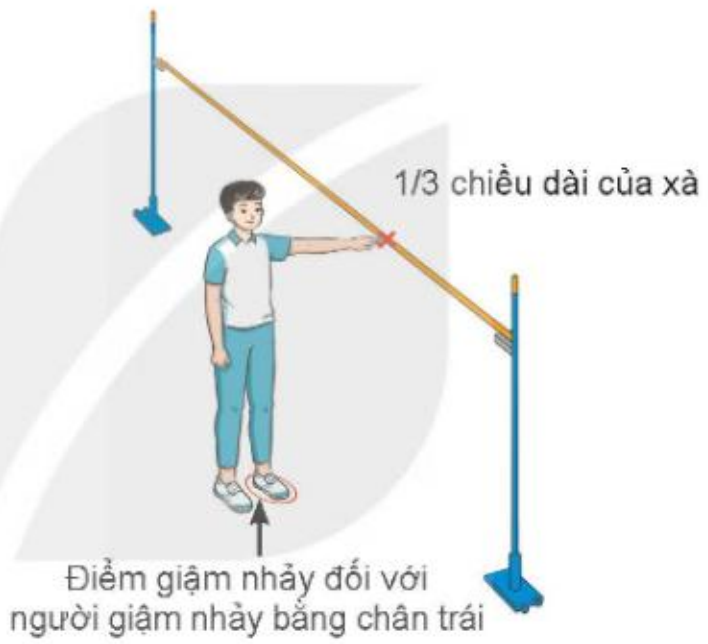


Hình 2. Hướng và góc độ đường chạy đà

Điểm giậm nhảy

– Giậm nhảy được thực hiện tại điểm ngang với 1/3 chiều dài của xà (từ cột xà bên hướng chạy đà), cách xà khoảng một cánh tay.

– Cách xác định điểm giậm nhảy: Đứng thẳng (ở vị trí ngang với 1/3 chiều dài của xà), hướng mặt theo hướng chạy đà, vai vuông góc với xà, tay cùng bên chân giậm đưa sang ngang, bàn tay chạm xà (Hình 3).



Hình 3. Xác định điểm giậm nhảy

Đo đà

Từ điểm giậm nhảy, đi ngược hướng chạy đà với số bước gấp đôi số bước chạy đà đã lựa chọn; đường chạy đà thường có chiều dài 7 – 11 bước chạy (mỗi bước chạy đà tương đương hai bước đi thường), số bước chạy đà thường là số lẻ (7, 9, 11 bước).

b) Kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy

Chạy đà nhằm tạo ra tốc độ để thực hiện có hiệu quả giai đoạn giậm nhảy và trên không. Giai đoạn chạy đà gồm hai phần: Các bước đà thường và ba bước đà cuối.

– Tư thế chuẩn bị chạy đà (với bước đà là số lẻ): Đứng chân trước chân sau, chân lăng đặt trước, gối hơi khuỵu, tiếp đất bằng cả bàn chân; chân giậm nhảy đặt sau, tiếp đất bằng nửa trước bàn chân, cách gót chân trước 15 – 20 cm. Thân trên hơi ngả ra trước, hai tay thả lỏng tự nhiên.

– Thực hiện:

+ Tốc độ chạy đà tăng dần cho đến bước cuối, phần đầu của giai đoạn chạy đà, các bước chạy được thực hiện giống kĩ thuật chạy tăng tốc độ.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

+ Ba bước chạy đà cuối, chân trước tiếp đất bằng gót (sau đó chuyển nhanh thành cả bàn chân), trọng tâm cơ thể thấp dần nhằm chuẩn bị thực hiện giai đoạn giậm nhảy.



Hình 4. Ba bước chạy đà cuối

Bước thứ nhất: Đưa nhanh chân giậm nhảy ra trước, bước chạy dài hơn so với các bước trước đó (Hình 4a).

Bước thứ hai: Đưa nhanh chân lăng ra trước, bước chạy có độ dài lớn nhất trong ba bước cuối (Hình 4b).

Bước thứ ba (đặt chân giậm nhảy): Đây là bước chạy có độ dài ngắn nhất trong ba bước cuối, chân giậm nhảy và hông cùng bên vươn nhanh ra trước, thân trên đồng thời ngả ra sau để đặt gót chân vào điểm giậm nhảy (Hình 4c) và thực hiện giậm nhảy.

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Xác định hướng và góc độ chạy đà, điểm giậm nhảy; thực hiện cách đo đà.

– Chạy đà 1 – 3 bước, 5 – 7 bước giậm nhảy đá lăng, rơi xuống bằng nửa trước bàn chân giậm, thực hiện 5 – 7 lần.

b) Luyện tập nhóm



Hình 5. Chạy đà phối hợp giậm nhảy đá lăng qua xà thấp

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Chạy toàn đà phối hợp giậm nhảy đá lăng (không qua xà) để xác định số bước chạy đà phù hợp.

– Chạy 3 – 5 bước đà (hướng chạy đà vuông góc với xà), phối hợp giậm nhảy đá lăng thẳng chân qua xà thấp (30 – 40 cm), rơi xuống đệm bằng chân giậm, thực hiện 3 – 5 lần (Hình 5).

– Chạy 3 – 5 bước, 5 – 7 bước đà (hướng chạy đà chếch 25° – 40° so với xà), giậm nhảy đá chân lăng cao ngang xà (xà đặt cao 0,9 – 1,2 m), rơi xuống bằng chân giậm, thực hiện 3 – 5 lần.

c) Hướng dẫn đánh giá kết quả luyện tập

Tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn qua các nội dung sau:

– Mức độ thực hiện được kĩ thuật chạy đà phối hợp với giậm nhảy.

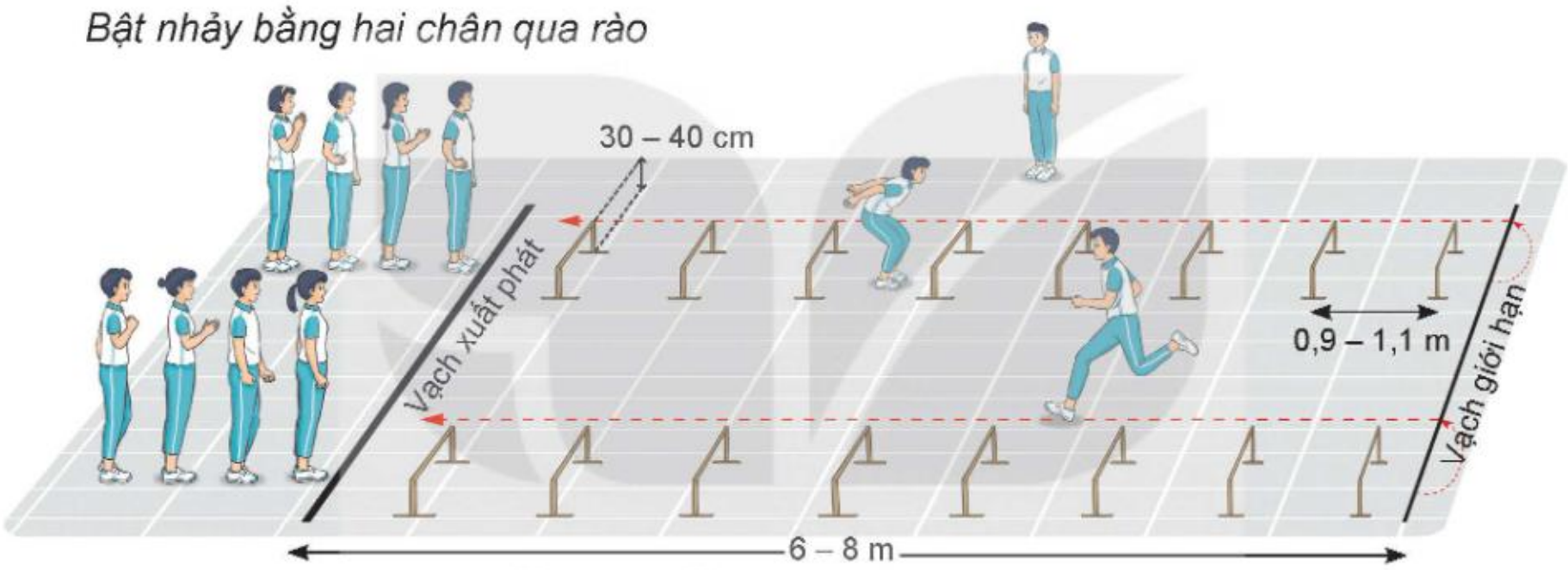
– Điểm giậm nhảy so với xà.

– Hướng chạy đà, số bước và nhịp điệu chạy đà.

– Tư thế, nhịp điệu thực hiện ba bước cuối.

d) Trò chơi phát triển sức mạnh

Bật nhảy bằng hai chân qua rào



Hình 6. Trò chơi Bật nhảy bằng hai chân qua 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 bật nhảy bằng hai chân qua rào (khoảng cách giữa các rào chỉ được bật nhảy một lần), khi vượt qua rào cuối, chạy quay về theo đường thẳng và đứng vào cuối hàng (Hình 6). Bạn tiếp theo chỉ được xuất phát khi bạn thực hiện trước đã trở về qua vạch xuất phát. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

4 Vận dụng

– Em hãy vận dụng các bài tập nhảy lò cò bằng chân giậm nhảy để rèn sức mạnh và tốc độ giậm nhảy.

– Em hãy vận dụng bài tập "Tại chỗ bật nhảy tách chụm chân", "Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước, sau" để rèn luyện sự linh hoạt của chân.

– Trong thi đấu nhảy cao có thể thực hiện động tác giậm nhảy đồng thời bằng hai chân được không? Vì sao?

Bài 3 Kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm)

1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm).

– Biết điều khiển tổ, nhóm luyện tập và nhận xét kết quả của các bạn.

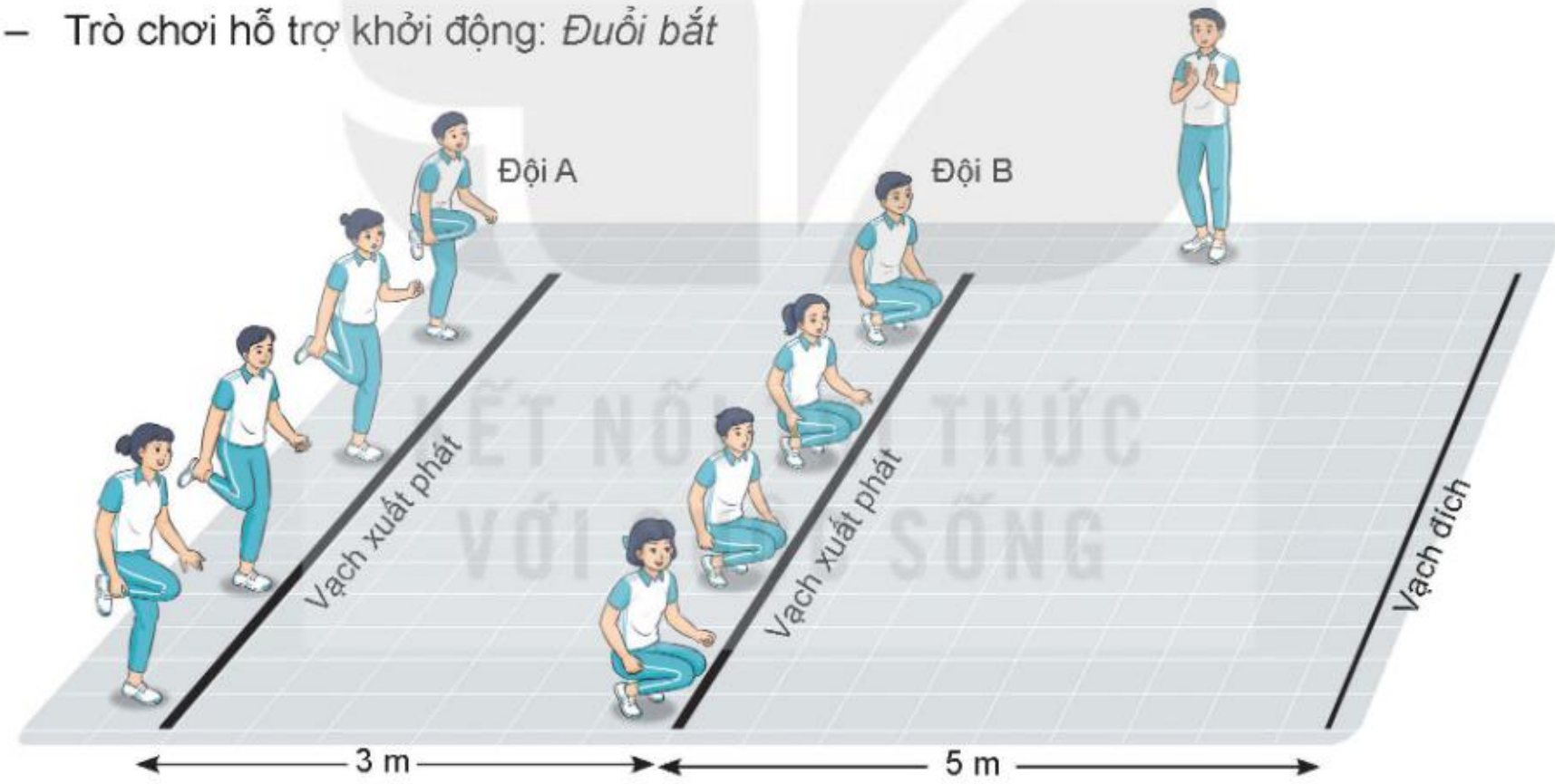
– Thường xuyên tự học và rèn luyện thân thể.

b) Khởi động

– Khởi động chung: Chạy chậm theo địa hình tự nhiên, xoay các khớp, tại chỗ đá lăng chân trước, sau.

– Khởi động chuyên môn: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ cự li 10 – 15 m; chạy đà 3 – 5 bước giậm nhảy đá lăng, rơi xuống bằng chân giậm, thực hiện 3 – 5 lần.

– Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Đuổi bắt*



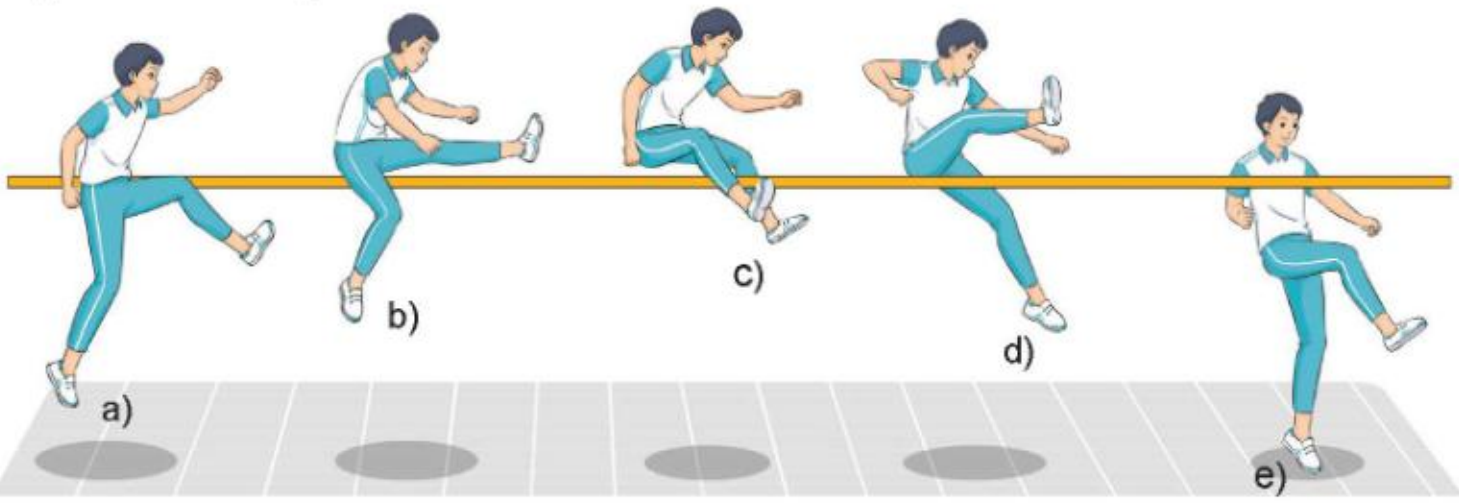
Hình 1. Trò chơi Đuổi bắt

+ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành hai đội có số lượng nam, nữ bằng nhau, đội A là đội đuổi bắt, đội B là đội bị đuổi bắt. Mỗi đội đứng thành một hàng ngang sau vạch xuất phát của đội mình. Khi có hiệu lệnh chuẩn bị xuất phát, đội A đứng trên một chân, một chân co, tay cùng bên cầm vào cổ chân co; đội B ở tư thế ngồi trên nửa trước hai bàn chân, hai tay co tự nhiên (Hình 1).

+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, đội B bật nhảy ở tư thế ngồi để đến đích, đội A nhảy lò cò theo bạn và vỗ nhẹ vào vai bạn trước khi bạn vượt qua vạch đích, lượt tiếp theo hai đội đổi vai trò cho nhau. Sau hai lượt chơi, đội có số bạn bị vỗ vào vai nhiều hơn là đội thua cuộc.

2 Kiến thức mới

a) Kĩ thuật trên không



Hình 2. Kĩ thuật trên không

Giai đoạn trên không bắt đầu từ thời điểm chân giậm rời đất. Sau khi giậm nhảy, chân giậm vẫn duỗi thẳng (Hình 2a), chân lăng tiếp tục đá lên cao và duỗi thẳng ở phía trước (Hình 2b). Khi chân lăng đã cao hơn xà, nhanh chóng gập thân, tay cùng bên với chân lăng duỗi ra trước, cùng với chân lăng chuyển nhanh qua xà và hạ xuống ở phía bên kia xà (Hình 2c). Thời điểm chân lăng qua xà, nhanh chóng co chân giậm và đưa lên cao, ra trước, chếch về phía xà thành một đường vòng cung để qua xà (Hình 2d), thân trên hơi xoay về phía xà để vai và tay không chạm xà khi đang rơi xuống (Hình 2e).

b) Kĩ thuật rơi xuống cát (đệm)

Sau khi qua xà, chân lăng chạm cát trước bằng nửa trước bàn chân, tiếp theo là chân giậm. Khi chạm cát, gối chân lăng khuỵu để giảm chấn động cho cơ thể.

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân



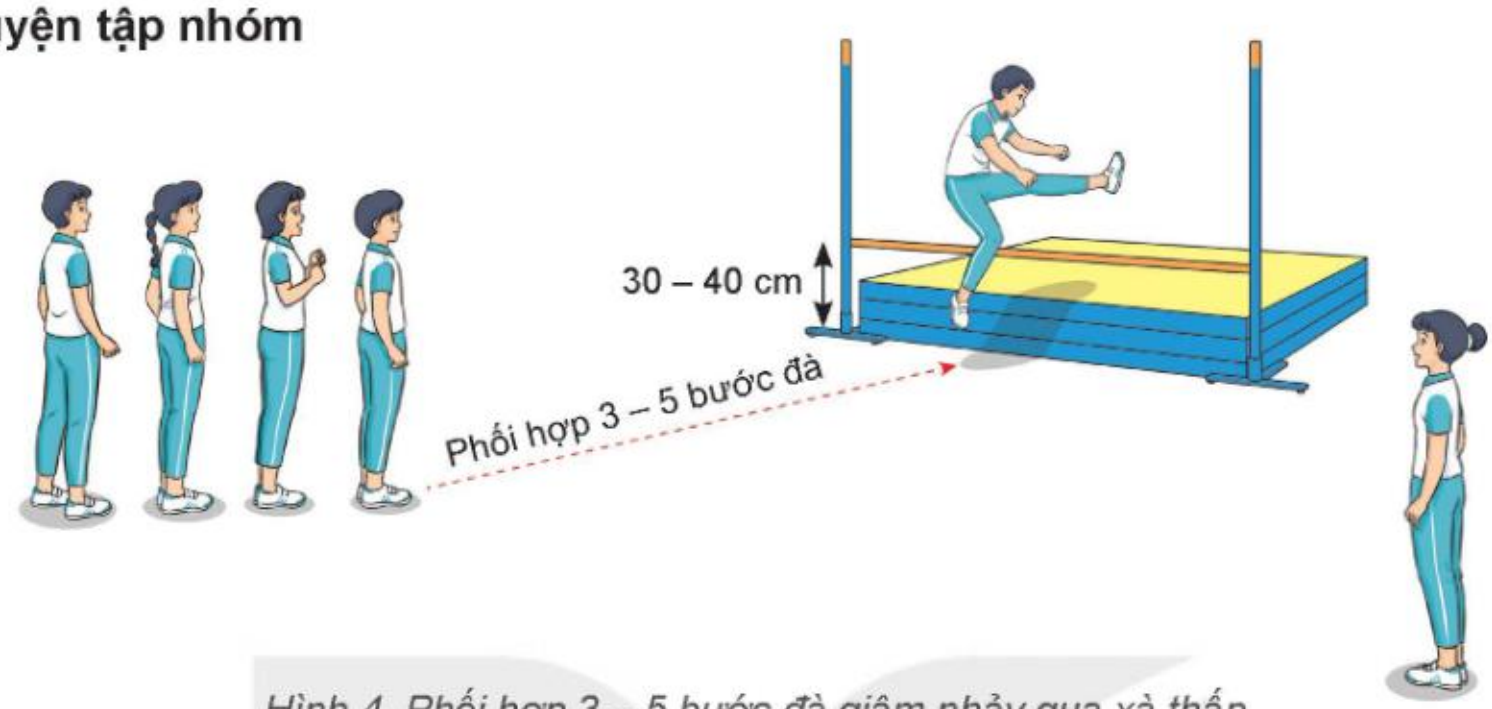
Hình 3. Luyện tập mô phỏng động tác qua xà

- Luyện tập mô phỏng động tác qua xà: Đứng ở tư thế chuẩn bị giậm nhảy (theo hướng chạy đà 25° – 40°), thực hiện động tác đá lăng và chuyển chân lăng qua xà, sau đó đứng trên chân lăng và đưa chân giậm lên cao tạo thành một đường vòng cung qua xà (Hình 3), thực hiện 3 – 5 lần.
- Chạy 3 – 5 bước đà, giậm nhảy đá lăng, rơi xuống bằng chân lăng.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

– Chạy đà chính diện 3 – 5 bước phối hợp giậm nhảy đá lăng thẳng chân qua xà thấp (25 – 30 cm đối với nữ, 30 – 40 cm đối với nam), rơi xuống bằng chân giậm, thực hiện 3 – 5 lần.

b) Luyện tập nhóm



Hình 4. Phối hợp 3 – 5 bước đà giậm nhảy qua xà thấp

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Một bước đà, giậm nhảy qua xà thấp: Đứng đối diện với xà, thực hiện một bước đà phối hợp giậm nhảy đá lăng và qua xà (xà đặt ở độ cao 30 – 40 cm), rơi xuống bằng chân giậm. Mỗi bạn thực hiện 3 – 5 lần.

– Phối hợp 3 – 5 bước đà (hướng chạy đà chếch với xà 25° – 40°), giậm nhảy đá lăng qua xà thấp, rơi xuống bằng chân lăng. Mỗi bạn thực hiện 5 – 7 lần (Hình 4).

c) Hướng dẫn đánh giá kết quả luyện tập

Tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn qua các nội dung sau:

– Mức độ thực hiện được kĩ thuật trên không và rơi xuống cát.

– Điểm giậm nhảy, tốc độ và hướng đá lăng.

– Tư thế chân giậm, chân lăng khi chuyển qua xà.

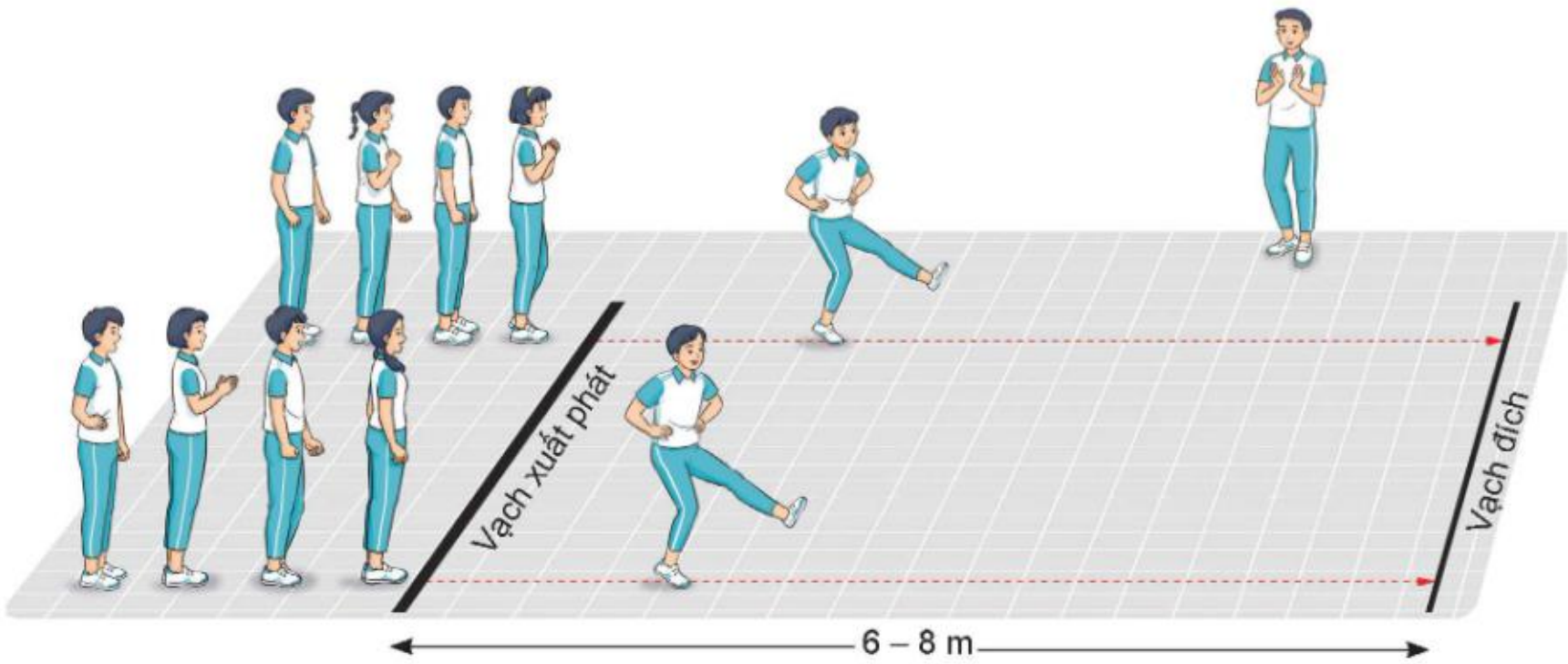
– Tư thế thân người và hai chân khi rơi xuống cát.

d) Trò chơi phát triển sức mạnh

Chạy đá lăng thẳng chân ra trước

– 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 hai tay chống hông, chạy đá lăng thẳng chân ra trước để đến đích, sau khi vượt qua vạch đích đứng thành một hàng dọc hướng về vạch xuất phát (Hình 5). Bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn thực hiện trước đã vượt qua vạch đích. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 5. Trò chơi Chạy đá lăng thẳng chân ra trước

4 Vận dụng

– Em hãy lựa chọn và vận dụng các bài tập, trò chơi trong bài học để rèn luyện sức mạnh và sự khéo léo của đôi chân.

– Vì sao phải luyện tập kĩ thuật trên không và rơi xuống ở sân tập có cát hoặc đệm có độ đàn hồi tốt?

Bài 4 Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua

1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được các giai đoạn của kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.

– Biết một số điều luật trong nhảy cao để luyện tập và thi đấu.

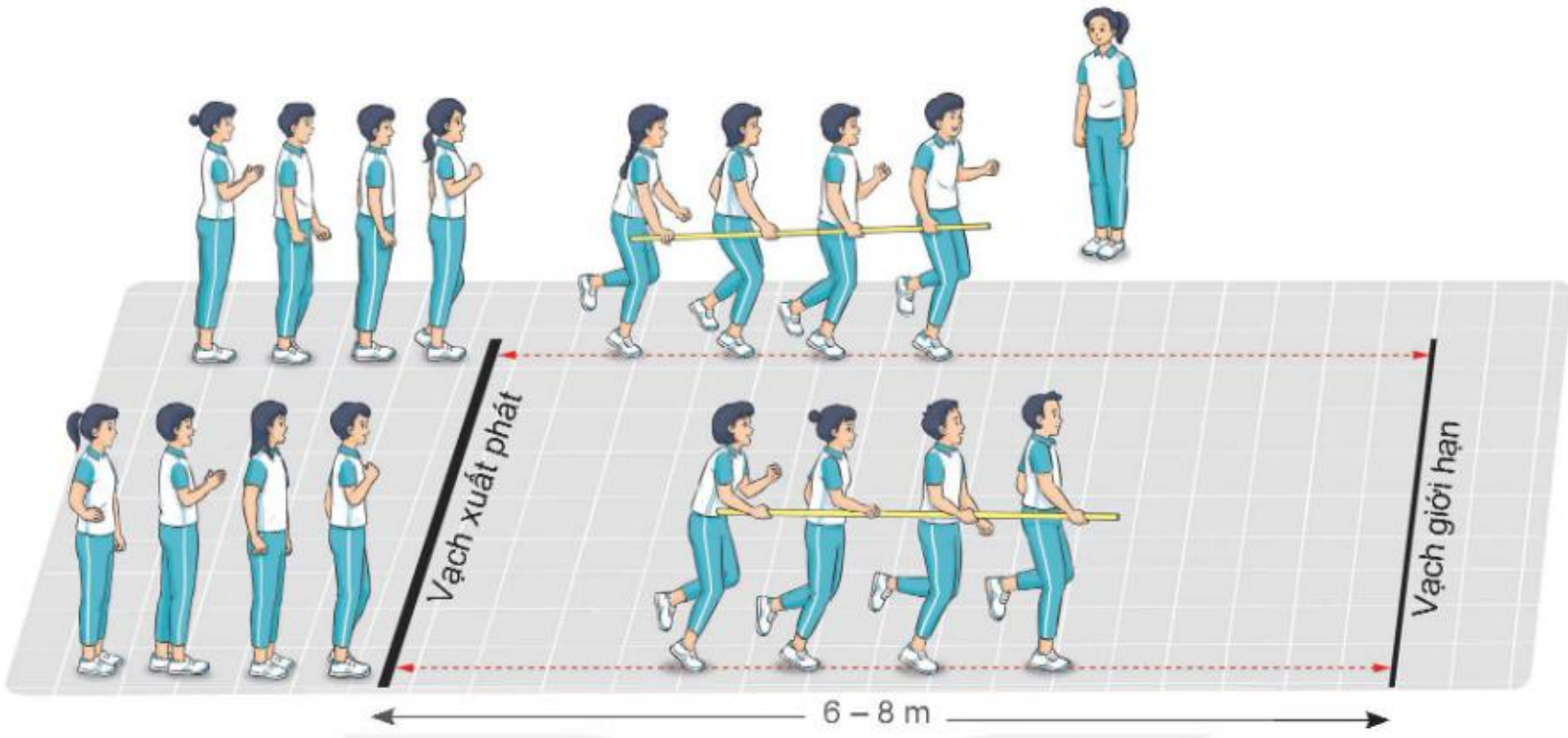
– Chủ động tìm kiếm, tra cứu thông tin về môn học.

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, chạy tăng tốc độ, chạy 3 – 5 bước đà phối hợp giậm nhảy đá lăng, rơi xuống bằng chân giậm cự li 10 – 15 m.

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



Hình 1. Trò chơi Lò cò đồng đội

+ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội có 8 hoặc 12 bạn với số lượng nam, nữ bằng nhau. Mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát. Nhóm bốn bạn đầu tiên, tay phải (hoặc trái) cầm sào tre 3 – 5 m.

+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng nhóm bốn bạn của mỗi đội nắm chặt sào và đồng loạt lò cò theo hàng dọc đến vạch giới hạn; khi bạn cuối hàng của mỗi nhóm vượt qua vạch giới hạn, các bạn trong nhóm đổi tay cầm sào và quay sau để lò cò trở về vạch xuất phát; khi bạn cuối hàng của nhóm vượt qua vạch xuất phát, trao sào cho nhóm tiếp theo và đứng về cuối hàng (Hình 1). Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

2 Kiến thức mới

a) Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua

Quá trình luyện tập phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua cần đáp ứng các yêu cầu sau:

– Độ dài cự li chạy đà và độ dài các bước đà đảm bảo tính ổn định, phù hợp với khả năng của bản thân.

– Chạy đà đảm bảo tính liên tục, nhịp điệu với tốc độ tăng dần. Chú ý cấu trúc nhịp điệu của ba bước đà cuối.

– Điểm giậm nhảy chính xác, hợp lí; giậm nhảy đá lăng nhanh, mạnh.

– Khi qua xà, để nâng cao được chân giậm và hông, cần tích cực, chủ động gập thân ra trước, hai tay hạ xuống dưới.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

b) Một số điều luật thi đấu nhảy cao

Cuộc thi nhảy cao

– Vận động viên phải giậm nhảy bằng một chân.

– Vận động viên sẽ bị phạm quy nếu:

+ Làm rơi xà trong khi nhảy.

+ Trước khi vượt qua xà ngang, tiếp xúc với nền sân ở phía sau mặt phẳng đứng của xà ngang (kể cả phần bên ngoài của hai cột) bằng bất cứ bộ phận nào của cơ thể.

Khu vực rơi xuống

Trong các cuộc thi quốc tế, khu vực rơi xuống có kích thước không nhỏ hơn 6 m chiều dài, 4 m chiều rộng và 0,7 m chiều cao. Đối với các cuộc thi khác, khu vực rơi xuống có kích thước không nhỏ hơn 5 m chiều dài, 3 m chiều rộng và 0,7 m chiều cao.

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Đo đà, 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, giậm nhảy, sau đó kiểm tra số bước đà và điểm đặt chân giậm.

– Chạy 3 – 5 bước đà nhảy qua xà thấp (30 – 40 cm đối với nữ; 40 – 50 cm đối với nam), thực hiện 2 – 3 lần.

– Chạy 5 – 7 bước đà, thực hiện toàn bộ kĩ thuật với mức xà tăng dần.

b) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Nhảy qua xà thấp với số bước đà xác định (7 – 9 bước đối với nữ, 9 – 11 bước đối với nam), thực hiện 2 – 3 lần.

– Thực hiện toàn bộ kĩ thuật với mức xà tăng dần.

– Thi đấu tập.

c) Hướng dẫn đánh giá kết quả luyện tập

Tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn qua các nội dung sau:

– Mức độ phối hợp được các giai đoạn của kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.

– Sự ổn định của số bước chạy đà.

– Tính liên tục, nhịp điệu của các bước đà.

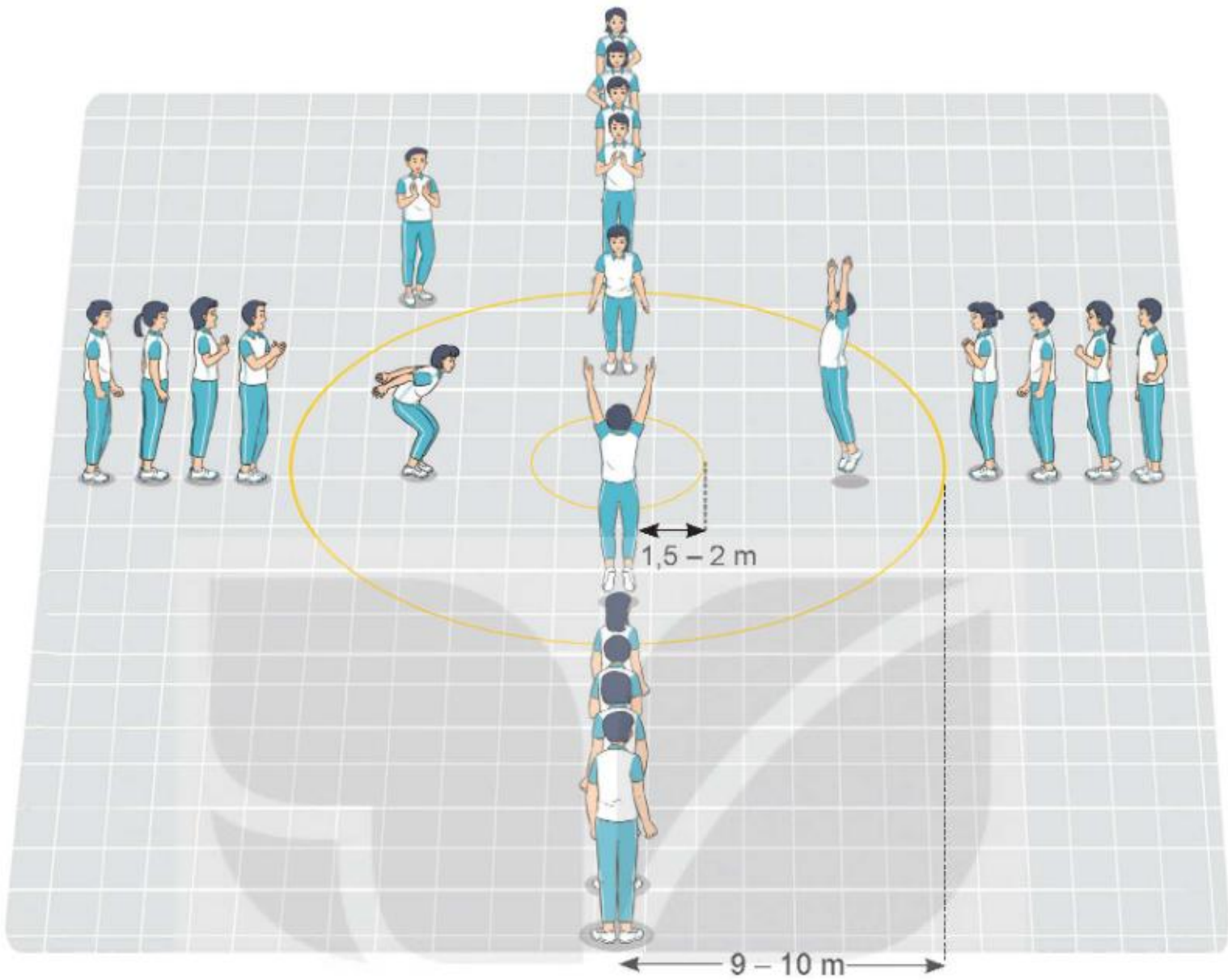
– Mức độ nhanh, mạnh trong giậm nhảy đá lăng.

– Tư thế trên không và rơi xuống cát.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

d) Trò chơi phát triển sức mạnh

Bật nhảy tiếp sức



Hình 2. Trò chơi 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 bên ngoài vòng tròn lớn có bán kính 9 – 10 m, mặt hướng về vòng tròn nhỏ có bán kính 1,5 – 2 m.
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội bật nhảy bằng hai chân hướng tới tâm vòng tròn, khi chạm vòng tròn nhỏ, quay sau bật nhảy trở về vị trí xuất phát và vỗ vào tay bạn tiếp theo, sau đó đứng về cuối hàng (Hình 2). Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

4 Vận dụng

- Em hãy vận dụng kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua để rèn luyện thân thể và tham gia các hoạt động TDTT của nhà trường.
- Em cần luyện tập như thế nào để giai đoạn chạy đà đạt hiệu quả cao?
- Luyện tập kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua có tác dụng gì?

Chủ đề 3

CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH

Bài 1 Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng

1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được các bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng.

– Khắc phục được hiện tượng "cực điểm".

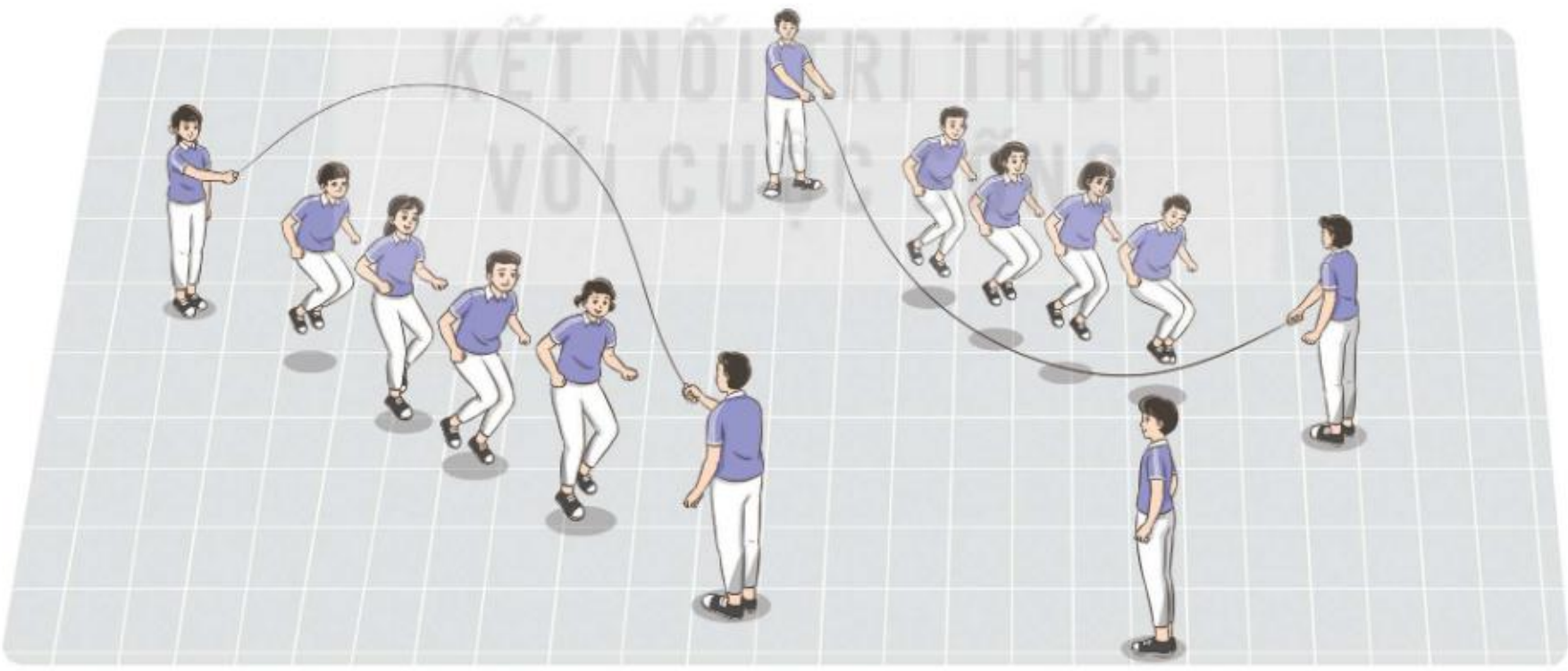
– Kiên trì, nỗ lực khắc phục mệt mỏi trong luyện tập.

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 trên đường thẳng, đường vòng cự li 10 – 15 m.

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



Hình 1. Trò chơi Nhảy dây tập thể

+ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội 5 – 6 bạn, hai bạn làm nhiệm vụ quay dây.

+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, các đội đồng loạt nhảy dây và đồng thanh đếm số lần nhảy qua (đội bị vướng dây được tiếp tục nhảy) (Hình 1). Sau 1,5 – 2 phút, đội có số lần nhảy qua dây nhiều nhất là đội thắng cuộc.

2 Kiến thức mới

a) Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng

– So với chạy cự li ngắn, chạy cự li trung bình có bước chạy ngắn hơn, tư thế thân trên thẳng hơn, chân lăng nâng gối thấp hơn, tính nhịp điệu của bước chạy cao hơn.

– Duy trì nhịp thở, độ sâu của nhịp thở là một trong những yếu tố quyết định việc duy trì tốc độ chạy giữa quãng, mức độ và thời điểm xuất hiện mệt mỏi.

– Tốc độ, biên độ đánh tay bên phải và độ ngả thân trên sang trái khi chạy trên đường vòng luôn phù hợp với tốc độ của bước chạy để tạo ra nhịp điệu chạy và giữ thăng bằng cho cơ thể.

– Với độ ngả thân trên ra trước không quá 4° – 5°, cho phép: Dễ dàng duy trì độ dài bước chạy và tư thế tự nhiên của thân trên trong quá trình chạy; hạn chế tối đa mức tiêu hao năng lượng vì sự căng thẳng không cần thiết của một số nhóm cơ.

– Các bài tập bổ trợ thường được lựa chọn, sử dụng trong luyện tập kĩ thuật chạy giữa quãng:

+ Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc độ cự li 20 – 25 m, thực hiện 2 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 2 – 3 phút.

+ Chạy tăng dần tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra đường thẳng cự li 100 – 200 m, thực hiện 2 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 3 – 5 phút.

+ Chạy lặp lại cự li 100 – 200 m với tốc độ trên trung bình, thực hiện 2 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 – 5 phút.

+ Chạy biến đổi tốc độ: Chạy nhanh cự li 100 – 120 m xen kẽ chạy chậm cự li 150 – 200 m (luân phiên nhanh, chậm), thực hiện 1 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 – 5 phút.

+ Trò chơi vận động phát triển sức bền.

b) Khắc phục hiện tượng "cực điểm" trong chạy cự li trung bình

– Để hạn chế sự xuất hiện của hiện tượng "cực điểm", người tập cần:

+ Thường xuyên rèn luyện sức bền.

+ Khởi động kĩ trước buổi tập.

+ Trong các lần luyện tập chạy toàn bộ cự li (hoặc kiểm tra, thi đấu), sau khi xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát, không cố gắng chạy nhanh hơn tốc độ đã đạt được trong luyện tập hằng ngày.

– Khi hiện tượng "cực điểm" xuất hiện cần:

+ Giảm tốc độ chạy, tuyệt đối không sợ hãi.

+ Bình tĩnh duy trì nhịp thở; chủ động thả lỏng thân trên và hai tay. Hiện tượng "cực điểm" sẽ nhanh chóng mất đi sau khoảng 45 – 60 giây.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc độ cự li 20 – 25 m, thực hiện 2 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 2 – 3 phút.

– Chạy tăng tốc độ trên đường thẳng, đường vòng, luyện tập phối hợp giữa duy trì tư thế thân người với hoạt động đạp sau, đánh tay và thở trên cự li 100 – 120 m, 130 – 150 m, thực hiện 1 – 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 3 – 6 phút.

b) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Chạy tăng dần tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng và từ đường vòng ra đường thẳng cự li 100 – 120 m, sau đó giảm tốc độ và chạy theo quán tính, thực hiện 2 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 3 – 4 phút.

– Chạy lặp lại cự li 100 – 120 m, thực hiện 2 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 – 5 phút.

– Chạy biến đổi tốc độ: Chạy nhanh cự li 100 – 120 m xen kẽ chạy chậm cự li 150 – 200 m, thực hiện 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 – 5 phút.

c) Hướng dẫn đánh giá kết quả luyện tập

Tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn qua các nội dung sau:

– Mức độ thực hiện được các bài tập bổ trợ chạy giữa quãng.

– Tư thế, độ dài và sự ổn định của bước chạy.

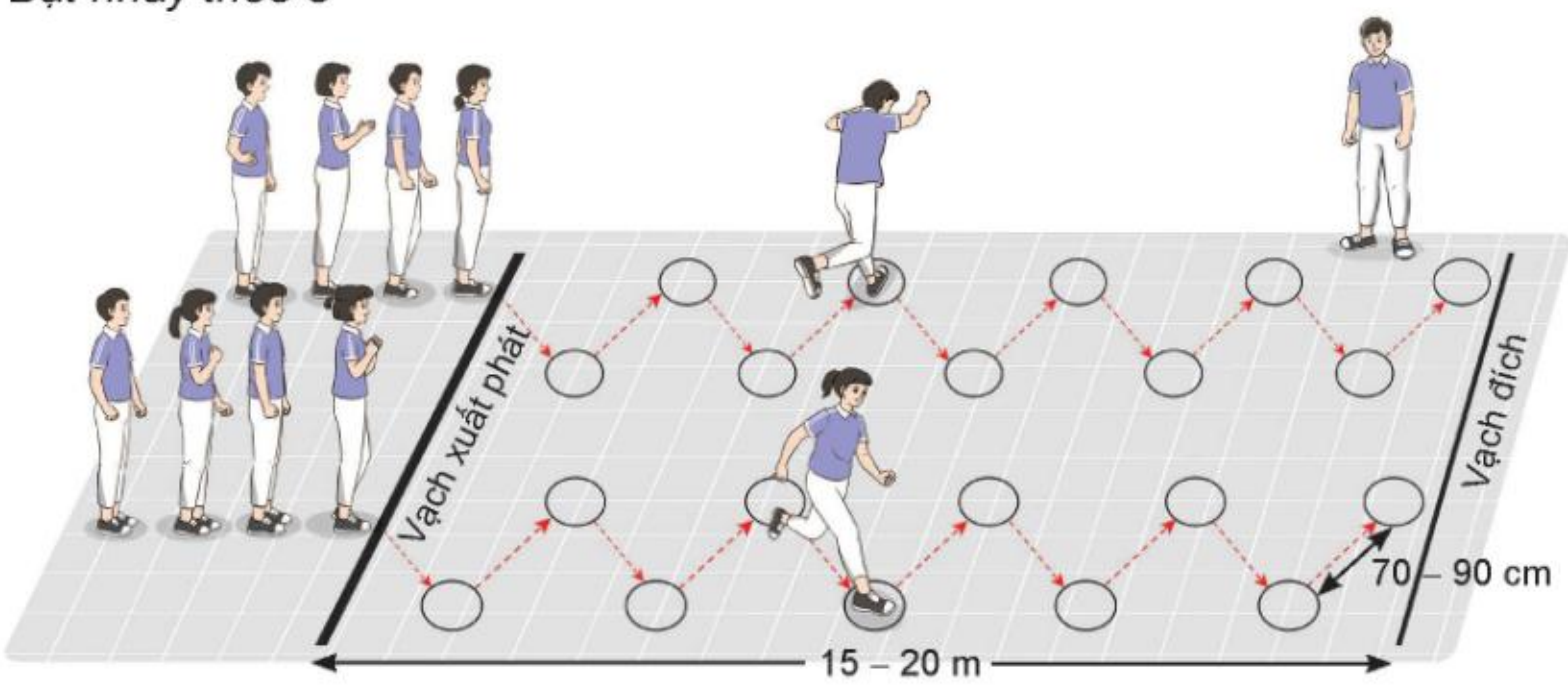
– Tính nhịp điệu giữa hoạt động của tay, chân, thân mình và nhịp thở.

– Mức độ hoàn thành cự li và tốc độ chạy.

– Mức độ chủ động và tích cực thả lỏng trong các quãng nghỉ.

d) Trò chơi phát triển sức bền

Bật nhảy theo ô



Hình 2. Trò chơi Bật nhảy theo ô

– 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 luân phiên bật nhảy đổi chân theo ô cự li 15 – 20 m để đến đích (Hình 2). Bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn phía trước đã bật nhảy qua vạch đích. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

4 Vận dụng

– Vận dụng kĩ thuật chạy trên đường thẳng, đường vòng khi luyện tập chạy trên địa hình tự nhiên.

– Cần phải làm gì để khắc phục được hiện tượng "cực điểm" trong chạy cự li trung bình?

– Tư thế thân người, hoạt động của tay, chân, nhịp thở giữa chạy cự li trung bình và chạy cự li ngắn có sự khác nhau như thế nào?

Bài 2 Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được các bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.

– Biết một số điều luật thi đấu chạy cự li trung bình.

– Trung thực trong luyện tập, chủ động học hỏi và giúp đỡ bạn.

b) Khởi động

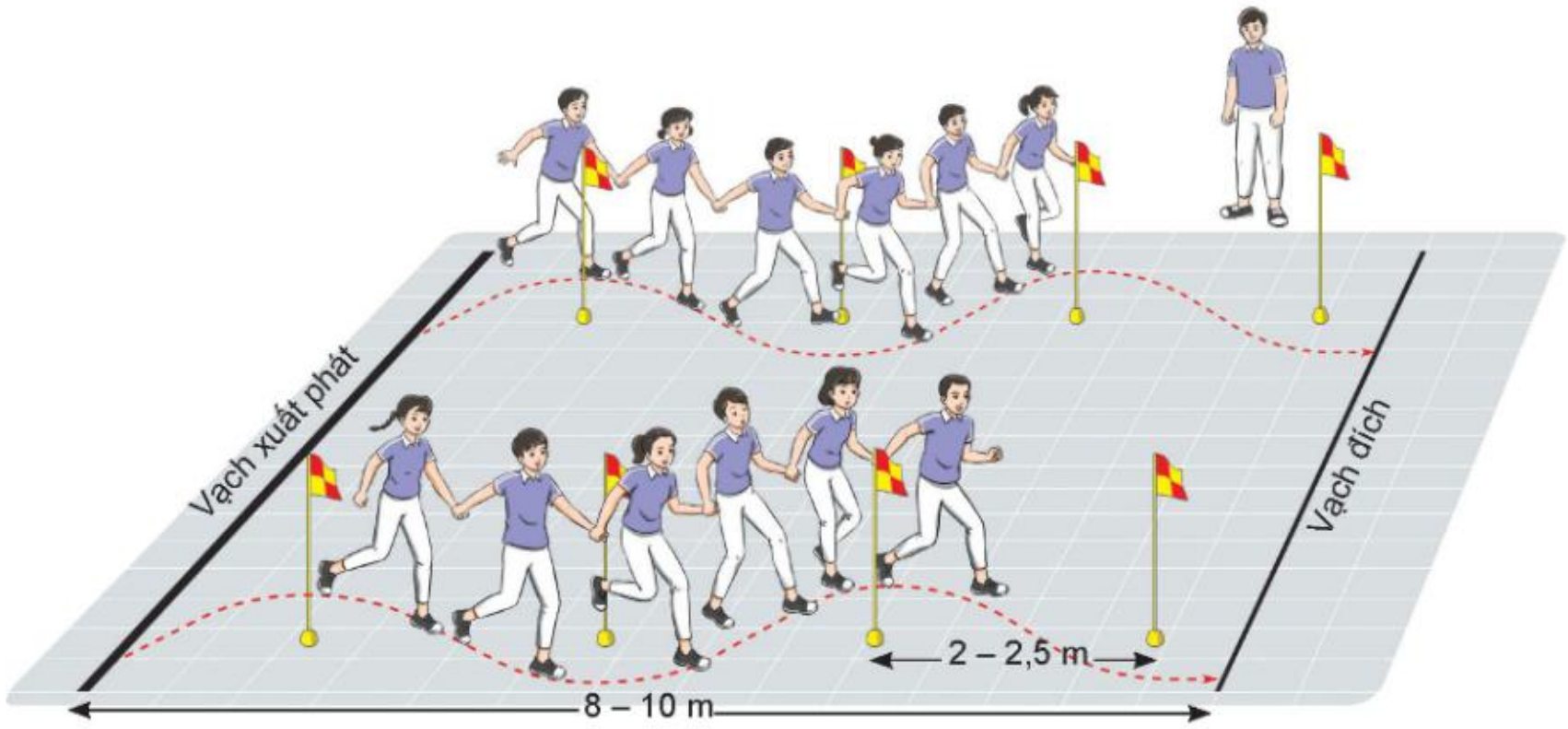
– Khởi động chung: Chạy chậm theo vòng tròn, xoay các khớp.

– Khởi động chuyên môn: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ cự li 10 – 15 m; chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra đường thẳng cự li 20 – 30 m.

– Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Chạy luồn cọc đồng đội*

+ 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. Các bạn cầm tay nhau và đứng với giãn cách 0,8 – 1 m.

+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, các bạn cầm tay nhau chạy theo hàng dọc, luồn qua các cọc để về đích (Hình 1). Đội có bạn rời tay nhau hoặc chạm vào cọc là thua cuộc. Đội có bạn cuối hàng vượt qua vạch đích đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi Chạy luồn cọc đồng đội

2 Kiến thức mới

a) Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

– So với chạy cự li ngắn, xuất phát trong chạy cự li trung bình không đòi hỏi nỗ lực tối đa về sức mạnh để thực hiện bước chạy đầu tiên; không đòi hỏi lớn về tốc độ và độ ngả thân trên ra trước khi tăng tốc độ sau xuất phát.

– Tăng tốc độ sau xuất phát nhằm nhanh chóng có được vị trí thuận lợi để thực hiện giai đoạn chạy giữa quãng với tốc độ phù hợp khả năng của bản thân.

– Các bài tập bổ trợ thường được lựa chọn, sử dụng trong luyện tập xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát:

+ Tự hô khẩu lệnh và xuất phát cao.

+ Xuất phát cao đầu đường vòng theo các hiệu lệnh khác nhau của chỉ huy (tiếng hô, tiếng vỗ tay,...) và chạy ra trước 5 – 7 m.

+ Đứng quay lưng về hướng chạy, quay người xuất phát theo hiệu lệnh và chạy ra trước 5 – 7 m.

+ Xuất phát phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 80 – 100 m, thực hiện 2 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 3 – 4 phút.

+ Chạy nhanh (với tốc độ trung bình và trên trung bình) từ đường thẳng vào đường vòng cự li 120 – 200 m, thực hiện 1 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 – 6 phút.

+ Chạy nhanh (với tốc độ trung bình và trên trung bình) từ đường vòng ra đường thẳng, từ đường thẳng vào đường vòng cự li 120 – 200 m, thực hiện 1 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 – 6 phút.

+ Trò chơi vận động phát triển sức nhanh.

b) Một số điều luật thi đấu chạy cự li trung bình

Về đích

– Đích của một cuộc thi chạy được biểu thị bằng một vạch trắng rộng 5 cm (trong cuộc đua ngoài sân vận động, vạch đích có thể có bề rộng đến 30 cm và có màu sắc tương phản với màu của bề mặt khu vực về đích).

– Các vận động viên sẽ được xếp theo thứ tự về đích. Thời điểm về đích được xác định khi bất kì bộ phận nào của cơ thể (trừ đầu, cổ, tay, chân, bàn tay, bàn chân) chạm tới mặt phẳng thẳng đứng tại mép gần của vạch đích.

Xác định thời gian

Hai phương pháp xác định thời gian được công nhận chính thức là:

– Đo thời gian bằng đồng hồ bấm giây.

– Đo thời gian tự động hoàn toàn từ hệ thống chụp ảnh đích.

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Tự hô khẩu lệnh và xuất phát cao, thực hiện 3 – 5 lần.

– Xuất phát cao trên đường thẳng, đầu đường vòng phối hợp chạy tăng tốc độ sau xuất phát cự li 45 – 60 m, mỗi bài tập thực hiện 2 – 3 lần.

b) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Xuất phát cao theo các hiệu lệnh khác nhau của chỉ huy, thực hiện 3 – 5 lần.

– Đứng quay lưng về hướng chạy, quay người xuất phát theo hiệu lệnh, thực hiện 2 – 3 lần.

– Xuất phát cao trên đường thẳng, đầu đường vòng phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 80 – 100 m, sau đó chạy theo quán tính, mỗi bài tập thực hiện 2 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 3 – 4 phút.

– Chạy nhanh từ đường vòng ra đường thẳng, từ đường thẳng vào đường vòng cự li 120 – 150 m, mỗi bài tập thực hiện 1 – 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 – 5 phút.

– Chạy nhanh từ đường vòng ra đường thẳng, từ đường thẳng vào đường vòng cự li 120 – 150 m luân phiên với chạy chậm cự li 120 – 150 m, mỗi bài tập thực hiện 1 – 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 – 5 phút.

c) Hướng dẫn đánh giá kết quả luyện tập

Tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn qua các nội dung sau:

– Mức độ thực hiện được các bài tập bổ trợ phối hợp xuất phát và chạy tăng tốc độ sau xuất phát.

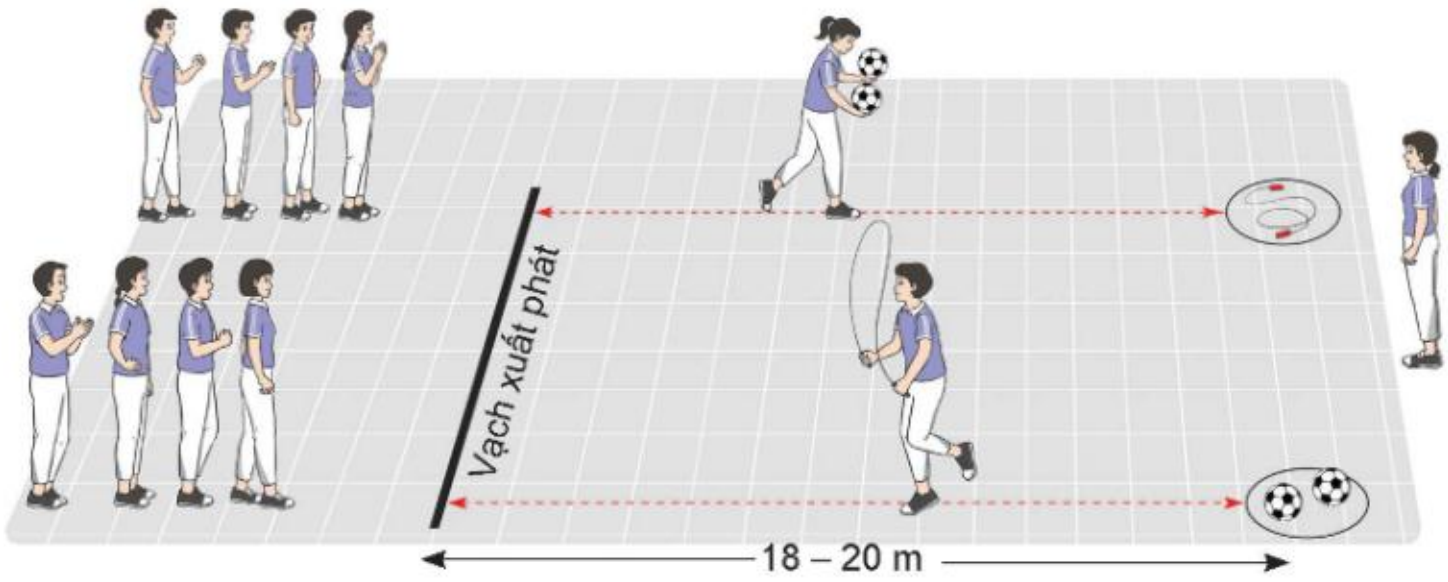
– Tốc độ và cự li thực hiện bài tập.

– Thời gian thực hiện quãng nghỉ và số lần lặp lại.

– Tư thế chạy trên đường thẳng và đường vòng.

d) Trò chơi phát triển sức bền

Chuyển bóng và nhảy dây tiếp sức



Hình 2. Trò chơi Chuyển bóng và 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. Bạn đầu hàng của mỗi đội cầm trên tay hai quả bóng. Tại đích đặt một sợi dây nhảy.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, bạn đứng đầu hàng cầm hai quả bóng chạy nhanh đến vòng tròn, đặt bóng vào vòng tròn và nhảy dây kiểu chân trước chân sau quay về vạch xuất phát trao dây cho bạn tiếp theo, sau đó đứng vào cuối hàng. Bạn tiếp theo nhảy dây kiểu chân trước chân sau đến vòng tròn, đặt dây vào vòng tròn và cầm bóng quay về vạch xuất phát trao cho bạn tiếp theo (Hình 2). Các bạn trong hàng lần lượt thực hiện trò chơi, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

4 Vận dụng

– Em hãy lựa chọn và vận dụng các bài tập đã học phù hợp với khả năng của bản thân để rèn luyện sức bền.

– Em hãy luyện tập "chạy tuỳ sức 5 phút" để đạt được thành tích 750 – 850 m (đối với nữ) và 870 – 980 m (đối với nam).

– Tại sao khi rèn luyện sức bền, người tập cần phải nỗ lực cao về ý chí?

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 trong chạy cự li trung bình.

– Hoàn thành lượng vận động của các bài tập trong quá trình luyện tập.

– Chủ động, tích cực rèn luyện sức bền để nâng cao sức khoẻ.

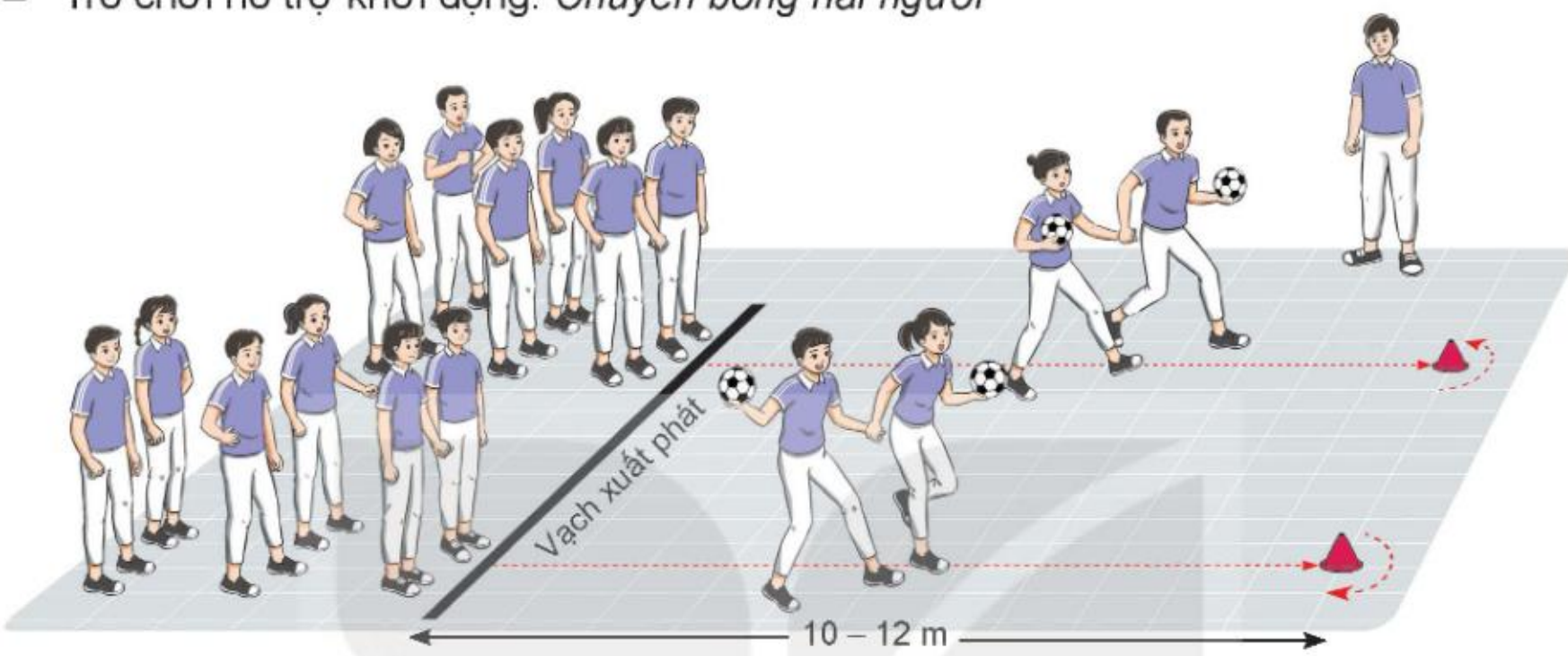
KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

b) Khởi động

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

– Khởi động chuyên môn: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chuyển sang chạy tăng tốc độ cự li 10 – 15 m; xuất phát kết hợp chạy tăng tốc độ sau xuất phát từ đường vòng ra đường thẳng, từ đường thẳng vào đường vòng cự li 15 – 20 m.

– Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Chuyển bóng hai người*



Hình 1. Trò chơi Chuyển bóng hai người

+ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau (số chẵn), mỗi đội gồm hai nhóm đứng thành hai hàng dọc sau vạch xuất phát. Hai bạn đầu hàng của mỗi nhóm, một tay cầm tay nhau, một tay cầm bóng.

+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng cặp của mỗi đội cầm bóng chạy vòng qua nấm và trở về trao bóng cho cặp tiếp theo tại vạch xuất phát và đứng vào cuối hàng (Hình 1). Cặp làm rơi bóng hoặc rời tay nhau phải nhặt bóng và thực hiện lại trò chơi tại vị trí phạm lỗi. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

2 Kiến thức mới

a) Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích

– Bước vào giai đoạn chạy về đích, do mức độ mệt mỏi tăng lên đáng kể nên thân trên có xu hướng ngả ra sau, độ dài và tần số bước chạy giảm.

– Duy trì tư thế thân trên là một trong những điều kiện quan trọng để nỗ lực duy trì hoặc tăng tốc độ khi về đích.

– Sau khi vượt qua vạch đích, chuyển sang chạy chậm và đi bộ để đưa cơ thể dần trở về trạng thái bình thường.

– Các bài tập thường được lựa chọn, sử dụng trong luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy giữa quãng và chạy về đích:

+ Chạy tăng tốc độ kết hợp đánh đích cự li 80 – 120 m; 100 – 150 m, thực hiện 2 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 3 – 4 phút.
+ Chạy lặp lại cự li 100 – 150 m, thực hiện 2 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 3 – 4 phút.
+ Chạy biến đổi tốc độ: Chạy nhanh cự li 100 – 150 m xen kẽ chạy chậm cự li 100 – 200 m, thực hiện 2 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 3 – 4 phút.
+ Trò chơi vận động phát triển năng lực phối hợp vận động.

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

Yêu cầu và lưu ý khi luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình:

– Cảm nhận được tốc độ và khả năng của bản thân trên toàn cự li; làm chủ được tốc độ trong quá trình luyện tập.
– Từng bước hình thành khả năng phân phối sức cho từng giai đoạn chạy cự li trung bình.
– Luôn duy trì nhịp thở và độ sâu của nhịp thở phù hợp với nhịp điệu của bước chạy.
– Các bài tập thường được lựa chọn, sử dụng trong phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình:

+ Chạy tuỳ sức 5 phút.
+ Chạy lặp lại cự li 120 – 150 m, chạy biến đổi tốc độ (120 – 150 m nhanh, xen kẽ 120 – 150 m chậm), thực hiện 2 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 – 5 phút.
+ Chạy toàn bộ các cự li với yêu cầu tăng dần tốc độ sau các giai đoạn luyện tập.
+ Thi đấu tập.

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Xuất phát cao trên đường thẳng, đầu đường vòng phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 30 – 50 m, mỗi bài tập thực hiện 2 – 3 lần.
– Chạy tăng tốc độ cự li 50 – 70 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 80 – 120 m, 100 – 150 m kết hợp đánh đích, thực hiện 2 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 3 – 5 phút.
– Chạy nhanh (với tốc độ trung bình và trên trung bình) cự li 150 – 200 m xen kẽ chạy chậm cự li 150 – 200 m, thực hiện 2 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 – 6 phút.
– Chạy nhanh (với tốc độ trung bình và trên trung bình) cự li 150 – 200 m, thực hiện 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 – 6 phút.
– Chạy cự li 400 – 600 m đối với nữ; 500 – 800 m đối với nam, tốc độ và cự li tăng dần thông qua các buổi tập, thực hiện 1 lần.
– Thi đấu tập cự li 600 m đối với nữ, 800 m đối với nam.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

c) Hướng dẫn đánh giá kết quả luyện tập

Tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn qua các nội dung sau:

– Mức độ phối hợp được các giai đoạn trong chạy cự li trung bình.

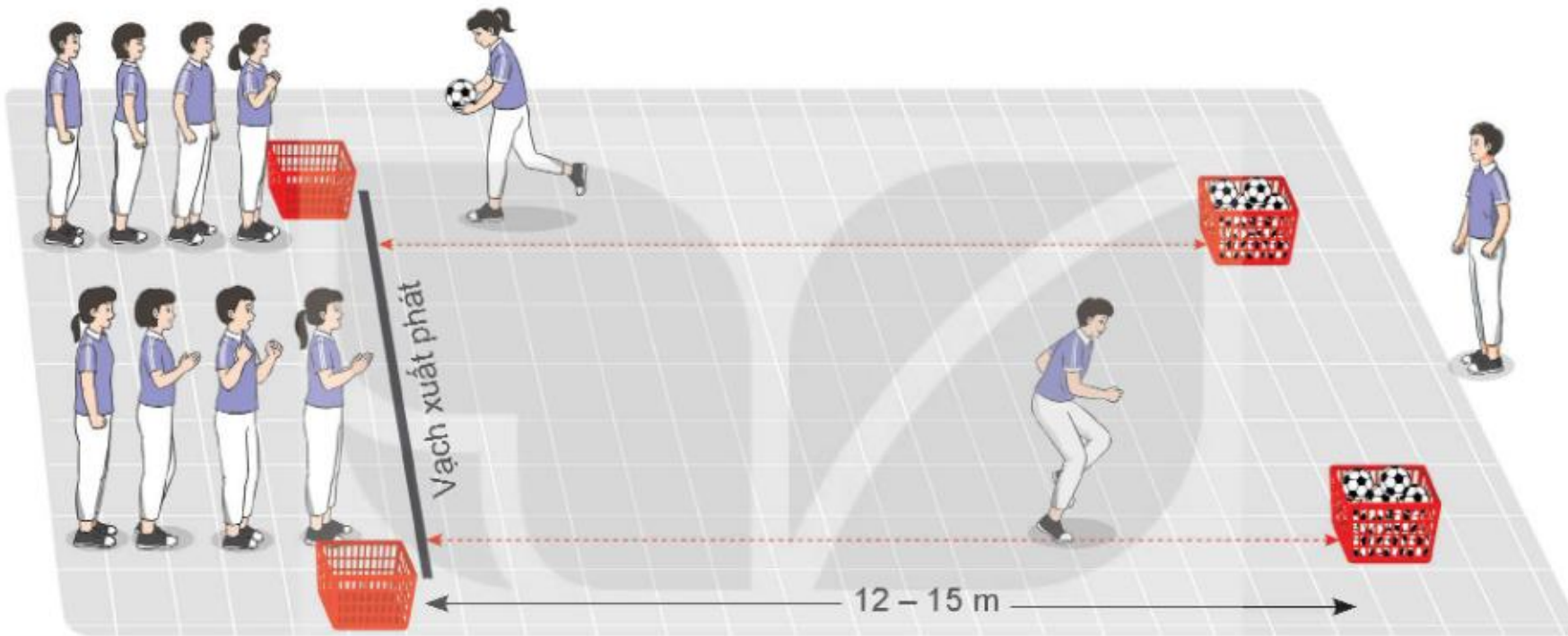
– Mức độ hoàn thành cự li chạy.

– Mức độ thực hiện yêu cầu về tốc độ.

– Tư thế thân người và nhịp điệu bước chạy.

d) Trò chơi phát triển sức bền

Đàn kiến tha mồi



Hình 2. Trò chơi Đàn kiến tha mồi

– 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. Tại đích đặt hai sọt bóng, mỗi sọt 10 quả.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội nhảy lò cò nhanh đến vị trí đặt bóng, cầm một quả bóng chạy nhanh về vạch xuất phát, đặt bóng vào sọt và đứng vào cuối hàng. Bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn thực hiện trước đã trở về qua vạch xuất phát. Đội hoàn thành việc chuyển bóng nhanh nhất là đội thắng cuộc (Hình 2).

4 Vận dụng

– Sử dụng kĩ thuật chạy cự li trung bình để luyện tập chạy trên địa hình tự nhiên.

– Thường xuyên luyện tập và theo dõi kết quả rèn luyện sức bền (tốc độ, cự li chạy) của bản thân theo tháng hoặc quý, năm.

– Để rèn luyện sức bền em cần sử dụng các loại bài tập nào?

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Chủ đề 4

BÀI TẬP THỂ DỤC

Bài 1 Bài thể dục nhịp điệu (động tác chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân)

1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được động tác: Chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân.

– Hô đúng nhịp, biết điều khiển và nhận xét kết quả luyện tập của tổ, nhóm.

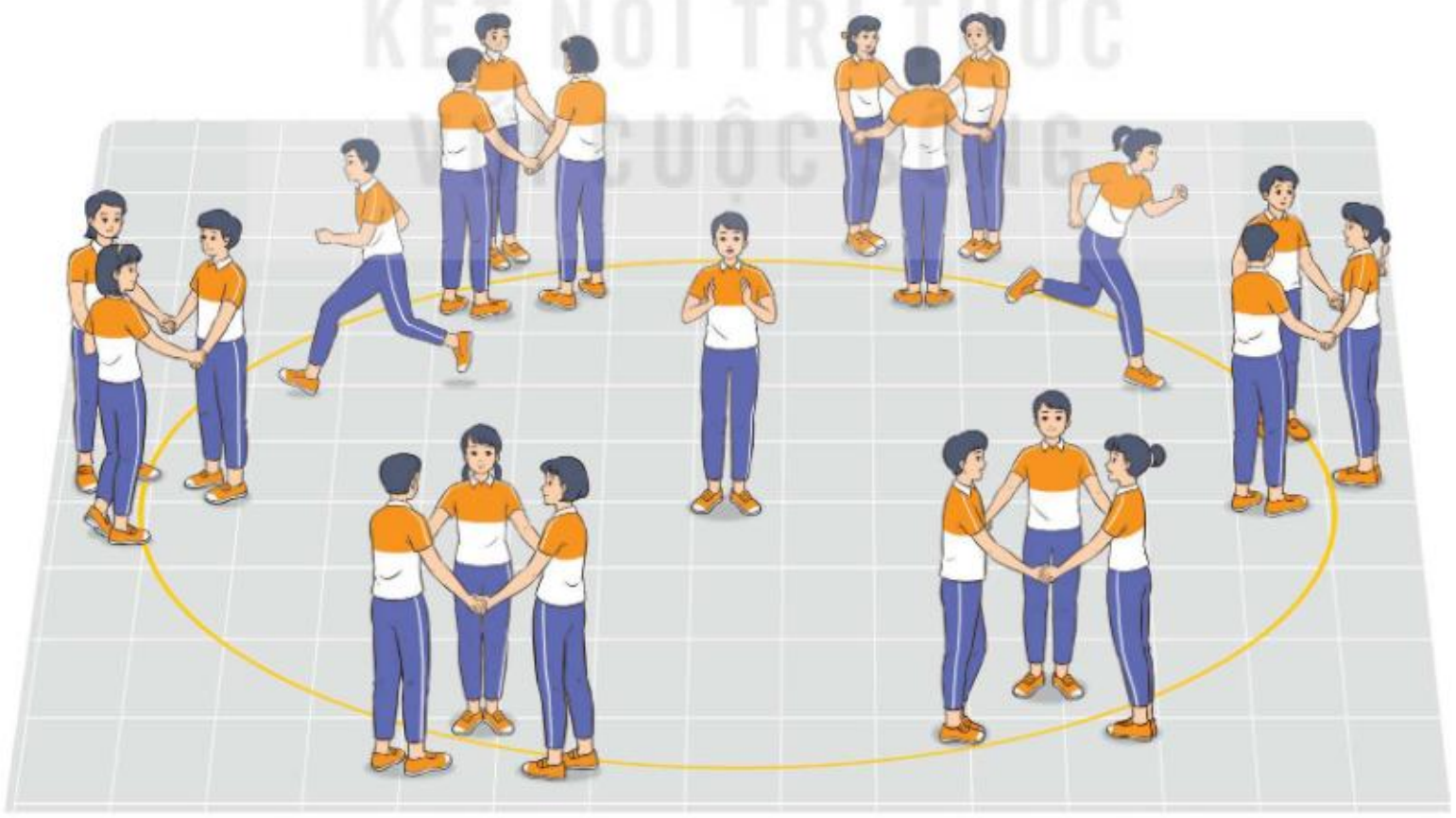
– Chủ động, tích cực phối hợp nhóm trong luyện tập và rèn luyện tư thế.

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 7.

– Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Tập hợp nhóm*



Hình 1. Trò chơi Tập hợp nhóm

+ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi đứng thành một vòng tròn, thân người quay theo hướng ngược chiều hoặc cùng chiều kim đồng hồ.

+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, các bạn đồng loạt chạy chậm theo vòng tròn và chú ý nghe hiệu lệnh của người chỉ huy. Khi bạn chỉ huy hô một số bất kì (2, 3, 4,...), các bạn nhanh chóng đứng thành nhóm và cầm tay nhau, mỗi nhóm có số lượng người tương ứng với số mà bạn chỉ huy hô (Hình 1). Trong mỗi lượt chơi, bạn không đứng vào nhóm hoặc các nhóm có số người không đúng hiệu lệnh của chỉ huy là thua cuộc.

2 Kiến thức mới

a) Động tác chạy tại chỗ

Thực hiện 2 lần 8 nhịp.

– 8 nhịp lần 1.

+ TTCB: Đứng nghiêm.



Nhịp 1. *Hai cẳng tay hướng ra trước, hơi chếch sang hai bên, bàn tay nắm; đứng trên chân phải, bàn chân trái nâng cách mặt đất 5 – 10 cm và nhanh chóng hạ xuống, tiếp đất bằng nửa trước bàn chân (bước đệm), cẳng chân phải đồng thời bật ra sau, lên cao gần song song với mặt đất.*



Nhịp 2. *Chân phải tiếp đất bằng nửa trước bàn chân, gối hơi khuỵu; cẳng chân trái bật ra sau, lên cao gần song song với mặt đất.*



Nhịp 3. *Thực hiện như nhịp 1.*



Nhịp 4. *Thực hiện như nhịp 2.*

Hình 2. Động tác chạy tại chỗ

+ Nhịp 5, 6, 7, 8 luân phiên lặp lại nhịp 1, 2, 3 ,4. Hai tay hơi co ở khuỷu tay và luân phiên đánh ra trước (hơi chếch vào trong), ra sau (hơi chếch sang ngang) theo nhịp chuyển động của hai chân.

– 8 nhịp lần 2: Thực hiện như 8 nhịp lần 1.

Nhịp 8 lần 2, chân phải thu về sát chân trái và trở về tư thế chuẩn bị (đứng nghiêm).

b) Động tác tay ngực

Thực hiện 1 lần 8 nhịp.

TTCB: Nhịp 8 lần 2 của động tác chạy tại chỗ.



Nhịp 1. *Hai gối khuỵu, hai tay co trước ngực, bàn tay hơi nắm, lòng bàn tay hướng vào nhau.*



Nhịp 2. *Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay dang ngang, bàn tay sấp.*



Nhịp 3. *Chân phải bước về sát chân trái và thực hiện như nhịp 1.*



Nhịp 4. *Thực hiện như nhịp 2.*



Nhịp 5. *Chân trái bước về sát chân phải và trở về như nhịp 3.*



Nhịp 6. *Thực hiện như nhịp 4 nhưng đổi chân.*



Nhịp 7. *Thực hiện như nhịp 5.*



Nhịp 8. *Thực hiện như nhịp 6.*

Hình 3. Động tác tay ngực

c) Động tác vươn người

Thực hiện 1 lần 8 nhịp.

TTCB: Nhịp 8 lần 1 của động tác tay ngực.



Nhịp 1. *Chân trái bước về sát chân phải, hai gối khuỵu, hai khuỷu tay thu về trước ngực, bàn tay hơi nắm, lòng bàn tay hướng vào nhau.*



Nhịp 2. *Duỗi gối, vươn người lên cao, trọng lượng cơ thể dồn lên chân trái, chân phải đưa ra sau, sang phải, tiếp đất bằng nửa trước bàn chân; tay phải đưa chếch xuống dưới, ra sau, các ngón tay duỗi thẳng, bàn tay sấp; tay trái đưa chếch ra trước, lên cao, lòng bàn tay hướng sang trái.*



Nhịp 3. *Chân phải bước về sát chân trái, trở về nhịp 1.*



Nhịp 4. *Thực hiện như nhịp 2 nhưng đổi bên.*



Nhịp 5. *Thực hiện như nhịp 3 nhưng đổi chân.*



Nhịp 6. *Thực hiện như nhịp 2.*



Nhịp 7. *Thực hiện như nhịp 3.*



Nhịp 8. *Thực hiện như nhịp 4.*

Hình 4. Động tác vươn người

d) Động tác bật tách chụm chân

Thực hiện 1 lần 8 nhịp.

TTCB: Nhịp 8 lần 1 của động tác vươn người.



Nhịp 1. *Chân trái bước về sát chân phải hai tay đưa ra trước, xuống dưới thành tư thế hai tay bắt chéo trước bụng, lòng bàn tay hướng vào trong.*



Nhịp 2. *Hai chân bật nhảy tách sang ngang rộng bằng vai, hai tay đưa từ dưới sang ngang lên cao ngang vai, bàn tay sấp.*



Nhịp 3. *Hai chân bật chụm, hai tay đưa xuống dưới bắt chéo trước bụng.*



Nhịp 4. *Hai chân bật tách sang ngang rộng bằng vai, hai tay đưa từ dưới sang ngang lên cao thành hình chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa.*



Nhịp 5. *Hai chân bật chụm trở về như nhịp 3.*



Nhịp 6. *Thực hiện như nhịp 2.*



Nhịp 7. *Thực hiện như nhịp 3.*



Nhịp 8. *Thực hiện như nhịp 4.*

Hình 5. Động tác bật tách chụm chân

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Tập từng động tác kết hợp đếm nhịp to, rõ, mỗi động tác thực hiện 2 lần 8 nhịp từ chậm đến nhanh.

– Phối hợp 2 – 4 động tác trong mỗi lần thực hiện: Luyện tập đúng thứ tự các động tác và tăng dần tính nhịp điệu, mỗi nội dung phối hợp thực hiện 2 – 3 lần.

b) Luyện tập cặp đôi

Luân phiên đếm nhịp (từ chậm đến nhanh) giúp bạn luyện tập từng động tác và phối hợp 4 động tác đúng tư thế, đúng hướng, đảm bảo tính liên tục, thực hiện 2 – 3 lần.

c) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Phối hợp 2 – 4 động tác, yêu cầu từ chậm đến nhanh, thực hiện 2 – 3 lần.

– Phối hợp 4 động tác, đảm bảo tính liên tục, nhịp điệu, thực hiện 2 – 3 lần.

d) Hướng dẫn đánh giá kết quả luyện tập

Tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn qua các nội dung sau:

– Mức độ thực hiện được động tác (nhớ động tác, thực hiện đúng thứ tự các nhịp).

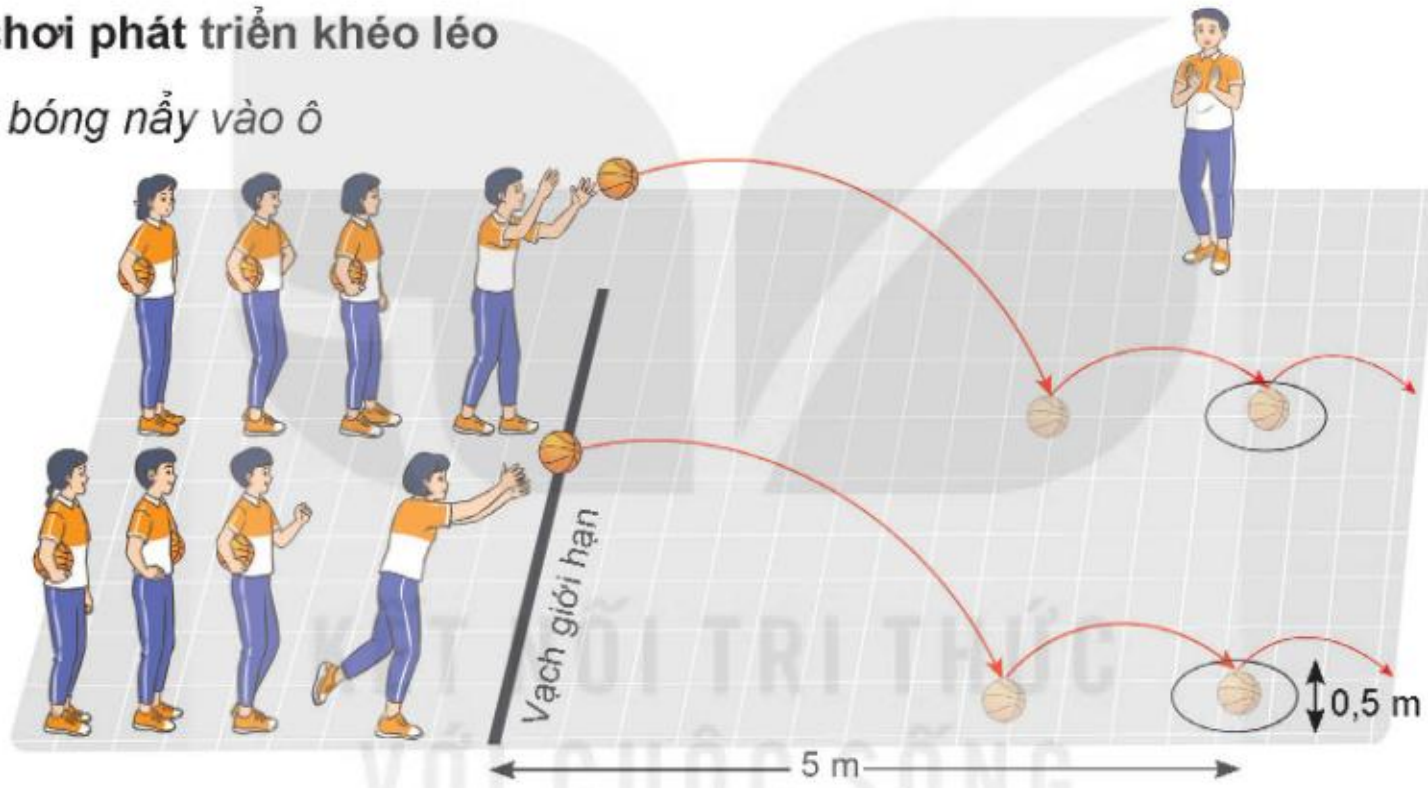
– Tư thế và hướng của đầu, tay, chân, thân người khi thực hiện từng nhịp.

– Tính nhịp điệu khi thực hiện từng động tác.

– Tính nhịp điệu khi phối hợp các nhịp của động tác theo nhịp hô.

e) Trò chơi phát triển khéo léo

Tung bóng nẩy vào ô



Hình 6. Trò chơi Tung bóng nẩy vào ô

– 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 giới hạn, mỗi bạn cầm một quả bóng (bóng rổ hoặc bóng đá).

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội cầm bóng tung ra trước sao cho khi nẩy lên và rơi xuống sau lần nẩy đầu tiên, bóng rơi trúng vào vòng tròn, sau đó nhặt bóng và trở về cuối hàng (Hình 6). Trong mỗi lượt chơi, mỗi bạn chỉ tung bóng một lần. Kết thúc, đội có số lần bóng rơi trúng vòng tròn nhiều hơn là đội thắng cuộc.

4 Vận dụng

– Em hãy sử dụng các động tác của Bài thể dục nhịp điệu để rèn luyện thân thể hằng ngày.

– Vì sao bài tập có tên là "Bài thể dục nhịp điệu"?

Bài 2

Bài thể dục nhịp điệu (động tác lườn, bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy – tay cao)

1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được động tác: Lườn, bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy – tay cao.

– Hô đúng nhịp và thực hiện được Bài thể dục nhịp điệu.

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

– Chủ động, tích cực luyện tập Bài thể dục nhịp điệu để rèn luyện sức khoẻ.

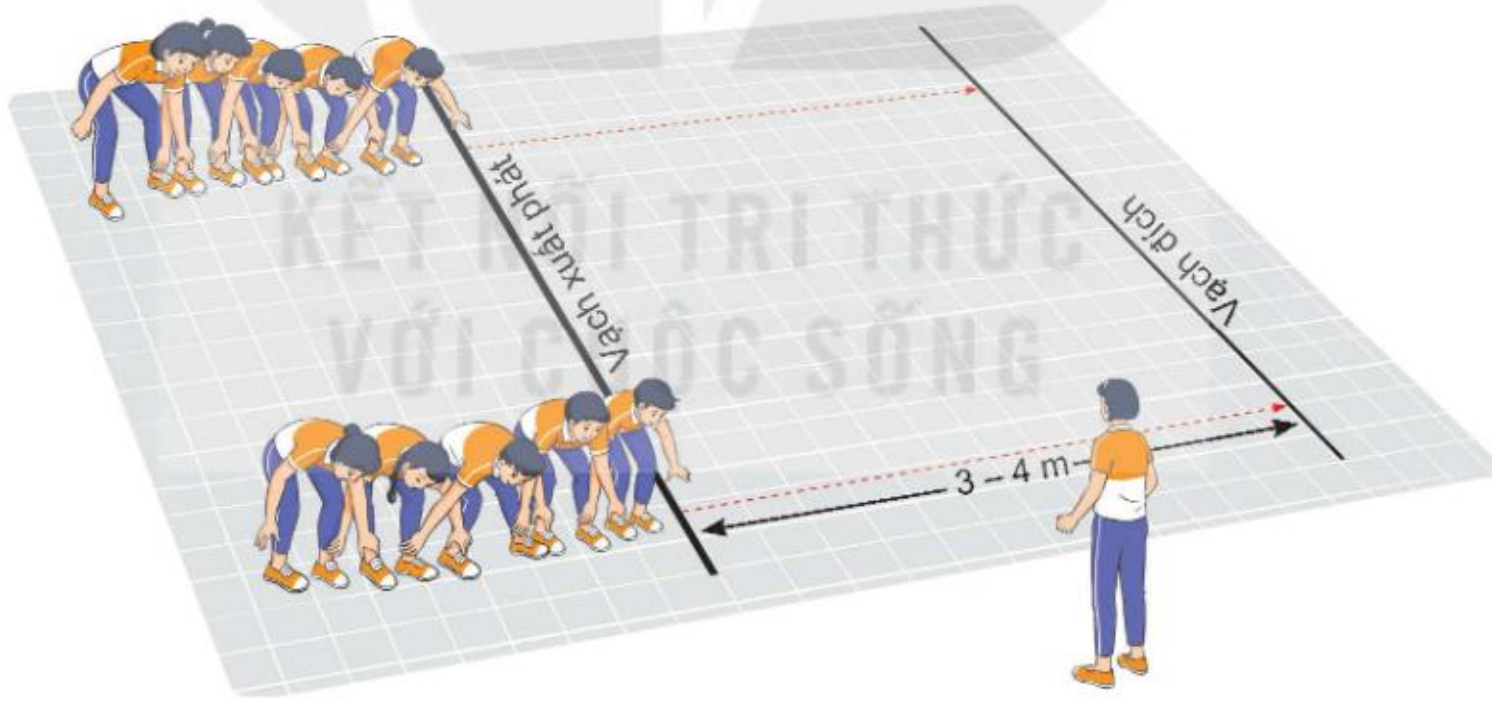
b) Khởi động

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

– Khởi động chuyên môn: Thực hiện động tác chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân đã học ở Bài 1.

– Trò chơi hỗ trợ khởi động:

Nắm chân di chuyển ngang



Hình 1. Trò chơi Nắm chân di chuyển ngang

+ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng ngang sau vạch xuất phát. Các bạn trong mỗi đội đứng hai chân rộng bằng vai, thân trên gập ra trước, hai tay dang rộng, bàn tay nắm cổ chân của hai bạn đứng bên phải, bên trái (Hình 1).

+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, các đội nhanh chóng di chuyển ngang đến đích. Khi di chuyển, đội có bạn để tay rời khỏi cổ chân là thua cuộc. Đội có bạn cuối hàng vượt qua vạch đích đầu tiên là đội thắng cuộc.

2 Kiến thức mới

a) Động tác lườn

Thực hiện 1 lần 8 nhịp.

TTCB: Nhịp 8 lần 1 của động tác bật tách chụm chân (bài 1).



Nhịp 1. *Thân trên và đầu nghiêng sang trái, hông đưa sang phải, trọng lượng cơ thể dồn lên chân phải, chân trái tiếp đất bằng nửa trước bàn chân. Hai tay duỗi thẳng áp sát tai, mắt hướng ra trước.*



Nhịp 2. *Chân phải bước về sát chân trái, thân trên thẳng, hai tay dang ngang, bàn tay ngửa.*



Nhịp 3. *Chân trái bước sang ngang và thực hiện như nhịp 1.*



Nhịp 4. *Thực hiện như nhịp 2.*



Nhịp 5. *Thực hiện như nhịp 3 nhưng đổi chân và đổi bên.*



Nhịp 6. *Thực hiện như nhịp 4 nhưng đổi chân.*



Nhịp 7. *Thực hiện như nhịp 5.*



Nhịp 8. *Thân người thẳng, hai tay dang ngang, bàn tay sấp (giữ nguyên tư thế hai chân rộng bằng vai).*

Hình 2. Động tác lườn

b) Động tác bật nhảy co gối

Thực hiện 1 lần 8 nhịp.

TTCB: Nhịp 8 lần 1 của động tác lườn.



Nhịp 1. *Bật nhảy, chân trái nâng đùi song song với mặt đất; tay phải đưa ra trước, tay trái đưa ra sau, bàn tay nắm.*



Nhịp 2. *Chân trái hạ, trở về TTCB.*



Nhịp 3. *Thực hiện như nhịp 1 nhưng đổi chân, đổi tay.*



Nhịp 4. *Chân phải hạ, trở về TTCB.*

Hình 3. Động tác bật nhảy co gối

Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện như nhịp 1, 2, 3, 4.

c) Động tác di chuyển chéo

Thực hiện 1 lần 8 nhịp.

TTCB: Nhịp 8 lần 1 của động tác bật nhảy co gối.



Nhịp 1. *Chân phải đưa ra sau chếch sang trái, tiếp đất bằng nửa trước bàn chân, cẳng tay phải gấp trước ngực, bàn tay sấp.*



Nhịp 2. *Chân trái đưa ra sau chếch sang trái, ngang với chân phải, rộng bằng vai; tay phải dang ngang, bàn tay sấp; cẳng tay trái gấp trước ngực, bàn tay sấp.*



Nhịp 3. *Thực hiện như nhịp 1 (chân phải tiếp tục đưa ra sau một bước).*



Nhịp 4. *Thực hiện như nhịp 2.*



Nhịp 5. *Chân trái bước ra trước chếch sang phải, trở về tư thế nhịp 3, nhưng đổi hướng.*



Nhịp 6. *Chân phải bước ra trước, ngang với chân trái, rộng bằng vai, về tư thế như nhịp 4.*



Nhịp 7. *Thực hiện như nhịp 5.*



Nhịp 8. *Thực hiện như nhịp 6.*

Hình 4. Động tác di chuyển chéo

d) Động tác bật nhảy – tay cao

Thực hiện 1 lần 8 nhịp.

TTCB: Nhịp 8 lần 1 của động tác di chuyển chéo.



Nhịp 1. *Chân trái bước về sát chân phải, tay phải hạ dọc thân, duỗi thẳng. Cẳng tay trái đặt chéo trước ngực, lòng bàn tay hướng vào trong.*



Nhịp 2. *Cẳng tay phải đặt chéo trước ngực thành tư thế hai tay chéo trước ngực, lòng bàn tay hướng vào trong.*



Nhịp 3. *Hai chân bật sang ngang rộng bằng vai, hai tay đưa lên cao chếch hình chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa.*



Nhịp 4. *Bật hai chân và thu tay trở về tư thế đứng nghiêm.*

Hình 5. Động tác bật nhảy – tay cao

Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện như nhịp 1, 2, 3, 4.

e) Phối hợp bài thể dục nhịp điệu với nhạc

– Lựa chọn và sử dụng nhạc có nhịp 2/4, tiết tấu nhanh hoặc vừa; giai điệu vui tươi, sôi nổi.

– Chỉ luyện tập với nhạc khi đã thực hiện động tác tương đối thuần thục.

– Luyện tập với nhạc theo thứ tự: Tăng dần số lượng động tác (từ một động tác đến liên kết hai, ba động tác,...); từ theo nhịp hô của bạn đến tự hô (hô to, hô thầm) trên nền nhạc.

– Tăng dần tính kết nối, tính nhịp điệu giữa các nhịp trong một động tác, giữa các động tác trong bài khi kết hợp với nhạc.

– Tăng dần tính biểu cảm của động tác, phù hợp với giai điệu của bản nhạc.

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Tập từng động tác kết hợp đếm nhịp to, rõ, mỗi động tác thực hiện 2 lần 8 nhịp từ chậm đến nhanh.

– Phối hợp các nhịp trong từng động tác theo nhịp tự hô từ chậm đến nhanh, thực hiện mỗi động tác từ 2 – 3 lần.

– Phối hợp 2 – 4 động tác trong mỗi lần thực hiện: Luyện tập đúng thứ tự các động tác và tăng dần tính nhịp điệu, mỗi nội dung phối hợp thực hiện 2 – 3 lần.

– Phối hợp các động tác của bài 1 và bài 2 từ chậm đến nhanh, thực hiện 2 – 3 lần.

b) Luyện tập cặp đôi

– Luân phiên đếm nhịp (từ chậm đến nhanh) giúp bạn luyện tập từng động tác và phối hợp 4 động tác, yêu cầu đúng tư thế, đúng hướng, đảm bảo tính liên tục, thực hiện 2 – 3 lần.

– Phối hợp các động tác của bài 1 và bài 2 từ chậm đến nhanh, thực hiện 2 – 3 lần.

c) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Phối hợp 2 – 4 động tác từ chậm đến nhanh, đảm bảo tính liên tục, nhịp điệu, thực hiện 2 – 3 lần.

– Phối hợp các động tác của bài 1 và bài 2 đảm bảo tính liên tục, thực hiện 2 – 3 lần.

– Tập luyện 8 động tác bài thể dục nhịp điệu kết hợp với âm nhạc, thực hiện 2 – 3 lần.

d) Hướng dẫn đánh giá kết quả luyện tập

Tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn qua các nội dung sau:

– Mức độ thực hiện được động tác (nhớ động tác, thực hiện đúng thứ tự các nhịp).

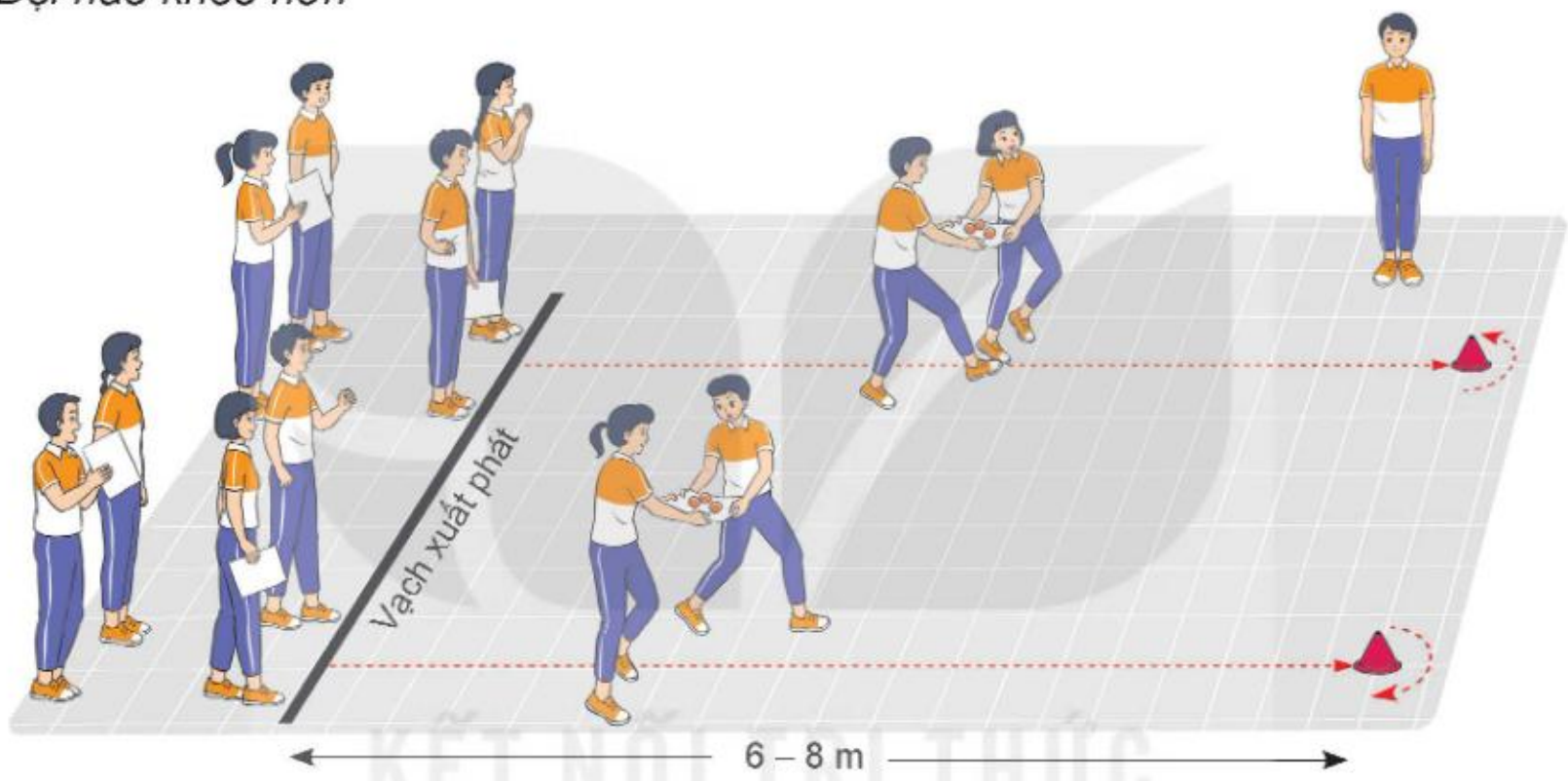
– Tư thế và hướng của đầu, tay, chân, thân người khi thực hiện các động tác.

– Tính nhịp điệu, liên tục khi di chuyển, khi chuyển động tác.

– Tính nhịp điệu khi phối hợp 8 động tác theo nhịp hô, theo nhạc.

e) Trò chơi phát triển khéo léo

Đội nào khéo hơn



Hình 6. Trò chơi Đội nào khéo hơn

– Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội gồm các nhóm hai người đứng sau vạch xuất phát. Mỗi nhóm có một tờ bìa cứng (khổ A4), nhóm đầu tiên của mỗi đội có 3 quả bóng bàn.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng nhóm hai bạn cùng cầm một tờ bìa, trên bìa đặt 3 quả bóng bàn, di chuyển đến đích và vòng qua nấm trở về vạch xuất phát trao bóng cho nhóm tiếp theo, sau đó đứng vào cuối hàng (Hình 6). Trong quá trình di chuyển, nếu bóng rơi thì nhặt lên và tiếp tục thực hiện trò chơi tại vị trí đó. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

4 Vận dụng

– Em hãy sử dụng trò chơi vận động và các động tác đã học để luyện tập, vận dụng.

– Bài tập thể dục nhịp điệu có thể sử dụng trong những hoạt động tập thể nào?

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

PHẦN BA

THỂ THAO TỰ CHỌN

Chủ đề 1

CẦU LÔNG

Bài 1

Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải

1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được kĩ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải và bài tập phối hợp.

– Biết một số điều luật thi đấu cầu lông.

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

b) Khởi động

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

– Khởi động chuyên môn:

+ Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang; đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay.

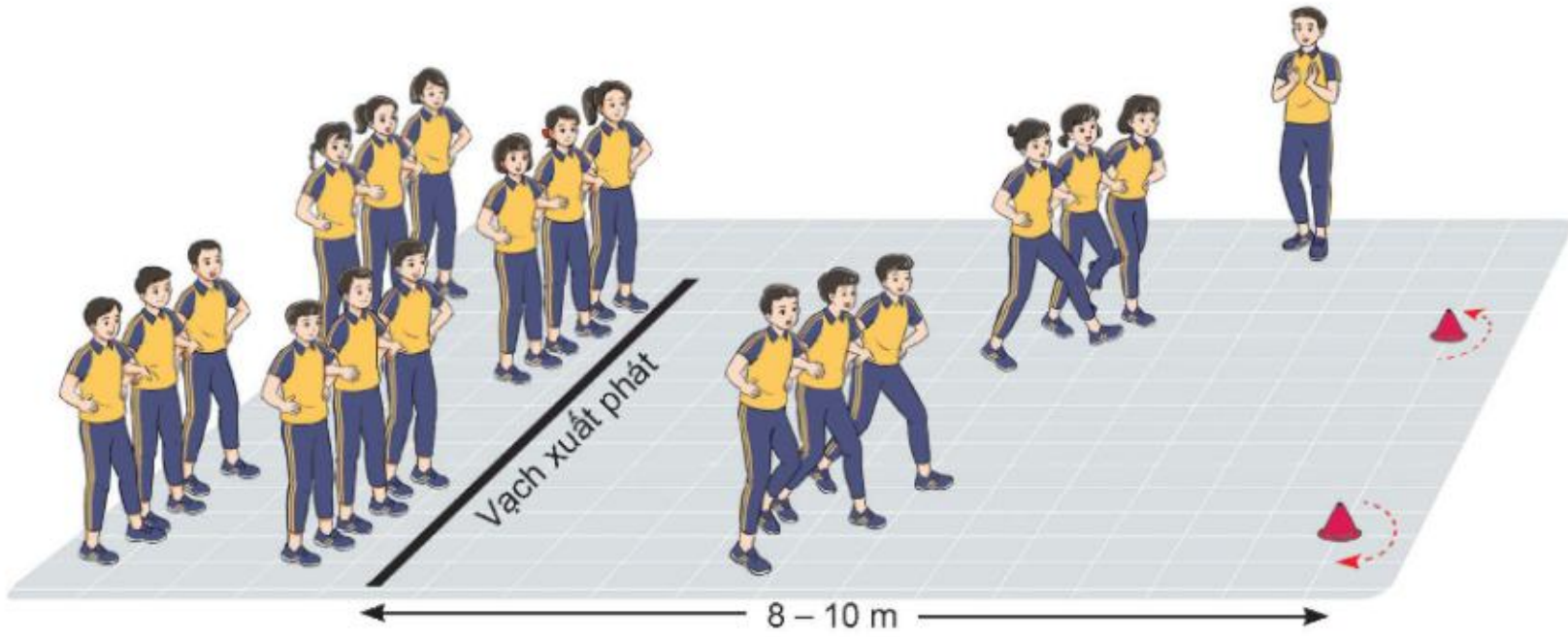
+ Đứng tại chỗ đánh cầu cao tay bên phải liên tục (không cầu).

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

+ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội gồm các nhóm ba người đứng khoác tay vào nhau thành hàng ngang sau vạch xuất phát.

+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng nhóm chạy vòng qua nấm trở về vạch xuất phát. Nhóm tiếp theo chỉ xuất phát khi nhóm thực hiện trước đã vượt qua vạch xuất phát (Hình 1). Kết thúc, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG



Hình 1. Trò chơi Đội nào nhanh hơn

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) Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải

– TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân trái ở phía trước, trọng lượng cơ thể dồn lên chân trái. Chân phải ở phía sau, tiếp đất bằng nửa trước bàn chân. 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 (Hình 2a). Sau đó, chân trái bước lùi về sát chân phải, tiếp đất bằng nửa trước bàn chân, trọng lượng cơ thể dồn lên chân phải (Hình 2b). Chân trái hạ gót tiếp đất bằng cả bàn chân, chân phải nhanh chóng bước ra sau và thực hiện động tác đánh cầu cao tay bên phải (Hình 2c). Kết thúc, tay phải và vợt vươn theo cầu (Hình 2d), sau đó trở về TTCB.



Hình 2. Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải

b) Bài tập phối hợp

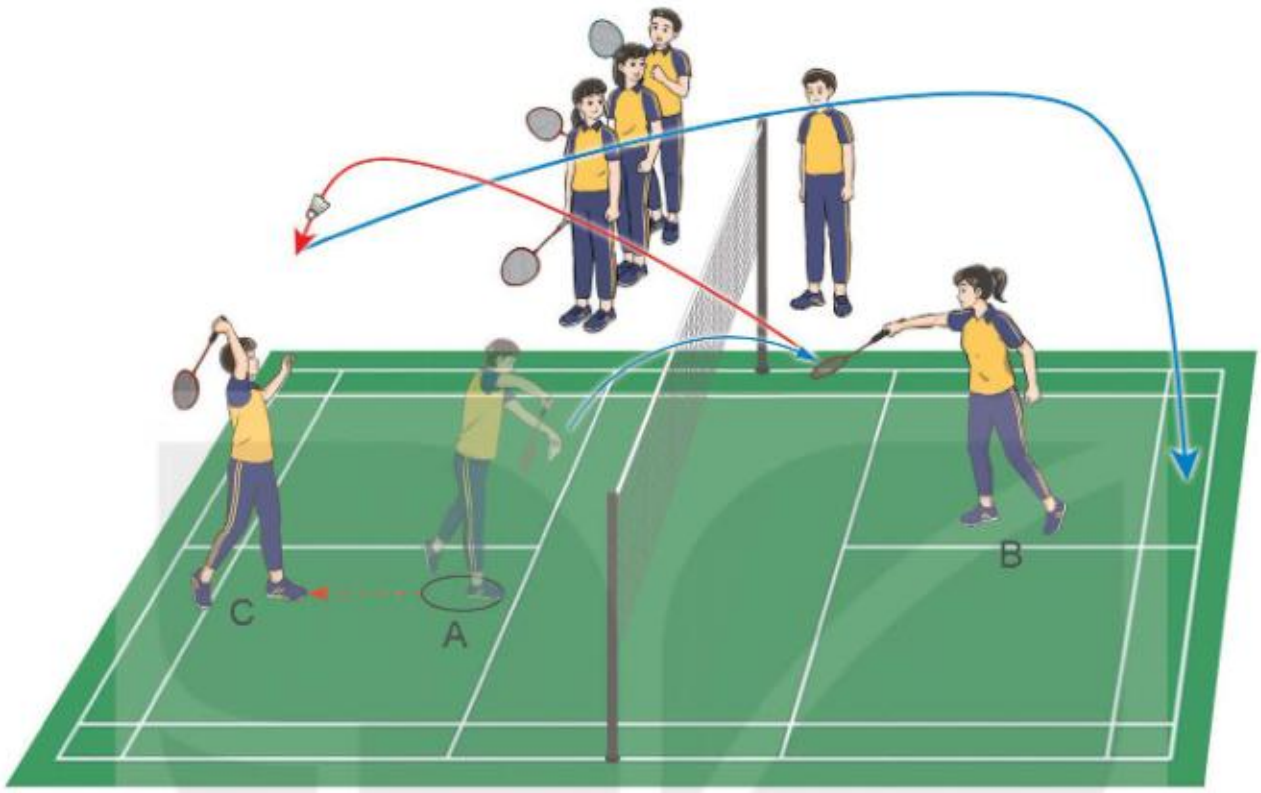
Phối hợp phát cầu và di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải

– Chuẩn bị: Nhóm luyện tập đứng thành hàng dọc sau đường biên dọc của sân. Bạn hỗ trợ đỡ phát cầu đứng trong sân đối diện.

– Thực hiện:

+ Lần lượt từng bạn vào vị trí phát cầu (vị trí A), phát cầu trái tay kiểu thấp gần cho bạn hỗ trợ đỡ phát cầu và đánh cầu (vị trí B), sau đó nhanh chóng di chuyển lùi về cuối sân (vị trí C) đánh cầu cao tay bên phải (Hình 3).

+ Bạn hỗ trợ luyện tập: Đỡ phát cầu bằng kĩ thuật đánh cầu thấp tay với đường cầu cao xa về cuối sân.



Hình 3. Phối hợp phát cầu và di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải

c) Một số điều luật thi đấu cầu lông

Bốc thăm

Trước khi trận đấu bắt đầu:

– Trọng tài cho vận động viên bốc thăm quyền lựa chọn bên sân hoặc phát cầu trước.

– Vận động viên bốc được thăm quyền lựa chọn sẽ chọn bên sân hoặc phát cầu trước, quyền còn lại thuộc vận động viên đội bạn.

Đổi sân

Vận động viên sẽ đổi sân:

– Khi kết thúc hiệp đầu tiên.

– Khi kết thúc hiệp thứ hai.

– Nếu có thi đấu hiệp thứ ba, đổi sân khi một bên ghi được 11 điểm trước.

Vị trí đứng phát cầu

– Trong mỗi hiệp đấu, quả phát cầu đầu tiên được phát từ khu vực bên phải sân của đội mình chéo sang khu vực phát cầu bên phải sân đối phương, được giới hạn bởi các đường quy định.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

– Điểm số chẵn (0, 2, 4,...) phát cầu ô bên phải.
– Điểm số lẻ (1, 3, 5,...) phát cầu ô bên trái.
– Bên phát cầu đứng trong ô phát cầu bên phải hoặc bên trái tương ứng với số điểm của mình là chẵn hay lẻ.

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Tập không cầu: Thực hiện kĩ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải 3 – 5 lần.
– Tập với cầu: Thực hiện kĩ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải với quả cầu treo 3 – 5 lần.

b) Luyện tập cặp đôi

Luân phiên giúp bạn luyện tập: Tung cầu cho bạn luyện tập di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải, mỗi bạn thực hiện 3 – 5 lần.

c) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Lần lượt từng bạn của nhóm thực hiện di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải do bạn tung đến, mỗi bạn thực hiện 2 – 3 lần.
– Luyện tập bài tập phối hợp phát cầu và di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải, mỗi bạn thực hiện 2 – 3 lần (Hình 3).

d) Hướng dẫn đánh giá kết quả luyện tập

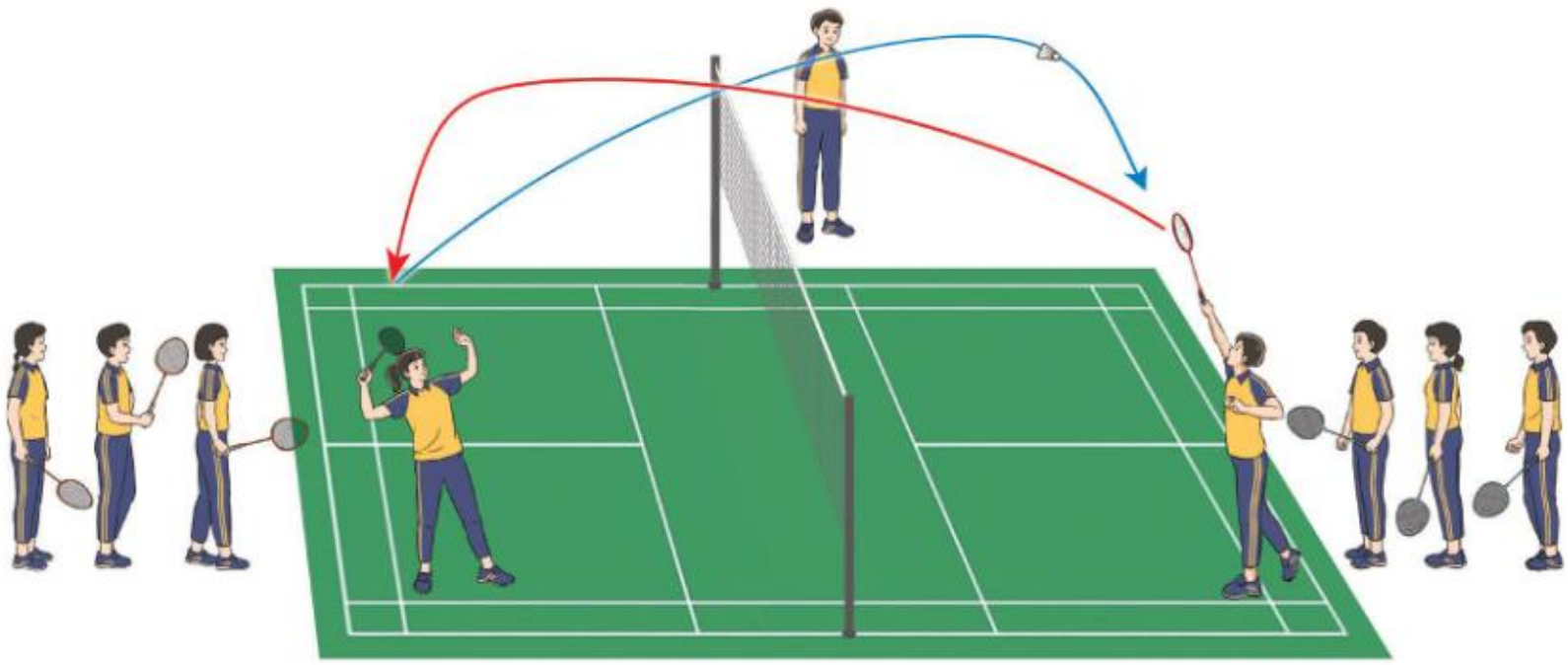
Tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn qua các nội dung sau:

– Mức độ thực hiện được các bước di chuyển lùi và phối hợp đánh cầu cao tay bên phải.
– Khả năng phối hợp đồng bộ giữa các bước di chuyển của chân và hoạt động của tay cầm vợt.
– Khả năng phối hợp lực toàn thân khi đánh cầu.
– Điểm tiếp xúc giữa mặt vợt với cầu, hướng mặt vợt khi đánh cầu.

e) Trò chơi vận động

Đánh cầu tiếp sức

– Mục đích: Rèn luyện kĩ thuật đánh cầu cao tay bên phải với đường cầu cao xa và khả năng định hướng chính xác.



Hình 4. Trò chơi Đánh cầu tiếp sức

– Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành hai đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau đường biên ngang của đội mình.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội nhanh chóng vào sân tiếp sức đánh cầu qua lại bằng kĩ thuật đánh cầu cao tay bên phải với đường cầu cao xa. Bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn thực hiện trước đã đánh cầu cao xa. Mỗi bạn vào sân chỉ đánh cầu một lần, sau đó di chuyển về cuối hàng để chuẩn bị thực hiện lần tiếp theo (Hình 4). Trong mỗi lượt chơi, đội ghi được điểm là đội đánh cầu qua lưới, không để cầu rơi bên sân đội mình và không đánh cầu ra ngoài. Đội ghi điểm sau mỗi lượt chơi là đội được quyền phát cầu và đội ghi được 11 điểm trước là đội thắng cuộc.

4 Vận dụng

– Em hãy phối hợp luyện tập giữa di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải với di chuyển tiến đánh cầu thấp tay.

– Em hãy sử dụng di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải đã học để thi đấu tập.

– Trong luyện tập và thi đấu, di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải được sử dụng trong tình huống nào?

Bài 2 Kĩ thuật đập cầu thuận tay

1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được kĩ thuật đập cầu thuận tay.

– Xử lí được một số tình huống phối hợp trong luyện tập và thi đấu.

– Tích cực rèn luyện kĩ thuật đập cầu thuận tay trong luyện tập và thi đấu tập.

b) Khởi động

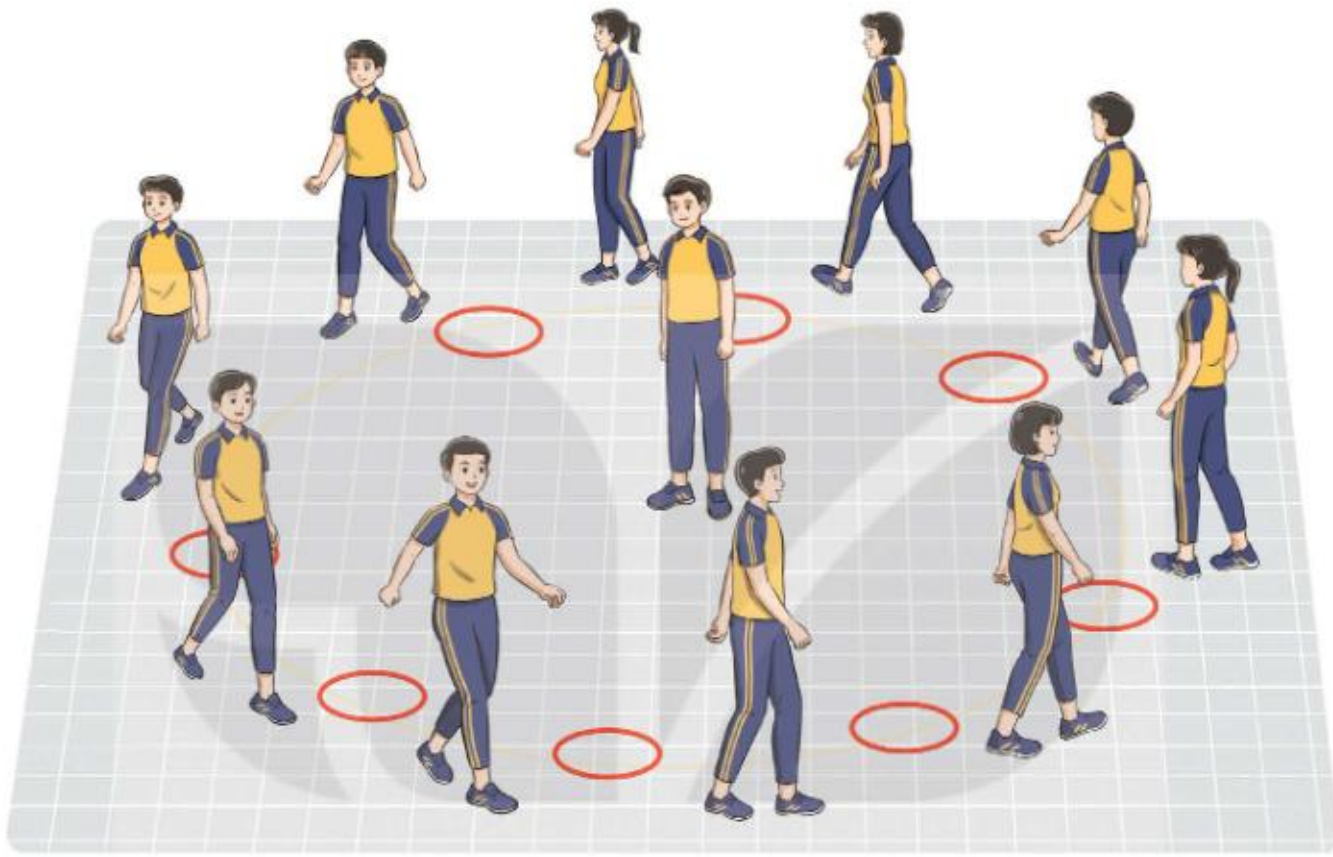
– Khởi động chung: Chạy chậm theo vòng tròn, xoay các khớp, căng cơ.

– Khởi động chuyên môn:

+ Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang; đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay.

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

– Trò chơi bổ trợ khởi động: *Vòng tròn an toàn*



Hình 1. Trò chơi Vòng tròn an toàn

+ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm, mỗi nhóm 10 bạn đứng thành vòng tròn, phía trong vòng tròn đặt 8 chiếc vòng có đường kính 50 – 80 cm.

+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, các bạn trong mỗi nhóm đồng loạt chạy chậm cùng chiều theo vòng tròn (Hình 1). Khi có hiệu lệnh dừng lại, mỗi bạn nhanh chóng đứng vào phía trong chiếc vòng (mỗi chiếc vòng chỉ một bạn đứng), các bạn đứng ngoài chiếc vòng sẽ bị loại. Mỗi lượt chơi tiếp theo, số vòng sẽ giảm đi 2 chiếc và sẽ có hai bạn bị loại. Kết thúc, hai bạn còn lại trên sân của mỗi nhóm là hai bạn thắng cuộc.

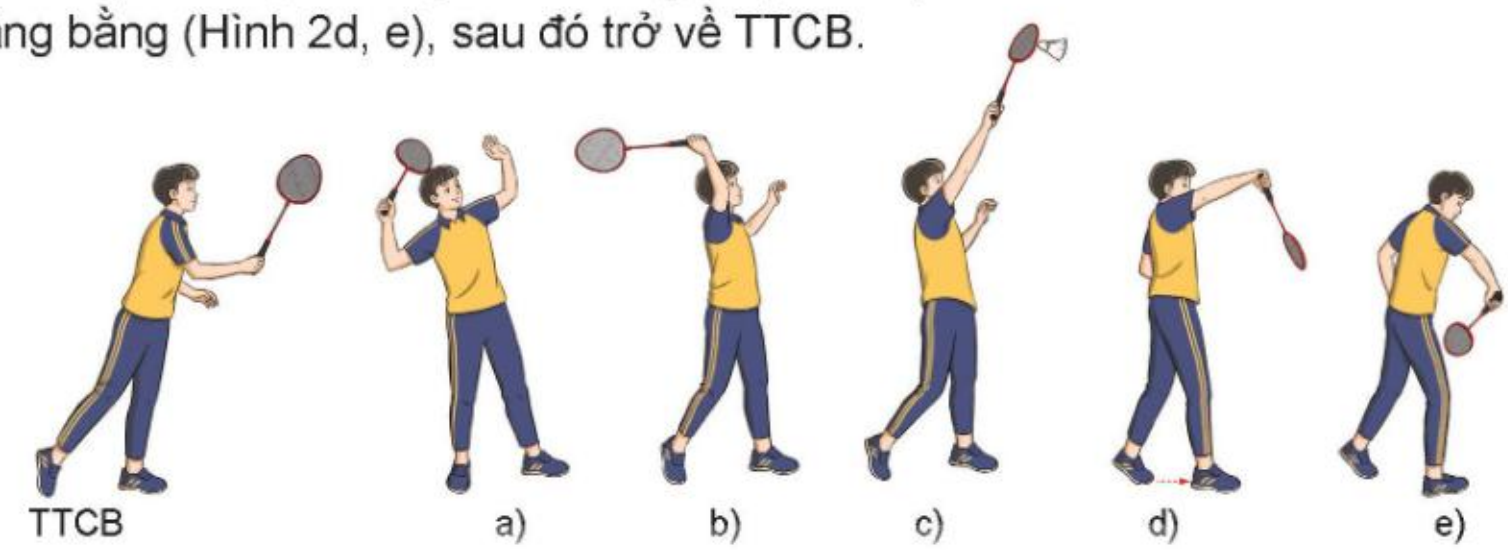
2 Kiến thức mới

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) Kĩ thuật đập cầu thuận tay

– TTCB: Chân trái đứng trước, chân phải đứng sau, trọng lượng cơ thể dồn lên chân trái. Tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán.

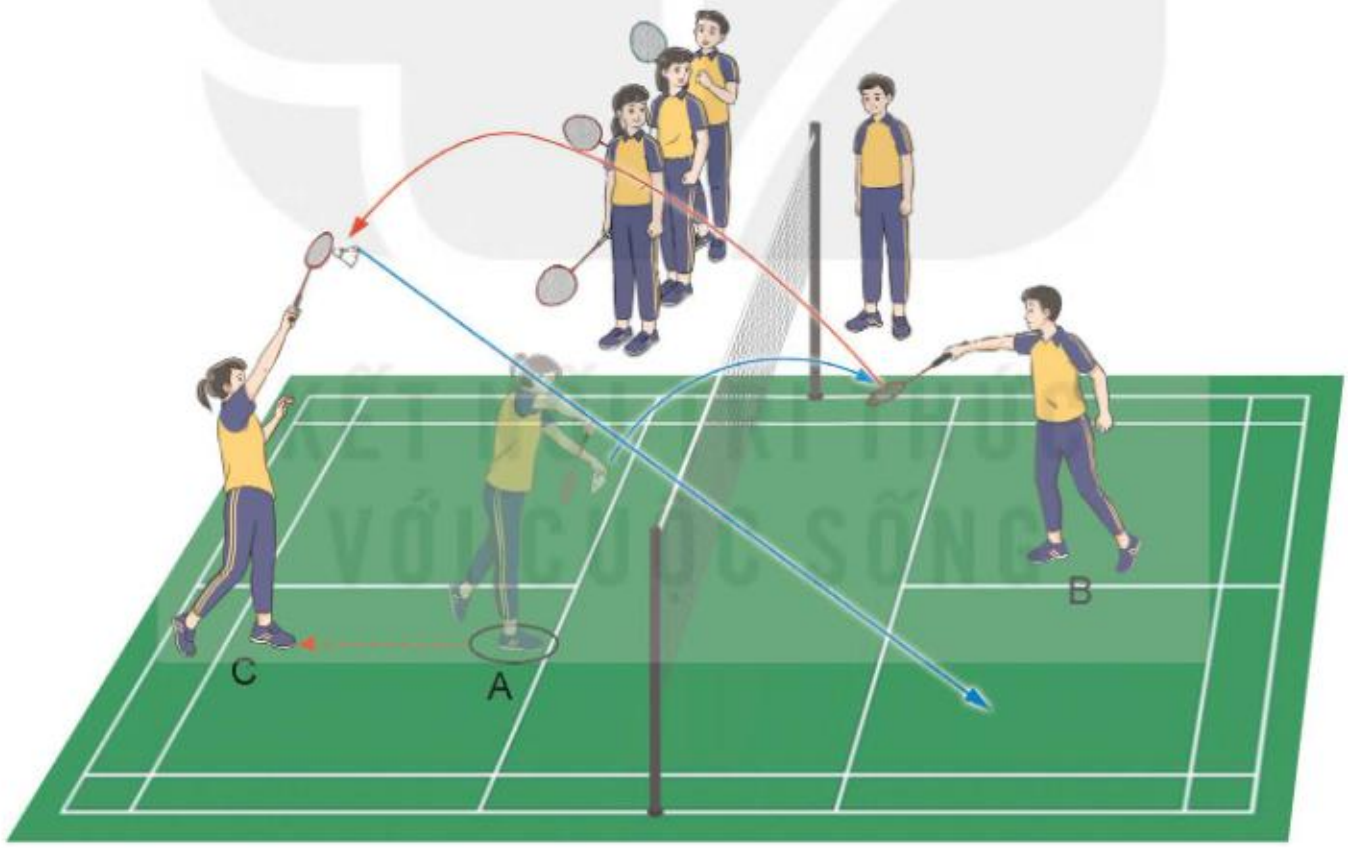
– Thực hiện: Chuyển trọng lượng cơ thể lên chân sau, tay phải đưa vợt từ trước lên cao, ra sau (Hình 2a). Sau đó chuyển trọng lượng cơ thể lên chân trước, đồng thời tay phải đưa vợt từ sau lên cao, ra trước để đập cầu (Hình 2b). Vợt tiếp xúc cầu ở thời điểm cơ thể vươn cao nhất, tay duỗi thẳng ở trên cao, trước trán (Hình 2c). Kết thúc, đưa vợt xuống dưới sang trái, chân phải bước nhanh ra trước để giữ thăng bằng (Hình 2d, e), sau đó trở về TTCB.



Hình 2. Kĩ thuật đập cầu thuận tay

b) Bài tập phối hợp

Phối hợp phát cầu và di chuyển lùi đập cầu thuận tay



Hình 3. Phối hợp phát cầu và di chuyển lùi đập cầu thuận tay

– Chuẩn bị: Các bạn thực hiện đứng thành hàng dọc sau đường biên dọc của sân. Bạn hỗ trợ đỡ phát cầu đứng trong sân đối diện.

– Thực hiện:

+ Lần lượt từng bạn vào vị trí phát cầu (vị trí A), phát cầu trái tay kiểu thấp gần cho bạn hỗ trợ đỡ phát cầu (vị trí B), sau đó nhanh chóng di chuyển lùi về cuối sân (vị trí C) đập cầu thuận tay (Hình 3).

+ Bạn hỗ trợ luyện tập: Đỡ phát cầu bằng kĩ thuật đánh cầu thấp tay với đường cầu cao xa về cuối sân.

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Tập không cầu: Đứng tại chỗ tập mô phỏng kĩ thuật đập cầu thuận tay từ chậm đến nhanh, thực hiện 3 – 5 lần.

– Tập với cầu: Đứng tại chỗ tập kĩ thuật đập cầu thuận tay với quả cầu treo từ nhẹ đến mạnh, thực hiện 5 – 7 lần.

b) Luyện tập cặp đôi

Luân phiên giúp bạn luyện tập:

– Đập cầu do bạn tung đến: Thực hiện kĩ thuật đập cầu thuận tay, mỗi bạn thực hiện 3 – 5 lần.

– Đập cầu do bạn phát đến: Thực hiện kĩ thuật đập cầu thuận tay, mỗi bạn thực hiện 3 – 5 lần.

c) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Đập cầu thuận tay: Lần lượt từng bạn thực hiện kĩ thuật đập cầu thuận tay từ đường cầu do bạn tung đến, mỗi bạn thực hiện 3 – 5 lần.

– Phối hợp phát cầu và di chuyển lùi đập cầu thuận tay, mỗi bạn thực hiện 3 – 5 lần (Hình 3).

d) Hướng dẫn đánh giá kết quả luyện tập

Tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn qua các nội dung sau:

– Mức độ thực hiện được kĩ thuật đập cầu.

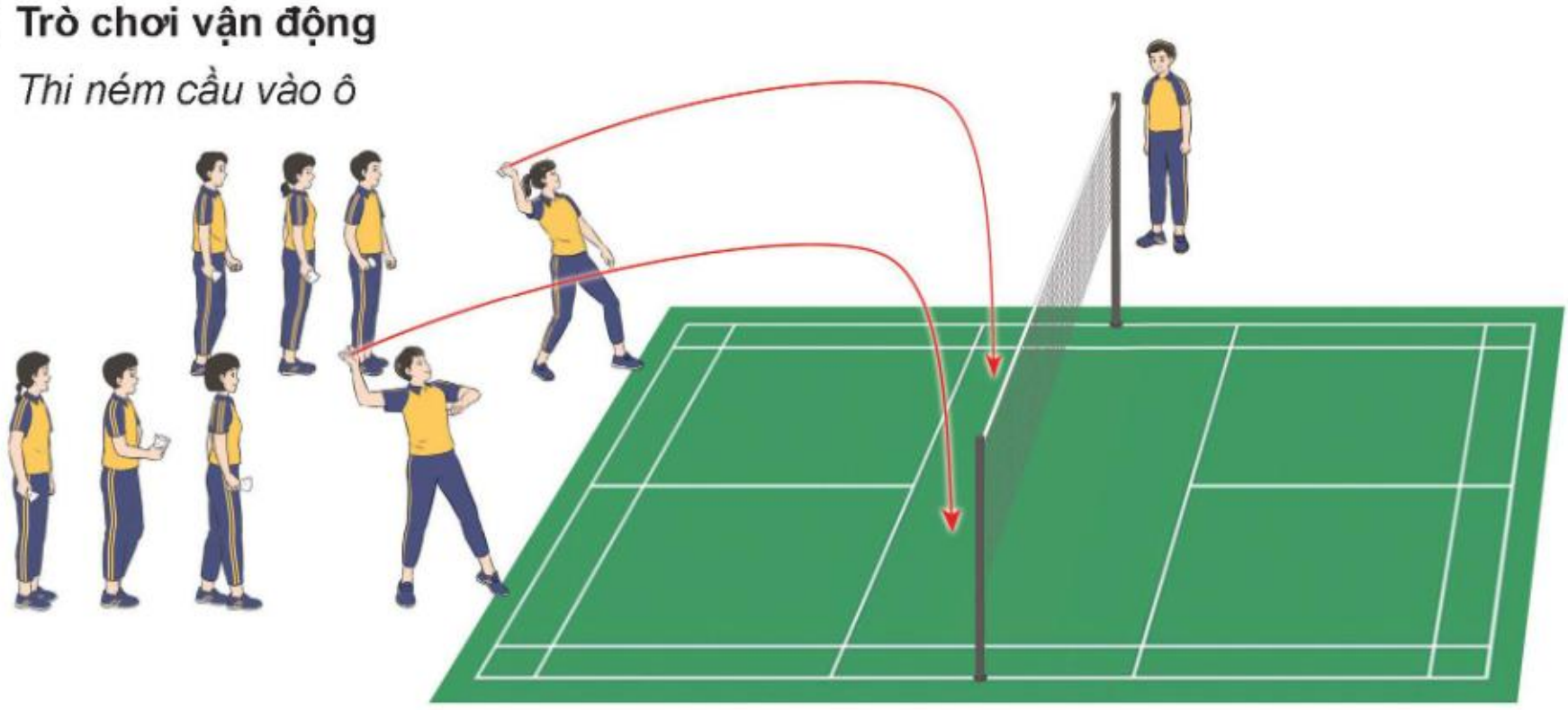
– Hướng và tốc độ chuyển động của tay và vợt khi đập cầu.

– Khả năng phối hợp lực toàn thân khi đập cầu, đường cầu đi có lực.

– Điểm tiếp xúc giữa mặt vợt với cầu, hướng mặt vợt khi đập cầu.

e) Trò chơi vận động

Thi ném cầu vào ô



Hình 4. Trò chơi Thi ném cầu vào ô

– Mục đích: Rèn luyện sức mạnh cổ tay và khả năng điều chỉnh hướng bay của cầu.
– 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 biên ngang.
– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội ném cầu xa rơi vào ô 1,98 m bên vị trí đứng ném. Trong mỗi lượt chơi, mỗi bạn chỉ được ném 1 lần. Kết thúc, đội có số quả cầu rơi vào ô 1,98 m nhiều hơn là đội thắng cuộc.

4 Vận dụng

– Em hãy sử dụng kĩ thuật đập cầu thuận tay để cùng các bạn luyện tập và thi đấu tập.
– Em hãy phối hợp di chuyển lùi đập cầu thuận tay vào một điểm đánh dấu trên sân.
– Mục đích sử dụng kĩ thuật đập cầu thuận tay trong thi đấu là gì?

Bài 3 Di chuyển ngang đập cầu thuận tay

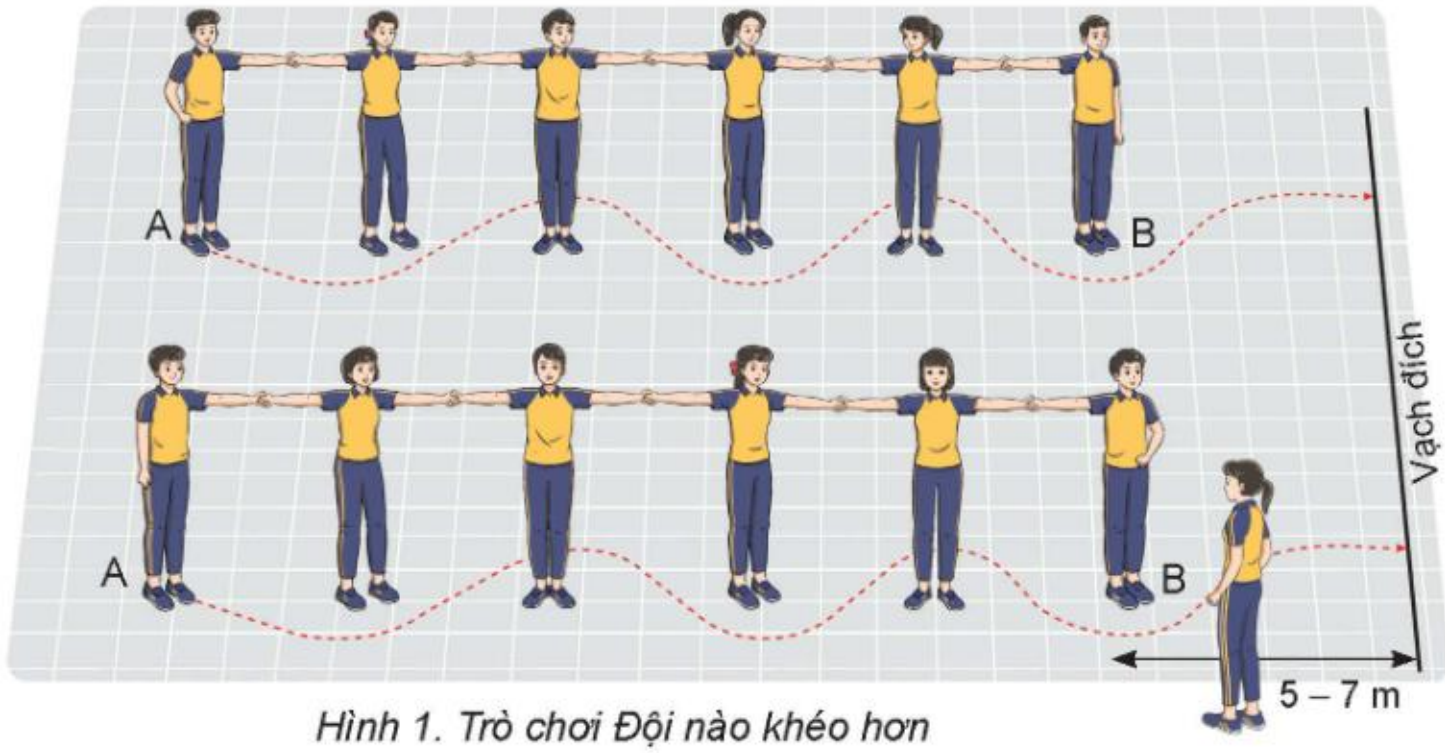
1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay.
– Biết lựa chọn và vận dụng các bài tập vận động để tự luyện tập.
– Chủ động chia sẻ kinh nghiệm học tập và tích cực hợp tác với 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 cổ tay hình số 8 nằm ngang; đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay.
+ Đứng tại chỗ đập cầu thuận tay liên tục (không cầu).
– Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Đội nào khéo hơn*
+ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng ngang, hai tay dang ngang và cầm tay nhau (Hình 1).
+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từ bạn đầu hàng của mỗi đội (bạn A) rời tay bạn và chạy luồn qua khoảng cách giữa các bạn trong đội để về đích. Bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn thực hiện trước đã vượt qua vạch đích. Đội có bạn đứng cuối hàng (bạn B) vượt qua vạch đích đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi Đội nào khéo hơn

2 Kiến thức mới

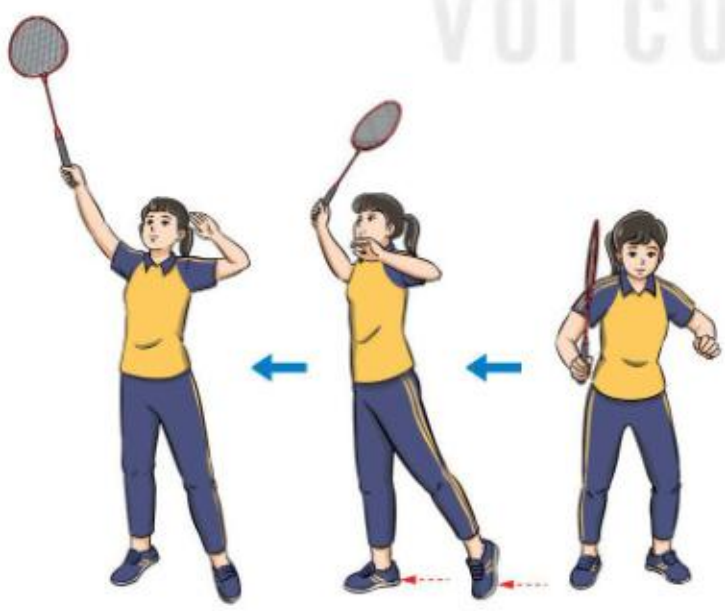
Hình vẽ và nội dung của bài được trình bày theo hoạt động của người thuận tay phải (thuận tay trái thực hiện ngược lại).

Di chuyển ngang đập cầu thuận tay

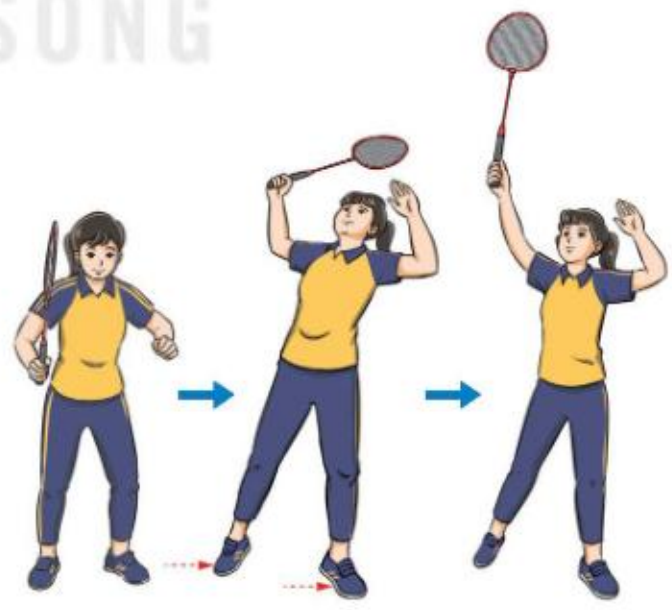
– TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, thân trên hơi ngả ra trước, tay cầm vợt ở phía trước.

– Thực hiện:

+ Di chuyển ngang sang phải đập cầu thuận tay: 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 thực hiện đập cầu thuận tay. Kết thúc, trở về TTCB (Hình 2).



Hình 2. Di chuyển ngang sang phải đập cầu thuận tay



Hình 3. Di chuyển ngang sang trái đập cầu thuận tay

+ Di chuyển ngang sang trái đập cầu thuận tay: Thực hiện như di chuyển ngang sang phải đập cầu thuận tay nhưng theo chiều ngược lại (Hình 3).

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

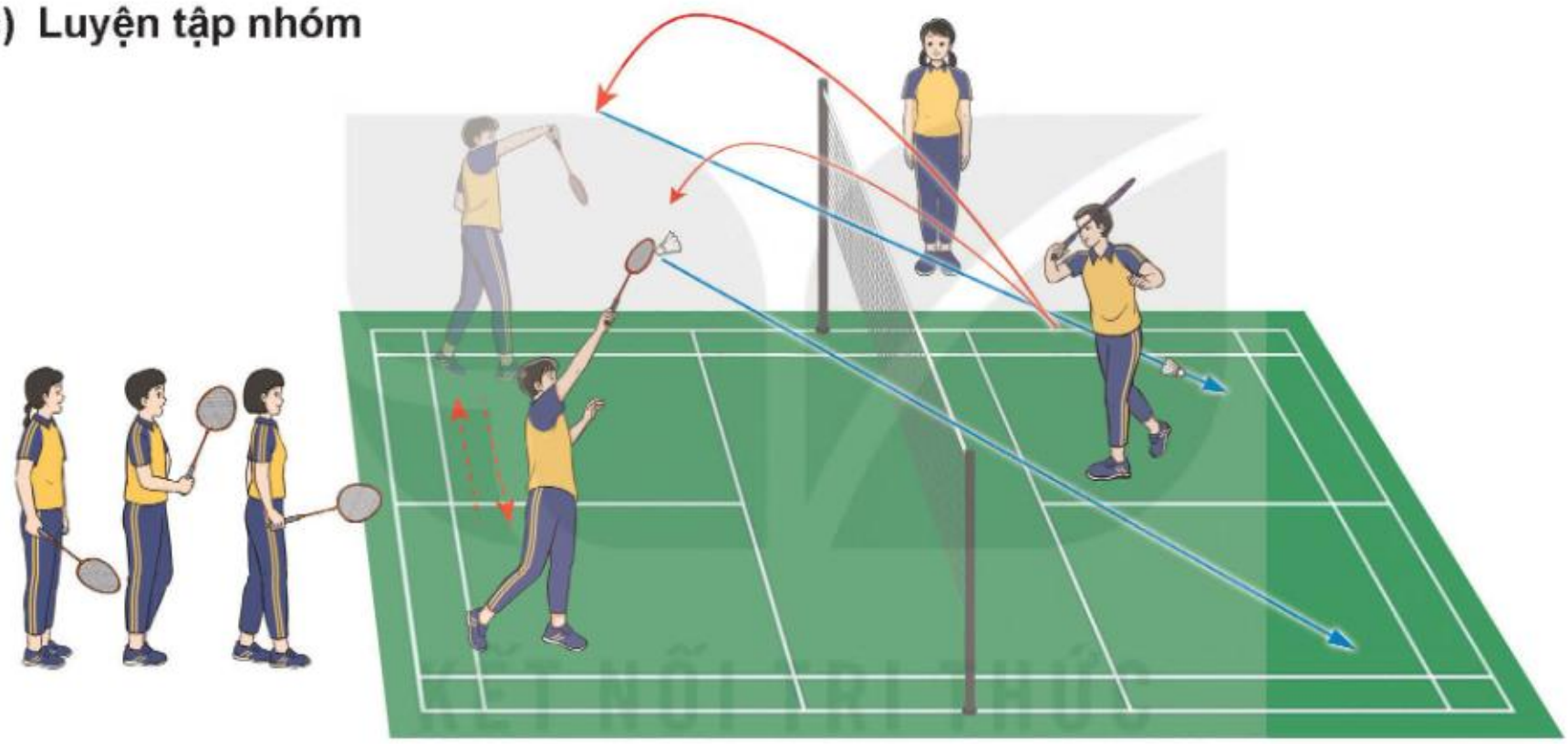
– Tập không cầu: Di chuyển ngang sang phải, sang trái đập cầu thuận tay, thực hiện 3 – 5 lần.

– Tập với cầu: Di chuyển ngang sang phải đập cầu thuận tay (quả cầu treo), sau đó di chuyển ngang sang trái đập cầu thuận tay (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 đập cầu thuận tay từ cuối sân, mỗi bạn thực hiện 3 – 5 lần.

c) Luyện tập nhóm



Hình 4. Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập di chuyển ngang đập cầu thuận tay

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Lần lượt từng bạn của nhóm di chuyển ngang sang phải, sang trái đập cầu thuận tay 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 di chuyển ngang sang phải, sang trái đập cầu thuận tay do một bạn phát cầu đến (Hình 4). Mỗi bạn thực hiện 2 – 3 lần.

d) Hướng dẫn đánh giá kết quả luyện tập

Tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn qua các nội dung sau:

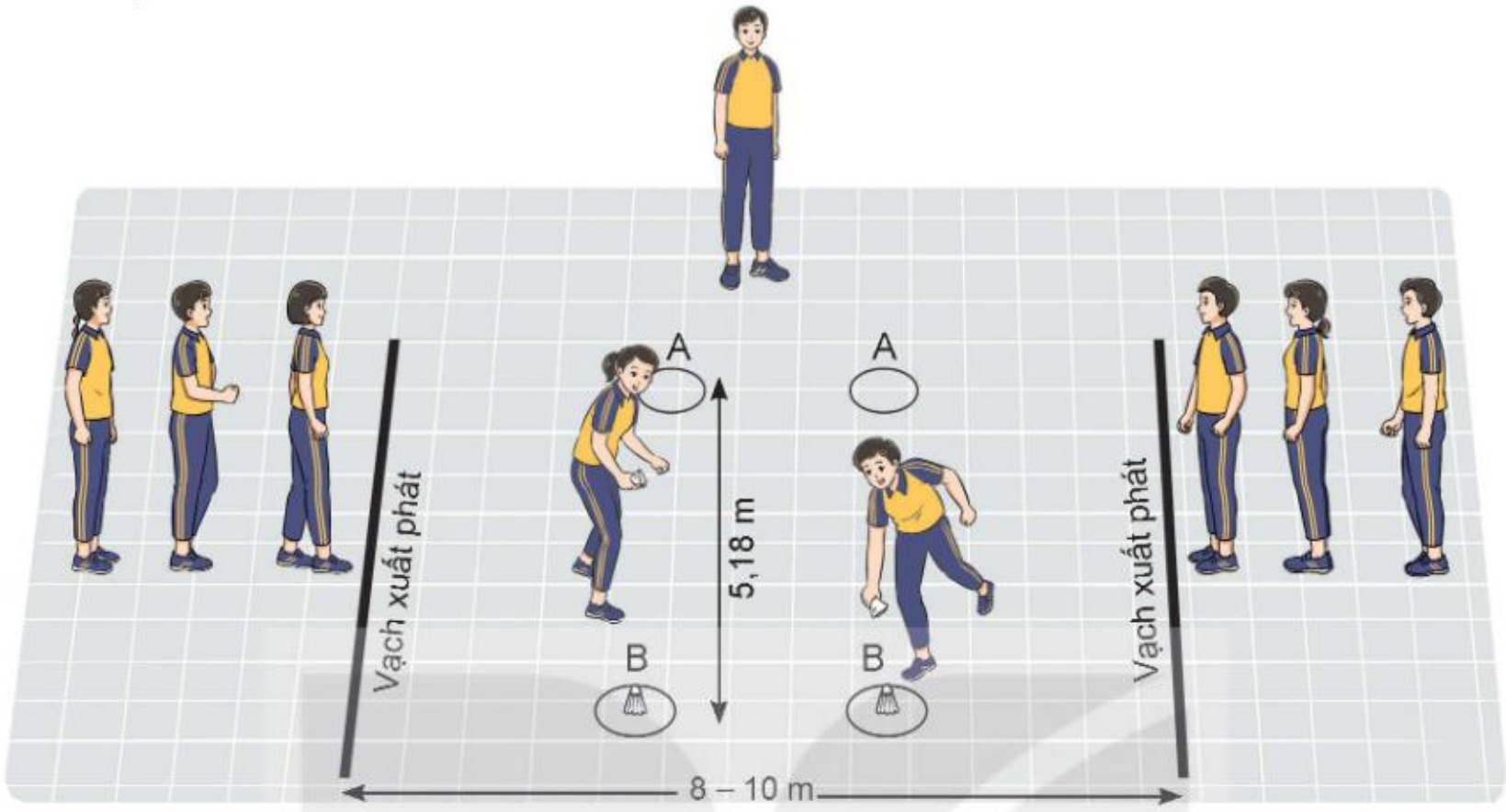
– Mức độ phối hợp được kĩ thuật di chuyển ngang và đập cầu thuận tay.

– Hướng và tốc độ di chuyển phù hợp với thời điểm, vị trí đập cầu.

– Tốc độ và điểm rơi của cầu khi đập cầu.

e) Trò chơi vận động

Di chuyển đổi cầu



Hình 5. Trò chơi Di chuyển đổi cầu

– Mục đích: Rèn luyện khả năng phản xạ và phát triển sức nhanh.

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

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội di chuyển lên vị trí đặt cầu và di chuyển ngang để đổi cầu giữa hai vị trí A, B, sau đó chạy về cuối hàng. Bạn tiếp theo chỉ được xuất phát khi bạn phía trước đã trở về và vượt qua vạch xuất phát (Hình 5). Trong mỗi lượt chơi, mỗi bạn chỉ thực hiện 1 lần. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

4 Vận dụng

– Em hãy sử dụng trò chơi vận động để rèn luyện kĩ năng di chuyển.

– Em hãy sử dụng các bài tập di chuyển ngang phối hợp đập cầu thuận tay để luyện tập và thi đấu tập.

– Đánh dấu hai điểm cách nhau 5,18 m, sau đó luyện tập di chuyển ngang phối hợp đập cầu thuận tay.

– Để luyện tập có hiệu quả kĩ thuật di chuyển ngang phối hợp đập cầu thuận tay cần phải thực hiện đúng những yêu cầu nào?

Chủ đề 2

BÓNG ĐÁ

Bài 1

Kĩ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân và đánh đầu bằng trán giữa

1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được kĩ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân và đánh đầu bằng trán giữa.

– Biết một số điều luật thi đấu bóng đá 7 người.

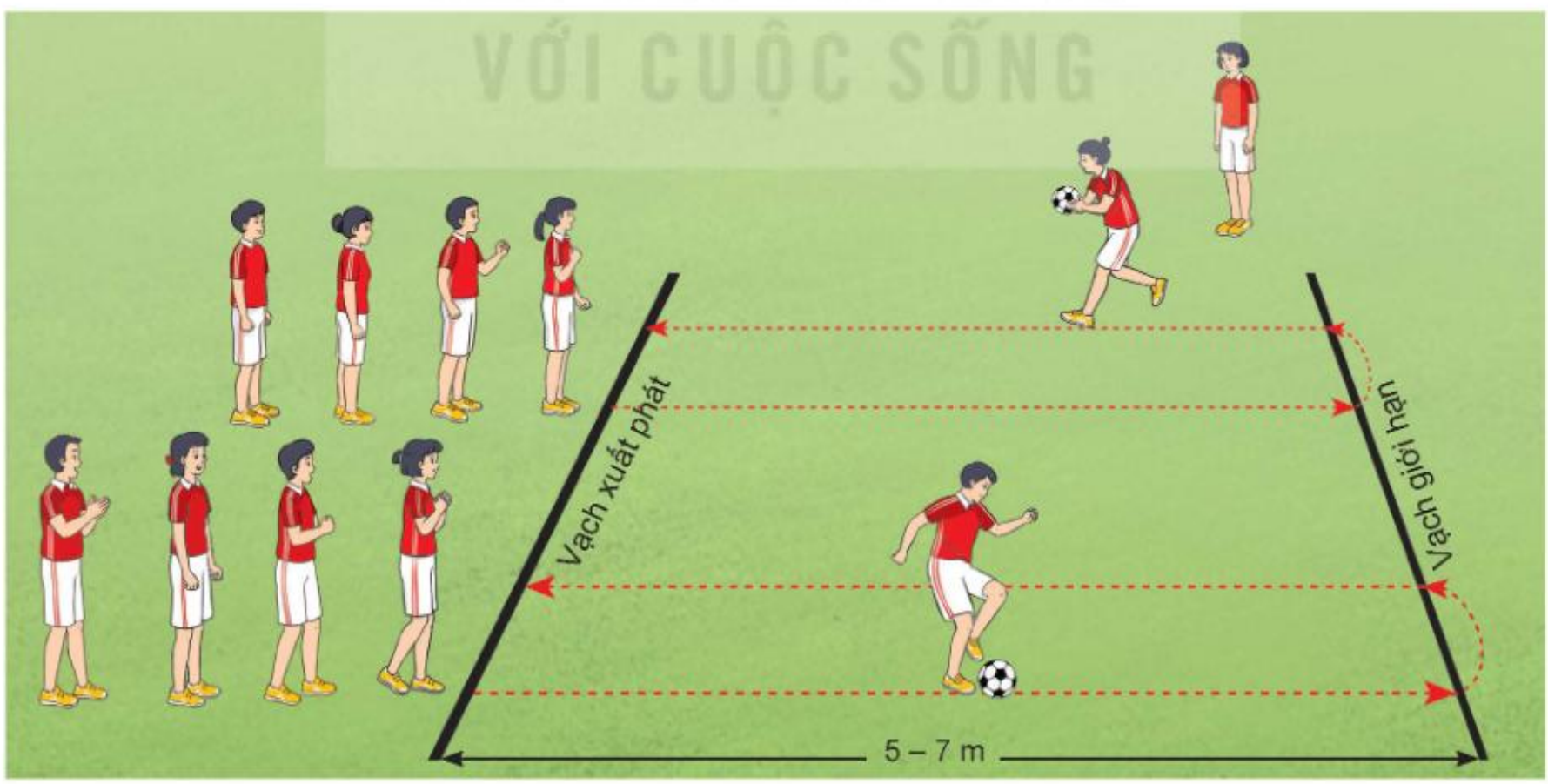
– Chủ động trong học tập và phối hợp nhóm, tổ.

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 cự li 10 – 15 m; tâng bóng bằng đùi, bằng lòng bàn chân, đá chuyền bóng bằng lòng bàn chân, mu trong bàn chân cự li 8 – 12 m; dẫn bóng trên đường thẳng, đường vòng cự li 15 – 20 m.

– Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Lò cò dẫn bóng*



Hình 1. Trò chơi Lò cò dẫn bóng

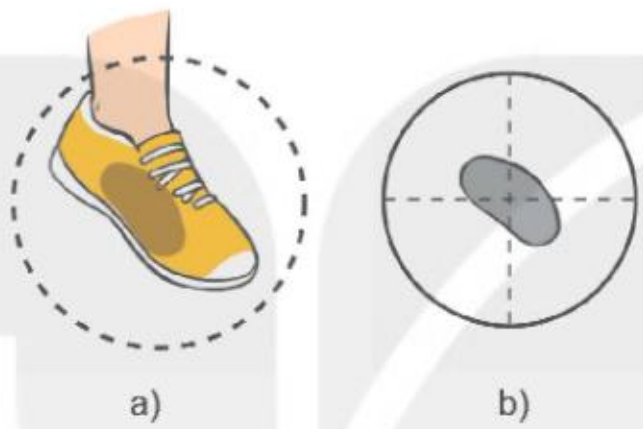
+ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát. Các bạn đầu hàng, mỗi người có một quả bóng đá.

+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội ở tư thế lò cò, dùng chân đang tiếp đất để dẫn bóng đến vạch giới hạn và cầm bóng chạy trở về vạch xuất phát trao bóng cho bạn tiếp theo (Hình 1). Quá trình thực hiện trò chơi không được đá bóng, sau đó lò cò đuổi theo bóng. Việc trao và nhận bóng chỉ thực hiện ở vạch xuất phát, đội kết thúc đầu tiên là đội thắng cuộc.

2 Kiến thức mới

a) Kĩ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân

– Vị trí mu ngoài bàn chân và vị trí tiếp xúc bóng:



Hình 2. Vị trí mu ngoài bàn chân (a) và vị trí tiếp xúc bóng (b)

Mu ngoài bàn chân là phần ngoài của bàn chân, được giới hạn bằng đường giữa của mu bàn chân tính từ cổ chân tới ngón chân thứ ba với cạnh ngoài mu bàn chân (Hình 2a); vị trí tiếp xúc giữa bàn chân và bóng là phần giữa, phía sau, hơi chếch xuống dưới bóng (Hình 2b).

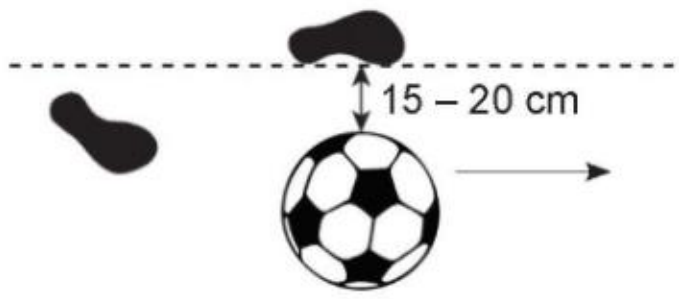
– Tại chỗ đá bóng bằng mu ngoài bàn chân:



Hình 3. Các bước thực hiện đứng tại chỗ đá bóng bằng mu ngoài bàn chân

+ TTCB: Đứng chân trước chân sau, trọng lượng cơ thể dồn đều lên hai chân (hoặc dồn lên chân sau). Chân trước (chân trụ), bàn chân đặt ngang với bóng, cách bóng

15 – 20 cm (phía cùng bên chân trụ) và thẳng hướng đá bóng. Chân sau (chân đá bóng) cách chân trước một bước (Hình 4). Thân trên chếch với hướng đá bóng $30^o - 45^o$.



Hình 4. Vị trí, khoảng cách giữa bàn chân trụ và bóng

+ Thực hiện: Chuyển trọng lượng cơ thể lên chân trụ, đồng thời khuỵu khớp gối chân trụ và đưa nhanh chân đá bóng từ sau ra trước (Hình 3a), bàn chân hơi xoay vào trong và hơi chếch xuống dưới, hướng mu ngoài ra trước để đá vào phần giữa, phía sau, hơi chếch xuống dưới bóng (Hình 3b). Kết thúc, chân đá bóng và thân trên hơi xoay sang phía chân trụ (Hình 3c) và tiếp đất ở phía trước chân trụ một bước để giữ thăng bằng.

– Phối hợp một, ba, năm bước đà đá bóng:

+ TTCB: Đứng chân trước chân sau (chân đá bóng đặt trước, chân trụ đặt sau), cách bóng một, ba hoặc năm bước đà, thân người thẳng với hướng đá bóng.

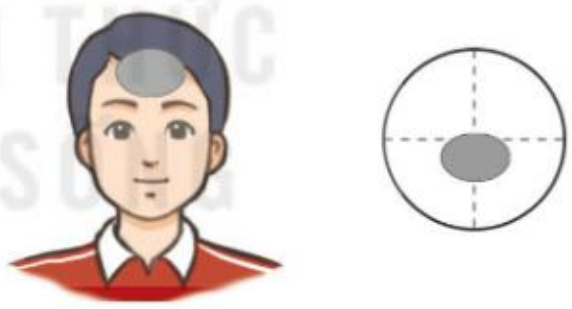
+ Thực hiện: Chạy đà nhanh dần, ở bước cuối, chân trụ bước dài ra trước để hạ thấp trọng tâm cơ thể, bàn chân trụ tiếp đất từ gót đến cả bàn chân và đặt thẳng với hướng đá bóng. Khi chân trụ tiếp đất, chân đá bóng đưa nhanh ra trước, dùng mu ngoài bàn chân đá bóng. Sau khi bóng rời chân, tiếp tục bước ra trước một, hai bước để giảm tốc độ và giữ thăng bằng.

b) Kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa

Vị trí trán giữa (Hình 5a), vị trí tiếp xúc bóng (Hình 5b):

– TTCB: Đứng chân trước chân sau (hoặc hai chân rộng bằng vai), thân người hướng về phía bóng, hai tay co tự nhiên, quan sát và xác định thời điểm, vị trí bóng đến.

– Thực hiện: Gối khuỵu, đầu và thân trên ngả ra sau (Hình 6a), đạp chân sau để chuyển nhanh thân người ra trước, lên trên, dùng trán giữa đánh vào phía trước (theo hướng bóng đến), chếch dưới bóng để đưa bóng bay lên cao, ra trước (Hình 6b), khi trán tiếp xúc bóng không thả lỏng cơ vai và cổ, không nhắm mắt. Kết thúc, bước ra trước một, hai bước để giữ thăng bằng (Hình 6c).



Hình 5. Vị trí trán giữa và vị trí tiếp xúc bóng

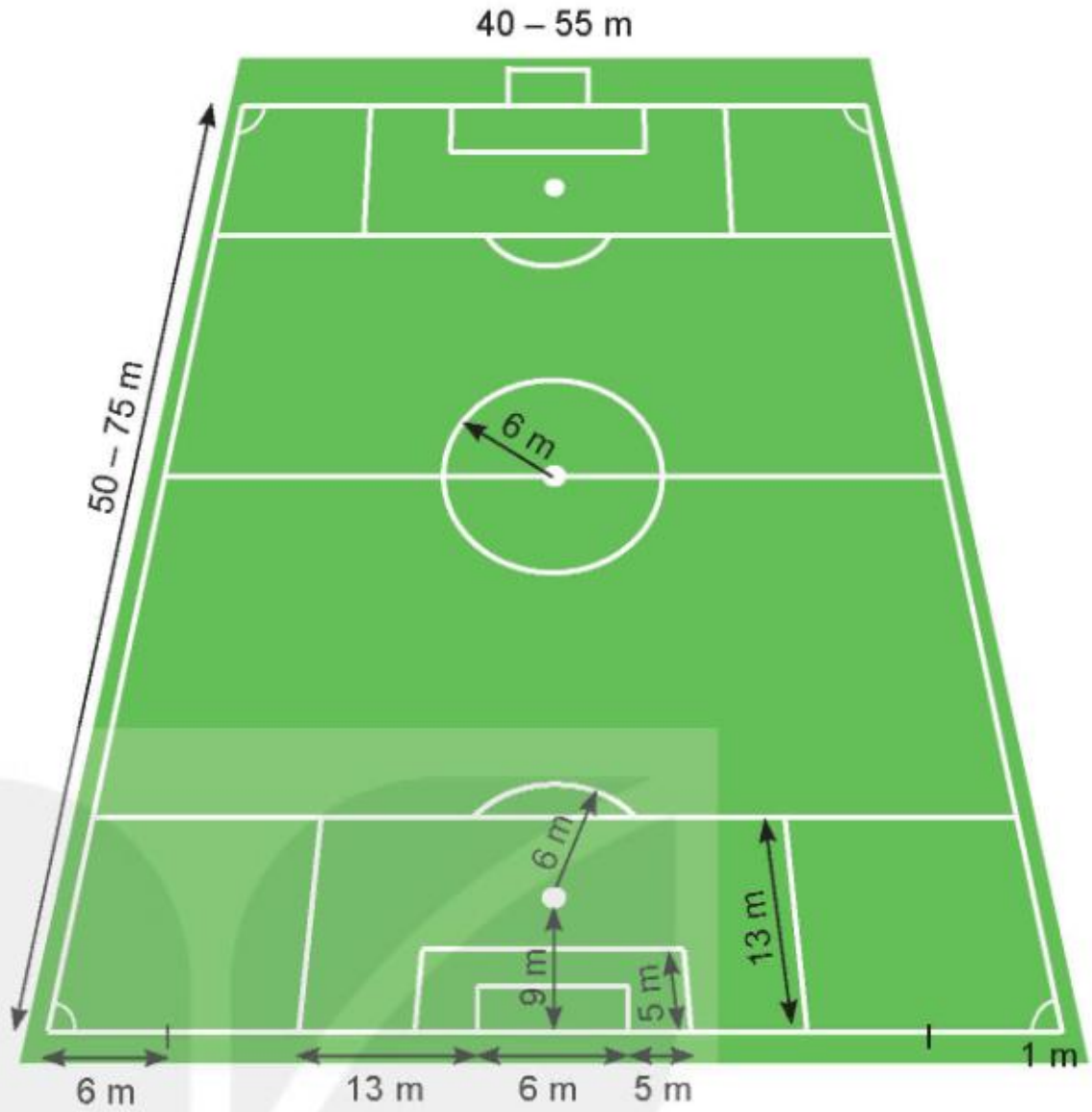


Hình 6. Tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa

c) Một số điều luật thi đấu bóng đá 7 người

Sân thi đấu (Luật I)

Sân thi đấu hình chữ nhật có các kích thước: Đường biên dọc 50 – 75 m; đường biên ngang 40 – 55 m. Đường thẳng song song và cách biên ngang 13 m, chạy suốt chiều ngang sân được gọi là "đường 13 m". Các đường giới hạn đều không rộng hơn 12 cm (Hình 7).



Hình 7. Sân thi đấu bóng đá 7 người

Thời gian trận đấu (Luật VII)

Một trận đấu bóng đá 7 người được chia làm 2 hiệp: Đối với lứa tuổi thiếu niên, mỗi hiệp 25 phút; đối với lứa tuổi nhi đồng, mỗi hiệp 20 phút; giữa 2 hiệp được nghỉ 10 phút.

Trong các trận đấu của các cầu thủ trẻ, không được tăng thời gian thi đấu bằng những hiệp phụ. Sau khi kết thúc thời gian thi đấu theo quy định mà tỉ số hoà, nếu cần phân định thắng thua, sẽ cho đá luân lưu 9 m để xác định được đội thắng.

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Luyện tập không bóng:

+ Tại chỗ mô phỏng động tác đặt chân trụ và vung chân đá bóng bằng mu ngoài bàn chân; mô phỏng chạy đà phối hợp đặt chân trụ và vung chân đá bóng, thực hiện 2 – 3 phút.

+ Tại chỗ mô phỏng động tác ngả thân trên ra sau và đạp mạnh chân vươn người ra trước lên cao để đánh đầu vào bóng, thực hiện 5 – 7 lần.

– Luyện tập có bóng:

+ Tại chỗ đá bóng vào tường từ khoảng cách 3 – 5 m, 5 – 7 m bằng mu ngoài bàn chân, dùng lòng bàn chân hoặc mu giữa bàn chân dừng bóng nẩy ra, thực hiện 3 – 5 lần.

+ Tại chỗ tập đánh đầu với quả bóng treo, thực hiện 5 – 7 lần.

+ Tung bóng lên cao 1 – 1,5 m, tập kĩ thuật đánh đầu khi bóng rơi xuống, thực hiện 5 – 7 lần.

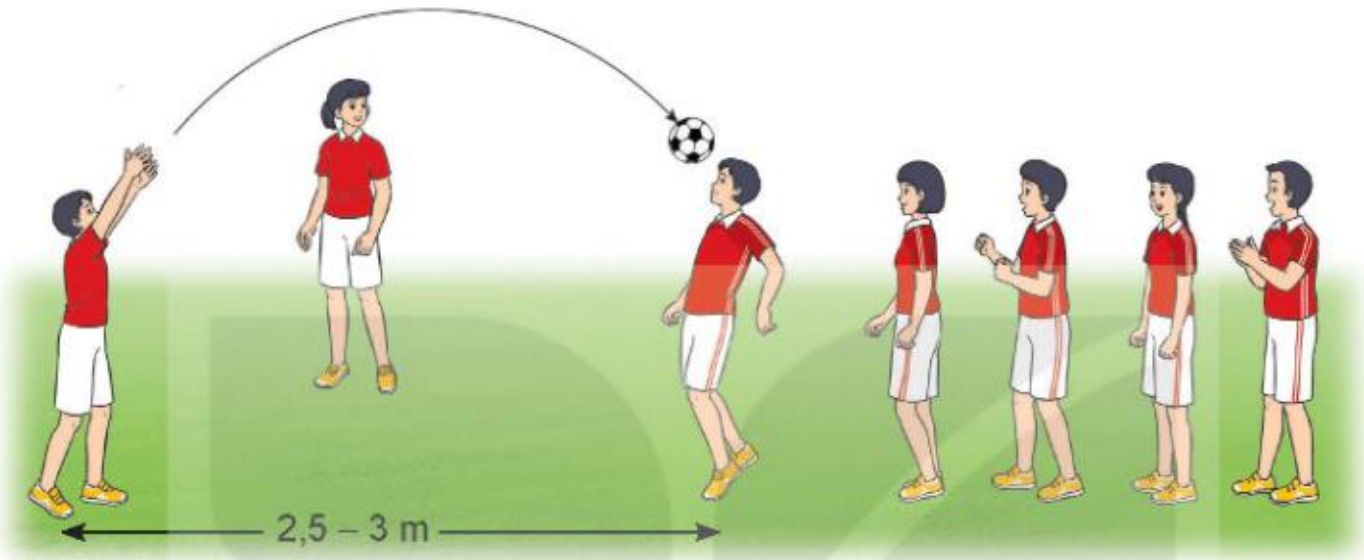
b) Luyện tập cặp đôi

Luân phiên giúp bạn luyện tập:

– Đá bóng cho nhau bằng mu ngoài bàn chân từ khoảng cách 5 – 7 m, 7 – 10 m, mỗi bạn thực hiện 3 – 5 lần.

– Tung bóng cho bạn luyện tập tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa từ khoảng cách 2,5 – 3 m, mỗi bạn thực hiện 5 – 7 lần.

c) Luyện tập nhóm



Hình 8. Lần lượt từng bạn tập đánh đầu bằng trán giữa với đường bóng do bạn tung đến

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Đặt bóng cố định, chạy đà và đá bóng bằng mu ngoài bàn chân vào cầu môn từ khoảng cách 5 – 7 m, 7 – 10 m, mỗi bạn thực hiện 2 – 3 lần.

– Phối hợp nhóm ba, bốn bạn đứng theo hình tam giác hoặc hình vuông, đá bóng cho nhau bằng mu ngoài bàn chân, mỗi bạn thực hiện 2 – 3 lần.

– Phối hợp nhóm: Chuyền bóng (bằng lòng bàn chân, bằng mu trong bàn chân), dừng bóng (bằng lòng bàn chân, bằng mu giữa bàn chân) và đá bóng vào cầu môn (bằng mu ngoài bàn chân), mỗi bạn thực hiện 2 – 3 lần.

– Một bạn tung bóng cho các bạn lần lượt đánh đầu bằng trán giữa từ khoảng cách 2,5 – 3 m (Hình 8), mỗi bạn thực hiện 2 – 3 lần.

d) Hướng dẫn đánh giá kết quả luyện tập

Tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn qua các nội dung sau:

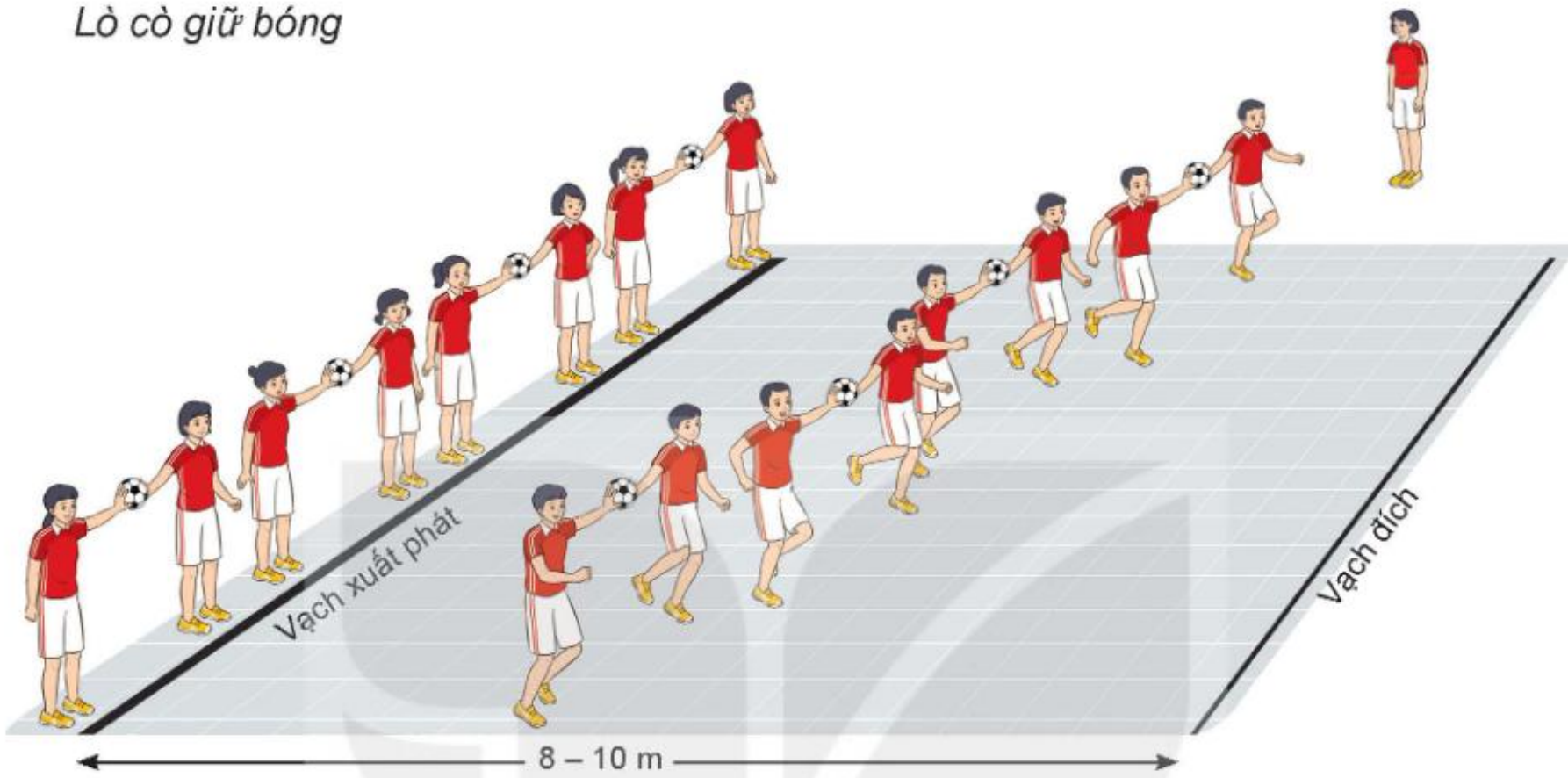
– Mức độ thực hiện được kĩ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân và đánh đầu bằng trán giữa.

– Vị trí đặt chân trụ khi đá bóng.

– Tính nhịp điệu khi phối hợp chạy đà và đá bóng.
– Vị trí tiếp xúc giữa bóng và trán giữa.
– Khả năng phối hợp lực toàn thân khi đánh đầu bằng trán giữa.

e) Trò chơi vận động

Lò cò giữ bóng



Hình 9. Trò chơi Lò cò giữ bóng

– Mục đích: Rèn luyện sức mạnh và sự khéo léo.
– Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi đứng thành các hàng ngang sau vạch xuất phát. Mỗi hàng gồm các cặp đôi, mỗi bạn trong cặp đôi dang ngang một tay để cùng bạn giữ một quả bóng ở ngang vai (tay duỗi thẳng, các ngón tay mở rộng giữ bóng).
– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, các cặp đôi trong mỗi hàng đồng thời lò cò và phối hợp dùng một tay giữ bóng để đến đích (Hình 9). Cặp đôi đổi chân lò cò hoặc để bóng rơi thì thua cuộc, cặp đôi đến đích đầu tiên của mỗi hàng là cặp đôi thắng cuộc.

4 Vận dụng

– Vận dụng kĩ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân và đánh đầu bằng trán giữa để luyện tập hằng ngày và thi đấu cùng các bạn.
– Khi đánh đầu bằng trán giữa để bóng bay sang phải, sang trái cần phải thực hiện như thế nào?
– Đường bóng bay trên không khi đá bóng bằng mu trong và mu ngoài bàn chân có sự khác nhau như thế nào?

Bài 2 Kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi và lòng bàn chân

1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi và bằng lòng bàn chân.

– Xử lí linh hoạt các tình huống phối hợp đồng đội.

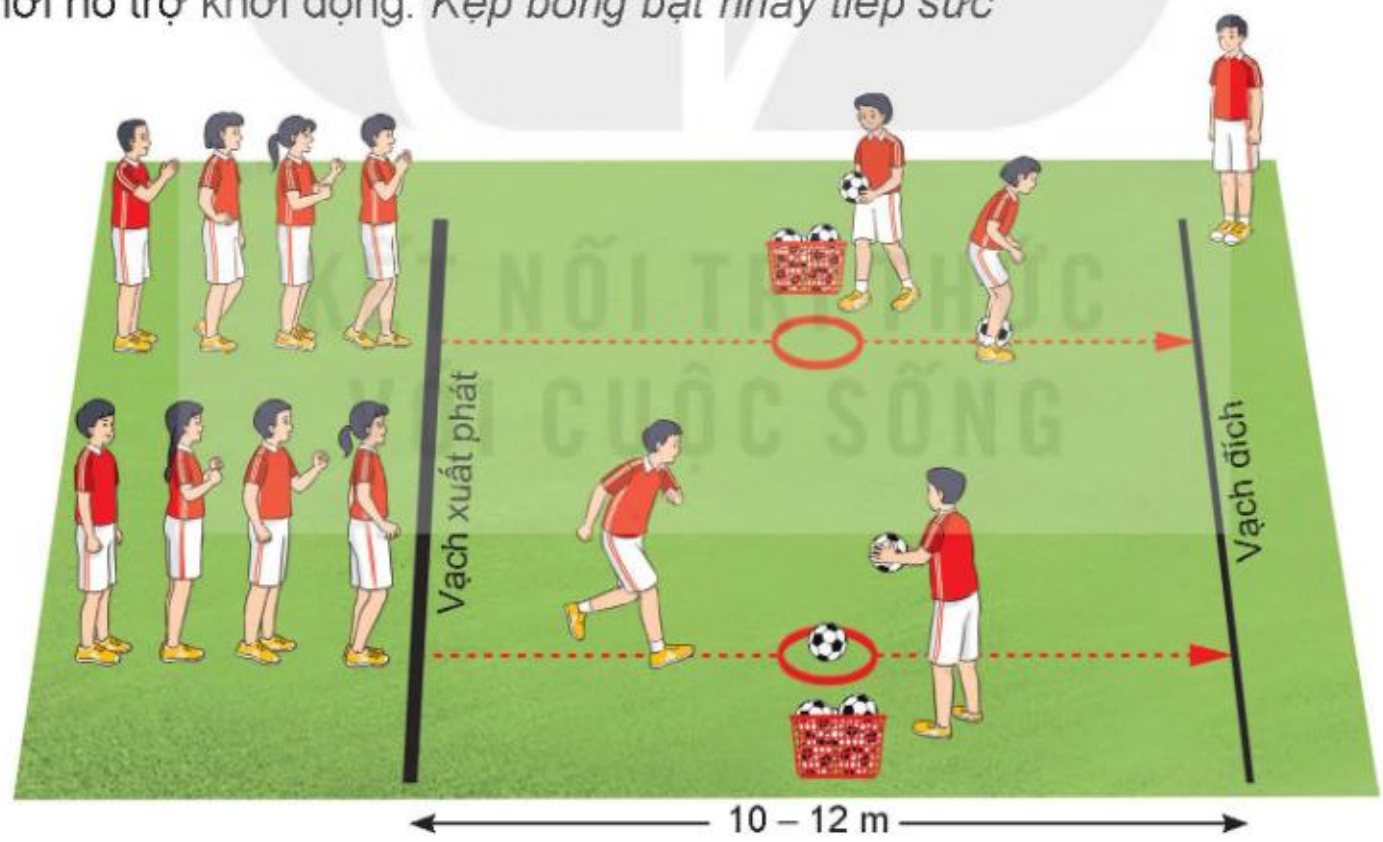
– Chủ động hoàn thành nội dung và yêu cầu luyện tập.

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 cự li 8 – 10 m; tại chỗ tâng bóng bằng đùi; phối hợp chuyền bóng và dừng bóng bằng lòng bàn chân, bằng mu giữa bàn chân cự li 8 – 10 m.

– Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Kẹp bóng bật nhảy tiếp sức*



Hình 1. Trò chơi Kẹp bóng 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. Tại điểm đặt bóng giữa hai vạch của mỗi đội có một bạn làm nhiệm vụ đặt bóng.

+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội chạy nhanh lên vị trí đặt bóng, dùng hai cổ chân và phần trong của hai bàn chân kẹp bóng, bật nhảy

đến đích (bóng rơi được kẹp lại và tiếp tục bật nhảy từ vị trí bóng rơi), sau đó đứng thành một hàng dọc sau vạch đích và hướng về vạch xuất phát (Hình 1). Bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn thực hiện trước đã vượt qua vạch đích, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

2 Kiến thức mới

a) Bài tập bổ trợ

Tâng bóng bằng lòng bàn chân

– TTCB: Đứng hai chân hẹp hơn vai, hai tay cầm bóng trước ngực (Hình 2a).

– Thực hiện: Thả bóng cách thân người 20 – 30 cm. Khi bóng rơi xuống, đứng thẳng người trên chân không thuận, cẳng chân và bàn chân thuận nâng cao 30 – 40 cm theo hướng từ ngoài vào trong, lên trên; dùng lòng bàn chân để tiếp xúc với mặt dưới của bóng, kết hợp lực nâng của cẳng chân và lực nẩy của bóng để bóng nẩy lên cao khoảng 40 – 50 cm. Liên tục lặp lại động tác bằng một chân hoặc luân phiên hai chân (Hình 2b).



a) b)

Hình 2. Tâng bóng bằng lòng bàn chân

b) Kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi

– Tại chỗ dừng bóng bổng bằng đùi:

+ TTCB: Đứng chân trước chân sau, thân người 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.

+ Thực hiện: Khi bóng đến, chuyển trọng lượng cơ thể lên chân trụ, đùi chân dừng bóng đưa ra trước, lên trên gần song song với mặt đất, dùng mặt trên của phần giữa đùi để tiếp xúc vào phía trước (hơi chếch dưới) của bóng (Hình 3a). Khi chạm bóng, đùi hạ xuống theo hướng từ trên xuống dưới, ra sau với tốc độ phù hợp với tốc độ chuyển động của bóng (Hình 3b). Kết thúc, dừng bóng và thu chân về chuẩn bị cho hoạt động tiếp theo (Hình 3c).

– Di chuyển đón bóng và dừng bóng bổng bằng đùi:

+ TTCB: Đứng chân trước chân sau, mắt quan sát hướng chuyển động của bóng và xác định vị trí bóng rơi.

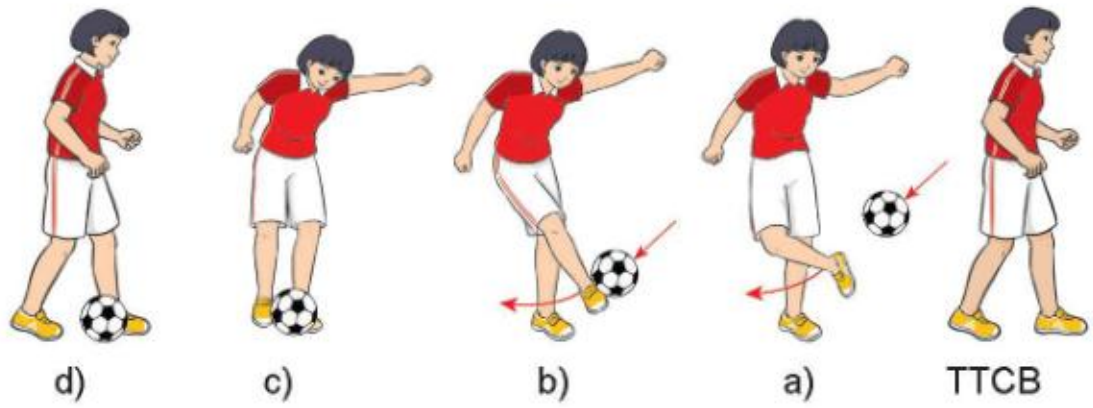
+ Thực hiện: Di chuyển đến vị trí bóng rơi và thực hiện kĩ thuật dừng bóng bằng đùi.



c) b) a) TTCB

Hình 3. Tại chỗ dừng bóng bổng bằng đùi

c) Kĩ thuật dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân



Hình 4. Tại chỗ dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân

– Tại chỗ dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân:

+ TTCB: Đứng chân trước chân sau, thân người hướng về phía bóng đến, khoảng cách giữa hai chân bằng một bước chân. Chân trụ (chân không thuận) đặt trước, bàn chân thẳng với hướng bóng đến; chân dừng bóng (chân thuận) đặt sau, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân.

+ Thực hiện: Khi bóng đến, chuyển trọng lượng cơ thể lên chân trụ, thân người xoay về phía chân dừng bóng khoảng 30° – 45°. Chân dừng bóng, cẳng chân đưa ra trước, lên trên hướng về phía bóng đến, bàn chân xoay sang ngang (Hình 4a) và dùng lòng bàn chân tiếp xúc vào phía trước (hơi chếch dưới) của bóng (Hình 4b). Khi chạm bóng, cẳng chân hạ xuống theo hướng từ trên xuống dưới, ra sau với tốc độ phù hợp với tốc độ chuyển động của bóng (Hình 4c). Kết thúc, dừng bóng và thu chân về chuẩn bị cho hoạt động tiếp theo (Hình 4d).

– Di chuyển và dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân:

+ TTCB: Đứng chân trước chân sau, mắt quan sát hướng chuyển động của bóng và xác định vị trí bóng rơi.

+ Thực hiện: Di chuyển đến vị trí bóng rơi và thực hiện kĩ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân. Kết thúc, hạ chân và chuẩn bị cho hoạt động tiếp theo.

d) Bài tập phối hợp đồng đội

Phối hợp dừng bóng bổng, dẫn bóng và chuyền bóng.

– Chuẩn bị:

+ Mỗi nhóm đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.

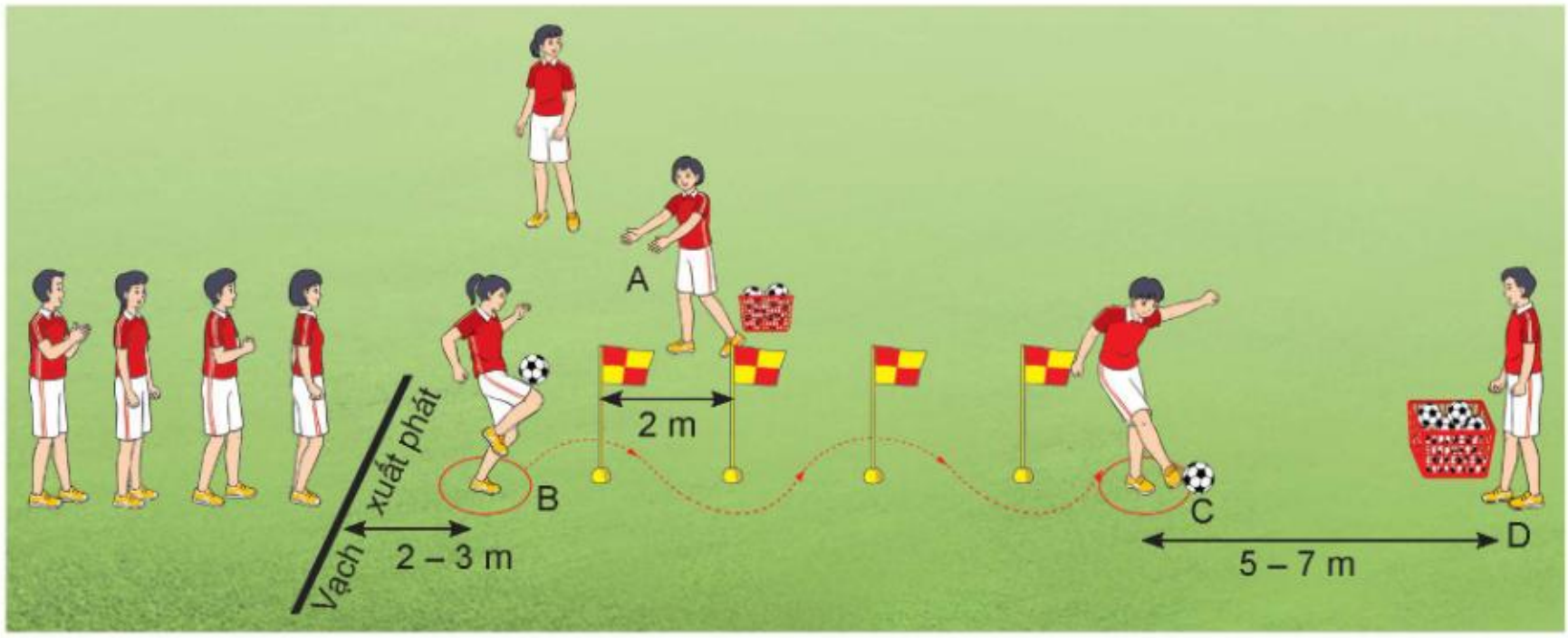
+ Vị trí A: Vị trí đứng của bạn hỗ trợ luyện tập (có nhiệm vụ tung bóng bổng đến vị trí dừng bóng).

+ Vị trí B: Vị trí nhận và dừng bóng.

+ Vị trí C: Vị trí đá bóng cho bạn ở vị trí D.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn di chuyển đến vị trí B và dừng bóng bổng bằng đùi hoặc bằng lòng bàn chân do bạn ở vị trí A tung đến. Sau đó, dẫn bóng luồn cọc đến vị trí C và thực hiện chuyền bóng cho bạn ở vị trí D (Hình 5).

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG



Hình 5. Phối hợp dừng bóng bổng, dẫn bóng và chuyền bóng cho đồng đội

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Luyện tập không bóng: Tại chỗ và di chuyển mô phỏng động tác dừng bóng bằng đùi và bằng lòng bàn chân, thực hiện 5 – 7 lần.

– Luyện tập có bóng:

+ Thả và tâng bóng từng quả bằng lòng bàn chân thuận, chân không thuận; tâng bóng liên tục bằng một chân; luân phiên tâng bóng bằng hai chân, thực hiện 2 – 3 lần.

+ Tại chỗ tung bóng lên cao 1 – 1,5 m, tập dừng bóng bằng đùi và lòng bàn chân; tung (hoặc ném) bóng vào tường, tập dừng bóng nẩy ra (bóng bổng) bằng đùi và lòng bàn chân từ khoảng cách 2 – 3 m, thực hiện 5 – 7 lần.

b) Luyện tập cặp đôi

Luân phiên tung bóng giúp bạn luyện tập dừng bóng bổng bằng đùi và bằng lòng bàn chân, mỗi bạn thực hiện 3 – 5 lần.

c) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Luyện tập bài tập phối hợp dừng bóng, dẫn bóng, chuyền bóng cho đồng đội, mỗi bạn thực hiện 2 – 3 lần (Hình 5).

– Luyện tập bài tập phối hợp dừng bóng, dẫn bóng và đá bóng vào cầu môn, mỗi bạn thực hiện 2 – 3 lần.

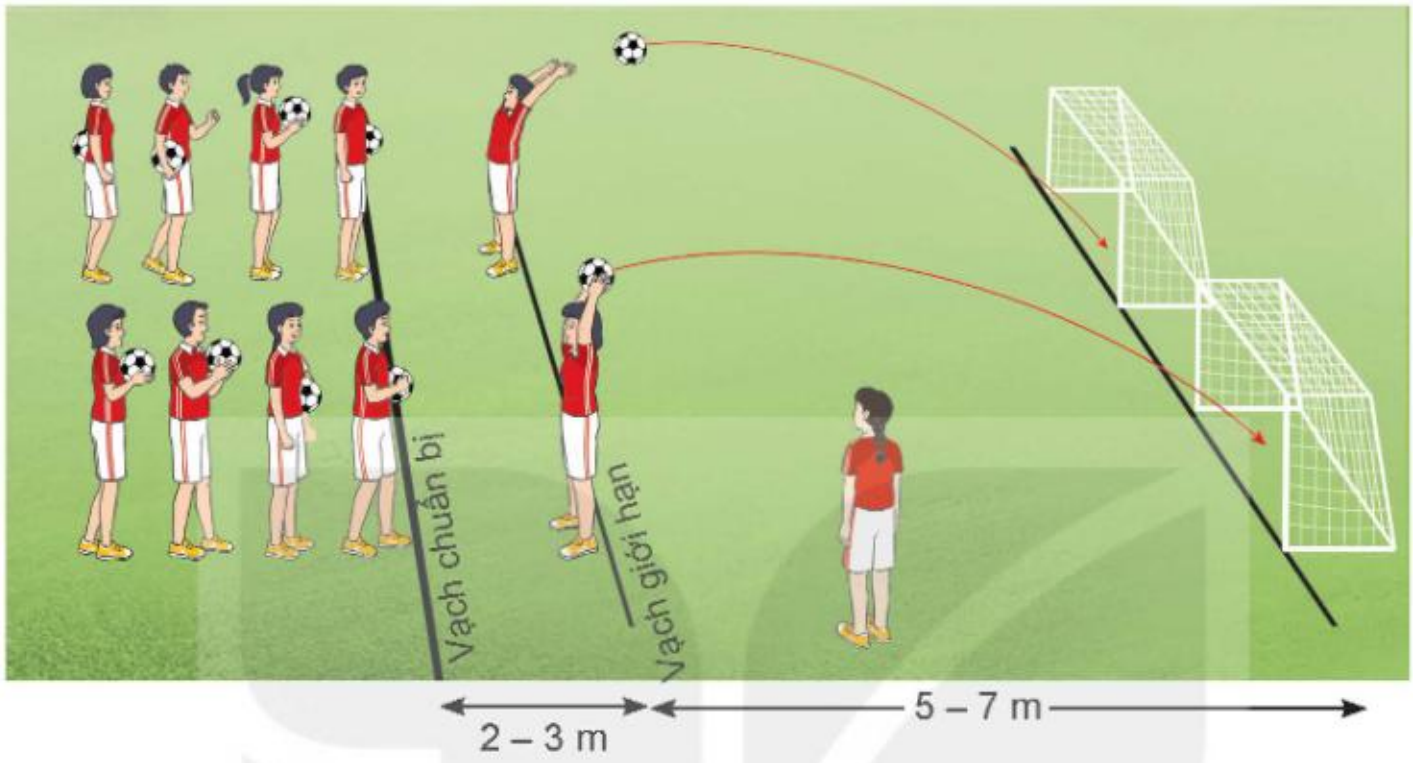
d) Hướng dẫn đánh giá kết quả luyện tập

Tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn qua các nội dung sau:

– Mức độ thực hiện được kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi và bằng lòng bàn chân.
– Điểm tiếp xúc giữa chân và bóng khi dừng bóng.
– Tính nhịp điệu của hoạt động dừng bóng.

e) Trò chơi vận động

Ném bóng trúng đích



Hình 6. Trò chơi Ném 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 chuẩn bị, mỗi bạn cầm một quả bóng.
– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội bước đến vị trí ném bóng và đứng quay lưng về phía cầu môn, cầm bóng bằng hai tay và ném bóng qua đầu ra sau vào cầu môn, sau đó trở về đứng vào vị trí cuối hàng (Hình 6). Kết thúc, đội có số bạn ném bóng vào cầu môn nhiều nhất là đội thắng cuộc.

4 Vận dụng

– Em hãy sử dụng bài tập bổ trợ và các bài tập rèn luyện kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi, bằng lòng bàn chân để tự rèn luyện hằng ngày.
– Em hãy nêu sự khác nhau về tình huống sử dụng kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi và bằng lòng bàn chân.
– Vì sao phải thực hiện đúng những yêu cầu cơ bản khi dừng bóng bổng bằng đùi và bằng lòng bàn chân?
– Trong luyện tập kĩ thuật dừng bóng, động tác hạ chân xuống dưới, ra sau khi chạm bóng có tác dụng gì?

Bài 3 Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân

1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân và bài tập phối hợp.

– Vận dụng được những hiểu biết về kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân để luyện tập và thi đấu tập.

– Tích cực tìm kiếm thông tin và chia sẻ kinh nghiệm luyện tập với các bạn.

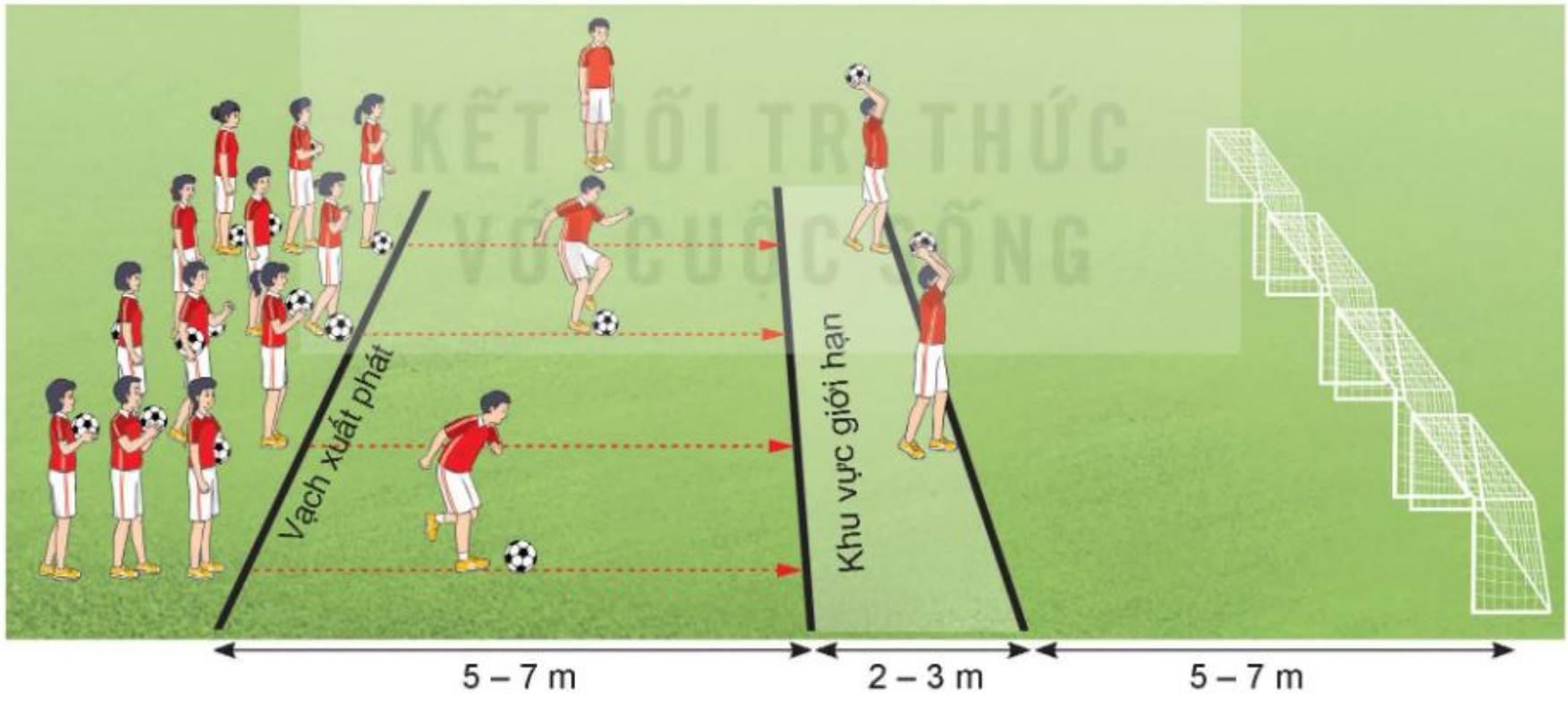
b) Khởi động

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

– Khởi động chuyên môn: Tâng bóng bằng đùi, bằng lòng bàn chân; dẫn bóng bằng lòng bàn chân, bằng mu trong bàn chân trên đường thẳng, đường vòng cự li 15 – 20 m.

– Trò chơi hỗ trợ khởi động:

Ném bóng vào cầu môn



Hình 1. Trò chơi Ném bóng vào cầu môn

+ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm nam, nữ; mỗi nhóm đứng thành một hàng ngang sau vạch xuất phát, mỗi bạn có một quả bóng.

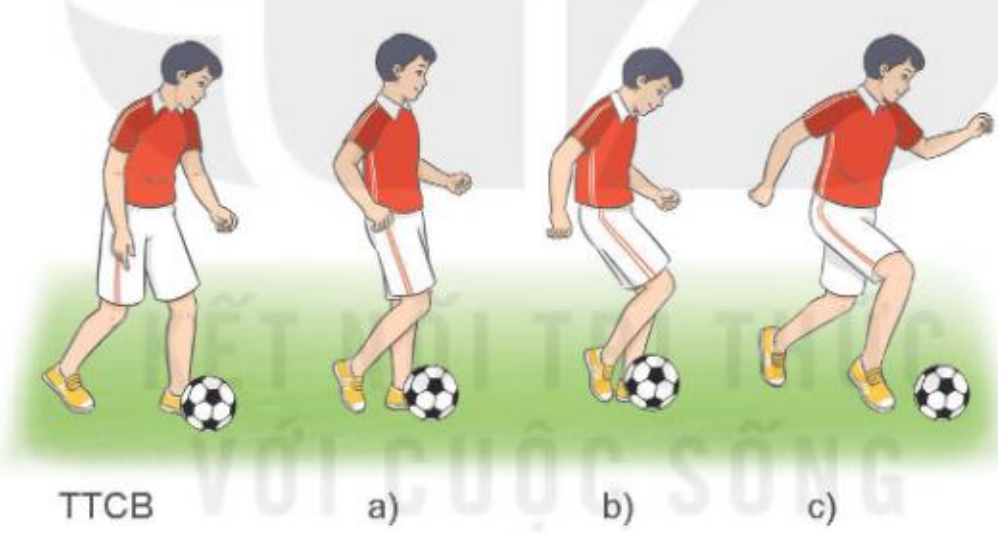
+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi nhóm ở tư thế lò cò và dùng chân đang tiếp đất dẫn bóng đến khu vực giới hạn; tại khu vực giới hạn, dùng một tay hoặc hai tay ném bóng vào cầu môn, sau đó trở về đứng vào cuối hàng (Hình 1). Trong mỗi lượt chơi của mỗi nhóm, bạn ném bóng vào cầu môn đầu tiên là bạn thắng cuộc.

2 Kiến thức mới

a) Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân

– TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân không thuận (chân trụ) đặt trước, bàn chân ngang bóng, cách bóng 10 – 15 cm và thẳng với hướng dẫn bóng. Chân thuận (chân dẫn bóng) đặt sau, cách chân trước một bước, trọng lượng cơ thể dồn trên chân trụ, hai tay co tự nhiên, mắt quan sát hướng dẫn bóng.

– Thực hiện: Đưa chân dẫn bóng từ sau ra trước thẳng với hướng dẫn bóng, bàn chân duỗi thẳng hướng xuống đất (Hình 2a); dùng mu giữa bàn chân đá nhẹ vào phía sau, giữa bóng để bóng lăn ra trước 0,5 – 1 m (Hình 2b). Luân phiên lặp lại động tác kết hợp di chuyển ra trước để dẫn bóng (Hình 2c).



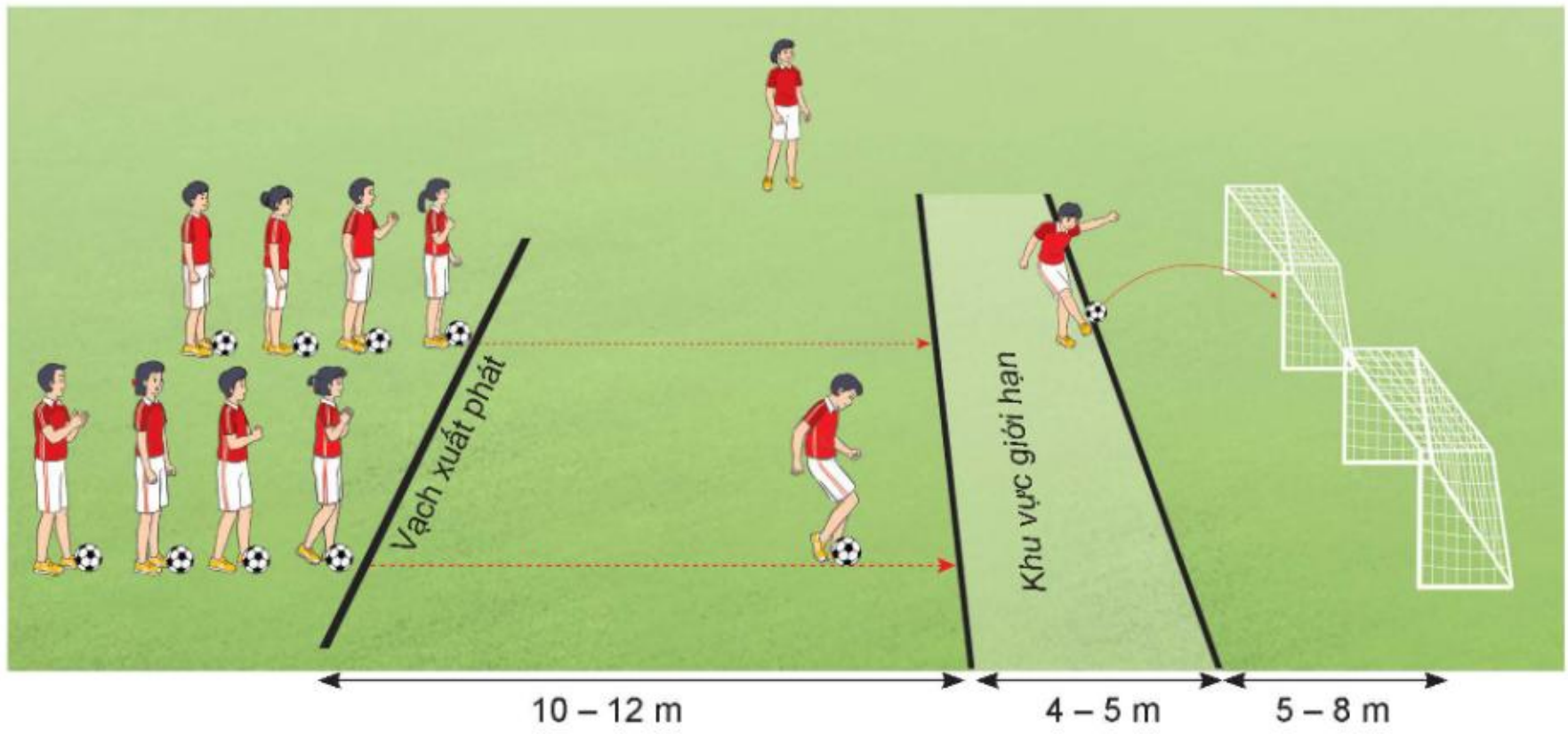
Hình 2. Dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân

b) Bài tập phối hợp dẫn bóng và đá bóng vào cầu môn

Phối hợp dẫn bóng nhanh trên đường thẳng bằng mu giữa bàn chân và đá bóng vào cầu môn.

– Chuẩn bị: Mỗi nhóm đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát, mỗi bạn có một quả bóng.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn dẫn bóng nhanh trên đường thẳng bằng mu giữa bàn chân, tại khu vực giới hạn nhanh chóng đá bóng vào cầu môn bằng lòng bàn chân (không dừng bóng) (Hình 3).



Hình 3. Phối hợp dẫn bóng và đá bóng vào cầu môn

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Luyện tập không bóng: Tại chỗ và di chuyển mô phỏng kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân, mỗi bài tập thực hiện 5 – 7 lần.

– Luyện tập có bóng:

+ Luân phiên dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân không thuận, cự li 10 – 15 m, thực hiện 3 – 5 lần.

+ Dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân thuận trên đường thẳng, cự li 10 – 15 m, thực hiện 3 – 5 lần.

b) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Dẫn bóng nhanh trên đường thẳng bằng mu giữa bàn chân, phối hợp chuyền bóng cho bạn bằng lòng bàn chân, mỗi bạn thực hiện 2 – 3 lần.

– Phối hợp dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân và đá bóng vào cầu môn (Hình 3).

c) Hướng dẫn đánh giá kết quả luyện tập

Tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn qua các nội dung sau:

– Mức độ thực hiện kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân.

– Vị trí đặt chân trụ khi dẫn bóng.

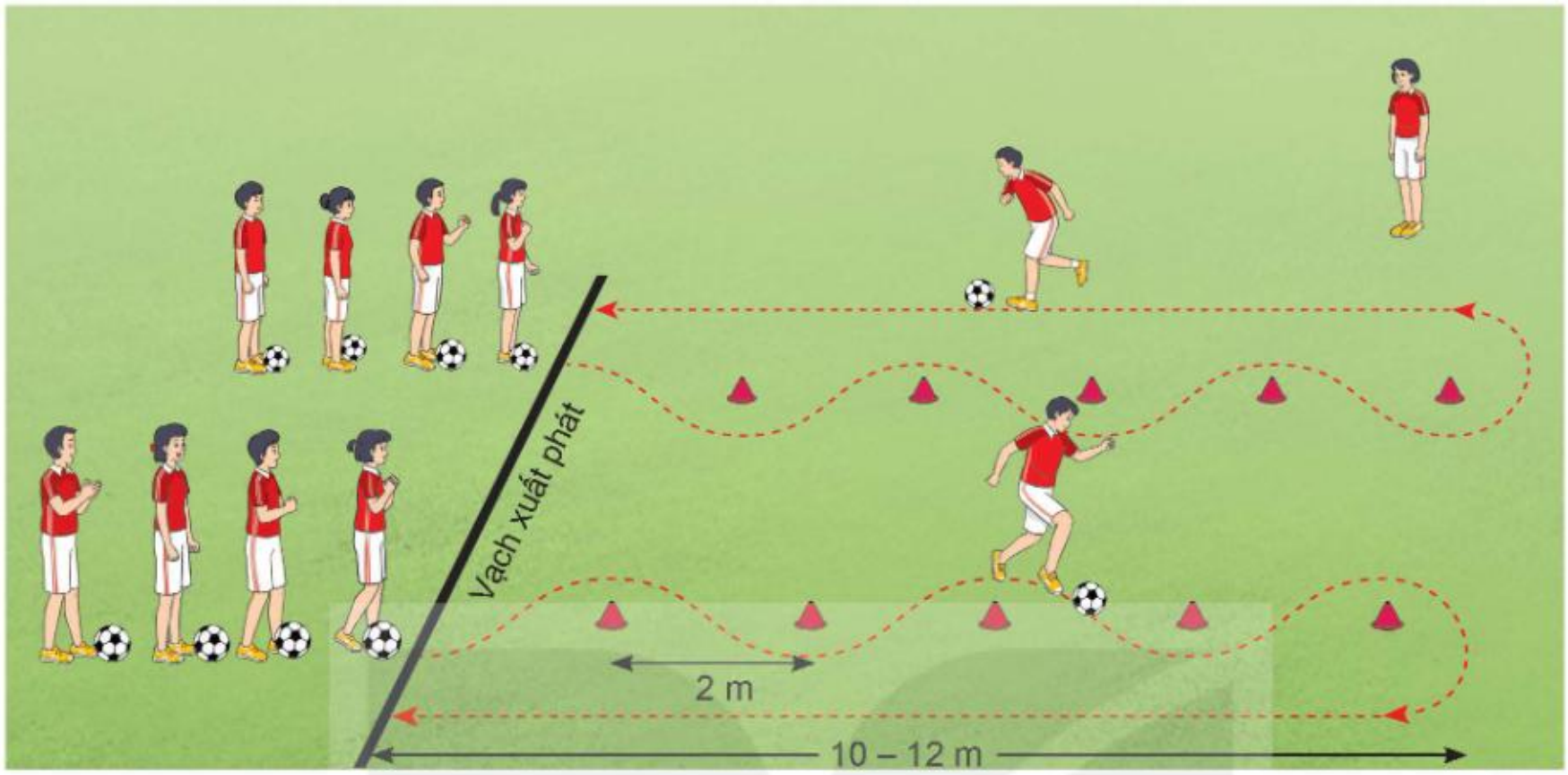
– Vị trí tiếp xúc giữa chân và bóng khi dẫn bóng.

– Hướng bóng lăn sau mỗi lần chân tiếp xúc bóng.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

d) Trò chơi vận động

Dẫn bóng nhanh



Hình 4. Trò chơi Dẫn bóng nhanh

– 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, mỗi bạn có một quả bóng.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội dẫn bóng bằng lòng bàn chân vòng qua các nấm. Ở nấm cuối, dẫn bóng theo đường thẳng trở về vạch xuất phát bằng mu giữa bàn chân, sau đó đứng vào cuối hàng (Hình 4). Bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn thực hiện trước đã dẫn bóng trở về và vượt qua vạch xuất phát. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

4 Vận dụng

– Em hãy phối hợp sử dụng các kĩ thuật đã học để cùng các bạn luyện tập và thi đấu tập.

– So sánh với kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân, kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân có những ưu điểm và hạn chế như thế nào?

Chủ đề 3

BÓNG RỔ

Bài 1 Kĩ thuật dẫn bóng

1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được kĩ thuật dẫn bóng cao, thấp và dẫn bóng quay trước, quay sau.

– Biết một số điều luật thi đấu bóng rổ.

– Trung thực trong học tập; tích cực, chủ động trong phối hợp nhóm, tổ.

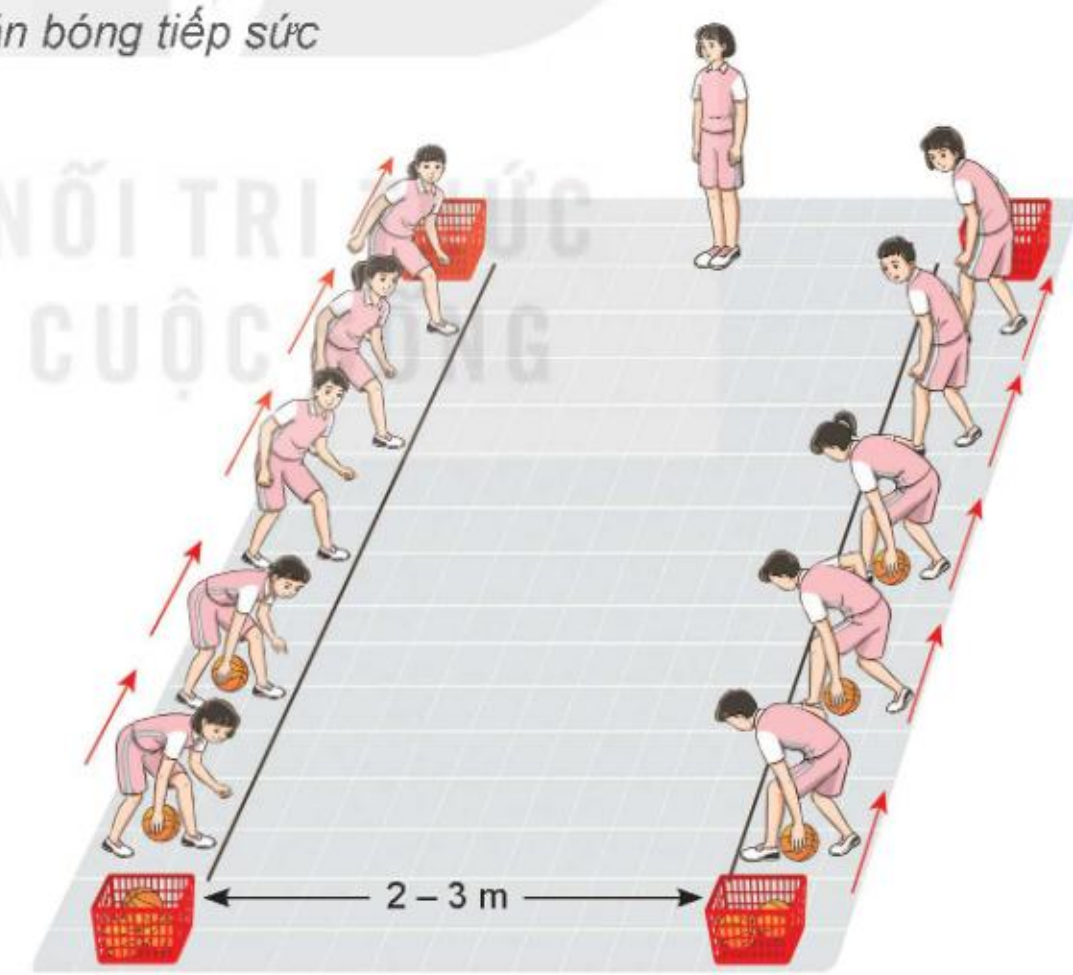
b) Khởi động

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

– Khởi động chuyên môn: Tại chỗ quay các hướng, chạy biến tốc, dẫn bóng trên đường thẳng, đường vòng.

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

+ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, trên mỗi sân hai đội đứng đối diện nhau với khoảng cách 2 – 3 m. Thành viên của mỗi đội đứng ở tư thế chân trước chân sau, giãn cách giữa các thành viên là 1 m. Ở vị trí đầu hàng của mỗi đội, đặt 5 quả bóng trong sọt đựng bóng.



Hình 1. Trò chơi Lăn bóng tiếp sức

+ Khi có hiệu lệnh, bạn đầu hàng của mỗi đội dùng tay lấy bóng và lăn lần lượt từng quả bóng qua giữa hai chân của mình cho bạn tiếp theo (Hình 1). Bóng lăn ra ngoài ở vị trí nào được thực hiện lại từ vị trí đó. Đội chuyển được 5 quả bóng vào sọt (đặt ở cuối hàng) đầu tiên là đội thắng cuộc.

2 Kiến thức mới

a) Luân phiên dẫn bóng cao, thấp

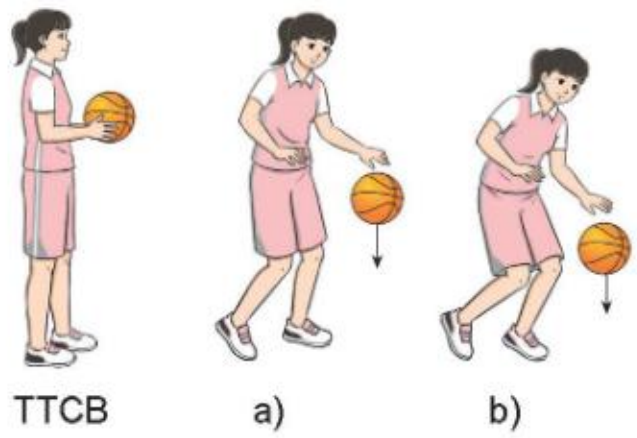
– TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, hai tay cầm bóng trước ngực.

– Thực hiện:

Dẫn bóng cao: Khớp gối hơi khuỵu, thân trên hơi ngả ra trước, tay tiếp xúc với phần trên của bóng khi bóng nẩy lên ngang thắt lưng (Hình 2a).

Dẫn bóng thấp: Từ tư thế dẫn bóng cao, đồng thời ngả dần thân trên ra trước và khuỵu dần khớp gối thành tư thế dẫn bóng thấp khi bóng nẩy lên ngang đầu gối (Hình 2b).

Luân phiên lặp lại từ dẫn bóng cao đến dẫn bóng thấp và ngược lại.



Hình 2. Tại chỗ luân phiên dẫn bóng cao, thấp

b) Dẫn bóng quay trước sang phải, sang trái

– Dẫn bóng quay trước sang phải:

+ TTCB: Đứng hai chân rộng bằng vai, gối khuỵu, thân trên hơi ngả ra trước, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân, tay trái dẫn bóng (Hình 3a).

+ Thực hiện: Dùng nửa trước bàn chân phải làm trụ, chân trái bước ra trước vòng sang phải. Thân trên chuyển hướng sang phải, đồng thời tay trái dẫn bóng chếch ra trước, sang phải (Hình 3b).

– Dẫn bóng quay trước sang trái: Thực hiện như dẫn bóng quay trước sang phải nhưng đổi tay dẫn bóng, đổi chân trụ và hướng quay.



Hình 3. Dẫn bóng quay trước sang phải

c) Dẫn bóng quay sau sang phải, sang trái

– Dẫn bóng quay sau sang phải:

+ TTCB: Đứng hai chân rộng bằng vai, gối khuỵu, thân trên hơi ngả ra trước, trọng lượng cơ thể dồn đều lên hai chân, tay trái dẫn bóng (Hình 4a).

+ Thực hiện: Dùng nửa trước bàn chân trái làm trụ, chân phải bước ra sau vòng sang phải. Thân trên chuyển hướng sang phải đồng thời tay trái dẫn bóng chếch ra sau, sang phải (Hình 4b).

– Dẫn bóng quay sau sang trái: Thực hiện như dẫn bóng quay sau sang phải nhưng đổi tay dẫn bóng, đổi chân trụ và hướng quay.



Hình 4. Dẫn bóng quay sau sang phải

d) Một số điều luật trong thi đấu bóng rổ

Cách chơi bóng

Trong trận đấu, bóng chỉ được chơi bằng tay và bóng có thể được chuyền, ném, lăn hoặc dẫn về bất kì hướng nào nhưng luôn phải tuân thủ theo đúng những quy định sau: Vận động viên không được cầm bóng chạy; cố tình dùng chân đá bóng, chặn bóng; dùng nắm tay đấm bóng. Tuy nhiên, nếu vô tình mà bất kì bộ phận nào của chân chạm vào bóng đều không bị coi là phạm luật.

Kiểm soát bóng

– Một đội bắt đầu kiểm soát bóng khi một vận động viên của đội đó đang cầm bóng, dẫn bóng hoặc có bóng (bóng trong cuộc).

– Một đội tiếp tục kiểm soát bóng khi:

+ Một vận động viên của đội đó đang kiểm soát bóng trong cuộc.

+ Bóng được chuyền cho nhau giữa các đồng đội.

– Một đội kết thúc kiểm soát bóng khi:

+ Một vận động viên của đội đối phương giành được quyền kiểm soát bóng.

+ Bóng trở thành bóng ngoài cuộc.

+ Bóng đã rời khỏi tay của vận động viên ném rổ hoặc ném phạt.

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Tại chỗ và di chuyển luân phiên dẫn bóng cao, thấp từ 1 – 2 phút, thực hiện 3 – 5 lần.

– Tại chỗ và di chuyển dẫn bóng phối hợp quay trước, quay sau sang phải, sang trái từ 1 – 2 phút, thực hiện 3 – 5 lần.

b) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Luân phiên dẫn bóng cao, thấp theo hiệu lệnh, thực hiện 5 – 7 lần.

– Luân phiên dẫn bóng cao, thấp trên đường thẳng, đường vòng cự li 10 – 12 m.

– Luân phiên dẫn bóng cao, thấp phối hợp xuất phát nhanh, dừng nhanh theo hiệu lệnh, thực hiện 5 – 7 lần.

– Dẫn bóng quay trước, quay sau sang phải, sang trái phối hợp chuyền bóng, thực hiện 5 – 7 phút.

– Tại chỗ phối hợp dẫn bóng cao, thấp kết hợp với quay trước, quay sau, thực hiện 5 – 7 lần.

c) Hướng dẫn đánh giá kết quả luyện tập

Tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn qua các nội dung sau:

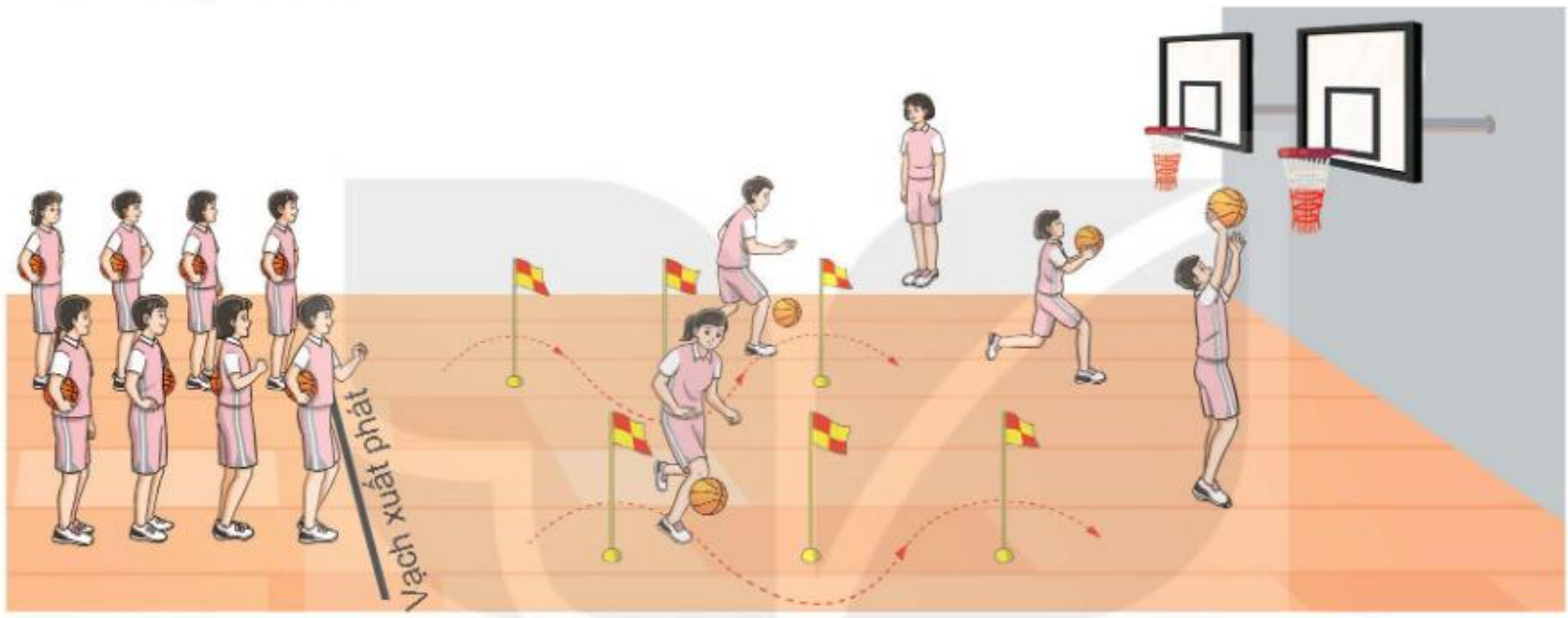
– Mức độ thực hiện được dẫn bóng cao, thấp và dẫn bóng quay trước, quay sau.

– Độ nẩy cao, thấp của bóng; nhịp điệu chuyển từ dẫn bóng cao thành dẫn bóng thấp và ngược lại.

– Hướng chuyển chân, nhịp điệu chuyển thân người khi quay trước, quay sau.

d) Trò chơi vận động

Dẫn bóng ném rổ



Hình 5. Trò chơi Dẫn bóng 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 vạch xuất phát, mỗi bạn cầm một quả bóng.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội dẫn bóng luồn cọc, phối hợp hai bước ném rổ một tay trên vai, sau đó nhặt bóng và trở về cuối hàng (Hình 5). Kết thúc, đội có số lần ném bóng vào rổ nhiều nhất là đội thắng cuộc.

4 Vận dụng

– Em hãy vận dụng kĩ thuật dẫn bóng cao, thấp và dẫn bóng quay trước, quay sau trong luyện tập, thi đấu bóng rổ với các bạn.

– Em hãy tìm hiểu thêm các điều luật trong thi đấu bóng rổ.

– Có thể sử dụng bài tập luân phiên dẫn bóng cao, thấp và dẫn bóng quay trước, quay sau để phát triển năng lực phối hợp vận động được hay không?

Bài 2 Kĩ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trên đầu

1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được kĩ thuật chuyền, bắt bóng hai tay trên đầu.

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

– Biết điều khiển tổ, nhóm và nhận xét kết quả luyện tập.

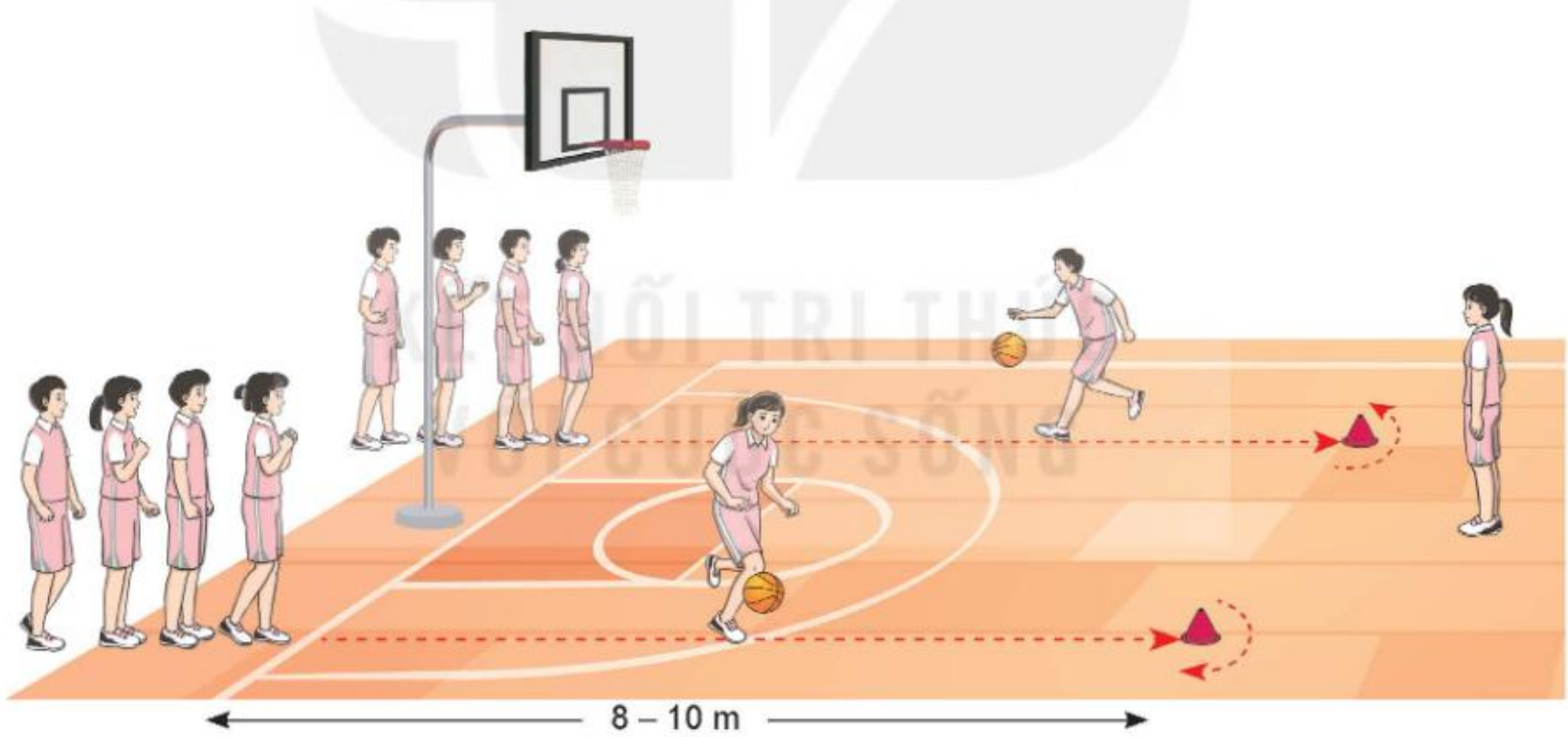
– Nỗ lực khắc phục khó khăn và mệt mỏi để hoàn thành nội dung luyện tập.

b) Khởi động

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

– Khởi động chuyên môn: Lăn bóng giữa hai chân; tung và bắt bóng trên cao; chuyền, bắt bóng hai tay trước ngực; chuyền, bắt bóng bật đất hai tay trước ngực; dẫn bóng nhanh trên đường thẳng, đường vòng.

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



Hình 1. Trò chơi Dẫn bóng 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 đường biên ngang (hoặc đường biên dọc) của sân bóng rổ, bạn đầu hàng của mỗi đội cầm bóng.

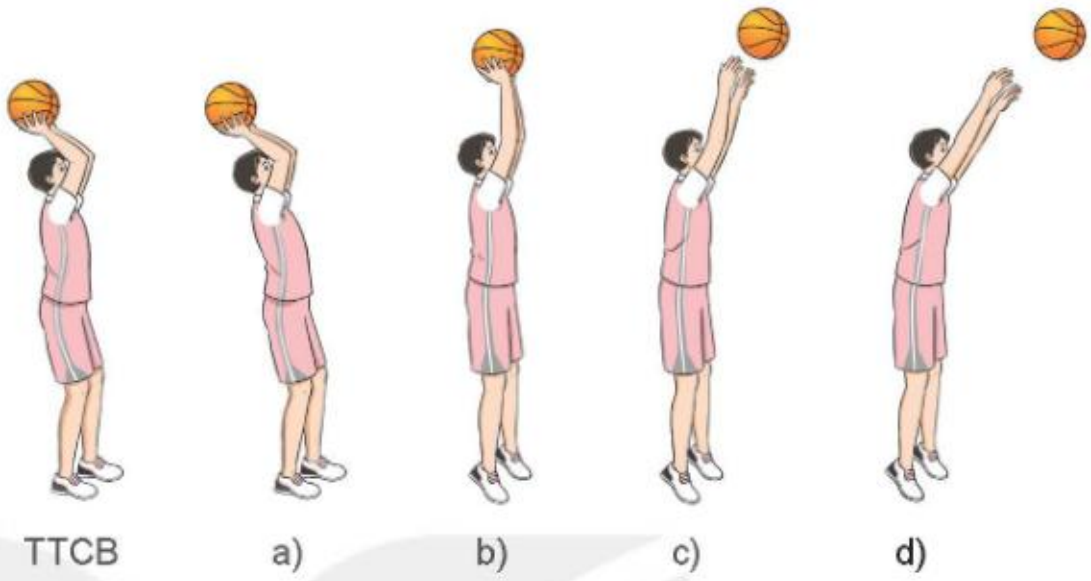
+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn dẫn bóng nhanh vòng qua nấm quay về vị trí xuất phát trao bóng cho bạn tiếp theo, sau đó đứng vào cuối hàng. Khi dẫn bóng không được đẩy bóng xa ra trước, sau đó chạy đuổi theo bóng (Hình 1). Trong mỗi lượt chơi, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

2 Kiến thức mới

a) Kĩ thuật tại chỗ chuyền bóng hai tay trên đầu

– TTCB: Đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay cầm bóng ở phía trên, chếch sau đầu; các ngón tay ôm phía sau của bóng; thân trên thẳng, hai gối hơi khuỵu, mắt quan sát phía trước.

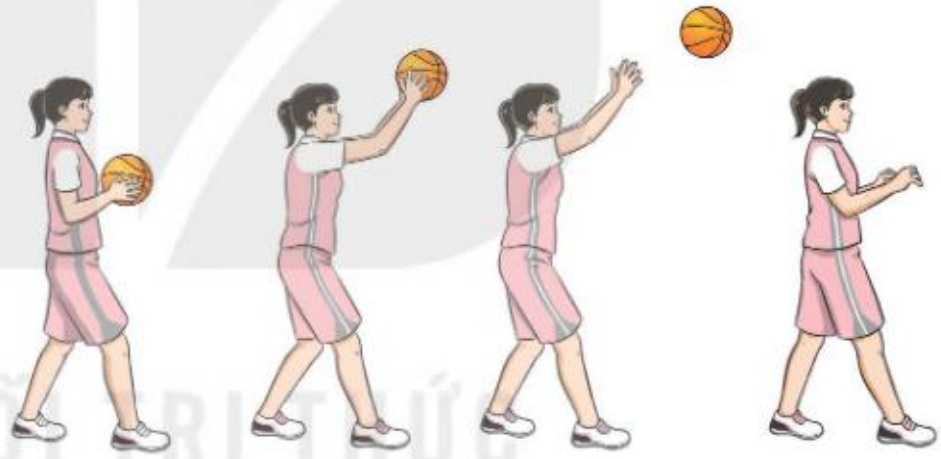
– Thực hiện: Thân trên hơi ngả ra sau (Hình 2a), sau đó cùng hai tay vươn nhanh lên cao, ra trước (Hình 2b); khi hai tay duỗi gần thẳng, dùng sức của cổ tay và các ngón tay đẩy bóng đi (Hình 2c). Kết thúc, thân người và hai tay vươn theo bóng (Hình 2d).



Hình 2. Tại chỗ chuyền bóng hai tay trên đầu

b) Kĩ thuật tại chỗ bắt bóng hai tay trên đầu

– TTCB: Đứng chân trước chân sau (hoặc hai chân rộng bằng vai), hai tay co tự nhiên trước ngực, thân người đối diện với hướng bóng đến, mắt quan sát bóng.



Hình 3. Tại chỗ bắt bóng hai tay trên đầu

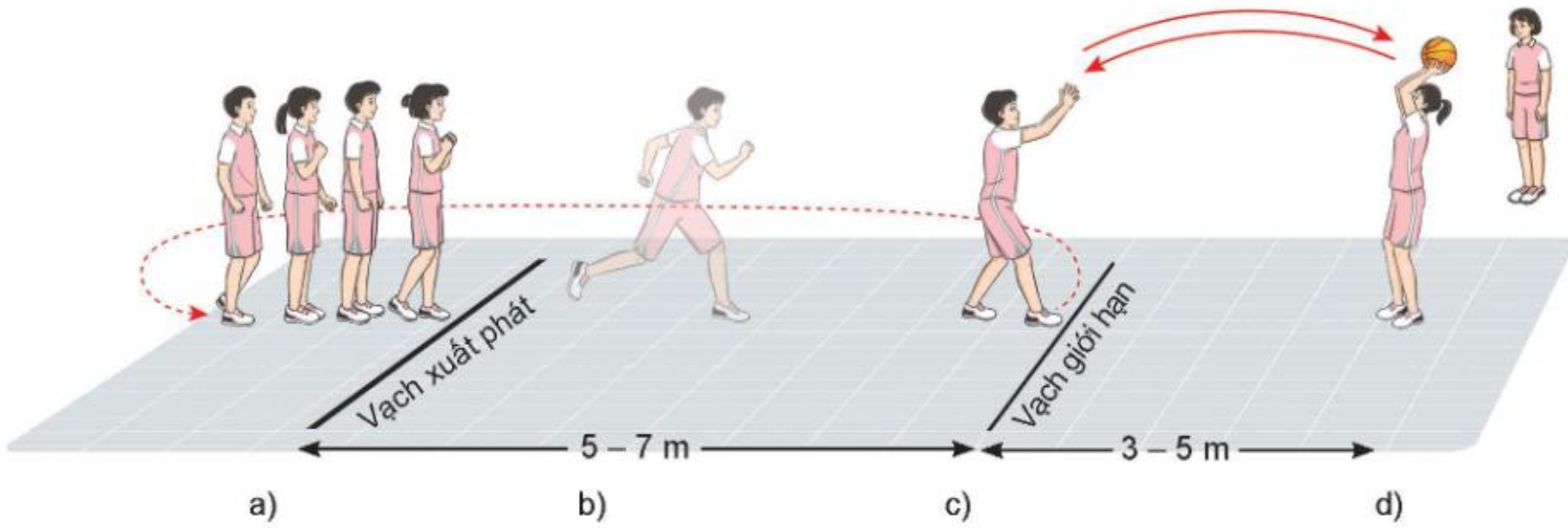
– Thực hiện: Khi bóng đến, vươn hai tay lên cao, ra trước, hai bàn tay và các ngón tay tạo thành hình bán cầu (Hình 3a) đón và tiếp xúc vào phía trước, hơi chếch dưới bóng (Hình 3b). Kết thúc, thu bóng về trước ngực và chuẩn bị thực hiện các hoạt động tiếp theo (Hình 3c).

c) Bài tập phối hợp đồng đội

– Chuẩn bị: Nhóm đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát (Hình 4a); bạn hỗ trợ luyện tập đứng trước vạch giới hạn, cách vạch giới hạn 3 – 5 m (Hình 4d).

– Thực hiện: Lần lượt từng bạn từ vạch xuất phát chạy ra trước (Hình 4b) và dừng nhanh sau vạch giới hạn; bắt, chuyền trả bóng (Hình 4c) cho bạn hỗ trợ (Hình 4d) bằng kĩ thuật chuyền, bắt bóng hai tay trên đầu, sau đó trở về đứng vào cuối hàng. Mỗi bạn thực hiện 3 – 5 lần.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG



Hình 4. Di chuyển phối hợp dừng, bắt và chuyền bóng hai tay trên đầu với đồng đội

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

Tại chỗ, chuyền bóng hai tay trên đầu vào tường từ khoảng cách 2 – 4 m và bắt bóng nẩy ra, thực hiện 10 – 12 lần.

b) Luyện tập cặp đôi

– Hai bạn đứng đối diện với khoảng cách 2,5 – 3 m, luân phiên chuyền, bắt bóng hai tay trên đầu, thực hiện 10 – 12 lần.

– Hai bạn phối hợp thực hiện bước trượt ngang cùng chiều (luôn duy trì khoảng cách 2,5 – 3 m), luân phiên chuyền, bắt bóng hai tay trên đầu, thực hiện 10 – 12 lần.

c) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Nhóm ba (hoặc bốn) bạn đứng thành hình tam giác (hoặc hình vuông) lần lượt bắt và chuyền bóng cho nhau (bằng kĩ thuật chuyền, bắt bóng hai tay trên đầu) theo chiều kim đồng hồ, sau đó đổi theo chiều ngược lại. Mỗi bạn thực hiện 3 – 4 lần.

– Luyện tập bài tập phối hợp đồng đội (Hình 4).

d) Hướng dẫn đánh giá kết quả luyện tập

Tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn qua các nội dung sau:

– Mức độ phối hợp được kĩ thuật chuyền, bắt bóng bằng hai tay trên đầu.

– Hình tay tiếp xúc bóng.

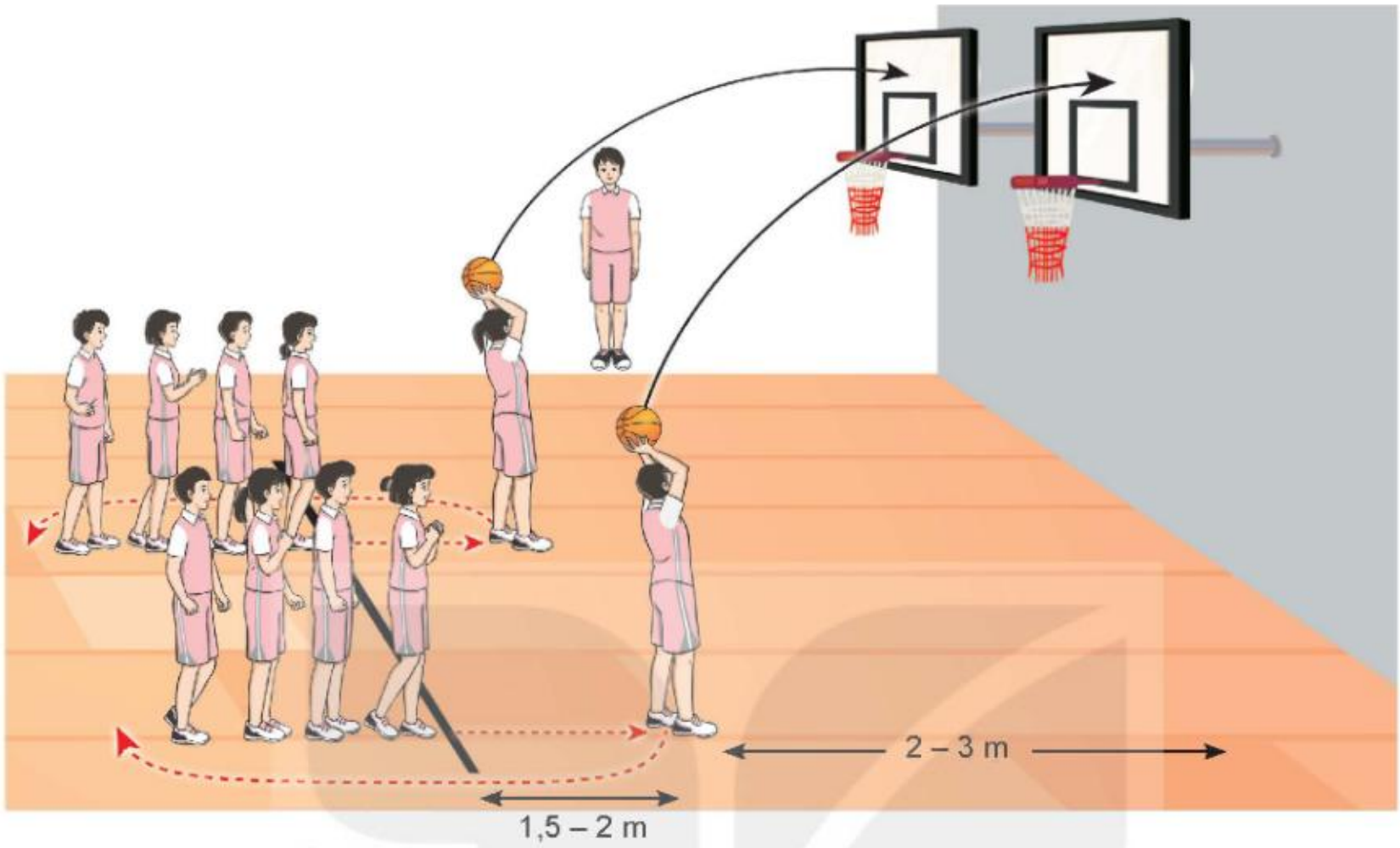
– Tư thế khi chuyền và bắt bóng.

– Nhịp điệu phối hợp toàn thân khi chuyền, bắt bóng.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

e) Trò chơi vận động

Chuyền, bắt bóng bật bảng tiếp sức



Hình 5. Trò chơi Chuyền, bắt bóng bật bảng tiếp sức

– 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, bạn đầu hàng cầm bóng.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, bạn đầu hàng di chuyển ra trước và chuyền mạnh bóng vào bảng rổ bằng kĩ thuật chuyền bóng hai tay trên đầu, sau đó nhanh chóng di chuyển về cuối hàng. Lần lượt các bạn tiếp theo di chuyển nhanh ra trước bắt bóng nẩy ra và tiếp tục chuyền bóng bằng hai tay trên đầu vào bảng rổ để bóng nẩy ra cho bạn tiếp theo bắt và chuyền bóng vào bảng rổ (Hình 5). Bóng ném không trúng bảng rổ hoặc rơi xuống đất được nhặt lên và thực hiện lại. Đội kết thúc đầu tiên là đội thắng cuộc.

4 Vận dụng

– Em hãy cùng bạn vận dụng kĩ thuật chuyền, bắt bóng hai tay trên đầu để rèn luyện thân thể hằng ngày và thi đấu tập.

– Em hãy cùng bạn phối hợp luyện tập kĩ thuật chuyền, bắt bóng hai tay trên đầu với hai bước ném rổ một tay trên vai.

– Kĩ thuật chuyền, bắt bóng hai tay trên đầu có tác dụng gì trong thi đấu bóng rổ?

Bài 3

Kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp

1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp.

– Xử lí linh hoạt một số tình huống phối hợp đồng đội trong luyện tập.

– Tham gia có trách nhiệm 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: Chạy nhanh, dừng nhanh theo tín hiệu; tại chỗ ném rổ một tay trên vai; hai bước ném rổ một tay trên vai; dẫn bóng nhanh trên đường thẳng, đường vòng.

– Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Chuyển bóng đến đích*



Hình 1. Trò chơi Chuyển bóng đến đích

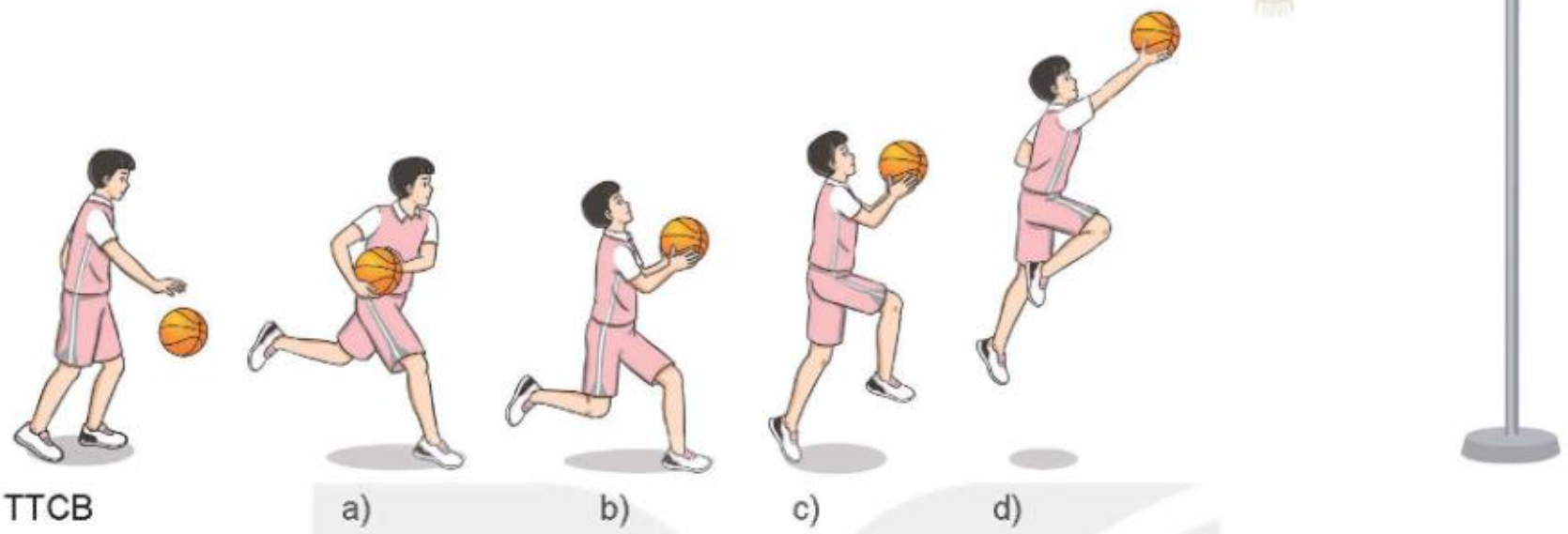
+ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc trước vạch xuất phát, lưng hướng về vạch đích. Bạn đứng đầu hàng cầm bóng bằng hai tay.

+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từ bạn đầu hàng của mỗi đội chuyển bóng qua đầu, ra sau bằng hai tay cho bạn tiếp theo, sau đó nhanh chóng chạy về cuối hàng để tiếp tục nhận và chuyển bóng (Hình 1). Bóng rơi được nhặt lên và tiếp tục trò chơi tại điểm bóng rơi. Đội chuyển được bóng đến vạch đích đầu tiên là đội thắng cuộc.

2 Kiến thức mới

a) Kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp

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).



Hình 2. Hai bước ném rổ một tay dưới thấp

– 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 (Hình 2a).

+ Bước 2: Chân trái bước tiếp ra trước một bước ngắn, thực hiện động tác giậm nhảy nhanh, mạnh (Hình 2b); kết hợp nâng đùi chân phải từ sau ra trước, lên cao đồng thời hai tay đưa bóng từ ngang thắt lưng bên phải chếch ra trước, lên cao, hai bàn tay ngửa (Hình 2c). Khi cơ thể ở điểm cao nhất, vươn thẳng tay phải lên cao, dùng lực cổ tay và các ngón tay đưa bóng vào rổ (Hình 2d). Kết thúc, tiếp đất bằng nửa trước của một hoặc hai bàn chân, gối khuỵu để giảm chấn động.

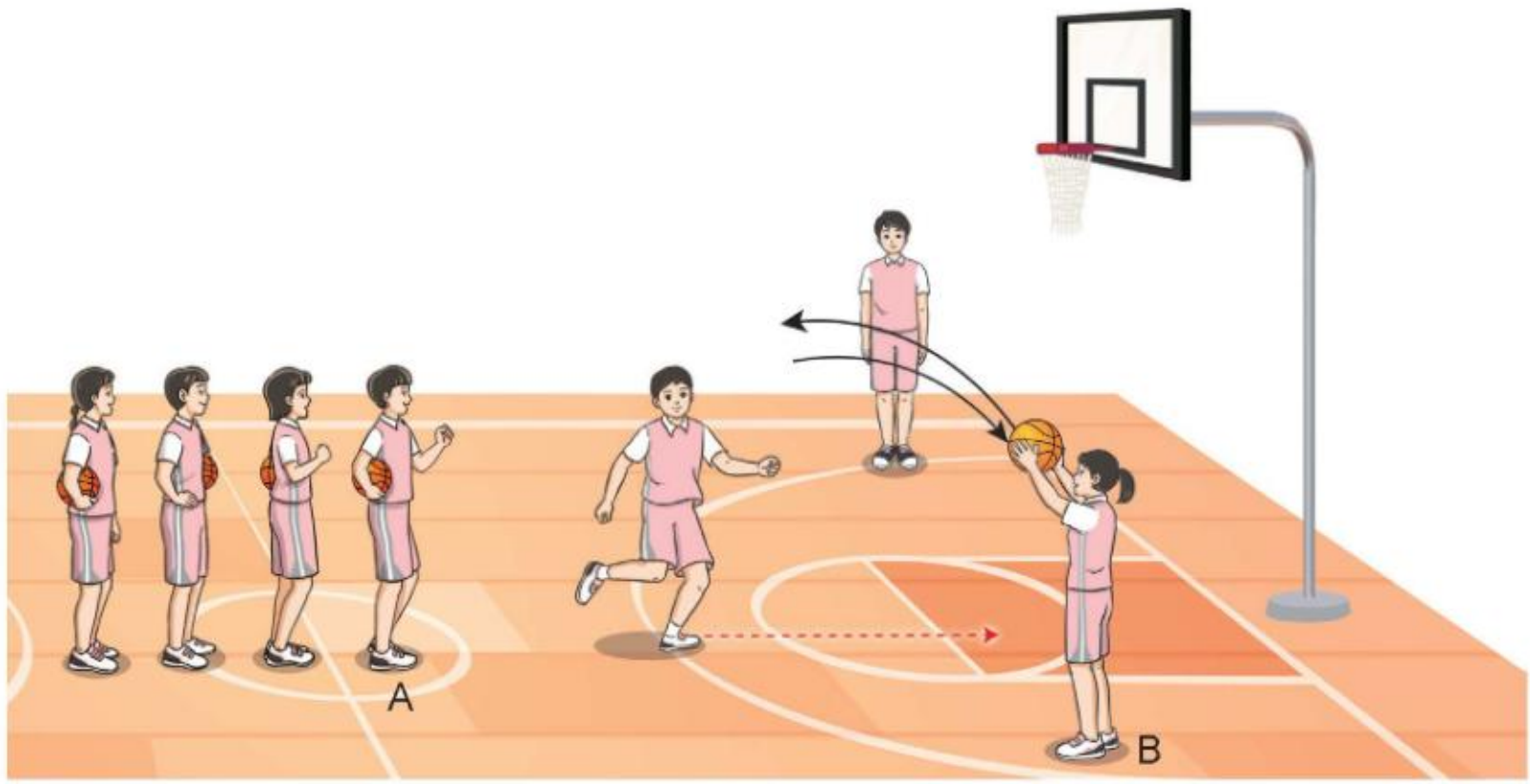
b) Bài tập phối hợp đồng đội

Phối hợp di chuyển chuyền, bắt bóng và hai bước ném rổ một tay dưới thấp.

– Chuẩn bị:

+ Bạn luyện tập (vị trí A): Đứng đối diện với bảng rổ, hai tay cầm bóng, mắt quan sát bạn hỗ trợ luyện tập.

+ Bạn hỗ trợ luyện tập (vị trí B): Đứng phía trước, chếch 30° – 45° với hướng di chuyển của bạn ở vị trí A, mắt quan sát tốc độ di chuyển của bạn.



Hình 3. Phối hợp di chuyển chuyền, bắt bóng và hai bước ném rổ một tay dưới thấp

– Thực hiện:

+ Bạn luyện tập: Chuyền bóng cho bạn hỗ trợ luyện tập, chạy theo đường thẳng hướng đến rổ, phối hợp bắt bóng do bạn chuyền đến và thực hiện kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp (Hình 3).

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

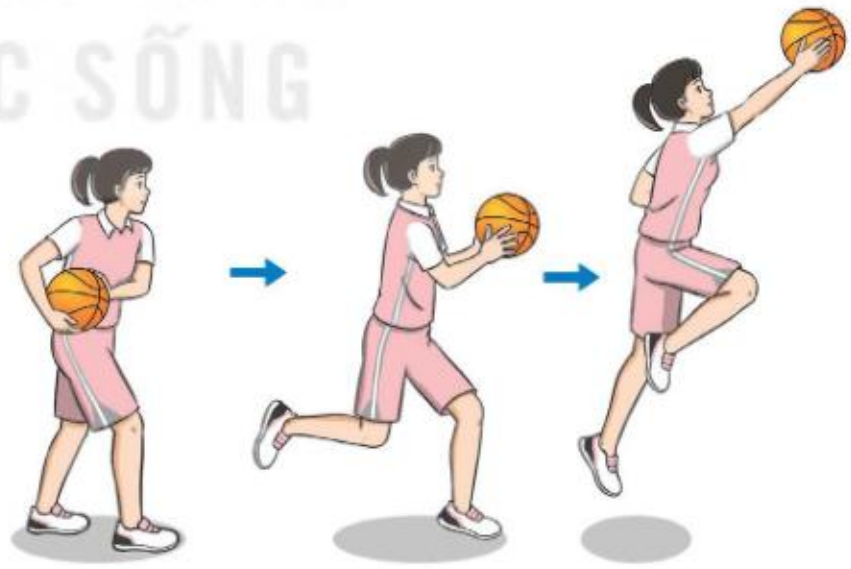
3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

Luyện tập kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp:

– Tập không bóng: Đi chậm, xác định bước 1, bước 2 và mô phỏng toàn bộ kĩ thuật. Thực hiện 3 – 5 lần.

– Tập có bóng: Thực hiện bước 2 đưa bóng vào rổ (đặt chân giậm nhảy nhanh mạnh, phối hợp đá lăng đưa cơ thể lên cao và vươn tay ném rổ); thực hiện kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp; dẫn bóng kết hợp hai bước ném rổ một tay dưới thấp. Thực hiện 3 – 5 lần (Hình 4).



Hình 4. Luyện tập bước 2 của kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp

b) Luyện tập cặp đôi

Luân phiên luyện tập dẫn bóng trên cự li 10 – 12 m kết hợp hai bước ném bóng một tay dưới thấp cho bạn, mỗi bạn thực hiện 3 – 5 lần.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

c) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập bài tập phối hợp đồng đội: Di chuyển bắt bóng do bạn chuyền đến và thực hiện hai bước ném rổ một tay dưới thấp, mỗi bạn thực hiện 3 – 5 lần (Hình 3).

d) Hướng dẫn đánh giá kết quả luyện tập

Tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn qua các nội dung sau:

– Mức độ thực hiện được kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp.

– Nhịp điệu thực hiện bước 1 và bước 2.

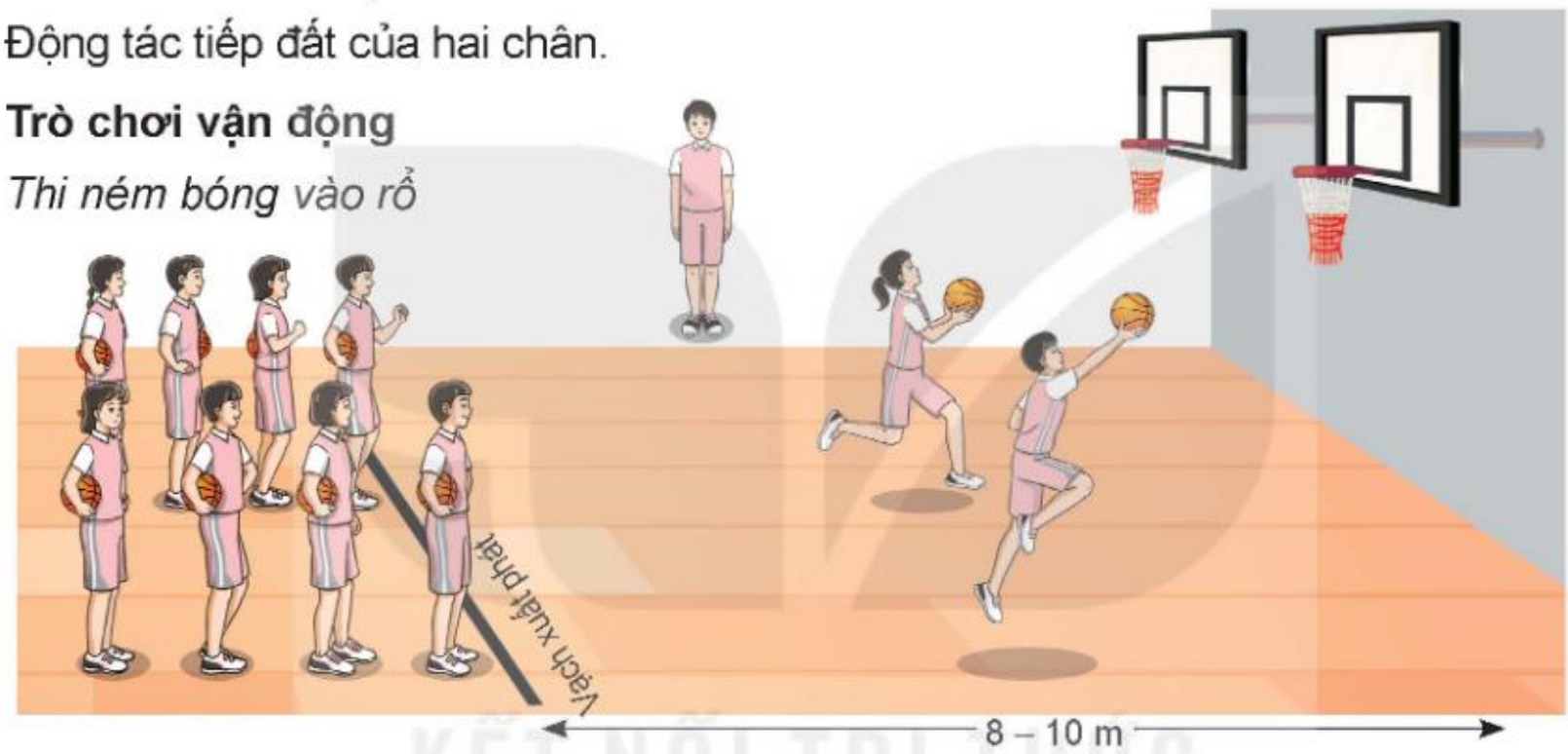
– Tốc độ thực hiện bước 2 và động tác trên không.

– Thời điểm vươn tay ném rổ.

– Động tác tiếp đất của hai chân.

e) Trò chơi vận động

Thi ném bóng vào rổ



Hình 5. Trò chơi Thi ném bóng vào 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 vạch xuất phát, đối diện với bảng rổ, mỗi bạn cầm một quả bóng.

– 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 dưới thấp, sau đó nhặt bóng trở về cuối hàng (Hình 5). Trong mỗi lượt chơi, mỗi bạn chỉ ném rổ một lần. Kết thúc mỗi lượt chơi, đội có số bạn ném bóng vào rổ nhiều nhất là đội thắng cuộc.

4 Vận dụng

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

– Kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp có ưu thế gì trong thi đấu?

– Luyện tập kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp có tác dụng phát triển năng lực phối hợp vận động của tay, chân và thân mình hay không?

BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ

	Thuật ngữ	Giải thích thuật ngữ	Trang
H	Hoạt động trong điều kiện yếm khí	Là hoạt động trong điều kiện mà cơ thể không được đáp ứng hoàn toàn nhu cầu về oxygen.	7
	Hoạt động trong điều kiện ưa khí	Là hoạt động trong điều kiện mà cơ thể chủ động đáp ứng hoàn toàn nhu cầu về oxygen.	7
K	Khéo léo	Là cách gọi khác của năng lực phối hợp vận động. Khéo léo thể hiện sự tiếp thu nhanh kĩ thuật thể thao.	31, 49, 54, 72
L	Lượng vận động	Là mức độ tác động của bài tập vận động (độ dài quãng đường, tốc độ thực hiện bài tập, số lần lặp lại bài tập,...) lên cơ thể người tập (trong một lần thực hiện bài tập, một buổi hoặc nhiều buổi luyện tập).	3, 8, 13, 24, 41
S	Sức bền	Là khả năng chịu đựng mệt mỏi của người tập để duy trì hoạt động cơ bắp trong một khoảng thời gian nào đó.	7, 18, 36, 37, 41, 44
	Sức mạnh	Là lực cơ bắp của người tập được sử dụng để thực hiện một hoạt động vận động nào đó.	8, 11, 16, 23, 27, 30, 31, 34, 39, 63, 72,
	Sức nhanh	Là tốc độ thực hiện một hoạt động vận động nào đó của người tập.	12, 16, 19, 66

MỤC LỤC

	Trang
PHẦN MỘT. KIẾN THỨC CHUNG	
CHỦ ĐỀ. SỬ DỤNG CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG THÍCH HỢP VỚI BẢN THÂN TRONG LUYỆN TẬP THỂ DỤC THỂ THAO	4
PHẦN HAI. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN	
CHỦ ĐỀ 1. CHẠY CỰ LI NGẮN (100 m)	9
Bài 1. Xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát	9
Bài 2. Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng	13
Bài 3. Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn	17
CHỦ ĐỀ 2. NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA	20
Bài 1. Kĩ thuật giậm nhảy đá lăng	20
Bài 2. Kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy	24
Bài 3. Kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm)	28
Bài 4. Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua	31
CHỦ ĐỀ 3. CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH	35
Bài 1. Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng	35
Bài 2. Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát	38
Bài 3. Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình	41
CHỦ ĐỀ 4. BÀI TẬP THỂ DỤC	45
Bài 1. Bài thể dục nhịp điệu (động tác chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân)	45
Bài 2. Bài thể dục nhịp điệu (động tác lườn, bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy – tay cao)	50
PHẦN BA. THỂ THAO TỰ CHỌN	
CHỦ ĐỀ 1. CẦU LÔNG	55
Bài 1. Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải	55
Bài 2. Kĩ thuật đập cầu thuận tay	59
Bài 3. Di chuyển ngang đập cầu thuận tay	63
CHỦ ĐỀ 2. BÓNG ĐÁ	67
Bài 1. Kĩ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân và đánh đầu bằng trán giữa	67
Bài 2. Kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi và lòng bàn chân	73
Bài 3. Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân	78
CHỦ ĐỀ 3. BÓNG RỔ	82
Bài 1. Kĩ thuật dẫn bóng	82
Bài 2. Kĩ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trên đầu	86
Bài 3. Kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp	90
Bảng giải thích thuật ngữ	94

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

Bản quyền © (2023) 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 8

Mã số: G3HH8E001a26

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

Đơn vị in: ..... địa chỉ .....

Số ĐKXB: 7-2026/CXBIPH/251-09/GD

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

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

Mã số ISBN: 978-604-0-35128-9

HUÂN CHƯƠNG HỒ CHÍ MINH



BỘ SÁCH GIÁO KHOA LỚP 8 – KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

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

Website: https://www.nxbgd.vn

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

ISBN 978-604-0-35128-9

9 786040 351289

Giá: 12.200 đ