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 9



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM
BẢN MẪU
Tháng 10 - 2023

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

HỘI ĐỒNG QUỐC GIA THẨM ĐỊNH SÁCH GIÁO KHOA

Môn: Giáo dục thể chất – Lớp 9

(Theo Quyết định số 1551/QĐ-BGDĐT ngày 05 tháng 6 năm 2023 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo)

Chủ tịch: NGUYỄN ĐẠI DƯƠNG
Phó Chủ tịch: HÀ QUANG TIẾN
Uỷ viên, Thư kí: NGÔ VIỆT HOÀN

Các uỷ viên: LƯƠNG THỊ HÀ, PHẠM HIỆP, LÊ VŨ KIỀU HOA, HÀ THỊ HẢI LỆ, LÊ ĐỨC THỌ, VÕ XUÂN THUỶ

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 9



KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH

Trong mỗi bài học, các em sẽ gặp một số nội dung sau:

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt: Định hướng về nội dung và kết quả học tập đối với mỗi bài học.

1. Mở đầu: Hoạt động khởi động, trò chơi hỗ trợ khởi động.
2. Kiến thức mới: 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 (màu xanh, đỏ, đen)
←- - →	Đường di chuyển hai chiều của người hoặc bộ phận cơ thể
→	Đường chuyển động của dụng cụ (màu xanh, đỏ, đen)
➡	Thứ tự thực hiện của động tác
	Nấm
	Cọc

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

LỜI NÓI ĐẦU

Các em học sinh thân mến!

Sách giáo khoa Giáo dục thể chất 9 tiếp tục gửi tới các em nội dung và phương pháp luyện tập một số môn thể thao với độ khó cao hơn, lượng vận động lớn hơn. Mong rằng đó là những tác động tích cực được các em đón nhận và chủ động thực hiện để rèn luyện sức khoẻ, phát triển thể chất.

Sách biên soạn theo định hướng phát triển năng lực và phẩm chất của người học, được cấu trúc gồm ba phần:

Phần Kiến thức chung: Sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ, phát triển thể chất.

Phần Vận động cơ bản gồm bốn chủ đề: Chạy cự li ngắn; Nhảy cao kiểu nằm nghiêng, Chạy cự li trung bình và Bài tập thể dục.

Phần Thể thao tự chọn gồm ba chủ đề: Cầu lông; Bóng đá; Bóng rổ.

Nội dung các bài trong mỗi chủ đề được cấu trúc theo hướng tạo điều kiện để các em được tham gia vào hoạt động học tập với vai trò chủ thể, tự chiếm lĩnh tri thức, tự trải nghiệm, tự phát triển bản thân và phát triển thể chất.

Dưới sự tổ chức, hướng dẫn của thầy cô giáo môn học Giáo dục thể chất, mong rằng các em luôn nỗ lực và đạt được kết quả học tập tốt đẹp.

Chúc các em thành công!

Nhóm tác giả

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

PHẦN MỘT

KIẾN THỨC CHUNG

Chủ đề

SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ TỰ NHIÊN VÀ DINH DƯỠNG ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHOẺ, PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

Bước đầu biết sử dụng các các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển các tố chất thể lực.

I. KIẾN THỨC MỚI

1. Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất

a) Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ

Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ là cách thức lựa chọn, sử dụng và phát huy những yếu tố tích cực, có lợi của không khí, nước, ánh sáng mặt trời,... để nâng cao sức khoẻ và khả năng thích ứng của cơ thể đối với môi trường tự nhiên.

Rèn luyện sức khoẻ bằng tắm không khí

Lợi ích và tác dụng của tắm không khí

Hít thở và tắm mình trong không khí trong lành có những lợi ích, tác dụng sau:

- Giúp thư giãn tâm trí, giảm căng thẳng; cải thiện khả năng tập trung chú ý, nâng cao khả năng kiểm soát cảm xúc; cải thiện giấc ngủ,...
- Cải thiện hoạt động của hệ tuần hoàn, giúp cơ tim hoạt động hiệu quả; nâng cao khả năng hoạt động của hệ hô hấp.
- Tăng cường hoạt động của hệ miễn dịch, giúp cơ thể phòng tránh được một số bệnh có liên quan đến hô hấp và nhiều nguy cơ về bệnh lí khác.

Phương pháp rèn luyện sức khoẻ bằng tắm không khí

– Các tư thế khi tắm không khí: Ngồi, đứng hoặc đi bộ; có thể kết hợp với luyện tập một số môn thể thao có hình thức và lượng vận động nhẹ (chạy chậm, đi xe đạp,...). Luôn duy trì nhịp thở đều và sâu trong các tư thế tắm không khí.



Hình 1. Rèn luyện sức khoẻ bằng tắm không khí

– Thời điểm tắm không khí tốt nhất là vào sáng sớm, mỗi ngày một lần, thời gian mỗi lần từ 15 đến 30 phút. Nên sử dụng trang phục gọn, nhẹ, thoáng mát về mùa hè, đủ ấm về mùa đông.

– Không tắm không khí trong những ngày giá rét hoặc khi cơ thể có triệu chứng mệt mỏi quá độ.

Rèn luyện sức khoẻ bằng tắm nước lạnh

Lợi ích và tác dụng của tắm nước lạnh

– Thúc đẩy quá trình trao đổi chất của cơ thể diễn ra nhanh hơn; cải thiện tâm trạng, giúp cơ thể giảm căng thẳng, tăng cảm giác sảng khoái, dễ chịu (đặc biệt là mùa hè).

– Cải thiện tuần hoàn máu; tăng cường hoạt động của hệ hô hấp; tăng nhanh lượng máu lưu thông đến các cơ quan quan trọng của cơ thể.

– Khi cơ thể tiếp xúc với nước lạnh sẽ làm mạch máu co lại giúp giảm sưng, giảm đau tạm thời ngay sau chấn thương do hoạt động thể lực.

Phương pháp rèn luyện sức khoẻ bằng tắm nước lạnh

– Giảm dần nhiệt độ của nước để cơ thể dần thích nghi, tránh hiện tượng sốc nhiệt gây nguy hiểm cho cơ thể. Tuyệt đối không tắm nước lạnh ngay sau khi dừng hoạt động thể lực, không phun hoặc dội nước lạnh đột ngột vào cơ thể.

– Đối với người lần đầu luyện tập, thời gian tắm chỉ từ 1 – 2 phút, sau đó tăng dần đến 5 –10 phút . Bắt đầu tắm bằng cách dùng khăn ướt chà xát lên cơ thể, sau đó lau khô và nhanh chóng mặc quần áo để giữ ấm cho cơ thể. Chú ý kiểm tra sức khoẻ định kì để tránh nguy cơ bệnh lí có thể xảy ra khi luyện tập.

– Tắm ở nơi kín gió, không tắm khi cơ thể xuất hiện cảm giác rét, nổi da gà. Đối với người bị suy giảm hệ miễn dịch hoặc mắc bệnh tim cần có ý kiến bác sĩ trước khi luyện tập.

Rèn luyện sức khoẻ bằng tắm nắng

Lợi ích và tác dụng của tắm nắng

Tắm nắng với thời điểm và thời gian thích hợp đem lại nhiều lợi ích, tác dụng cho cơ thể:

– Giúp cơ thể tổng hợp vitamin D và hấp thụ calcium, phosphorus từ các nguồn thực phẩm tiêu thụ hằng ngày. Đối với trẻ em, giúp phát triển xương, tăng trưởng chiều cao. Đối với người lớn, có tác dụng phòng ngừa bệnh loãng xương.

– Tăng cường hệ miễn dịch, nâng cao sức đề kháng của cơ thể; được coi là bài thể dục rất tốt đối với tim, tăng lưu thông máu, giảm cholesterol và nhu cầu tiêu thụ oxygen ở cơ tim, giúp điều hoà huyết áp, hạn chế nguy cơ mắc bệnh tim mạch.

– Hít thở không khí thiên nhiên và tắm nắng khoảng 10 – 15 phút mỗi ngày giúp não bộ tiết ra nhiều serotonin – một loại hormone đặc biệt, giúp cải thiện tâm trạng, điều chỉnh nhận thức và hành động theo hướng tích cực,…

Phương pháp rèn luyện sức khoẻ bằng tắm nắng

– Tư thế khi tắm nắng: Ngồi trên ghế ở tư thế thoải mái hoặc nằm ngửa, nằm sấp trên thảm, trên khăn mềm; thân mình để trần, dùng mũ hoặc khăn che mặt, che gáy và đeo kính râm để bảo vệ mắt. Cần sử dụng kem chống nắng để da không bị cháy nắng.

– Thời điểm tắm nắng an toàn: Mùa hè từ 6 giờ 30 phút đến 7 giờ 30 phút; mùa đông từ 7 giờ đến 9 giờ (thời điểm cường độ tia tử ngoại thấp, không gây hại cho sức khoẻ, giúp da hấp thụ vitamin D thuận lợi).

– Thời gian tắm nắng trong một ngày cần tăng dần từ ít đến nhiều, khi mới bắt đầu chỉ nên tắm 5 – 10 phút để giúp da thích ứng dần với ánh nắng và phải thường xuyên theo dõi diễn biến sức khoẻ.

– Mỗi ngày tắm nắng một lần vào buổi sáng với thời lượng 15 – 30 phút; sau 5 – 10 phút thay đổi tư thế nằm hoặc ngồi một lần để cơ thể được tiếp xúc đều với ánh nắng mặt trời. Trong thời gian tắm nắng cần cung cấp đủ nước cho cơ thể.

– Sau khi tắm nắng cần nghỉ ở chỗ râm mát trước khi vệ sinh cơ thể bằng nước. Khi cảm thấy cơ thể không khoẻ không được tắm nắng.

b) Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện và phát triển thể chất

Sử dụng các yếu tố của môi trường nước để rèn luyện và phát triển thể chất

Nỗ lực về thể lực để khắc phục sức cản, áp suất của nước là hoạt động điển hình trong quá trình sử dụng các yếu tố của môi trường nước để rèn luyện và phát triển thể lực.

Một số hình thức và tác dụng rèn luyện thể lực trong môi trường nước

– Các bài tập bơi với tốc độ nhanh ở cự li 25 – 30 m, có tác dụng phát triển độ sâu hô hấp, sức mạnh tốc độ và khả năng phối hợp vận động.

– Các bài tập bơi với tốc độ trung bình ở cự li 50 – 100 m, có tác dụng phát triển sức bền và khả năng liên kết động tác.

– Các bài tập đi, chạy, nhảy trong nước với độ sâu ngang đầu gối, có tác dụng phát triển sức mạnh và khả năng linh hoạt.

Những điều cần chú ý khi sử dụng môi trường nước để rèn luyện và phát triển thể lực

– Luôn quan tâm và đảm bảo an toàn trong mọi tình huống luyện tập, khởi động kĩ trước khi luyện tập.

– Không luyện tập trong các trường hợp: Môi trường nước không đảm bảo vệ sinh; không có người lớn đi kèm; thời tiết quá lạnh hoặc quá nóng; sức khoẻ không đảm bảo; vùng nước không an toàn (nước sâu, nước chảy xiết,...).



Hình 2. Sử dụng các yếu tố của môi trường nước để rèn luyện và phát triển thể lực

Sử dụng các yếu tố của địa hình tự nhiên để rèn luyện và phát triển thể lực

Địa hình tự nhiên rất đa dạng về các mặt: Mức độ xa gần, mức độ bằng phẳng, độ dốc, sự đa dạng về chướng ngại vật,... Nỗ lực về thể lực với các mức độ khác nhau để khắc phục các yếu tố đó của địa hình là cách thức rèn luyện để phát triển thể lực một cách có hiệu quả.

Một số hình thức và tác dụng rèn luyện thể lực với địa hình tự nhiên

– Các bài tập chạy với tốc độ cao (hoặc tốc độ trung bình) trên địa hình bằng phẳng, có tác dụng phát triển tốc độ và sức mạnh tốc độ.

– Các bài tập chạy lên dốc với nỗ lực tối đa, có tác dụng phát triển sức mạnh; các bài tập chạy xuống dốc có tác dụng phát triển sức nhanh tần số.

– Chạy vượt chướng ngại vật của địa hình tự nhiên với tốc độ trung bình, có tác dụng phát triển sức bền, năng lực phản ứng vận động và xử lí tình huống.

– Luyện tập thể thao ở vùng núi cao (nơi có hàm lượng oxygen trong không khí thấp), có tác dụng phát triển sức bền, nâng cao khả năng hoạt động của hệ hô hấp

Những điều cần chú ý khi sử dụng các yếu tố của địa hình tự nhiên để rèn luyện và phát triển thể chất

– Lựa chọn và sử dụng hình thức luyện tập phù hợp với tình trạng sức khoẻ; luôn khởi động kĩ trước khi luyện tập. Chuẩn bị đầy đủ nước uống và trang phục luyện tập, luôn tuân thủ các quy định về an toàn trong luyện tập.



Hình 3. Sử dụng các yếu tố của địa hình tự nhiên để rèn luyện và phát triển thể chất

– Chủ động tìm hiểu và đảm bảo các yếu tố an toàn về thời tiết, khí hậu, mức độ trơn trượt của địa hình trước khi luyện tập.

2. Sử dụng dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất

Dinh dưỡng có vai trò vô cùng quan trọng đối với đời sống và sức khỏe của con người. Vì vậy, thực hiện một chế độ dinh dưỡng hợp lí, lành mạnh là kĩ năng thiết yếu để chăm sóc, rèn luyện sức khoẻ đối với mỗi người.

Trong hoạt động TDTT, dinh dưỡng cung cấp cho cơ thể phụ thuộc vào năng lượng tiêu hao. Yếu tố quan trọng, ảnh hưởng trực tiếp đến mức tiêu hao năng lượng là lượng vận động, đặc tính hoạt động của môn thể thao, trọng lượng cơ thể người tập, thời gian vận động. Do vậy, cung cấp dinh dưỡng trong luyện tập nhằm nâng cao sức khoẻ và phát triển thể lực phải căn cứ vào đặc điểm của môn thể thao và đặc điểm của người tập.

a) Dinh dưỡng đối với luyện tập nhằm phát triển sức nhanh

Đối với người luyện tập các môn thể thao đòi hỏi sức nhanh như chạy cự li ngắn, bơi 50 m,... nguồn năng lượng cung cấp cho hoạt động chủ yếu là phân giải glucose trong điều kiện yếm khí. Do vậy, chế độ dinh dưỡng trong một ngày phải đảm bảo tỉ lệ carbohydrate chiếm khoảng 58% so với tổng năng lượng được cung cấp.

Thức ăn đòi hỏi phải dễ tiêu hoá, dễ hấp thụ; cần bổ sung protein, vitamin C và phosphorus. Hàm lượng protein cần khoảng 2 g/kg cân nặng của cơ thể người tập, năng lượng do protein cung cấp phải đạt khoảng 15% tổng năng lượng cần đáp ứng trong một ngày.

Trong luyện tập sức nhanh, khi vận động với cường độ tối đa, để duy trì hoặc nâng cao năng lực vận động trong điều kiện khả năng hấp thụ oxygen của cơ thể giảm, cần bổ sung đường trước và trong luyện tập để nâng cao đường huyết. Tuy nhiên, các loại đường khác nhau được đưa vào cơ thể sẽ có hiệu quả khác nhau, vì vậy nên sử dụng đường glucoza – loại đường có lợi cho hoạt động thể thao, giúp cơ thể hồi phục tốt trong và sau vận động.

Các thực phẩm chứa carbohydrate tốt cho sức khoẻ bao gồm: ngũ cốc nguyên hạt, bột yến mạch, trái cây, gạo, mì ống, đậu, khoai tây, sữa và sữa chua,...



Hình 4. Thực phẩm chứa carbohydrate tốt cho sức khoẻ

b) Dinh dưỡng đối với luyện tập nhằm phát triển sức bền



Hình 5. Chạy Marathon

Trong luyện tập sức bền (chạy, bơi cự li dài,...), do thời gian vận động kéo dài, nên năng lượng cung cấp cho cơ hoạt động không chỉ từ nguồn carbohydrat dự trữ trong cơ và do phân giải protein, năng lượng chủ yếu dựa vào nguồn lipid dự trữ trong cơ thể. Do đó, đặc trưng của luyện tập sức bền là nhu cầu cung cấp năng lượng rất cao, nguồn năng lượng do thức ăn đem lại hàng ngày có tỉ lệ lipid cần bổ sung chiếm khoảng 30% tổng năng lượng được cung cấp. Ngoài ra, nhu cầu protein, carbohydrate và các loại vitamin B, C cũng tăng lên đáng kể.

Chế độ dinh dưỡng nhiều lipid sẽ làm tăng độ nhớt của máu, làm máu chảy chậm trong mao mạch, chức năng trao đổi khí của hồng cầu giảm, do đó sức bền giảm. Vì vậy, trong luyện tập sức bền, sử dụng thức ăn có tỉ lệ lipid cao là không thích hợp.

c) Dinh dưỡng đối với luyện tập nhằm phát triển sức mạnh

Đặc trưng của luyện tập sức mạnh (cử tạ, vật, đẩy tạ,...) là yêu cầu hệ cơ có sức mạnh lớn, sức mạnh bột phát cao và tiêu hao nhiều năng lượng. Do đó, để phát triển cơ (nền tảng cơ bản của sức mạnh), chế độ dinh dưỡng cần nhiều carbohydrate, protein và các loại vitamin B.

Chế độ dinh dưỡng trong luyện tập sức mạnh cần cung cấp đủ protein với mức trên 2 g/kg cân nặng của cơ thể người tập. Năng lượng do protein cung cấp chiếm trên 18% tổng năng lượng cần đáp ứng trong một ngày. Để đảm bảo chức năng hoạt động của hệ thần kinh – cơ, cần bổ sung các chất kali (potassium), natri (sodium), magie (magnesium), sắt (iron) trong chế độ ăn hằng ngày.



Hình 6. Đẩy tạ

d) Dinh dưỡng đối với luyện tập các môn bóng



Hình 7. Bóng đá

Luyện tập các môn bóng (Bóng đá, Bóng rổ, Bóng chuyền,...) đòi hỏi người tập phải có sự phát triển toàn diện về các tố chất nhanh, mạnh, bền; hoạt động luyện tập và thi đấu có lượng vận động cao, năng lượng tiêu hao nhiều, do vậy chế độ dinh dưỡng phải đảm bảo toàn diện.

Ngoài các chất dinh dưỡng cơ bản, mang tính đặc trưng đối với từng tố chất thể lực, chế độ dinh dưỡng hằng ngày phải cung cấp đầy đủ cho người tập các loại vitamin và chất khoáng thiết yếu. Đặc biệt là phải bù đủ lượng nước đã tiêu hao trong quá trình luyện tập.

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

– Vì sao khi tắm bằng nước lạnh, không nên giội (hoặc phun) đột ngột nước lên cơ thể?

– Ngoài những hình thức sử dụng môi trường nước và địa hình để rèn luyện thể lực đã học, em có thể bổ sung những hình thức luyện tập nào trong các môi trường đó?

– Luyện tập trong môi trường nước tiềm ẩn những nguy cơ gì? Nêu cách khắc phục.

– Sự khác biệt cơ bản giữa chế độ dinh dưỡng trong điều kiện bình thường với chế độ dinh dưỡng trong luyện tập nhằm rèn luyện và phát triển sức nhanh, sức bền và sức mạnh là gì?

– Hãy tìm hiểu những thông tin về giá trị dinh dưỡng và khuyến cáo khi sử dụng các loại thực phẩm được nhà sản xuất in trên bao bì của sản phẩm.

PHẦN HAI

VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

Chủ đề 1

CHẠY CỰ LI NGẮN (100 m)

Bài 1

Củng cố kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Hoàn thành được giai đoạn xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.
- Biết một số điều luật cơ bản trong thi đấu chạy cự li ngắn.
- Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và luyện tập.
- Nỗ lực hoàn thành nội dung học tập và lượng vận động của bài tập.

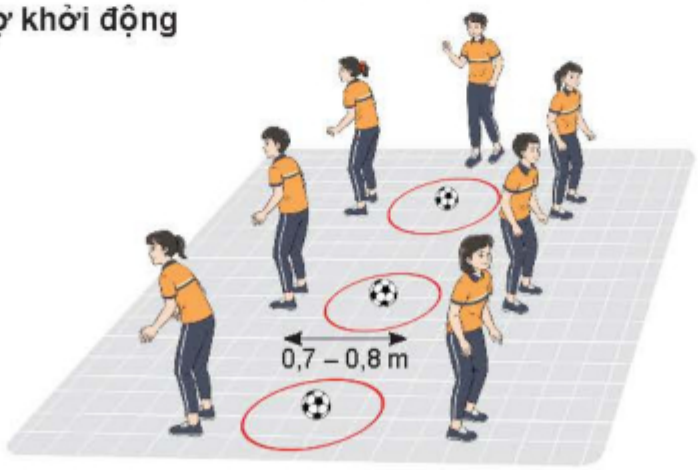
1 Mở đầu

a) Khởi động

- Khởi động chung: Chạy chậm theo vòng tròn, xoay các khớp, ép dọc, ép ngang.
- Khởi động chuyên môn: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ trên cự li 10 – 15 m, thực hiện 2 lần.

b) Trò chơi hỗ trợ khởi động

Ai nhanh hơn



Hình 1. Trò chơi Ai nhanh hơn

– Chuẩn bị: Trên mặt sân vẽ các vòng tròn có đường kính 0,7 – 0,8 m, giữa vòng tròn đặt một quả bóng. Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều cặp đôi, mỗi cặp đôi đứng ở tư thế chuẩn bị bên ngoài vòng tròn, hướng lưng vào nhau (Hình 1).

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, các bạn trong mỗi cặp đôi nhanh chóng quay người 180° thành tư thế đứng đối diện nhau qua vòng tròn, dùng một chân kéo quả bóng về phía mình (sau đó đặt bóng về vị trí ban đầu để tiến hành lượt chơi tiếp theo). Ở mỗi lượt chơi, bạn nào để chân chạm vòng tròn hoặc đá bóng ra khỏi vòng tròn là thua cuộc ở lượt chơi đó. Sau ba (hoặc năm) lượt chơi của mỗi cặp, bạn có số lần kéo được quả bóng về phía mình nhiều hơn là bạn thắng cuộc.

2 Kiến thức mới

Luyện tập củng cố kĩ thuật chạy cự li ngắn nhằm nâng cao khả năng thực hiện các kĩ thuật đã học ở giai đoạn trước đó về các mặt: Tính chính xác, tính nhịp điệu và tính hiệu quả.

Nhiệm vụ củng cố kĩ thuật chạy cự li ngắn

– Nâng cao khả năng thực hiện kĩ thuật các giai đoạn.

– Đảm bảo tính liên tục, tính nhịp điệu, tính hiệu quả trong quá trình thực hiện kĩ thuật từng giai đoạn và phối hợp giữa các giai đoạn.

– Rèn luyện các tố chất thể lực có tính đặc trưng của chạy cự li ngắn.

a) Củng cố kĩ thuật xuất phát

Để củng cố kĩ thuật giai đoạn xuất phát, cần đảm bảo các yêu cầu sau:

– Nâng cao tốc độ phản ứng đối với hiệu lệnh xuất phát.

– Chú ý tư thế chân, tư thế thân người và sự phối hợp giữa tay, chân khi có hiệu lệnh xuất phát.

– Đạt được sự ổn định bền vững về tư thế và kĩ thuật, tạo tiền đề thuận lợi để thực hiện có hiệu quả kĩ thuật chạy lao sau xuất phát.

Các bài tập củng cố kĩ thuật xuất phát

– Xuất phát theo khẩu lệnh tự hô.

– Xuất phát theo hiệu lệnh, chạy ra trước 3 – 5 m (củng cố tư thế xuất phát, khả năng chú ý và phản xạ đối với hiệu lệnh xuất phát) (Hình 2).

– Xuất phát thấp theo hiệu lệnh kết hợp chạy lao 7 – 10 m (củng cố kĩ thuật và tốc độ xuất phát).

– Trò chơi vận động phát triển sức nhanh, sức mạnh.



Hình 2. Tư thế xuất phát thấp và bước chạy đầu tiên

b) Củng cố kĩ thuật chạy lao sau xuất phát

Để củng cố kĩ thuật giai đoạn chạy lao sau xuất phát, cần đảm bảo những yêu cầu sau:

- Phát huy sức mạnh đạp sau, tốc độ ban đầu và góc độ ngả thân ra trước đã được tạo ra từ xuất phát thấp.
- Thực hiện đúng tư thế và kĩ thuật bước chạy; luôn nỗ lực tăng độ dài bước chạy.
- Đạt được sự ổn định về kĩ thuật và nhịp điệu thực hiện các bước chạy; đạt được tốc độ cao nhất ở cuối giai đoạn chạy lao.

Các bài tập củng cố kĩ thuật chạy lao sau xuất phát

- Xuất phát thấp theo hiệu lệnh, chạy lao 5 – 7 m với nỗ lực tối đa.
- Xuất phát thấp theo hiệu lệnh, chạy lao 15 – 20 m với nỗ lực tối đa.
- Xuất phát thấp theo hiệu lệnh, chạy lao 25 – 30 m với nỗ lực tối đa.
- Chạy tăng tốc độ 15 – 20 m; chạy tốc độ cao 10 – 20 m.
- Trò chơi vận động phát triển sức nhanh, sức mạnh.

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

Quần áo thi đấu

- Quần áo không được may bằng các loại vải có thể nhìn thấu vào bên trong kể cả khi bị ướt.
- Vận động viên không được mặc các loại quần áo làm cản trở tầm nhìn của các trọng tài giám định. Áo phải có thân trước và thân sau cùng màu.

Giày thi đấu

- Giày thi đấu theo quy định phải có tác dụng bảo vệ và bám chắc chắn vào mặt đường chạy, nhưng không được thiết kế để nhằm tạo cho vận động viên có thêm bất kì một sự trợ giúp nào và không được lắp thêm vào giày thi đấu các công cụ tạo lợi thế không công bằng cho người mang giày dưới bất kì dạng thức nào.

Số đeo của vận động viên

- Mỗi vận động viên phải được cấp hai số đeo (cùng số) để đeo ở trước ngực và sau lưng khi thi đấu.
- Số đeo phải đúng với số đã chỉ định cho vận động viên trong danh sách xuất phát hoặc trong chương trình thi đấu.
- Số đeo phải được đeo nguyên dạng như khi nó được phát ra; không được phép để bị cắt, gấp hoặc bị che khuất dưới bất kì hình thức nào.
- Vận động viên không được phép tham gia thi đấu nếu không để lộ rõ số đeo hoặc tín hiệu nhận dạng dành riêng cho họ.

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Xuất phát thấp theo khẩu lệnh tự hô, thực hiện 3 – 5 lần.

– Luyện tập bước chạy đầu tiên sau xuất phát từ chậm đến nhanh theo khẩu lệnh tự hô, thực hiện 5 – 7 lần.

– Phối hợp xuất phát thấp và chạy lao theo khẩu lệnh tự hô cự li 15 – 20 m, thực hiện 2 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 – 5 phút.

– Chạy tăng tốc độ 15 – 20 m; chạy tốc độ cao 10 – 20 m. Mỗi bài tập thực hiện 2 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 – 5 phút.

b) Luyện tập cặp đôi

Luân phiên hô khẩu lệnh giúp bạn củng cố kĩ thuật xuất phát thấp, chạy lao sau xuất phát:

– Xuất phát thấp theo khẩu lệnh, chạy ra trước 3 – 5 m với nỗ lực tối đa sau đó chạy theo quán tính, thực hiện 3 – 5 lần xen kẽ quãng nghỉ 2 – 3 phút.

– Xuất phát thấp theo khẩu lệnh kết hợp chạy lao 5 – 7 m với nỗ lực tối đa sau đó chạy theo quán tính, thực hiện 3 – 5 lần xen kẽ quãng nghỉ 2 – 3 phút.

– Xuất phát thấp theo khẩu lệnh, chạy lao 15 – 20 m với nỗ lực tối đa, thực hiện 2 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 3 – 4 phút.

c) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Xuất phát thấp theo khẩu lệnh kết hợp chạy lao cự li 15 – 20 m với nỗ lực tối đa sau đó chạy theo quán tính, thực hiện 3 – 5 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 – 5 phút.

– Xuất phát thấp theo khẩu lệnh, phối hợp chạy lao cự li 25 – 30 m với nỗ lực tối đa sau đó chạy theo quán tính, thực hiện 2 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 5 – 6 phút.

d) Hướng dẫn đánh giá kết quả luyện tập

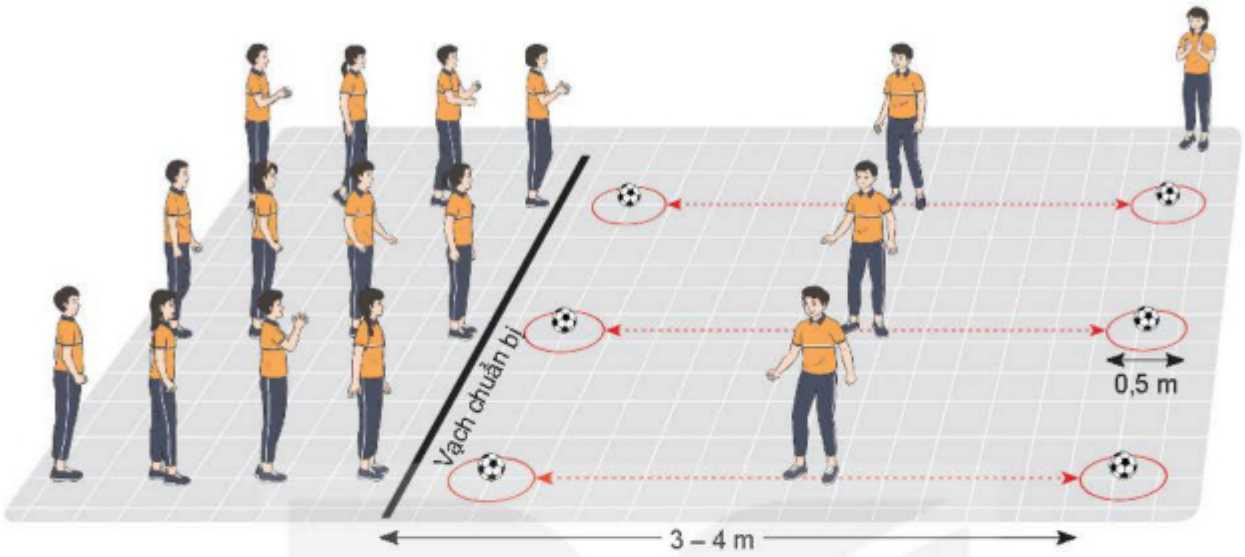
Tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn theo những nội dung sau:

– Mức độ hoàn thành kĩ thuật xuất phát thấp: Tư thế đúng, ổn định; rời bàn đạp nhanh, mạnh, đúng hiệu lệnh; góc độ ngả thân và độ dài bước chạy đầu tiên hợp lí.

– Mức độ hoàn thành kĩ thuật chạy lao sau xuất phát: Duy trì được tư thế và nhịp điệu, tăng độ dài bước chạy, tăng tốc độ chạy.

e) Trò chơi phát triển sức nhanh

Đổi bóng



Hình 3. Trò chơi Đổi bóng

– Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm nam, nữ, mỗi nhóm đứng thành một hàng ngang sau vạch chuẩn bị, lần lượt từng nhóm vào vị trí tham gia trò chơi theo hiệu lệnh của người chỉ huy. Phía trước của mỗi bạn trong nhóm có hai vòng tròn, trong mỗi vòng tròn đặt một quả bóng. Trong mỗi lượt chơi, từng bạn của nhóm đứng giữa hai vòng tròn ở tư thế chuẩn bị xuất phát.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, các bạn trong nhóm nhanh chóng di chuyển và liên tục dùng tay đổi bóng qua lại giữa hai vòng tròn (khi đặt bóng, bóng lăn ra khỏi vòng tròn phải đặt lại đúng vị trí trước khi tiếp tục di chuyển), thực hiện xong trò chơi trở về đứng cuối hàng. Bạn ở lượt tiếp theo là người có nhiệm vụ đếm số lần đổi bóng (Hình 3). Sau 30 giây, bạn có số lần đổi bóng nhiều nhất của nhóm là bạn thắng cuộc.

4 Vận dụng

– Em hãy sử dụng các bài tập củng cố kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao để rèn luyện sức nhanh, sức mạnh tốc độ.

– Thực hiện bước chạy đầu tiên quá dài khi xuất phát thấp có ảnh hưởng như thế nào đối với tốc độ chạy lao?

– Phối hợp cùng bạn luyện tập phản xạ với hiệu lệnh xuất phát.

Bài 2 Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Hoàn thành được giai đoạn chạy giữa quãng và về đích; phối hợp được các giai đoạn chạy cự li ngắn.
- Lựa chọn và sử dụng được các bài tập để phát triển thể lực.
- Chủ động, tích cực trong tự học và rèn luyện thân thể.

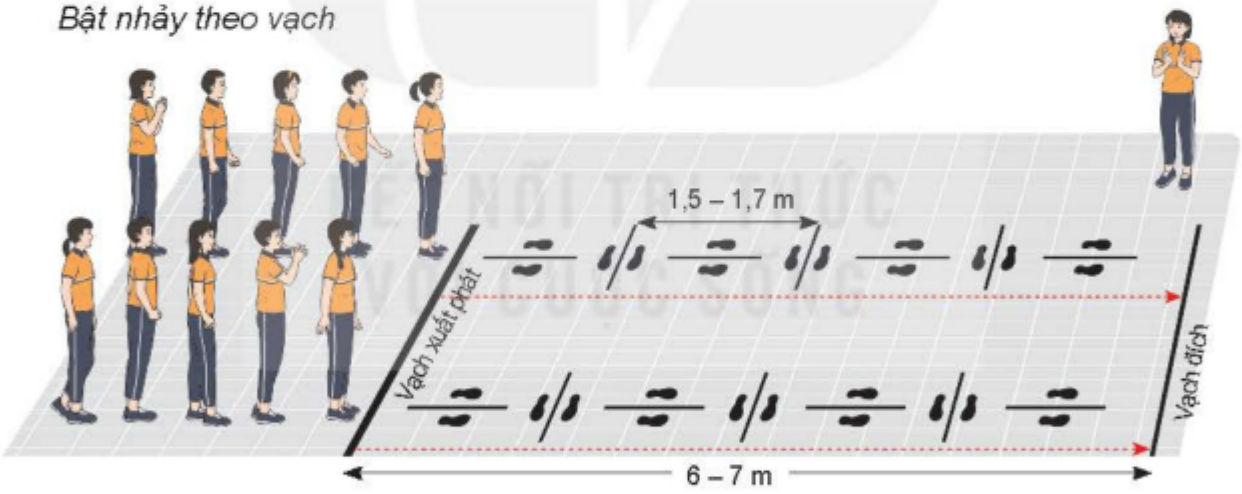
1 Mở đầu

a) Khởi động

- Khởi động chung: Chạy chậm theo vòng tròn, xoay các khớp, ép dọc, ép ngang.
- Khởi động chuyên môn: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ trên cự li 10 – 15 m, thực hiện 2 lần.

b) Trò chơi hỗ trợ khởi động

Bật nhảy theo vạch



Hình 1. Trò chơi Bật nhảy theo vạch

- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát. Trên sân, giữa vạch xuất phát và vạch đích, kẻ các vạch ngang với khoảng cách 1,5 – 1,7 m (Hình 1).
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội bật nhảy ra trước bằng hai chân, sau đó bật nhảy kết hợp xoay người theo thứ tự sang phải, sang trái của các vạch kẻ trên sân để đến đích. Bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn thực hiện trước đã vượt qua vạch đích. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

2 Kiến thức mới

a) Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng

Trong quá trình luyện tập, để củng cố kĩ thuật giai đoạn chạy giữa quãng cần đảm bảo các yêu cầu sau:

- Duy trì tốc độ tối đa đã đạt được ở cuối giai đoạn chạy lao; đảm bảo tính liên tục, nhịp điệu trong quá trình chuyển tiếp giữa chạy lao và chạy giữa quãng.
- Nâng cao khả năng duy trì tần số, độ dài bước chạy và tốc độ tối đa trên toàn cự li.
- Đạt được sự ổn định về tư thế, kĩ thuật và nhịp điệu bước chạy.

Các bài tập củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng

- Các bài tập xuất phát và chạy lao sau xuất phát cự li 25 – 30 m.
- Chạy tăng tốc độ và duy trì tốc độ tối đa cự li 30 – 40 m, 40 – 60 m.
- Xuất phát thấp theo hiệu lệnh, phối hợp chạy lao và chạy giữa quãng cự li 60 – 80 m với tốc độ tối đa.
- Trò chơi vận động phát triển sức nhanh, sức mạnh, sức bền.

b) Củng cố kĩ thuật về đích

Trong quá trình luyện tập, để củng cố kĩ thuật giai đoạn về đích cần đảm bảo các yêu cầu sau:

- Duy trì tốc độ tối đa đã đạt được để vượt qua vạch đích; xác định được thời điểm đánh đích.
- Lựa chọn được kĩ thuật đánh đích phù hợp với đặc điểm cá nhân. Thực hiện đúng và an toàn kĩ thuật đánh đích đã lựa chọn.

Các bài tập củng cố kĩ thuật về đích

- Chạy tăng tốc độ 15 – 20 m, thực hiện đánh đích.
- Chạy tăng tốc độ và duy trì tốc độ tối đa cự li 30 – 40 m phối hợp đánh đích.
- Chạy tăng tốc độ và duy trì tốc độ tối đa cự li 40 – 60 m phối hợp đánh đích.
- Trò chơi vận động phát triển các tố chất thể lực.

c) Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn

Nhiệm vụ phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn

- Tiếp tục rèn luyện khả năng chuyển tiếp giữa các giai đoạn, khả năng phát huy và duy trì tốc độ tối đa.
- Rút ngắn thời gian thực hiện từng giai đoạn trên cơ sở nâng cao tính liên tục, tính nhịp điệu và thể lực.
- Đạt được sự ổn định về khả năng phối hợp các giai đoạn.

c) Hướng dẫn đánh giá kết quả luyện tập

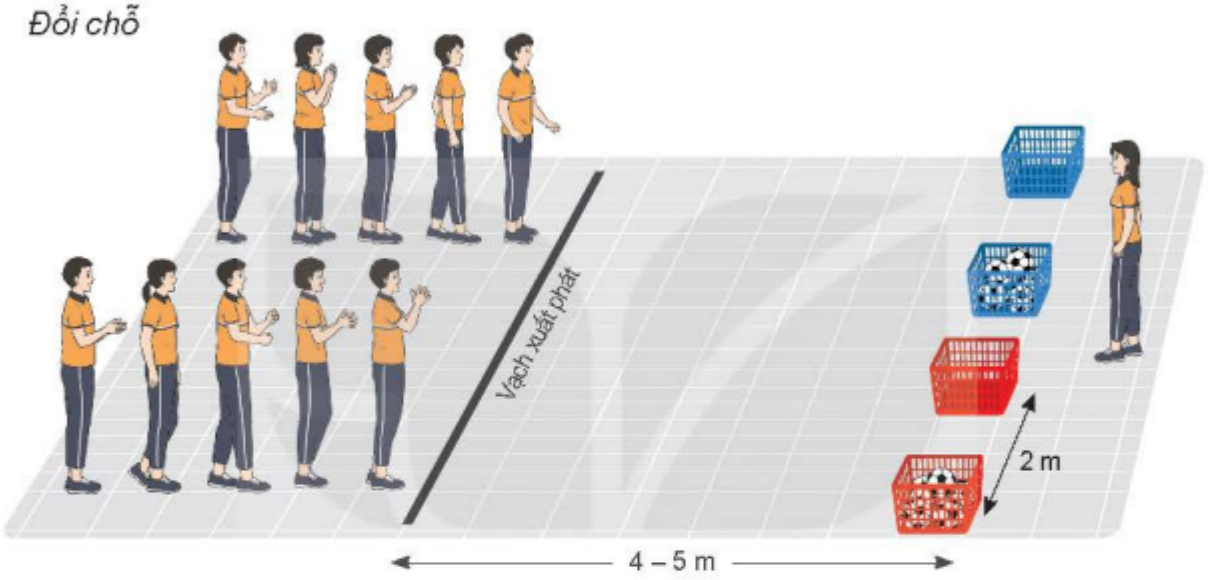
Tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn theo những nội dung sau:

– Mức độ hoàn thành kĩ thuật chạy giữa quãng: Tư thế, nhịp điệu bước chạy và tốc độ.

– Mức độ phối hợp các giai đoạn: Chuyển tiếp giữa các giai đoạn đảm bảo tính liên tục, nhịp điệu; duy trì được tốc độ trên toàn cự li.

d) Trò chơi phát triển sức nhanh

Đổi chỗ



Hình 2. Trò chơi Đổi chỗ

– Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát. Phía trước mỗi đội có 2 sọt bóng, một sọt đựng 5 quả bóng và một sọt không có bóng (Hình 2).

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội nhanh chóng di chuyển đến sọt có bóng và lần lượt chuyển từng quả bóng sang sọt không có bóng, sau đó chạy nhanh về cuối hàng, bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn thực hiện trước đã trở về và vượt qua vạch xuất phát. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

4 Vận dụng

– Em hãy sử dụng các bài tập củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng, về đích và bài tập phối hợp các giai đoạn để rèn luyện sức nhanh, sức mạnh và sức bền tốc độ.

– Trong chạy 100 m, dấu hiệu nào thể hiện sự hạn chế về sức bền tốc độ của người tập?

– Trong chạy cự li ngắn, giai đoạn nào là quan trọng nhất? Vì sao?

Chủ đề 2

NHẢY CAO KIỂU NẰM NGHIÊNG

Bài 1 Kĩ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được kĩ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy.
- Biết cách tổ chức và luyện tập kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng.
- Hoàn thành lượng vận động của bài tập.
- Có trách nhiệm trong học tập và rèn luyện; hoà đồng với các bạn trong hoạt động tập thể.

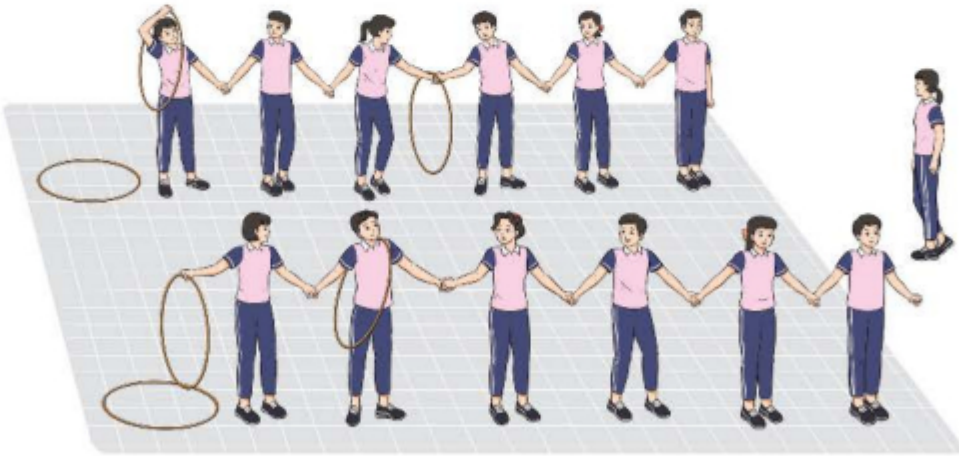
1 Mở đầu

a) 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 trên cự li 10 – 15 m; bật nhảy đổi chân trước, sau; bật nhảy tách chụm chân 5 – 7 lần; phối hợp giậm nhảy đá lăng, rơi xuống bằng chân giậm liên tục trên cự li 15 – 20 m.

b) Trò chơi hỗ trợ khởi động

Chuyển vòng đến đích



Hình 1. Trò chơi Chuyển vòng đến đích

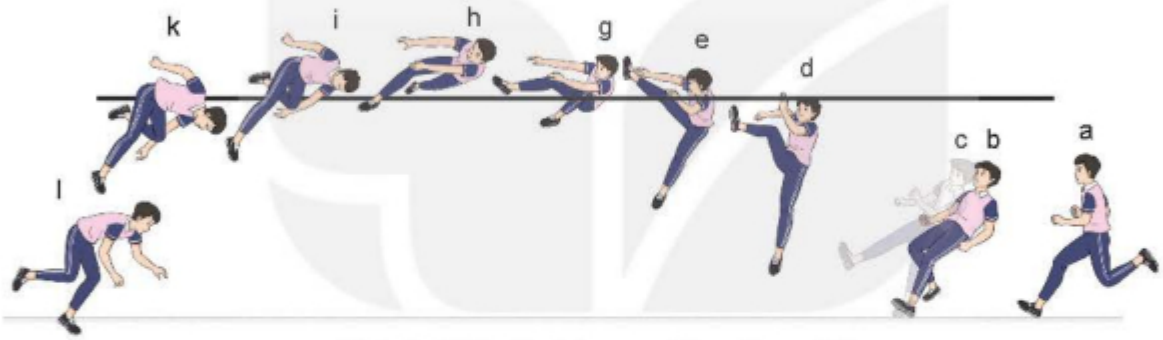
– Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng ngang, các bạn trong mỗi đội đứng dang rộng hai tay và nắm tay nhau. Bạn đầu hàng của mỗi đội cầm một chiếc vòng trên tay.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từ bạn đầu hàng của mỗi đội nhanh chóng luồn từng chiếc vòng qua cơ thể và chuyển cho bạn tiếp theo. Mỗi đội có nhiệm vụ chuyển ba chiếc vòng đến bạn cuối hàng. Trong quá trình tiến hành trò chơi, các bạn trong đội không được rời tay nhau, nếu rời tay nhau là thua cuộc. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

2 Kiến thức mới

a) Giới thiệu kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng

Kĩ thuật nhảy cao có 5 kiểu: Bước qua, Nằm nghiêng, Cắt kéo, Úp bụng và Lưng qua xà. Trong đó, kiểu Lưng qua xà là kiểu nhảy có kĩ thuật phức tạp và tiên tiến nhất.



Hình 2. Kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng

Nhảy cao kiểu nằm nghiêng gồm 4 giai đoạn:

– Giai đoạn chạy đà (Hình 2a).

– Giai đoạn giậm nhảy (Hình 2b – đặt chân giậm nhảy, Hình 2c – giậm nhảy đá lăng).

– Giai đoạn trên không (Hình 2d, e, g, h, i, k).

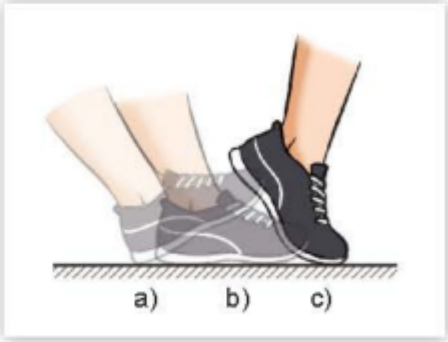
– Giai đoạn rơi xuống cát hoặc đệm (Hình 2l).

b) Kĩ thuật giậm nhảy

Kĩ thuật giậm nhảy trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng giống kĩ thuật giậm nhảy trong nhảy cao kiểu bước qua và phải đáp ứng các yêu cầu sau:

– Điểm đặt chân giậm nhảy phải chính xác và ổn định giữa các lần nhảy.

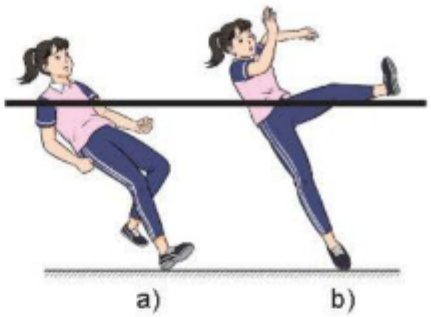
– Chân giậm tiếp đất nhanh, mạnh bằng gót (Hình 3a, 4a), chuyển thành cả bàn chân (Hình 3b) và thực hiện giậm nhảy (Hình 3c).



Hình 3. Thứ tự tiếp đất của bàn chân khi giậm nhảy

– Giậm nhảy phải phối hợp đồng bộ với đá lăng và đánh tay để tạo lực nâng, đưa cơ thể lên cao.

– Tại thời điểm kết thúc giậm nhảy đá lăng, cơ thể ở tư thế hơi ngả về phía xà (Hình 4b).



Hình 4. Tư thế cơ thể ở thời điểm kết thúc giậm nhảy đá lăng

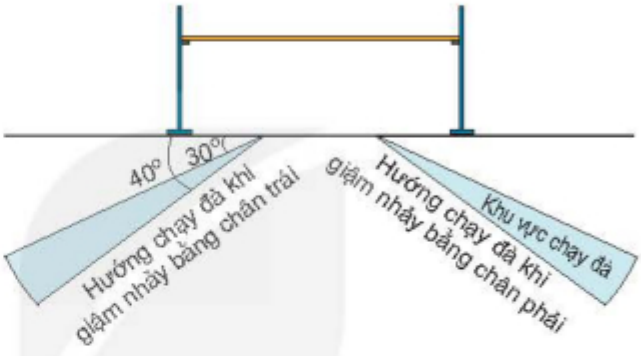
c) Kĩ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy

**** 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 phải, chạy đà từ bên phải xà (theo chiều nhìn vào xà); giậm nhảy bằng chân trái, chạy đà từ bên trái xà (Hình 5).

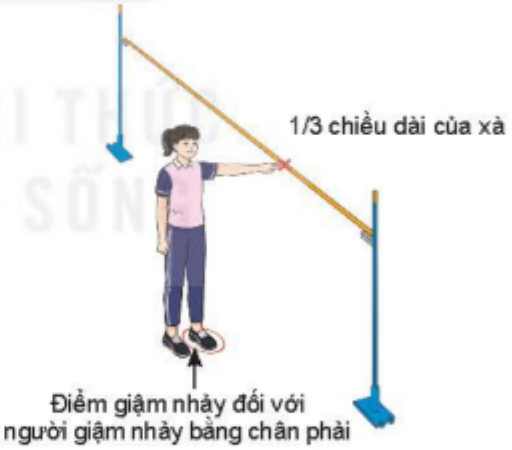
– Góc độ đường chạy đà: Chếch với xà khoảng 30 – 40° (Hình 5).



Hình 5. Hướng và góc độ đường chạy đà

Điểm giậm nhảy (được xác định như nhảy cao kiểu bước qua nhưng theo hướng chạy đà ngược lại).

– Cách xác định điểm giậm nhảy: Đứng thẳng (ở vị trí ngang với 1/3 chiều dài của xà), hướng mặt về phía chạy đà, vai vuông góc với xà, tay gần xà đưa sang ngang, bàn tay chạm xà. Điểm giậm nhảy là vị trí đặt của chân gần xà (Hình 6).



Hình 6. Xác định điểm giậm nhảy

Đo đà

Cách đo đà, số bước chạy đà được thực hiện như nhảy cao kiểu bước qua (nhưng hướng chạy đà là hướng cùng bên với chân giậm nhảy).

**** Chạy đà kết hợp giậm nhảy***

Chạy đà kết hợp giậm nhảy trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng được thực hiện cùng bên với chân giậm nhảy và phải đáp ứng các yêu cầu sau:

– Đảm bảo sự ổn định về số lượng bước đà, độ dài từng bước đà và độ dài quãng đường chạy đà giữa các lần nhảy; tốc độ chạy đà được tăng dần từ bước đầu đến bước cuối.

– Trong ba bước đà cuối, bước thứ ba là bước ngắn nhất, trọng tâm cơ thể được hạ thấp để thực hiện giậm nhảy đá lăng thuận lợi và có hiệu quả.

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

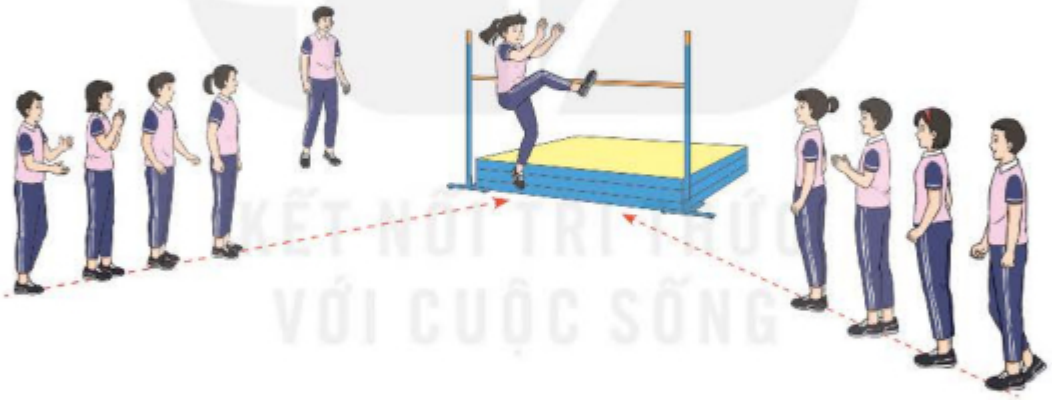
– Tại chỗ tập đặt chân giậm phối hợp giậm nhảy đá lăng và đánh tay từ chậm đến nhanh, thực hiện 3 – 5 lần.

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

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

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

b) Luyện tập nhóm



Hình 7. Chạy đà chếch 30 – 40° so với xà kết hợp giậm nhảy đá lăng cao ngang xà

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Chạy chậm thực hiện giậm nhảy đá lăng liên tục và rơi xuống bằng chân giậm trên đường thẳng cự li 10 – 15 m.

– Chạy đà chính diện 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 đệm bằng chân giậm, thực hiện 3 – 5 lần.

– Chạy đà chếch 5 – 7 bước, 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 (Hình 7).

– Chạy đà chếch 5 – 7 bước phối hợp giậm nhảy đá lăng (không qua xà) để xác định điểm giậm nhảy.

c) Hướng dẫn đánh giá kết quả luyện tập

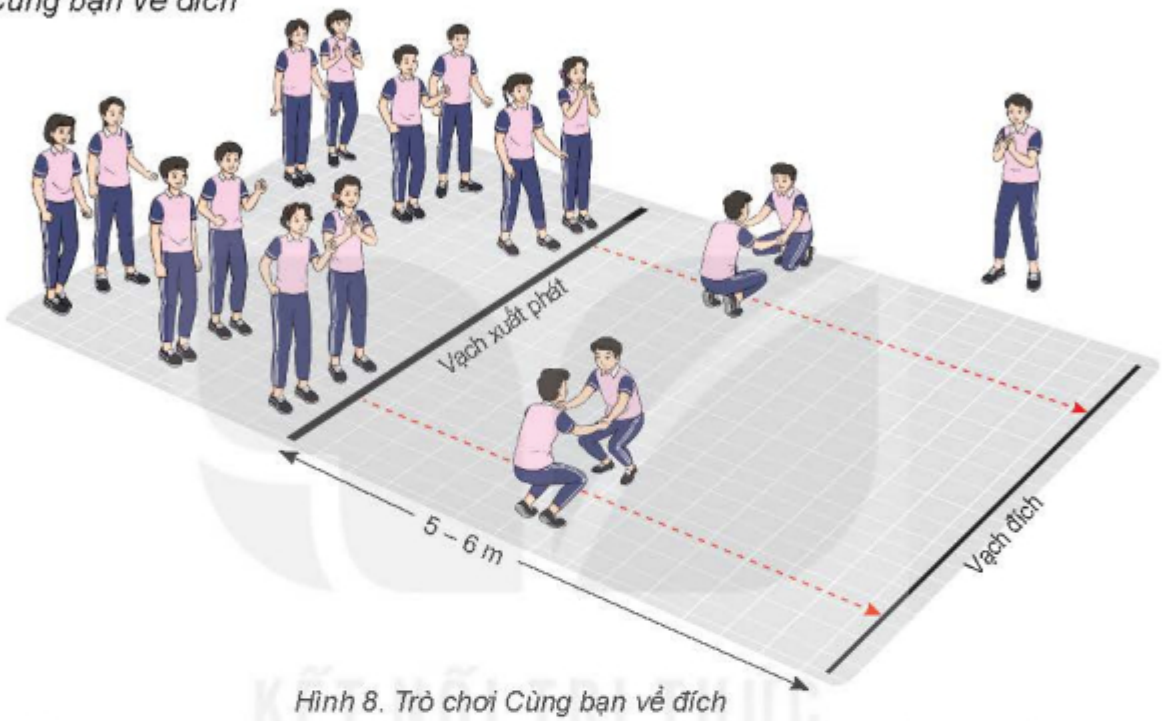
Tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn qua những nội dung sau:

– Mức độ thực hiện được kĩ thuật giậm nhảy đá lăng và chạy đà phối hợp giậm nhảy.

– Tư thế và nhịp điệu thực hiện ba bước đà cuối.

d) Trò chơi phát triển sức mạnh

Cùng bạn về đích



Hình 8. Trò chơi Cùng bạn về đích

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

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng cặp đôi của mỗi đội ngồi đối diện nhau ở tư thế gót chạm mông, nửa trước hai bàn chân tiếp đất (vai hướng về vạch đích), hai tay hướng ra trước nắm vào tay bạn và cùng bật nhảy sang ngang hướng đến đích (Hình 8). Quá trình thực hiện trò chơi không được rời tay nhau (nếu rời tay nhau ở vị trí nào phải bắt đầu lại từ vị trí đó), cặp tiếp theo chỉ xuất phát khi cặp phía trước đã vượt qua vạch đích. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

4 Vận dụng

– Em hãy vận dụng các bài tập kết hợp chạy đà và giậm nhảy để rèn luyện sức mạnh.

– Em hãy nêu những khác biệt cơ bản về kĩ thuật chạy đà, giậm nhảy trong nhảy cao kiểu bước qua và nhảy cao kiểu nằm nghiêng.

– Để nâng cao hiệu quả thực hiện kĩ thuật giậm nhảy, người tập cần chú ý luyện tập tố chất thể lực nào?

Bài 2 Kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm)

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm).
- Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và luyện tập.
- Thể hiện được khả năng điều khiển tổ, nhóm luyện tập và nhận xét kết quả luyện tập.
- Chủ động giúp đỡ bạn trong học tập; luôn giữ gìn an toàn trong luyện tập.

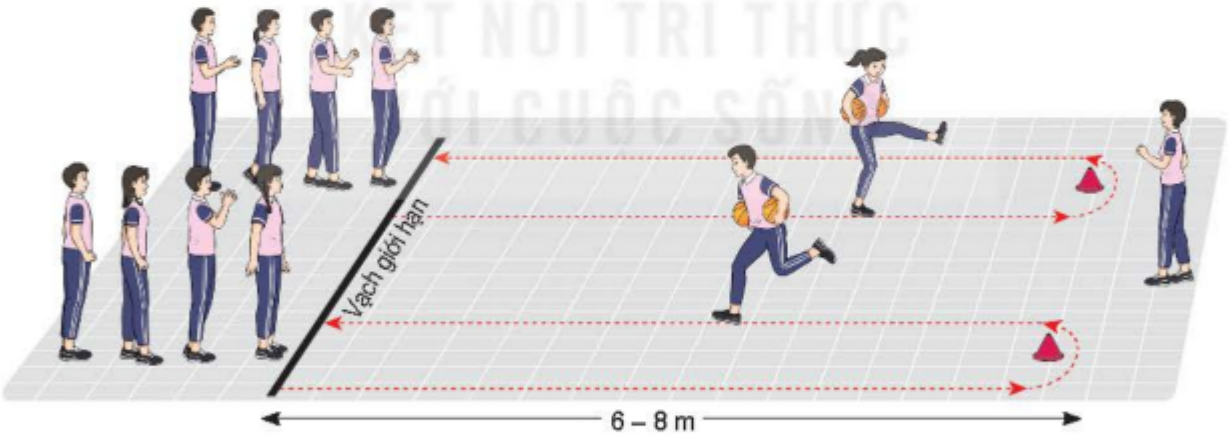
1 Mở đầu

a) Khởi động

- Khởi động chung: Chạy chậm theo điều kiện 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 trên cự li 10 – 15 m; chạy đà 3 – 5 bước giậm nhảy đá lăng, rơi xuống bằng chân giậm, thực hiện 3 – 5 lần.

b) Trò chơi hỗ trợ khởi động

Lò cò tiếp sức



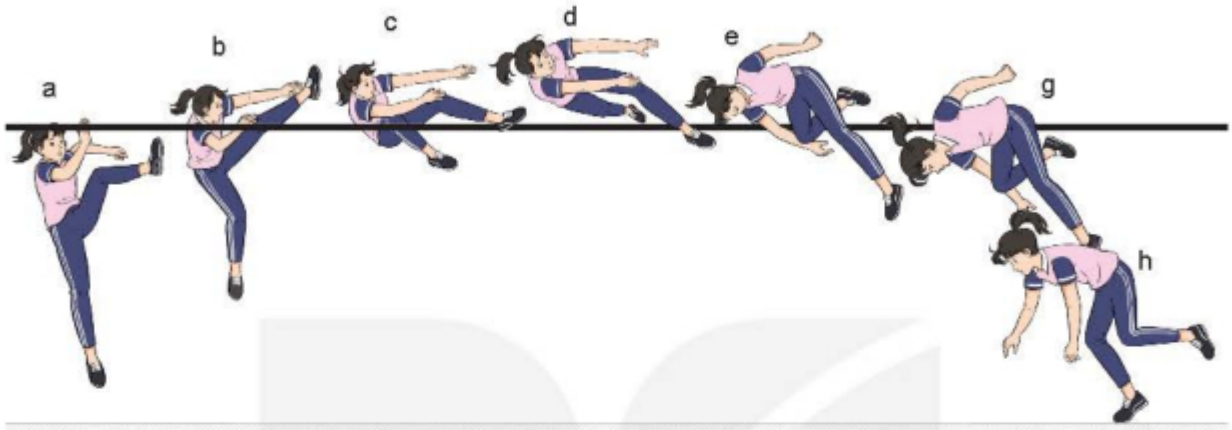
Hình 1. Trò chơi Lò cò tiếp sức

- 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 giới hạn, các bạn đứng đầu hàng dùng tay giữ hai quả bóng hai bên hông.
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn lò cò đến vị trí đặt nấm ở tư thế một chân duỗi thẳng ra trước, hai tay giữ chặt bóng hai bên hông (Hình 1). Quá trình thực hiện

không được đổi chân và để chân ở phía trước chạm đất, bóng rơi được nhặt lại và bắt đầu từ vị trí đó. Khi đến nấm, chạy vòng qua và trở về vạch giới hạn trao bóng cho bạn tiếp theo. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

2 Kiến thức mới

a) Kĩ thuật trên không



Hình 2. Kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm)

Giai đoạn trên không bắt đầu từ khi chân giậm rời đất, thời điểm này thân người bắt đầu hơi nghiêng về phía xà, chân lăng và hai tay ở trên cao, chân giậm duỗi thẳng ở dưới (Hình 2a). Sau đó chân giậm co nhanh thu sát với chân lăng, chân lăng duỗi thẳng và xoay bàn chân về phía xà khi lên tới điểm cao nhất (Hình 2b, 2c), tạo cho thân người ở tư thế nằm nghiêng trên xà, tay cùng bên với chân giậm ép sát thân người (Hình 2d).

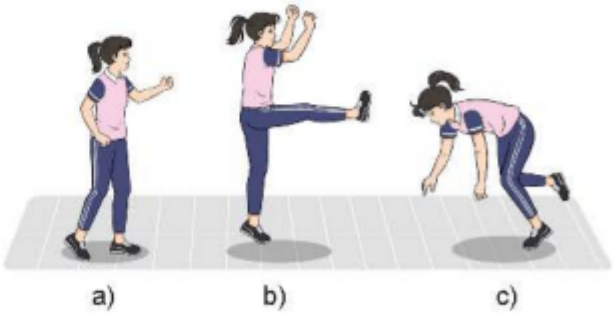
b) Kĩ thuật rơi xuống cát (đệm)

Sau khi qua xà, xoay nhanh thân người xuống dưới (Hình 2e, 2g), chân giậm và hai tay duỗi nhanh để chuẩn bị chạm cát. Khi chân giậm chạm cát, chủ động khuỵu khớp gối để giảm chấn động cho cơ thể (Hình 2h), hai tay có thể phối hợp chống xuống cát khi luyện tập với mức xà cao.

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Đứng tại chỗ mô phỏng động tác qua xà, rơi xuống cát: Từ TTCB (Hình 3a), đá chân lăng ra trước, lên cao (Hình 3b) kết hợp xoay người về phía chân giậm (Hình 3c), thực hiện 3 – 5 lần.



Hình 3. Đứng tại chỗ mô phỏng động tác qua xà, rơi xuống cát (đệm)

– Phối hợp chạy đà, mô phỏng động tác qua xà, rơi xuống cát: Chạy 3 – 5 bước đà, giậm nhảy đá chân lăng lên cao. Khi ở trên không nhanh chóng xoay người về phía chân giậm và tiếp đất bằng chân giậm, thực hiện 3 – 5 lần.



Hình 4. Luyện tập mô phỏng động tác qua xà với xà đặt chếch

– Đứng bên cạnh xà đặt chếch ở tư thế chân giậm đặt trước, chân lăng đặt sau (theo hướng chạy đà 30 – 40°), thực hiện động tác đá chân lăng ra trước, lên cao. Khi bàn chân lên đến điểm cao nhất phối hợp xoay bàn chân và thân người về hướng xà để qua xà (Hình 4), thực hiện 3 – 5 lần.

– Chạy đà chính diện 1 – 3 bước, giậm nhảy đá lăng qua xà thấp (xà ở độ cao 30 – 40 cm), rơi xuống bằng chân giậm, thực hiện 2 – 3 lần.

b) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Chạy đà chính diện 1 – 3 bước, giậm nhảy đá lăng qua xà thấp (xà ở độ cao 30 – 40 cm), rơi xuống bằng chân giậm (Hình 5), thực hiện 3 – 5 lần.

– Chạy đà chếch 3 – 5 bước, giậm nhảy đá lăng qua xà thấp (xà ở độ cao 30 – 40 cm), rơi xuống bằng chân giậm, thực hiện 3 – 5 lần.



Hình 5. Luyện tập động tác qua xà, rơi xuống cát (đệm) với đà chính diện

c) Hướng dẫn đánh giá kết quả luyện tập

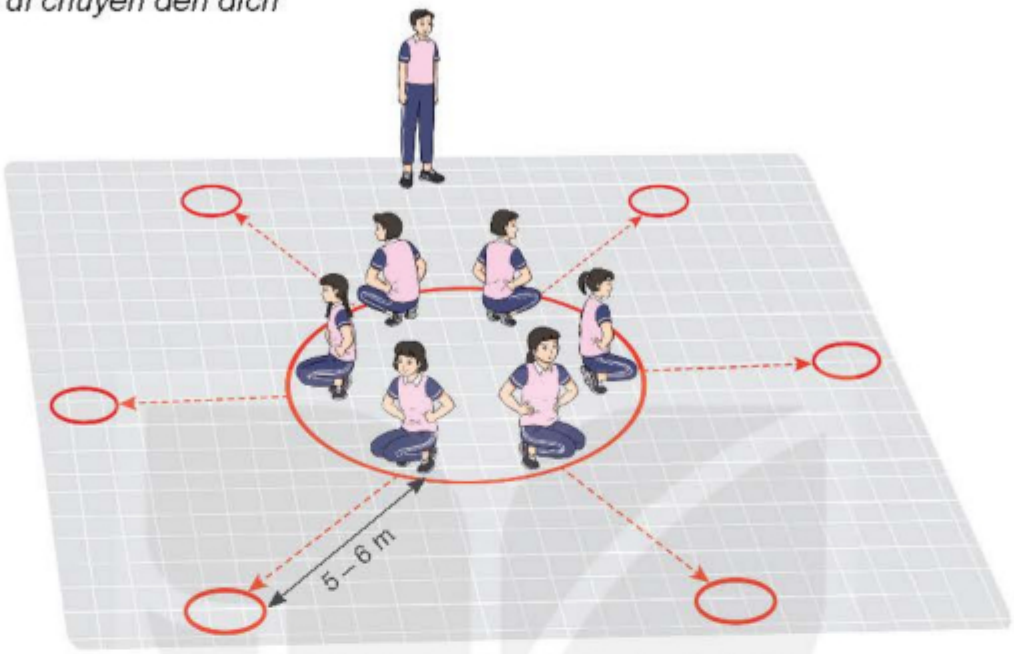
Tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn qua những nội dung sau:

– Mức độ hoàn thành yêu cầu bài tập.

– Tư thế của tay, chân, thân người khi qua xà và khi tiếp đất.

d) Trò chơi phát triển sức mạnh

Ngồi di chuyển đến đích



Hình 6. Trò chơi Ngồi di chuyển đến đích

– Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm nam, nữ, mỗi nhóm 5 – 7 bạn đứng trong một vòng tròn lớn, phía trước mỗi bạn trong nhóm là một vòng tròn nhỏ cách vòng tròn lớn 5 – 6 m (Hình 6).

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, các bạn trong nhóm nhanh chóng ngồi xuống ở tư thế gót chạm mông, chân tiếp đất bằng nửa trước bàn chân, hai tay chống hông và di chuyển ở tư thế ngồi đến vòng tròn nhỏ đối diện. Trong mỗi lượt chơi, bạn đến đích đầu tiên là bạn thắng cuộc.

4 Vận dụng

– Em hãy vận dụng các bài tập qua xà và rơi xuống cát để tự rèn luyện kĩ thuật trên không của nhảy cao kiểu nằm nghiêng.

– Luyện tập kĩ thuật nhảy cao có tác dụng phát triển tố chất thể lực nào?

– Em hãy so sánh sự khác biệt về hướng chạy đà trong kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua và kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng.

Bài 3 Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Hoàn thành và phối hợp được các giai đoạn của kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng.
- Biết một số điều luật cơ bản trong nhảy cao.
- Vận dụng được những hiểu biết về kĩ thuật nhảy cao để luyện tập hằng ngày.
- Chủ động tìm kiếm thông tin về môn học và chia sẻ kinh nghiệm học tập với các bạn.

1 Mở đầu

a) 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 trên cự li 10 – 15 m.

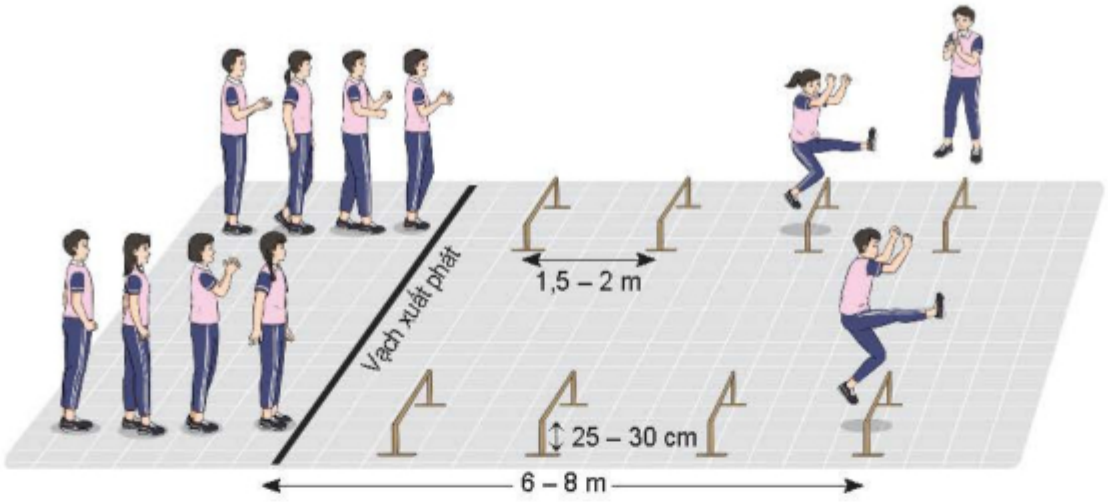
+ Chạy 3 – 5 bước đà phối hợp giậm nhảy đá lăng, rơi xuống bằng chân giậm, thực hiện liên tục trên cự li 10 – 15 m.

b) Trò chơi hỗ trợ khởi động

Lò cò vượt rào

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

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội lò cò và bật nhảy qua các rào ở tư thế một chân duỗi thẳng ra trước (Hình 1), bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn thực hiện trước đã vượt qua rào cuối; quá trình thực hiện trò chơi không được đổi chân và để chân ở phía trước chạm đất. Nếu đổ rào phải dựng lại rào và tiếp tục thực hiện trò chơi. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi Lò cò vượt rào

2 Kiến thức mới

a) Phối hợp các giai đoạn nhảy cao kiểu nằm nghiêng

– Mục đích luyện tập phối hợp các giai đoạn:

+ Kết nối kĩ năng thực hành các giai đoạn thành một kĩ thuật hoàn chỉnh.

+ Từng bước củng cố, nâng cao kĩ năng thực hành toàn bộ kĩ thuật để đảm bảo tính liên kết, tính nhịp điệu và thực hiện các động tác một cách tự nhiên.

+ Phát triển thể lực phù hợp với yêu cầu, đặc điểm của hoạt động luyện tập kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng.

– Một số lưu ý trong quá trình luyện tập phối hợp các giai đoạn:

+ *Chạy đà:* Duy trì cự li và sự ổn định các bước đà; đảm bảo tính liên tục, tính nhịp điệu giữa các bước đà với tốc độ tăng dần.

+ *Giậm nhảy:* Đảm bảo nhanh, mạnh và chính xác.

+ *Qua xà:* Chính xác và kịp thời về thời điểm xoay người để qua xà khi cơ thể đạt độ cao thích hợp.

+ *Rơi xuống:* Chủ động, đúng kĩ thuật khi tiếp đất để đảm bảo an toàn.

b) Một số điều luật trong thi đấu nhảy cao

Số lần nhảy

Ở mỗi mức xà, vận động viên được nhảy tối đa 3 lần và phải dừng thi đấu khi 3 lần liên tiếp không qua mức xà đó.

Đo thành tích

Số đo thành tích nhảy cao được tính đến đơn vị xentimét. Chiều cao mỗi lần nhảy được đo vuông góc từ nền sân tới phần có độ võng thấp nhất của mặt trên xà ngang.

Cách xác định thành tích

Khi có hai hay nhiều vận động viên cùng vượt qua độ cao cuối cùng bằng nhau, việc xếp hạng sẽ được lần lượt thực hiện như sau:

– Ở độ cao cuối cùng, vận động viên có số lần nhảy ít nhất sẽ được xếp hạng cao hơn.

– Nếu vẫn bằng nhau, vận động viên nào có tổng số lần nhảy hỏng ít nhất trong toàn bộ cuộc thi sẽ được xếp hạng cao hơn.

– Nếu vẫn bằng nhau:

+ Đối với các thứ hạng không phải là hạng nhất, các vận động viên sẽ được xếp cùng thứ hạng.

+ Đối với các vận động viên có thành tích thuộc hạng nhất phải nhảy thêm một lần nữa theo quy định "phân định thắng thua" của luật thi đấu điền kinh; hoặc phân định hạng nhất theo điều lệ thi đấu của cuộc thi.

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Chạy toàn đà (7 – 9 bước đối với nữ; 9 – 11 bước đối với nam, duy trì ổn định tốc độ và điểm giậm nhảy, thực hiện 3 – 5 lần.

– Chạy toàn đà nhảy qua xà thấp (50 – 70 cm đối với nữ; 60 – 80 cm đối với nam), thực hiện 2 – 3 lần.

– Chạy toàn đà, thực hiện toàn bộ kĩ thuật nhảy qua xà với độ cao tăng dần.

b) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Chạy toàn đà thực hiện giậm nhảy đá lăng với xà cao, thực hiện 2 – 3 lần.

– Chạy toàn đà (7 – 9 bước đối với nữ; 9 – 11 bước đối với nam), nhảy qua xà với mức xà tăng dần (mức xà khởi điểm 50 – 60 cm đối với nữ; 70 – 80 cm đối với nam).

– 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 những nội dung sau:

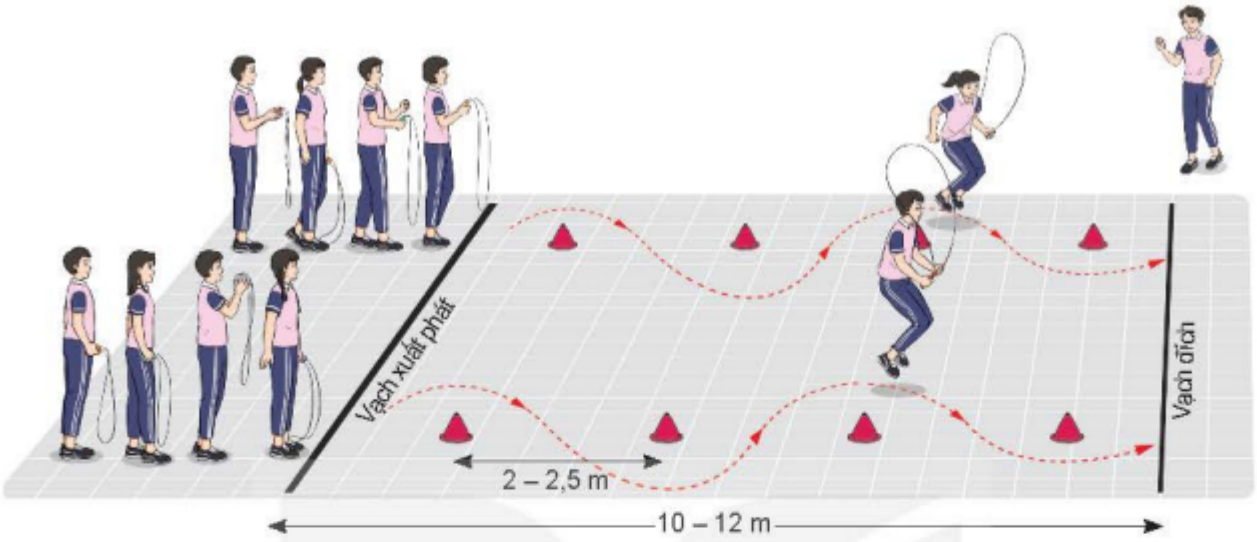
– Mức độ phối hợp được các giai đoạn của kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng.

– Tính liên tục, nhịp điệu quá trình chuyển tiếp giữa các giai đoạn.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

d) Trò chơi phát triển sức mạnh

Nhảy dây tiếp sức



Hình 2. Trò chơi 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, trên tay mỗi bạn là một sợi dây nhảy. Phía trước mỗi đội là 4 chiếc nấm được xếp theo hàng dọc với khoảng cách 2 – 2,5 m.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội nhảy dây kiểu chụm chân luồn qua các nấm để đến đích (nhảy không qua dây, dây chạm nấm ở vị trí nào phải thực hiện lại ở vị trí đó), bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn thực hiện trước đã vượt qua vạch đích (Hình 2). Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

4 Vận dụng

– Em hãy sử dụng bài tập phối hợp các giai đoạn nhảy cao kiểu nằm nghiêng để rèn luyện sức mạnh và khả năng liên kết động tác.

– Tại sao khi luyện tập nhảy cao phải đảm bảo sự ổn định về số lượng bước đà và độ dài quãng đường chạy đà giữa các lần?

– Tại sao phải đảm bảo tính liên tục khi phối hợp giữa chạy đà và giậm nhảy?

Chủ đề 3

CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH

Bài 1 Củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Hoàn thành được giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.
- Hoàn thành lượng vận động của bài tập.
- Biết một số điều luật cơ bản trong chạy cự li trung bình.
- Nỗ lực ý chí, kiên trì khắc phục khó khăn trong quá trình luyện tập.

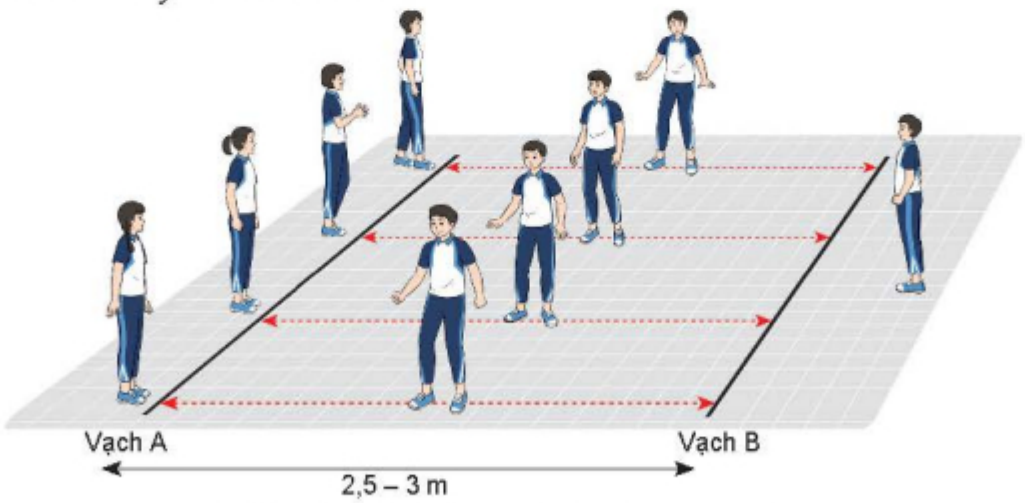
1 Mở đầu

a) Khởi động

- Khởi động chung: Chạy theo địa hình tự nhiên, xoay các khớp, ép dọc, ép ngang.
- Khởi động chuyên môn: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc độ trên cự li 10 – 15 m; xuất phát, chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng và từ đường vòng ra đường thẳng trên cự li 25 – 30 m. Thực hiện 2 lần.

b) Trò chơi hỗ trợ khởi động

Bạn nào di chuyển nhanh hơn



Hình 1. Trò chơi Bạn nào di chuyển nhanh hơn

– Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm nam, nữ có số người bằng nhau. Nhóm đầu tiên đứng giữa hai vạch A và B, các bạn của nhóm tiếp theo sẽ là người đếm số lần di chuyển giữa hai vạch của các bạn nhóm đầu tiên ở vị trí tương ứng (Hình 1).

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, từng bạn của nhóm đầu tiên nhanh chóng di chuyển ngang giữa hai vạch A và B, dùng chân chạm vào vạch khi di chuyển đến. Sau 30 giây, bạn chỉ huy sẽ có hiệu lệnh dừng. Trong mỗi lượt chơi, bạn có số lần chân chạm vạch nhiều hơn là bạn thắng cuộc.

2 Kiến thức mới

Luyện tập củng cố kĩ thuật chạy cự li trung bình là quá trình luyện tập nhằm nâng cao kĩ năng thực hiện các kĩ thuật đã học ở giai đoạn trước đó kết hợp với phát triển các tố chất thể lực.

Nhiệm vụ củng cố kĩ thuật chạy cự li trung bình

– Nâng cao khả năng thực hiện kĩ thuật các giai đoạn. Đảm bảo tính liên tục, tính nhịp điệu, tính hiệu quả quá trình thực hiện kĩ thuật từng giai đoạn và phối hợp các giai đoạn.

– Rèn luyện khả năng chịu đựng mệt mỏi, khả năng nỗ lực ý chí trong quá trình luyện tập.

– Rèn luyện khả năng duy trì tốc độ chạy trên toàn cự li (phù hợp với thể lực của người học).

a) Củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

Trong quá trình luyện tập, để củng cố kĩ thuật giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát cần đảm bảo một số yêu cầu sau:

– Nâng cao khả năng tập trung chú ý đối với hiệu lệnh xuất phát, xuất phát đúng kĩ thuật, đúng hiệu lệnh.

– Chủ động chiếm vị trí thuận lợi sau xuất phát để chuẩn bị tốt nhất cho giai đoạn chạy giữa quãng.

Các bài tập củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

Trong quá trình luyện tập có thể lặp lại một số bài tập sau:

– Xuất phát, chạy tăng tốc độ theo các hiệu lệnh khác nhau.

– Xuất phát theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ trên đường thẳng.

– Xuất phát theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ từ đầu đường vòng.

– Trò chơi vận động phát triển sức bền.

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

Các nhóm tuổi

Theo luật này, các cuộc thi đấu có thể được thực hiện theo phân loại nhóm tuổi như sau:

– Nam và nữ thiếu niên: Tất cả các vận động viên 16 hoặc 17 tuổi tính đến ngày 31 tháng 12 của năm có cuộc thi đấu.

– Nam và nữ trẻ: Tất cả các vận động viên 18 hoặc 19 tuổi tính đến ngày 31 tháng 12 của năm có cuộc thi đấu.

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

Tự hô khẩu lệnh và thực hiện các bài tập sau:

– Xuất phát, chạy tăng tốc độ sau xuất phát trên đường thẳng cự li 25 – 30 m, thực hiện 2 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 2 – 3 phút.

– Xuất phát đầu đường vòng, chạy tăng tốc độ cự li 25 – 30 m, thực hiện 2 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 2 – 3 phút.

b) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 – 35 m, thực hiện 2 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 3 – 4 phút.

– Xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 – 35 m, sau đó duy trì tốc độ trung bình cự li 70 – 80 m, mỗi vị trí xuất phát thực hiện 2 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 – 5 phút.

c) Hướng dẫn đánh giá kết quả luyện tập

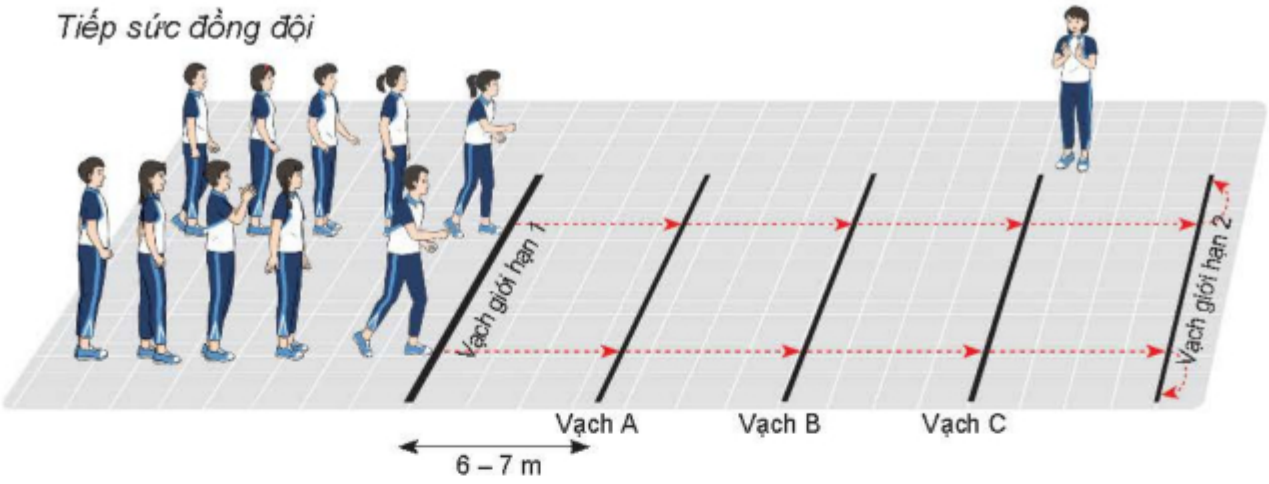
Tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn theo những nội dung sau:

– Mức độ hoàn thành kĩ thuật xuất phát: Xuất phát đúng hiệu lệnh; xuất phát với tốc độ hợp lí.

– Mức độ hoàn thành bài tập: Số lần lặp lại, cự li chạy, tốc độ chạy, thời gian nghỉ giữa quãng.

d) Trò chơi phát triển sức bền

Tiếp sức đồng đội



Hình 2. Trò chơi Tiếp sức 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 giới hạn 1 (Hình 2).
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội nhanh chóng nhảy lò cò từ vạch giới hạn 1 đến vạch A; chạy nâng cao đùi từ vạch A đến vạch B; bật nhảy tách, chụm chân từ vạch B đến vạch C; di chuyển ở tư thế ngồi trên nửa trước hai bàn chân từ vạch C đến vạch giới hạn 2. Khi vượt qua vạch giới hạn 2, chạy vòng ra bên ngoài đường chạy của hai đội để trở về cuối hàng. Bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn thực hiện trước đã trở về và vượt qua vạch giới hạn 1. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

4 Vận dụng

- Em hãy vận dụng bài tập củng cố kĩ thuật xuất phát, kĩ thuật tăng tốc độ sau xuất phát để tự học và rèn luyện.
- Trong rèn luyện sức bền, em cần bổ sung các chất dinh dưỡng nào?
- Ngay sau khi kết thúc chạy cự li trung bình, em cần chú ý những điều gì?

Bài 2 Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Hoàn thành được giai đoạn chạy giữa quãng và về đích; phối hợp được các giai đoạn trong chạy cự li trung bình.
- Khắc phục được hiện tượng "cực điểm" xảy ra khi chạy cự li trung bình.
- Có trách nhiệm, hoà đồng với tập thể và sẵn sàng giúp đỡ lẫn nhau trong học tập, rèn luyện.

1 Mở đầu

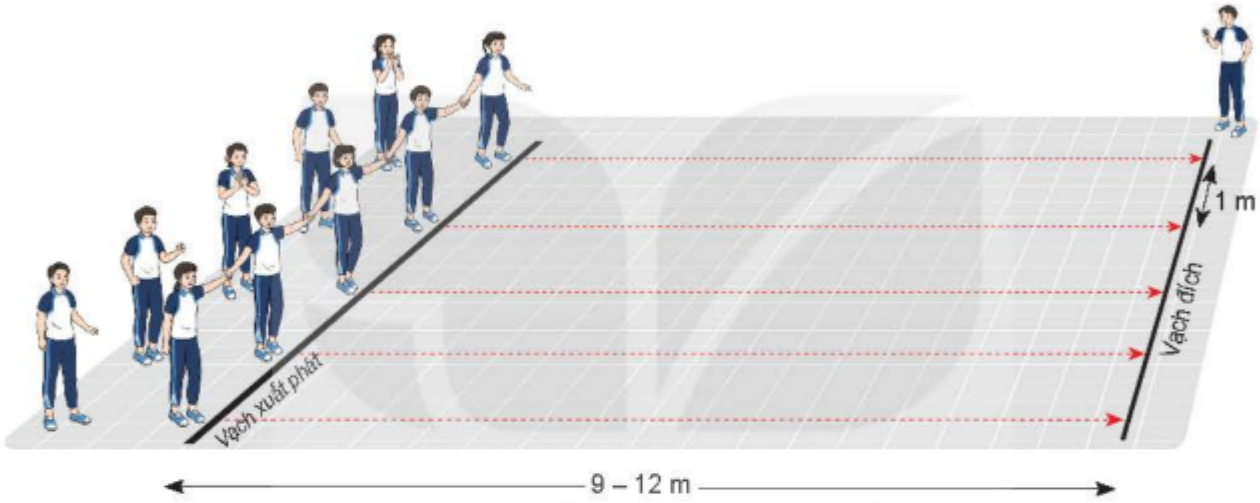
a) Khởi động

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

– Khởi động chuyên môn: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc độ trên cự li 10 – 15 m; xuất phát, chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng và từ đường vòng ra đường thẳng trên cự li 25 – 30 m. Thực hiện 2 lần.

b) Trò chơi hỗ trợ khởi động

Bật nhảy cùng đồng đội



Hình 1. Trò chơi Bật nhảy cùng đồng đội

– Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng cầm tay nhau thành một hàng ngang sau vạch xuất phát (Hình 1).

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng đội cầm tay nhau bật nhảy tách, chụm chân để đến đích. Quá trình bật nhảy, đội có bạn rời tay nhau ở vị trí phải thực hiện lại trò chơi từ vị trí đó. Kết thúc mỗi lượt chơi, đội có thời gian thực hiện trò chơi ngắn nhất là đội thắng cuộc.

2 Kiến thức mới

a) Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích

Trong quá trình luyện tập, để củng cố kĩ thuật giai đoạn chạy giữa quãng và về đích, cần đảm bảo một số yêu cầu sau:

– Duy trì được nhịp điệu bước chạy trên đường thẳng, đường vòng và khi về đích.

– Nâng cao khả năng duy trì tốc độ phù hợp với đặc điểm người tập.

– Biết cách khắc phục hiện tượng "cực điểm" trong khi luyện tập.

Các bài tập củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích

Để củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích, có thể lặp lại một số bài tập sau:

– Các bài tập chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng.

– Các bài tập chạy tăng tốc độ từ đường vòng ra đường thẳng kết hợp đánh đích.

– Các bài tập xuất phát và chạy tăng tốc độ trên đường thẳng.

– Các bài tập xuất phát và chạy tăng tốc độ đầu đường vòng.

– Trò chơi vận động phát triển sức bền.

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

Phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình là sự kết nối giữa giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát, chạy giữa quãng và về đích thành kĩ thuật hoàn chỉnh, giúp người tập đạt được nhịp điệu động tác và thực hiện động tác một cách tự nhiên, liên tục.

Để phối hợp được các giai đoạn trong chạy cự li trung bình, cần đảm bảo một số yêu cầu sau:

– Nâng cao khả năng phối hợp và duy trì sự ổn định khi kết nối giữa các giai đoạn chạy cự li trung bình.

– Nâng cao khả năng duy trì nhịp thở và nhịp điệu các bước chạy trên toàn cự li.

– Đạt được sự bình tĩnh, tự tin và khả năng làm chủ tốc độ để hoàn thành cự li chạy trong các điều kiện luyện tập, thi đấu tập.

Bài tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình

– Trong quá trình phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình, có thể sử dụng lặp lại một số bài tập sau:

+ Xuất phát với các tư thế và hiệu lệnh khác nhau.

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

+ Chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra đường thẳng.

+ Thi đấu với các cự li; tăng dần tốc độ thực hiện các bài tập phù hợp với đặc điểm cá nhân.

+ Trò chơi vận động phát triển các tố chất thể lực.

– Trong quá trình rèn luyện chạy cự li trung bình cần chú ý một số điểm sau:

+ Luôn chủ động duy trì tốc độ chạy, không nên thay đổi tốc độ chạy vượt quá khả năng của bản thân để tránh mất sức và không hoàn thành cự li.
+ Duy trì tốc độ tối ưu phù hợp với đặc điểm cá nhân trong suốt quá trình chạy.
+ Trong điều kiện có gió, nên tăng tốc độ khi chạy xuôi gió và giảm tốc độ khi chạy ngược gió.
+ Khi xuống hiện tượng "cực điểm" cần bình tĩnh và chủ động khắc phục.

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra đường thẳng cự li 150 – 200 m kết hợp đánh đích, thực hiện 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 3 – 4 phút.
– Chạy lặp lại cự li 200 – 250 m, thực hiện 1 – 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 – 5 phút.
– Xuất phát và tăng tốc độ trên đường thẳng, đầu đường vòng cự li 80 – 120 m, thực hiện 1 – 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 3 – 4 phút.

b) Luyện tập nhóm

– Chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng cự li 100 – 200 m, thực hiện 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 – 5 phút.
– Chạy tăng tốc độ từ đường vòng ra đường thẳng kết hợp đánh đích cự li 100 – 120 m, thực hiện 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 – 5 phút.
– Xuất phát và chạy tăng tốc độ trên đường thẳng cự li 20 – 100 m, thực hiện 2 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 – 5 phút.
– Xuất phát và chạy tăng tốc độ trên đường vòng cự li 80 – 100 m, thực hiện 2 – 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 – 5 phút.
– Chạy tuỳ sức 5 phút.
– Thi đấu tập trên cự li 600 – 800 m đối với nữ; 800 – 1 000 m đối với nam.

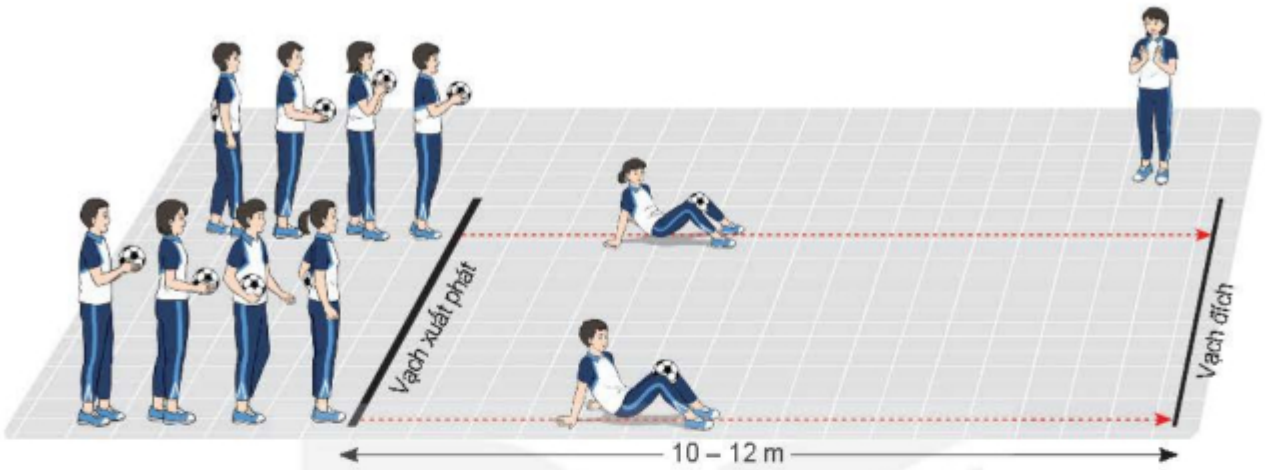
c) Hướng dẫn đánh giá kết quả luyện tập

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

– Mức độ hoàn thành kĩ thuật chạy cự li trung bình (tính nhịp điệu bước chạy, khả năng phối hợp).
– Mức độ hoàn thành bài tập, số lần, cự li, thời gian.

d) Trò chơi phát triển sức bền

Chuyển bóng đến đích



Hình 2. 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 sau vạch xuất phát. Mỗi bạn cầm một quả bóng.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội ở tư thế hai tay chống phía sau, thân người ngửa, hai chân ở phía trước, hai bàn chân tiếp đất, giữa hai đùi kẹp một quả bóng, di chuyển nhanh đến vạch đích (Hình 2). Quá trình di chuyển không được để mông chạm đất, nếu bóng rơi được nhặt lên và tiếp tục trò chơi. 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.

4 Vận dụng

– Em hãy vận dụng các bài tập và phương pháp luyện tập kĩ thuật chạy cự li trung bình để thường xuyên rèn luyện sức bền.

– Những điều cần chú ý trong chạy cự li trung bình là gì?

– Trong chạy cự li trung bình, phải làm gì để vượt qua hiện tượng "cực điểm"?

BÀI TẬP THỂ DỤC

Bài 1 Bài thể dục nhịp điệu (Phần 1)

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được và hô đúng nhịp động tác giậm chân tại chỗ, động tác thu chân – tay cao, động tác bật tách chụm, động tác vặn mình.
- Biết điều chỉnh sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và luyện tập.
- Tích cực vận động thân thể, có thói quen thường xuyên luyện tập TDTT.

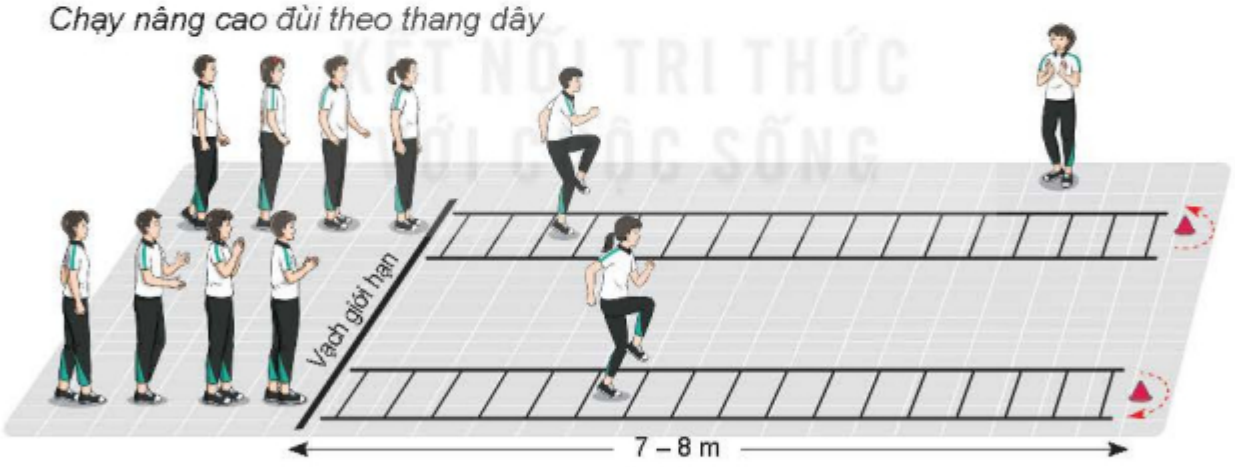
1 Mở đầu

a) Khởi động

- Khởi động chung: Chạy chậm theo vòng tròn, xoay các khớp, ép dọc, ép ngang.
- Khởi động chuyên môn: Thực hiện Bài thể dục nhịp điệu đã học ở lớp 8.

b) Trò chơi hỗ trợ khởi động

Chạy nâng cao đùi theo thang dây



Hình 1. Trò chơi Chạy nâng cao đùi theo thang dây

- 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. Phía trước mỗi đội vẽ một thang dây.
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội chạy nâng cao đùi theo thang dây, sau đó chạy vòng qua nấm trở về chạm tay vào bạn tiếp theo tại vạch giới hạn, các bạn tiếp tục thực hiện cho đến hết (Hình 1). Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

2 Kiến thức mới

TTCB: Đứng nghiêm.

a) Động tác giậm chân tại chỗ

Thực hiện 2 lần 8 nhịp.

– 8 nhịp lần 1.



Nhịp 1. *Giậm chân trái, hai tay chống hông.*



Nhịp 2. *Giậm chân phải, hai tay chống hông.*



Nhịp 3. *Thực hiện như nhịp 1.*



Nhịp 4. *Thực hiện như nhịp 2.*



Nhịp 5. *Giậm chân trái, tay phải đưa từ dưới sang ngang chếch lên cao, lòng bàn tay hướng ngoài.*



Nhịp 6. *Giậm chân phải, hai tay giữ tư thế như nhịp 5.*



Nhịp 7. *Giậm chân trái, tay trái đưa từ dưới sang ngang chếch lên cao thành hai tay chếch chữ V, lòng bàn tay hướng ngoài.*



Nhịp 8. *Giậm chân phải, hai tay giữ tư thế như nhịp 7.*

Hình 2. Động tác giậm chân tại chỗ 8 nhịp lần 1

– 8 nhịp lần 2.



Nhịp 1. *Giậm chân trái, hai tay hạ ngang vai, bàn tay sấp.*



Nhịp 2. *Giậm chân phải, hai tay hạ thành tư thế bắt chéo trước bụng, lòng bàn tay hướng trong.*



Nhịp 3. *Giậm chân trái, hai tay ra trước lên cao thành tư thế bắt chéo trên cao, lòng bàn tay hướng trước.*



Nhịp 4. *Giậm chân phải, hai tay hạ về tư thế như nhịp 2.*



Nhịp 5. *Thực hiện như nhịp 3.*



Nhịp 6. *Thực hiện như nhịp 4.*



Nhịp 7. *Thực hiện như nhịp 5.*



Nhịp 8. *Hai tay đưa qua ngang, hạ dọc thân, chân phải hạ xuống về TTCB.*

Hình 3. Động tác giậm chân tại chỗ 8 nhịp lần 2

b) Động tác thu chân, tay cao

Thực hiện 1 lần 8 nhịp.



Nhịp 1. *Chân trái bước sang ngang rộng hơn vai, hai tay ngang vai, bàn tay sấp.*



Nhịp 2. *Chân phải thu sát chân trái, tiếp đất bằng nửa trước bàn chân, tay phải đưa lên cao áp sát tai, lòng bàn tay hướng trong.*



Nhịp 3. *Về tư thế như nhịp 1.*



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



Nhịp 5. *Về tư thế như nhịp 3.*



Nhịp 6. *Chân phải thu sát chân trái, tiếp đất bằng nửa trước bàn chân, hai tay đưa lên cao chếch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau.*



Nhịp 7. *Về tư thế như nhịp 5.*



Nhịp 8. *Hai tay hạ dọc thân, chân trái thu sát chân phải về TTCB.*

Hình 4. Động tác thu chân, tay cao

c) Động tác bật tách chụm

Thực hiện 1 lần 8 nhịp.



Nhịp 1. *Bật tách ngang rộng hơn vai, gối khuỵu. Hai tay dang ngang, bàn tay sấp.*



Nhịp 2. *Bật chụm, gối thẳng. Hai tay đưa lên cao vỗ vào nhau, mắt nhìn phía trước.*



Nhịp 3. *Bật tách ngang rộng hơn vai, gối thẳng. Hai tay chếch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa.*



Nhịp 4. *Bật chụm, hai tay hạ dọc thân về TTCB.*

Hình 5. Động tác bật tách chụm khuỵu gối

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

d) Động tác vặn mình

Thực hiện 1 lần 8 nhịp.



Nhịp 1. *Chân phải bước chếch sang phải; trọng lượng cơ thể dồn lên chân phải, chân trái tiếp đất bằng nửa trước bàn chân, gối thẳng. Hai tay ngang vai, bàn tay sấp.*



Nhịp 2. *Chân trái nâng gối gần ngang hông, thân trên xoay sang trái. Hai tay co sau đầu, lòng bàn tay hướng ra trước, mắt nhìn sang trái.*



Nhịp 3. *Về tư thế nhịp 1.*



Nhịp 4. *Chân phải thu sát chân trái. Hai tay hạ dọc thân về TTCB.*

Hình 6. Động tác vặn mình

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

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.

Đối với động tác phức tạp: Tập từng nhịp, sau đó phối hợp các nhịp của động tác.

b) Luyện tập cặp đôi

Luân phiên đếm nhịp (từ chậm đến nhanh) giúp bạn luyện tập từng động tác và phối hợp 2 – 4 động tác. Yêu cầu 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 2 – 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 những nội dung sau:

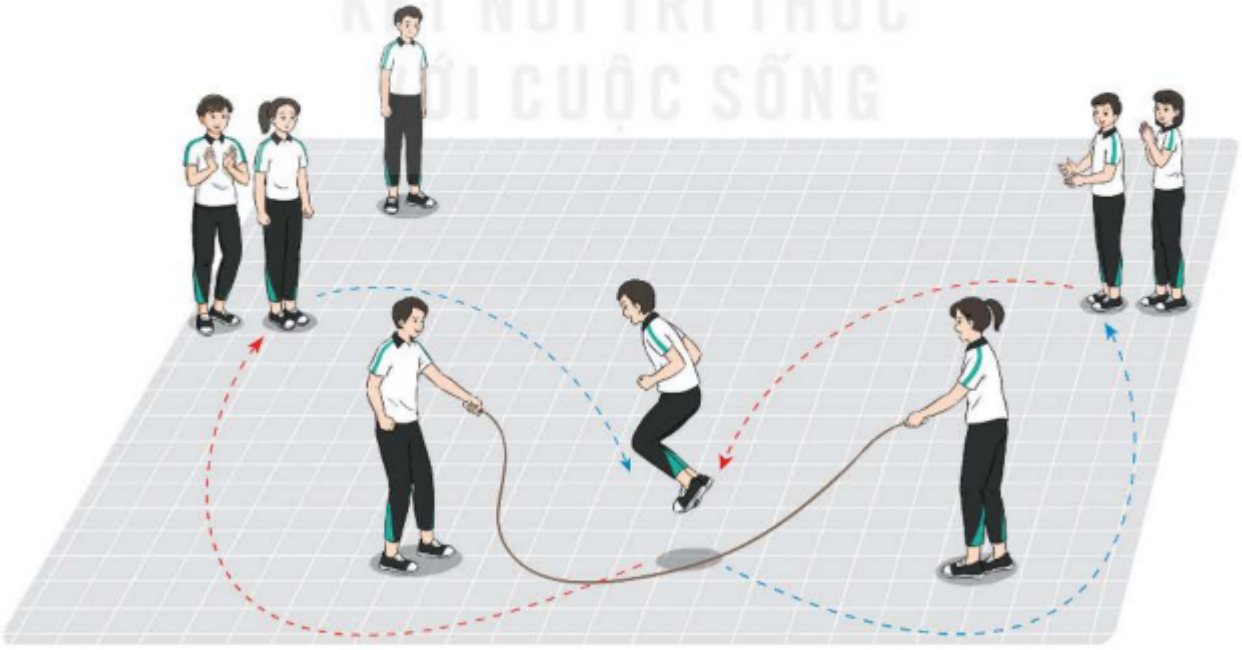
– Mức độ thực hiện đúng nhịp của động tác.

– Tư thế, tay, chân, thân người và hướng mắt trong từng nhịp.

– Tính nhịp điệu khi thực hiện từng nhịp và phối hợp các nhịp của động tác.

e) Trò chơi phát triển khéo léo

Nhảy dây đồng đội hình số 8



Hình 7. Trò chơi Nhảy dây đồng đội hình số 8

– Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc bên cạnh người quay dây.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội chạy vào dây thực hiện nhảy một lần rồi chạy vòng qua người quay dây đối diện sau đó đứng thành hàng, chờ cho người cuối cùng của đội nhảy xong để tiếp tục lần nhảy quay trở lại vị trí đứng ban đầu theo một vòng tròn hình số 8 (Hình 7). Mỗi đội thực hiện trong thời gian 1 phút, trong quá trình thực hiện bị vướng dây được tiếp tục nhảy lại. Kết thúc, đội có số lần nhảy nhiều hơn là đội thắng cuộc.

4 Vận dụng

– Đứng trước gương tự tập và sửa sai các động tác thể dục nhịp điệu đã học.

– Em hãy luyện tập các động tác đã học theo nhịp điệu của bản nhạc mà em yêu thích.

– Em hãy tìm hiểu về vai trò, tác dụng và cách luyện tập Bài thể dục nhịp điệu.

Bài 2 Bài thể dục nhịp điệu (Phần 2)

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được động tác bật đặt gót, bước đuổi, đẩy hông, bật nhảy.

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

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

1 Mở đầu

a) Khởi động

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

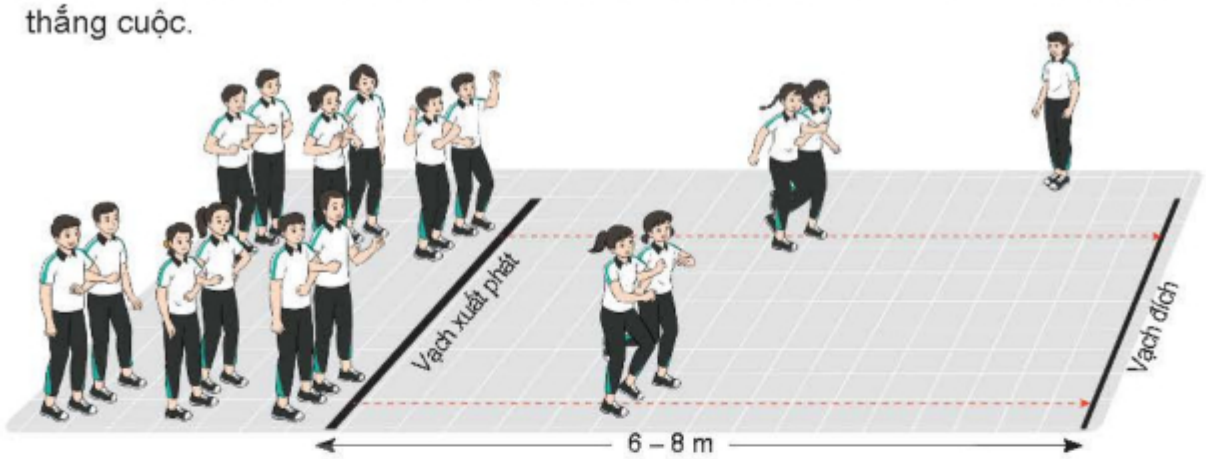
– Khởi động chuyên môn: Thực hiện động tác giậm chân tại chỗ, thu chân – tay cao, bật tách chụm, vặn mình đã học ở Bài 1.

b) Trò chơi hỗ trợ khởi động

Khoác tay nhảy lò cò

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

+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng cặp đôi của mỗi đội khoác tay nhảy lò cò đến đích. Cặp đôi tiếp theo chỉ xuất phát khi cặp đôi phía trước vượt qua vạch đích. Quá trình thực hiện trò chơi không được đổi chân. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi Khoác tay nhảy lò cò

2 Kiến thức mới

TTCB: Đứng nghiêm.

a) Động tác đặt gót

Thực hiện 1 lần 8 nhịp.



Nhịp 1. *Chân trái đặt gót trước, chân phải gối khuỵu. Tay trái đưa sang ngang, bàn tay sấp, các ngón tay mở rộng; tay phải thẳng, hướng xuống bàn chân trái, lòng bàn tay hướng trái, các ngón tay mở rộng.*

Nhịp 2. *Bật hai chân thực hiện như nhịp 1 nhưng đổi bên.*

Nhịp 3. *Bật hai chân thực hiện như nhịp 1.*

Nhịp 4. *Bật hai chân thực hiện như nhịp 2.*

Hình 2. Động tác đặt gót

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

– Nhịp 8. Bật hai chân, chân trái thu về sát chân phải. Hai tay hạ dọc thân về TTCB.

b) Động tác bước đuổi

Thực hiện 2 lần 8 nhịp.

– 8 nhịp lần 1.



Nhịp 1. *Xoay người chếch sang trái, đồng thời chân trái bước ra trước, tiếp đất bằng gót bàn chân, chân phải thẳng. Hai tay co trước ngực, lòng bàn tay hướng trước.*



Nhịp 2. *Chân phải bước lên sát chân trái, hai gối khuỵu. Hai tay duỗi chếch trước, bàn tay dựng.*



Nhịp 3. *Thực hiện như nhịp 1.*



Nhịp 4. *Thực hiện như nhịp 2.*



Nhịp 5. *Chân phải bước lùi về tư thế nhịp 3.*



Nhịp 6. *Chân trái thu sát chân phải về tư thế nhịp 4.*



Nhịp 7. *Thực hiện như nhịp 5.*



Nhịp 8. *Chân trái thu sát chân phải, hai tay hạ dọc thân, xoay người chếch sang phải về TTCB.*

Hình 3. Động tác bước đuổi

– 8 nhịp lần 2: Thực hiện như 8 nhịp lần 1 nhưng đổi hướng.

c) Động tác đẩy hông

Thực hiện 2 lần 8 nhịp.

– 8 nhịp lần 1.



Nhịp 1. *Chân trái bước sang ngang rộng hơn vai, hai gối thẳng, hai tay chống hông.*



Nhịp 2. *Chân phải thu sát chân trái, gối hơi khuỵu, hông đẩy sang trái.*



Nhịp 3. *Thực hiện như nhịp 1.*



Nhịp 4. *Thực hiện như nhịp 2.*

Hình 4. Động tác đẩy hông 8 nhịp lần 1

Nhịp 5, 6, 7 thực hiện như nhịp 1, 2, 3 nhưng đổi bên. Nhịp 8 hạ tay dọc thân, chân trái bước sát chân phải về TTCB.

– 8 nhịp lần 2.



Nhịp 1. *Chân trái bước sang ngang rộng hơn vai, hai tay co trước ngực, bàn tay nắm, lòng bàn tay sấp.*



Nhịp 2. *Chân phải thu sát chân trái, gối hơi khuỵu, hông đẩy sang trái. Hai khuỷu tay hạ thẳng xuống dưới, bàn tay nắm, lòng bàn tay hướng vào trong.*



Nhịp 3. *Thực hiện như nhịp 1.*



Nhịp 4. *Thực hiện như nhịp 2.*

Hình 5. Động tác đẩy hông 8 nhịp lần 2

Nhịp 5, 6, 7 thực hiện như nhịp 1, 2, 3 nhưng đổi bên. Nhịp 8 hai tay hạ dọc thân, chân trái thu sát chân phải về TTCB.

d) Động tác bật nhảy

Thực hiện 1 lần 8 nhịp.



Nhịp 1. *Hai tay chống hông, bàn tay nắm, lòng bàn tay hướng sau, mắt nhìn trước.*



Nhịp 2. *Chân phải bước chếch trước. Tay phải co ngang vai, cẳng tay hướng lên trên, bàn tay nắm, lòng bàn tay hướng ra trước.*



Nhịp 3. *Chân trái bước chếch trước. Tay trái co ngang vai, cẳng tay hướng lên trên, bàn tay nắm, lòng bàn tay hướng ra trước.*



Nhịp 4. *Bật chụm ra sau. Hai khuỷu tay hướng ra trước, hai lòng bàn tay hướng vào nhau.*



Nhịp 5. *Hai chân bật thẳng đưa cơ thể lên cao, hai tay vươn lên cao thành hình chữ V, lòng bàn tay hướng trước, các ngón tay mở rộng.*



Nhịp 6. *Tiếp đất bằng nửa trước hai bàn chân, sau đó chuyển thành cả bàn, bàn tay nắm, về tư thế nhịp 4.*



Nhịp 7. *Thực hiện như nhịp 5.*



Nhịp 8. *Hai chân thực hiện như nhịp 6, hai tay hạ dọc thân về TTCB.*

Hình 6. Động tác bật nhảy

Thực hiện phối hợp bài thể dục nhịp điệu với nhạc

– Lựa chọn và sử dụng nhạc có nhịp 4/4 hoặc 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 trên nền nhạc.

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

– Tăng dần tính biểu cảm khi thực hiện động tác, phù hợp với giai điệu của 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 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 2 – 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.

– Luyện tập 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 những nội dung sau:

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

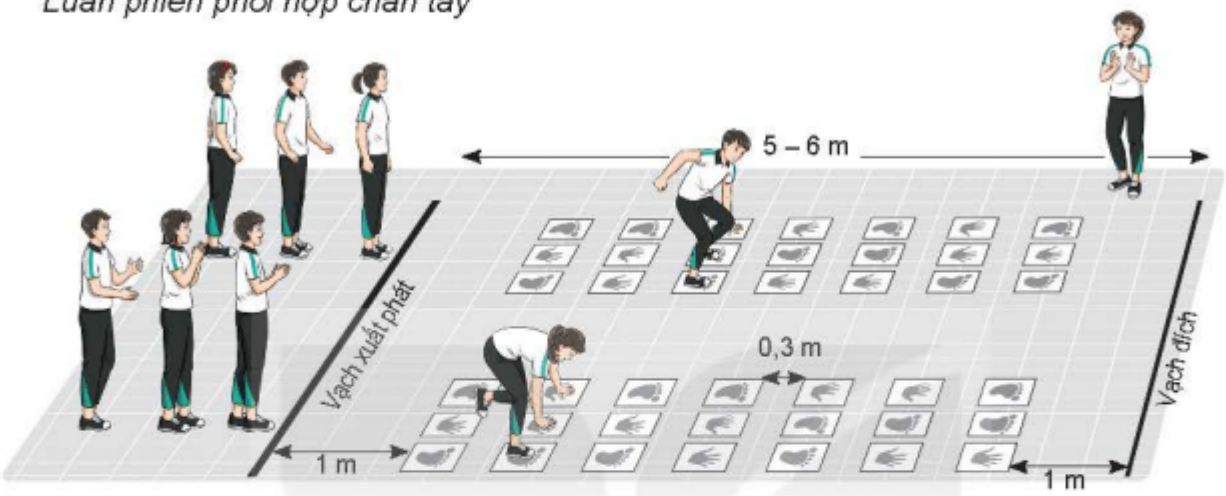
– Tư thế tay, chân, thân người và hướng của mắt khi thực hiện các động tác.

– Tính nhịp điệu, liên tục khi phối hợp tay và chân.

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

e) Trò chơi phát triển khéo léo

Luân phiên phối hợp chân tay



Hình 7.Trò chơi Luân phiên phối hợp chân tay

– 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 thực hiện bước chân và đặt bàn tay vào đúng hình vẽ có sẵn trên sân để đến đích (Hình 7). Trong quá trình thực hiện trò chơi, bạn thực hiện không đúng phải trở về cuối hàng để thực hiện lại từ đầu. Bạn tiếp theo chỉ được xuất phát khi bạn phía trước đã vượt qua vạch đích. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

4 Vận dụng

– Hãy tập Bài thể dục nhịp điệu với bài nhạc bất kì do em lựa chọn.

– Trong luyện tập Bài thể dục nhịp điệu, người tập cần làm gì để đảm bảo tính nhịp điệu của bài tập?

– Em hãy tự ghép các động tác thể dục thành một Bài thể dục nhịp điệu để luyện tập.

PHẦN BA

THỂ THAO TỰ CHỌN

Chủ đề 1

CẦU LÔNG

Bài 1 Kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải.
- Phán đoán, xử lí một số tình huống linh hoạt, phối hợp được với đồng đội trong luyện tập và thi đấu môn Cầu lông.
- Tích cực, chủ động hợp tác với các bạn trong luyện tập.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

1 Mở đầu

a) 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.

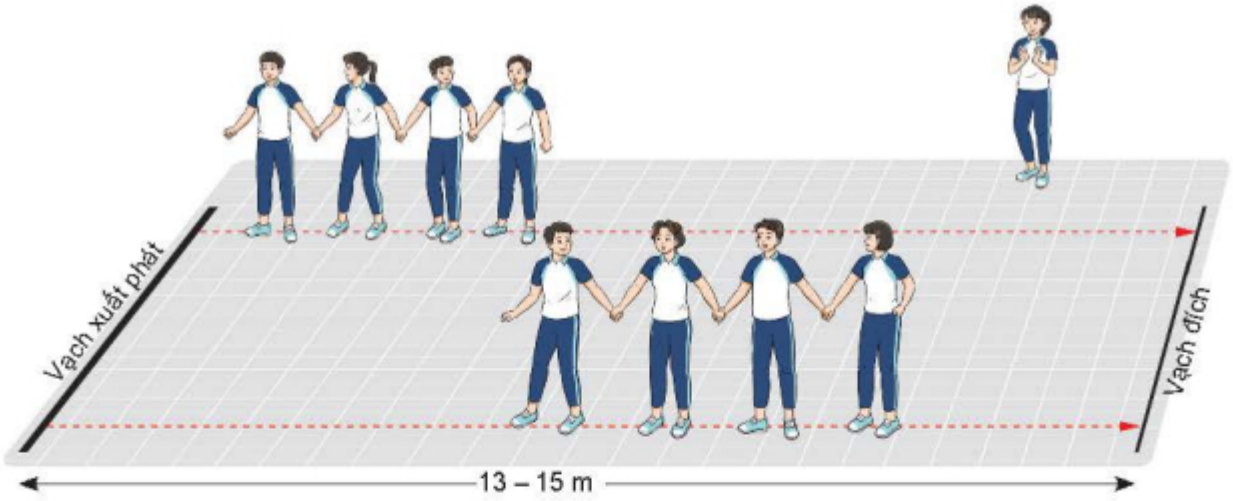
+ Đứng tại chỗ đánh cầu cao tay bên phải liên tục (không cầu).

b) Trò chơi hỗ trợ khởi động

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 cầm tay nhau sau vạch xuất phát.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, các đội nhanh chóng di chuyển ngang về đích. Trong quá trình di chuyển, các thành viên trong đội không được rời tay nhau, nếu rời tay ở vị trí nào phải thực hiện lại ở vị trí đó (Hình 1). Đội có bạn cuối hàng vượt qua vạch đích đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi Di chuyển ngang

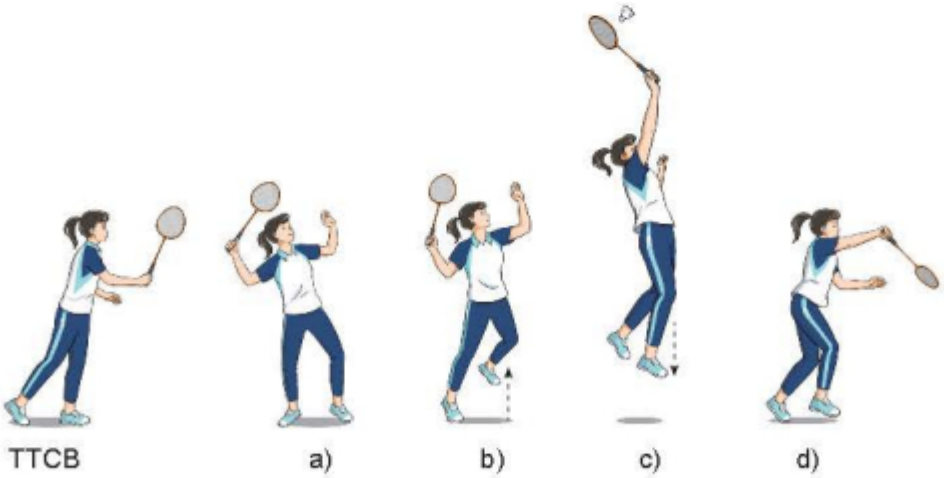
2 Kiến thức mới

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 bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải

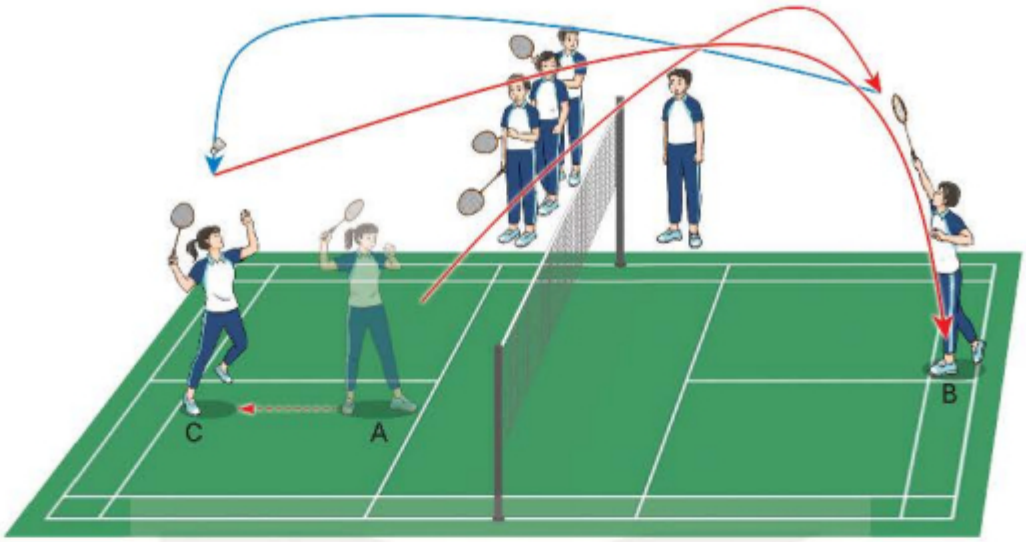
– TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân trái đặt trước, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trái. Chân phải đặt sau, chạm sân bằng nửa trước bàn chân. Thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu.

– Thực hiện: Xoay người sang phải đồng thời chuyển trọng lượng cơ thể sang chân phải, khuỵu gối hạ thấp trọng tâm (Hình 2a) và đạp mạnh chân phải đưa cơ thể lên cao (Hình 2b). Khi ở trên không, xoay hông và vai phải ra trước, tay phải vươn lên cao để đánh cầu (Hình 2c). Khi rơi xuống, chân trái chạm sân trước rồi đến chân phải, tay cầm vợt dừng ở trước ngực (Hình 2d), sau đó trở về TTCB.



Hình 2. Kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải

b) Phối hợp phát cầu và di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải



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

– 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 trong hàng vào vị trí phát cầu (vị trí A), phát cầu thuận tay kiểu cao xa cho bạn hỗ trợ đỡ phát cầu (vị trí B), sau đó nhanh chóng di chuyển lùi về cuối sân (vị trí C), bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải (Hình 3) và di chuyển về cuối hàng.

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

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Tập không cầu: Tại chỗ mô phỏng kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải, thực hiện 5 – 7 lần.

– Tập với cầu: Tại chỗ bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải với quả cầu treo, thực hiện 5 – 7 lần.

b) Luyện tập cặp đôi

Luân phiên giúp bạn luyện tập:

– Đánh cầu do bạn tung đến: Tại chỗ bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải, mỗi bạn thực hiện 5 – 7 lần.

– Đánh cầu do bạn phát đến: Tại chỗ bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải, mỗi bạn thực hiện 5 – 7 lần.

c) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải: Lần lượt từng bạn bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải từ đường cầu do bạn tung đến, mỗi bạn thực hiện 5 – 7 lần.

– Bài tập phối hợp: Lần lượt từng bạn luyện tập phối hợp phát cầu cao xa và di chuyển lùi về cuối sân bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải với bạn hỗ trợ luyện tập đỡ phát cầu (Hình 3), mỗi bạn thực hiện 3 – 5 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 những nội dung sau:

– Hướng và tốc độ di chuyển của tay cầm vợt khi đánh cầu cao tay bên phải.

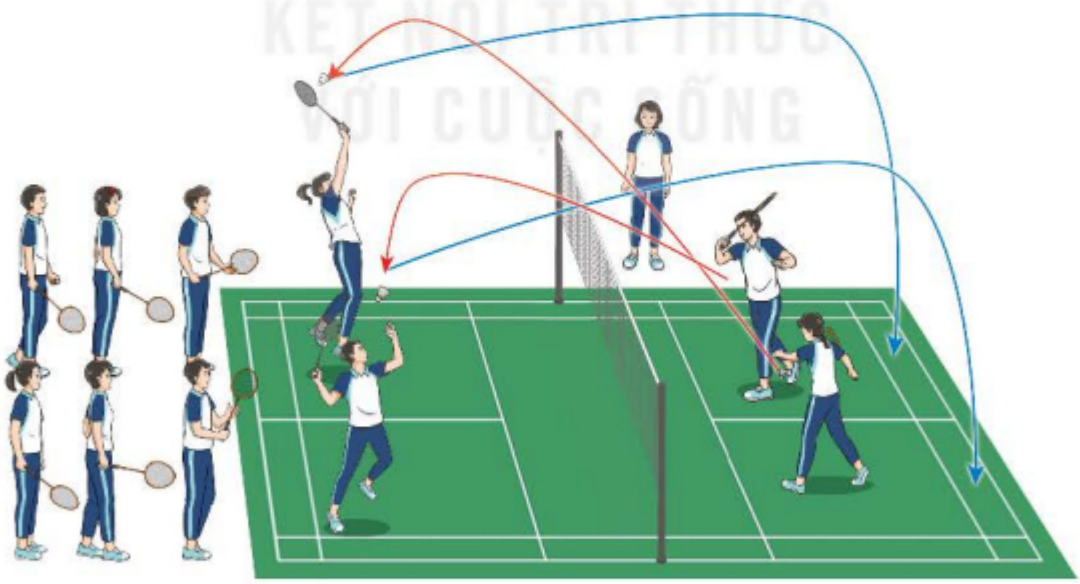
– Mức độ phối hợp toàn thân khi bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải.

– Điểm tiếp xúc giữa mặt vợt với cầu, hướng mặt vợt khi đánh cầu cao tay bên phải.

– Đường cầu đúng hướng và có lực.

e) Trò chơi vận động

Thi bật nhảy đánh cầu vào ô



Hình 4. Trò chơi Thi bật nhảy đánh cầu vào ô

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

– 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 hướng về ô phát cầu của sân đối diện.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải (do đồng đội hỗ trợ phát cầu cao xa đến) vào ô giao cầu của sân đối diện (Hình 4). Trong mỗi lượt chơi, mỗi bạn chỉ được đánh cầu một lần và di chuyển về cuối hàng; cầu rơi không đúng ô quy định không được tính. Đồng đội hỗ trợ phát cầu hỏng thì bạn thực hiện mất lượt đánh cầu. Kết thúc, đội có số lần đánh cầu vào ô đúng quy định nhiều nhất là đội thắng cuộc.

4 Vận dụng

– Em hãy sử dụng bài tập phối hợp di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải để thi đấu tập.

– Kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải cần thực hiện đúng những yêu cầu nào?

– Em hãy so sánh kĩ thuật tại chỗ đánh cầu cao tay bên phải với kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải.

Bài 2 Kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay.

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

– Thể hiện được khả năng điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.

– Có trách nhiệm, hoà đồng với tập thể trong tập luyện cầu lông và các hoạt động khác trong cuộc sống.

1 Mở đầu

a) Khởi động

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

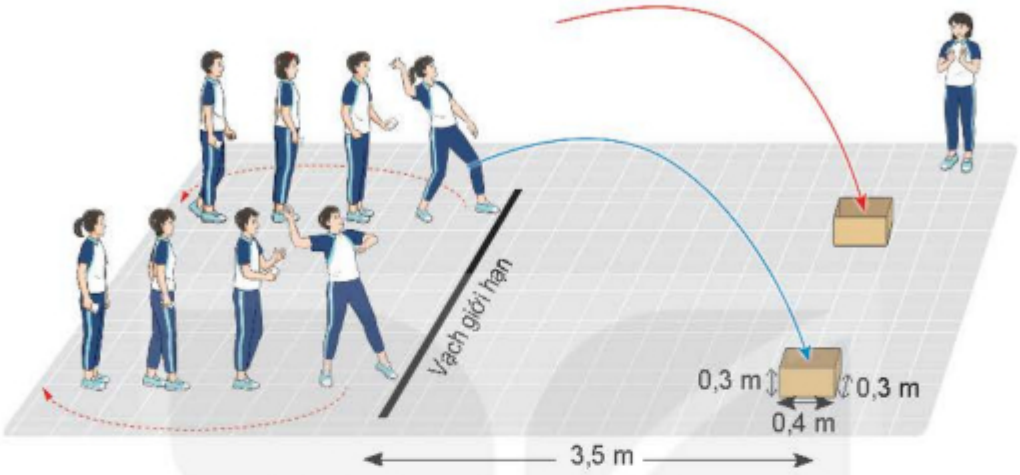
– Khởi động chuyên môn:

+ 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).

b) Trò chơi hỗ trợ khởi động

Ném cầu trúng đích



Hình 1. Trò chơi Ném cầu trúng 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 giới hạn. Phía trước mỗi đội đặt một hộp đựng cầu cách vạch giới hạn 3,5 m (Hình 1).

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội cầm cầu ném vào hộp, sau đó di chuyển về cuối hàng. Trong mỗi lượt chơi, mỗi bạn chỉ ném cầu một lần. Kết thúc, đội có số quả cầu trong hộp nhiều nhất là đội thắng cuộc.

2 Kiến thức mới

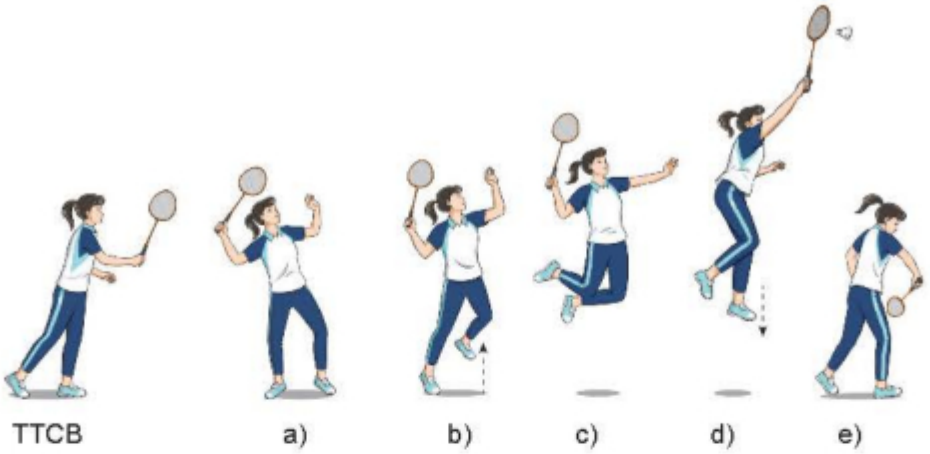
Hình vẽ và nội dung của bài được trình bày theo hoạt động của người thuận tay phải (thuận tay trái thực hiện ngược lại).

a) Kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay

– TTCB: Như TTCB của kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải.

– Thực hiện: Xoay người sang phải đồng thời chuyển trọng lượng cơ thể sang chân phải, khuỵu gối hạ thấp trọng tâm và đạp mạnh chân phải bật lên cao (Hình 2a, b). Khi ở trên không, toàn thân ưỡn căng hình cánh cung (Hình 2c). Sau đó, xoay hông và vai ra trước, duỗi thẳng khớp gối, gập nhanh thân người để đập cầu. Khi vợt tiếp xúc cầu, cơ thể ở vị trí cao nhất, mặt vợt hơi úp, kết hợp lực gập cổ tay

để tăng thêm lực đánh cầu (Hình 2d). Kết thúc, chân trái chạm sân trước rồi đến chân phải, tay cầm vợt đưa xuống dưới, sang trái (Hình 2e), sau đó trở về TTCB.



Hình 2. Kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay

b) Một số điều luật thi đấu cầu lông

Lỗi phát cầu khi quả cầu:

- Không qua lưới.
- Bị mắc trên lưới và bị giữ lại trên lưới.
- Sau khi qua lưới bị mắc lại trong lưới.
- Phát không đúng trình tự.

Lỗi đánh cầu khi quả cầu:

- Rơi ở ngoài các đường biên giới hạn của sân.
- Bay xuyên qua lưới hoặc dưới lưới.
- Không qua trên lưới.
- Chạm trần nhà hoặc vách.
- Chạm vào người hoặc quần áo của vận động viên.
- Chạm vào bất kì người nào hay vật nào khác bên ngoài sân.
- Bị mắc và dính trên mặt vợt.
- Được một vận động viên đánh hai lần liên tiếp trong một đường cầu. Tuy nhiên, bằng một lần đánh, quả cầu chạm vào đầu vợt và khu vực đan lưới của vợt thì không là một "Lỗi".
- Được đánh liên tiếp bởi cả hai vận động viên cùng đội trong một đường cầu.
- Chạm vào vợt mà không bay vào phần sân của đối phương.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Tập không cầu: Tại chỗ mô phỏng kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay từ chậm đến nhanh, thực hiện 5 – 7 lần.

– Tập với cầu: Tại chỗ bật nhảy 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:

– Đánh cầu do bạn tung đến: Tại chỗ bật nhảy đập cầu thuận tay, mỗi bạn thực hiện 5 – 7 lần.

– Đánh cầu do bạn phát đến: Tại chỗ bật nhảy đập cầu thuận tay, mỗi bạn thực hiện 5 – 7 lần.

c) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay: Lần lượt từng bạn bật nhảy đập cầu thuận tay từ đường cầu do bạn tung đến, mỗi bạn thực hiện 5 – 7 lần.

– Bài tập phối hợp: Lần lượt từng bạn luyện tập phối hợp phát cầu cao xa và di chuyển lùi về cuối sân bật nhảy đập cầu thuận tay, mỗi bạn thực hiện 5 – 7 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 những nội dung sau:

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

– Mức độ phối hợp toàn thân khi bật nhảy đập cầu.

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

– Đường cầu đúng hướng và có lực.

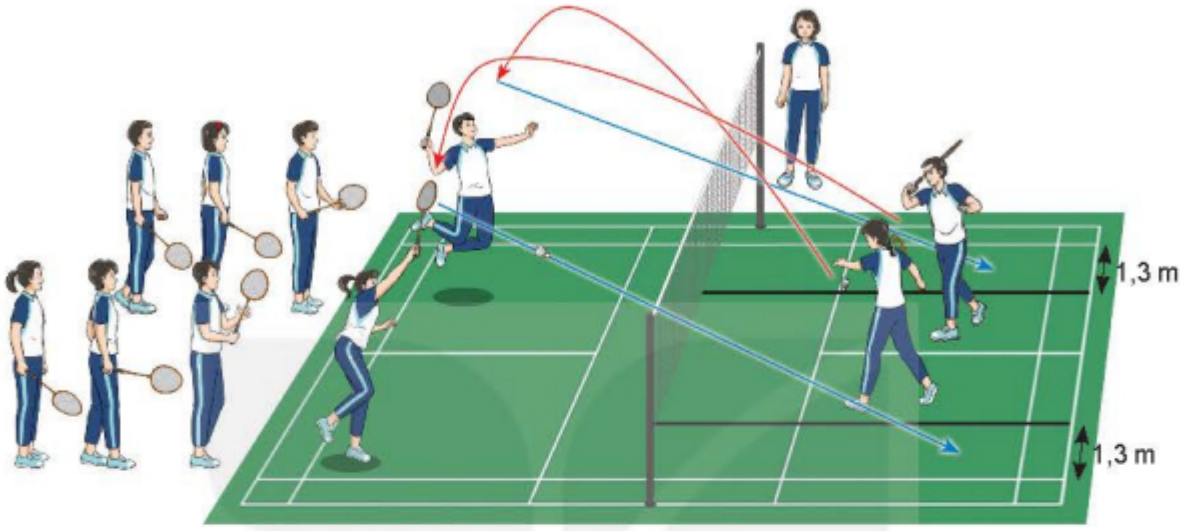
e) Trò chơi vận động

Thi bật nhảy đập cầu thuận tay

– Mục đích: Rèn luyện sức bật và và khả năng định hướng.

– 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 bật nhảy đập cầu thuận tay (cầu do đồng đội hỗ trợ phát cao xa đến) vào khu vực quy định (1,3 m × 6,7 m) của sân đối diện (Hình 3). Trong mỗi lượt chơi, mỗi bạn chỉ được bật nhảy đập cầu thuận tay một lần và di chuyển về cuối hàng; cầu rơi không đúng khu vực quy định không được tính. Đồng đội hỗ trợ phát cầu hỏng thì bạn thực hiện mất lượt đánh cầu. Kết thúc, đội có số lần đập cầu vào ô nhiều nhất là đội thắng cuộc.



Hình 3. Trò chơi Thi bật nhảy đập cầu thuận tay

4 Vận dụng

– Em hãy vận dụng kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay để rèn luyện thân thể và thi đấu tập.

– Em hãy hướng dẫn các bạn và cùng luyện tập kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay khi rèn luyện thể thao hằng ngày.

– Trong thi đấu cầu lông, kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay thường được sử dụng trong những trường hợp nào?

Bài 3 Kĩ thuật bỏ nhỏ

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay và trái tay.

– Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.

– Vận dụng được những hiểu biết về môn Cầu lông để tập luyện hằng ngày.

– Có trách nhiệm, trung thực, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện và các hoạt động khác trong cuộc sống.

1 Mở đầu

a) Khởi động

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

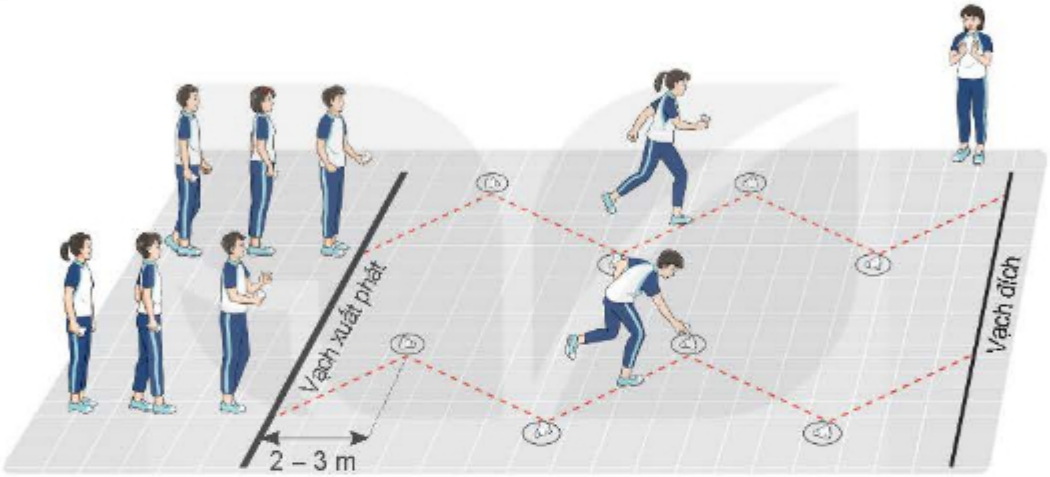
– Khởi động chuyên môn:

+ 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).

b) Trò chơi hỗ trợ khởi động

Chạy đổi cầu nhanh



Hình 1. Trò chơi Chạy đổi cầu nhanh

– 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 cầu (Hình 1).

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội cầm quả cầu chạy nhanh đến các vòng tròn đổi quả cầu rồi chạy đến đích. Bạn tiếp theo chỉ được xuất phát khi bạn phía trước đã vượt qua vạch đích. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

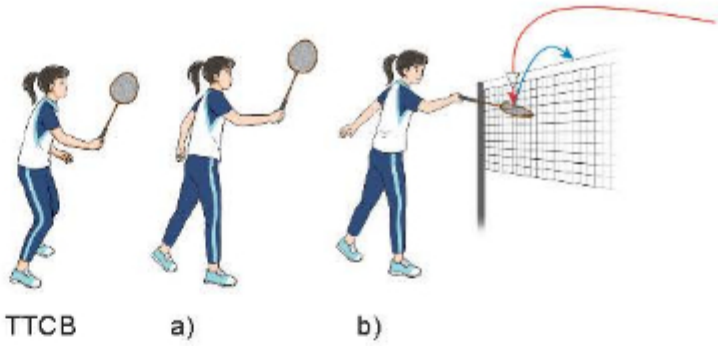
2 Kiến thức mới

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

Kĩ thuật bỏ nhỏ

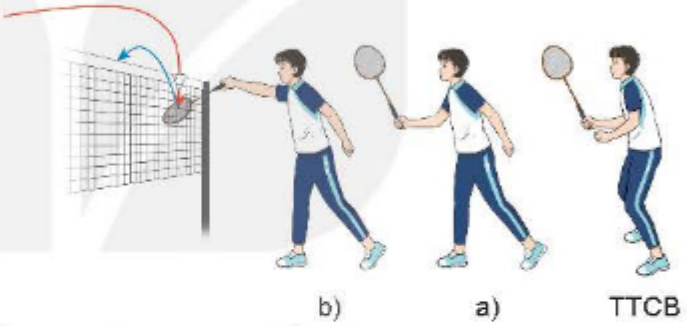
TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân. Thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu.

– Kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay: Chân phải bước ra trước chếch sang phải một bước, trọng lượng cơ thể dồn lên chân phải, chân trái chạm sân bằng nửa trước bàn chân (Hình 2a). Tay phải đưa vợt vươn ra trước, cổ tay xoay sang phải (cổ tay cao hơn mặt vợt), lòng bàn tay ngửa, mặt vợt hơi nghiêng về hướng sân đối phương, đánh nhẹ vào đế cầu để đưa cầu vượt qua mép trên của lưới (cầu bay sát mép trên lưới) (Hình 2b), sau đó trở về TTCB.



Hình 2. Kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay

– Kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay: Chân phải bước ra trước chếch sang trái một bước, trọng lượng cơ thể dồn lên chân phải, chân trái chạm sân bằng nửa trước bàn chân (Hình 3a). Tay phải đưa vợt vươn ra trước, cổ tay xoay sang trái (cổ tay cao hơn mặt vợt), lòng bàn tay úp, mặt vợt hơi nghiêng về sân đối phương, đánh nhẹ vào đế cầu để đưa cầu vượt qua mép trên của lưới (cầu bay sát mép trên lưới) (Hình 3b), sau đó trở về TTCB.



Hình 3. Kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Tập không cầu: Thực hiện mô phỏng kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay, trái tay từ chậm đến nhanh, thực hiện 5 – 7 lần.

– Tập có cầu: Thực hiện kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay, trái tay với cầu treo, thực hiện 5 – 7 lần.

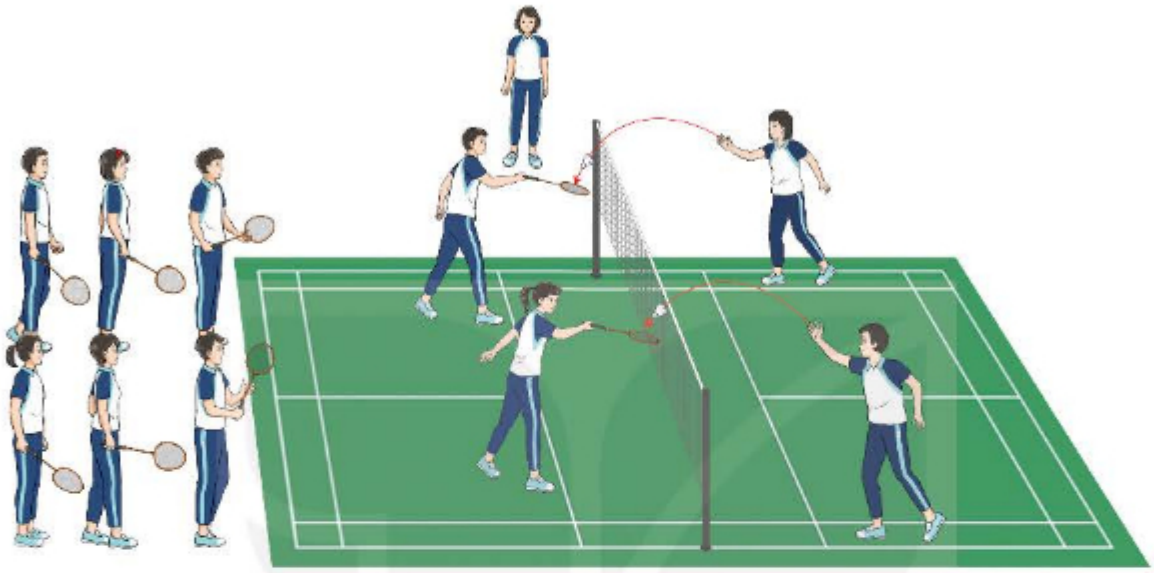
b) Luyện tập cặp đôi

Luân phiên giúp bạn luyện tập:

– Bỏ nhỏ với đường cầu do bạn tung đến: Luân phiên thực hiện kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay, trái tay vào khu vực 1,98 m, thực hiện 5 – 7 lần.

– Bỏ nhỏ qua lại: Thực hiện kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay, trái tay qua lại vào khu vực 1,98 m, thực hiện 1 – 2 phút.

c) Luyện tập nhóm



Hình 4. Luyện tập bỏ nhỏ với đường cầu do bạn tung đến

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Bỏ nhỏ với đường cầu do bạn tung đến: Lần lượt từng bạn thực hiện kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay, trái tay vào khu vực 1,98 m (Hình 4), mỗi bạn thực hiện 5 – 7 lần.

– Bỏ nhỏ với đường cầu do bạn phát đến: Lần lượt từng bạn thực hiện kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay, trái tay vào khu vực 1,98 m, mỗi bạn thực hiện 5 – 7 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 những nội dung sau:

– Hướng và tốc độ chuyển động của tay cầm vợt khi bỏ nhỏ thuận tay, trái tay.

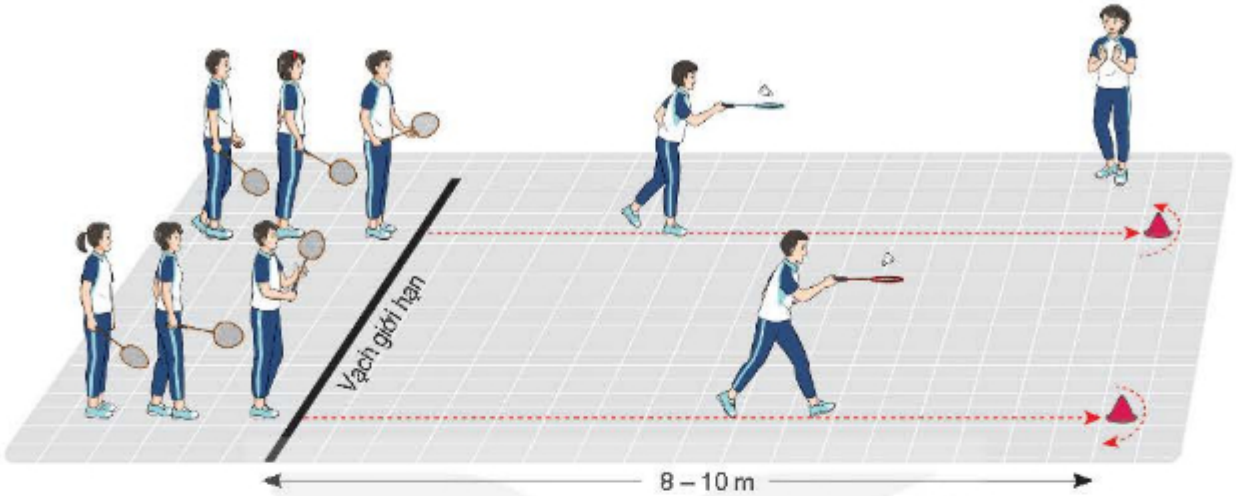
– Mức độ phối hợp bước chân và tay khi bỏ nhỏ thuận tay, trái tay.

– Điểm tiếp xúc giữa mặt vợt với cầu, hướng mặt vợt khi bỏ nhỏ thuận tay, trái tay.

– Đường cầu có hướng và điểm rơi sát lưới bên sân đối diện.

e) **Trò chơi vận động**

Tâng cầu tiếp sức



Hình 4. Trò chơi Tâng cầu tiếp sức

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

– 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.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội vừa di chuyển vừa tâng cầu, vòng qua nấm trở về vạch giới hạn trao cầu cho bạn tiếp theo (Hình 4). Trong quá trình di chuyển, nếu cầu 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 vận dụng kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay, trái tay vào ô quy định đánh dấu trên sân.

– Thảo luận nhóm về những tình huống thực hiện kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay, trái tay để vận dụng trong luyện tập và thi đấu.

– Em hãy nêu sự khác biệt cơ bản giữa kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay với kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay.

Chủ đề 2

BÓNG ĐÁ

Bài 1 Kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân và tại chỗ ném biên

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được bài tập bổ trợ, kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân và kĩ thuật tại chỗ ném biên.
- Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và luyện tập.
- Khiêm tốn học hỏi và chủ động hợp tác với bạn trong học tập.

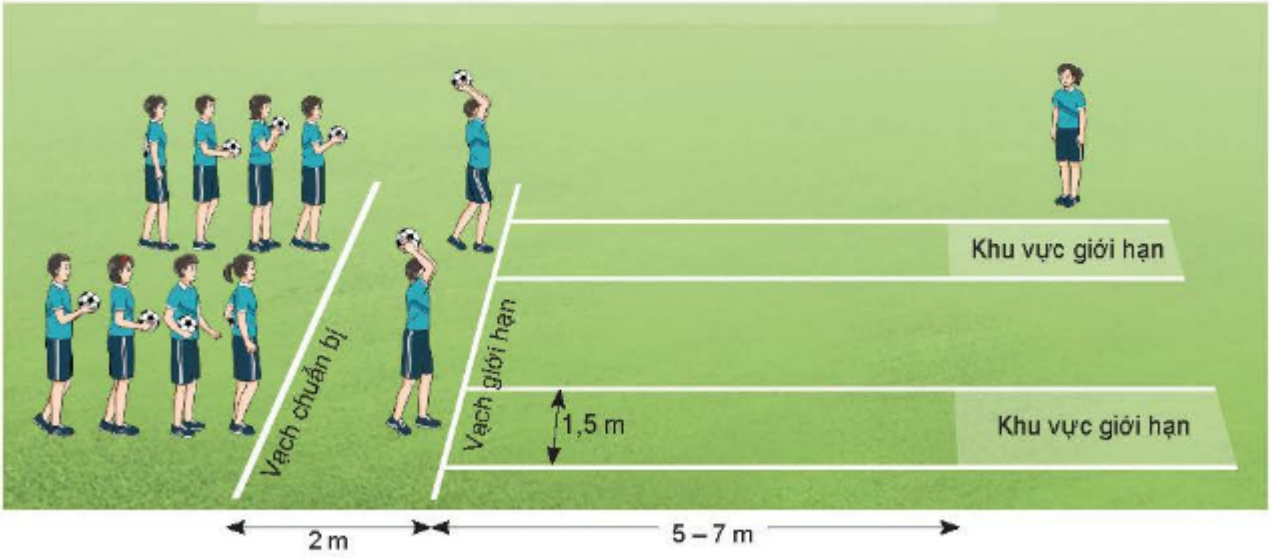
1 Mở đầu

a) Khởi động

- Khởi động chung: Chạy tại chỗ, xoay các khớp, ép dọc, ép ngang.
- Khởi động chuyên môn: Chạy đá lăng cẳng chân ra trước, ra sau, sang hai bên cự li 8 – 12 m; tâng bóng bằng đùi, bằng lòng bàn chân; dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân trên đường thẳng từ chậm đến nhanh cự li 15 – 20 m; từng cặp đôi di chuyển ngang phối hợp chuyền bóng bằng lòng bàn chân và dừng bóng lăn bằng mu giữa bàn chân cự li 4 – 6 m.

b) Trò chơi hỗ trợ khởi động

Ném bóng đúng hướng



Hình 1. Trò chơi Ném bóng đúng hướng

– 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 đá. Phía trước mỗi đội là khu vực giới hạn ném bóng rộng 1,5 m (Hình 1).

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội bước đến sau vạch giới hạn và ném bóng bằng hai tay trên cao vào khu vực giới hạn. Trong mỗi lượt chơi, mỗi bạn chỉ ném bóng một lần. Kết thúc mỗi lượt chơi, đội có số bạn ném bóng trúng khu vực giới hạn nhiều nhất là đội thắng cuộc.

2 Kiến thức mới

a) Bài tập bổ trợ

Tâng bóng bằng mu giữa bàn chân:

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

– Thực hiện: Đưa tay ra trước 25 – 30 cm và thả bóng (Hình 2a). Khi bóng rơi xuống, đứng thẳng người trên chân không thuận, cẳng chân thuận đưa ra trước, lên cao 20 – 25 cm, bàn chân duỗi song song với mặt đất; dùng mu giữa bàn chân tiếp xúc với mặt dưới của bóng. Kết hợp giữa lực nâng cẳng chân và lực nẩy của bóng để có đường bóng nẩy lên cao ngang gối (Hình 2b). Liên tục lặp lại động tác bằng chân thuận hoặc luân phiên hai chân thành tâng bóng bằng mu giữa bàn chân.



Hình 2. Tâng bóng bằng mu giữa bàn chân

b) Kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân

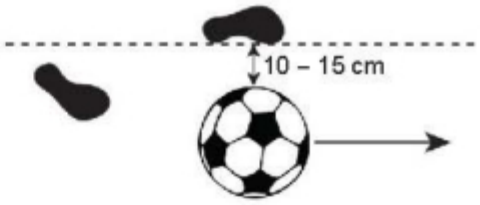
– Tại chỗ đá bóng bằng mu giữa bàn chân:



Hình 3. Tại chỗ đá bóng bằng mu giữa bàn chân

+ TTCB: Đứng chân trước, chân sau, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân (hoặc dồn nhiều trên chân sau). Chân trước (chân trụ), bàn chân đặt ngang bóng, thẳng với hướng đá bóng đi, cách bóng 10 – 15 cm (phía cùng bên chân trụ). Chân sau (chân đá bóng) cách chân trước một bước, bàn chân đặt chếch với hướng đá bóng khoảng 30° (Hình 4).

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



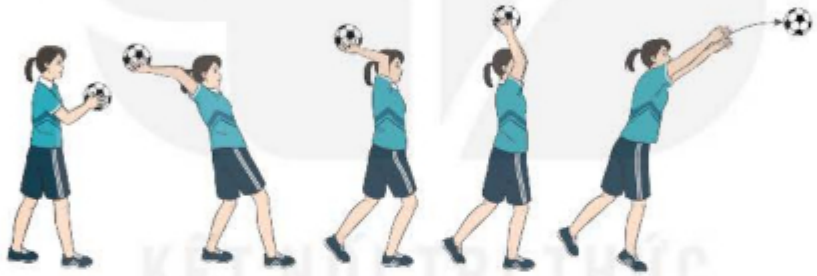
Hình 4. Vị trí, khoảng cách giữa bàn chân trụ và bóng

– Phối hợp 1, 3, 5 bước đà đá bóng:

+ TTCB: Đứng chân trước chân sau, cách bóng 1, 3, 5 bước đà; chân đá bóng đặt trước, chân trụ đặt sau, thân người hướng về phía đá bóng đi.

+ Thực hiện: Chạy đà với tốc độ tăng dần, ở bước cuối, chân trụ bước dài ra trước, bàn chân đặt vào vị trí làm trụ theo thứ tự từ gót đến cả bàn chân, gối khuỵu để hạ thấp trọng tâm. Khi chân trụ tiếp đất, chân đá bóng đưa nhanh ra trước và dùng mu giữa bàn chân đá bóng. Sau khi bóng rời chân, bước tiếp ra trước một, hai bước để giảm tốc độ và giữ thăng bằng.

c) Kĩ thuật tại chỗ ném biên



Hình 5. Tại chỗ ném biên

– TTCB: Đứng chân trước chân sau (hoặc đứng hai chân rộng bằng vai), thân người hướng về phía ném bóng đi, hai tay cầm bóng trước ngực.

– Thực hiện: Chuyển trọng lượng cơ thể lên chân sau, thân trên ngả ra sau, hai tay đưa bóng lên cao, ra sau đầu (Hình 5a). Đạp mạnh chân sau chuyển trọng lượng cơ thể lên chân trước, vươn người lên cao, ra trước (Hình 5b). Hai tay đồng thời đưa nhanh bóng qua đầu (chuyển động liên tục) theo hướng từ sau lên cao, ra trước (Hình 5c), thời điểm bóng rời tay, hai chân không được rời khỏi mặt đất. Kết thúc, hai tay và thân người vươn theo bóng (Hình 5d).

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Luyện tập không bóng:

+ Tại chỗ luyện tập bài tập bổ trợ tâng bóng bằng mu giữa bàn chân.

+ Tại chỗ mô phỏng động tác đặt chân trụ, vung chân đá bóng bằng mu giữa bàn chân, thực hiện 5 – 7 lần.
+ Mô phỏng chạy đà 1, 3, 5 bước phối hợp đặt chân trụ, vung chân đá bóng bằng mu giữa bàn chân, thực hiện 2 – 3 phút.
+ Tại chỗ mô phỏng kĩ thuật ném biên, thực hiện 5 – 7 lần.

– Luyện tập có bóng:

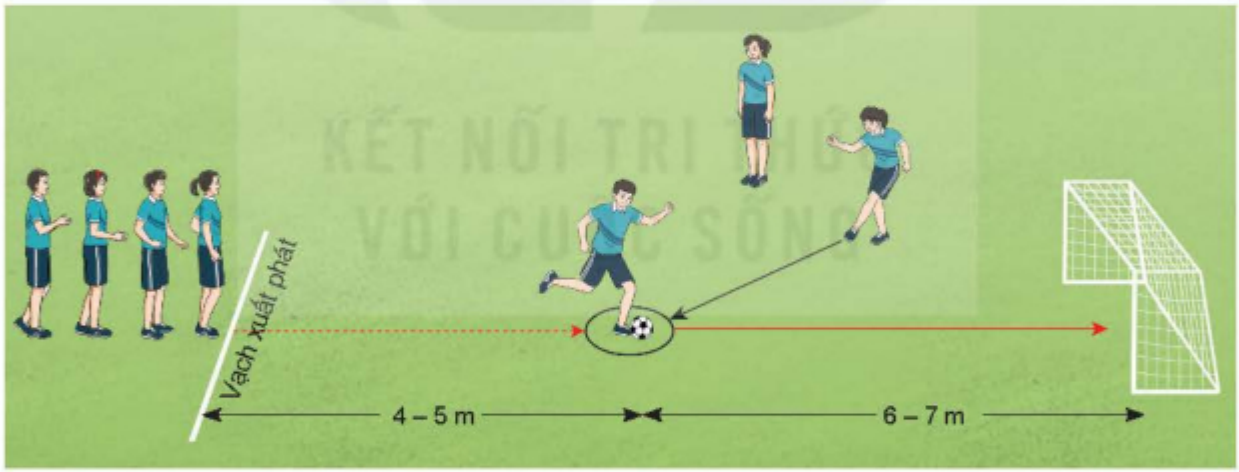
+ Tại chỗ đá bóng vào tường từ khoảng cách 3 – 4 m, 5 – 6 m bằng mu giữa bàn chân, dừng bóng nẩy ra bằng lòng bàn chân hoặc bằng đùi, thực hiện 3 – 5 lần.
+ Tại chỗ ném bóng vào tường từ khoảng cách 3 – 5 m bằng kĩ thuật ném biên, thực hiện 3 – 5 lần.

b) Luyện tập cặp đôi

Luân phiên giúp bạn luyện tập:

– Dùng chân giữ bóng cho bạn luyện tập đặt chân trụ, vung chân lăng và tiếp xúc bóng bằng mu giữa bàn chân, mỗi bạn thực hiện 3 – 5 lần.
– Đá bóng cho nhau bằng mu giữa bàn chân từ khoảng cách 5 – 6 m, 7 – 8 m, mỗi bạn thực hiện 3 – 5 lần.
– Ném bóng cho nhau bằng kĩ thuật ném biên từ khoảng cách 5 – 7 m, mỗi bạn thực hiện 5 – 7 lần.

c) Luyện tập nhóm

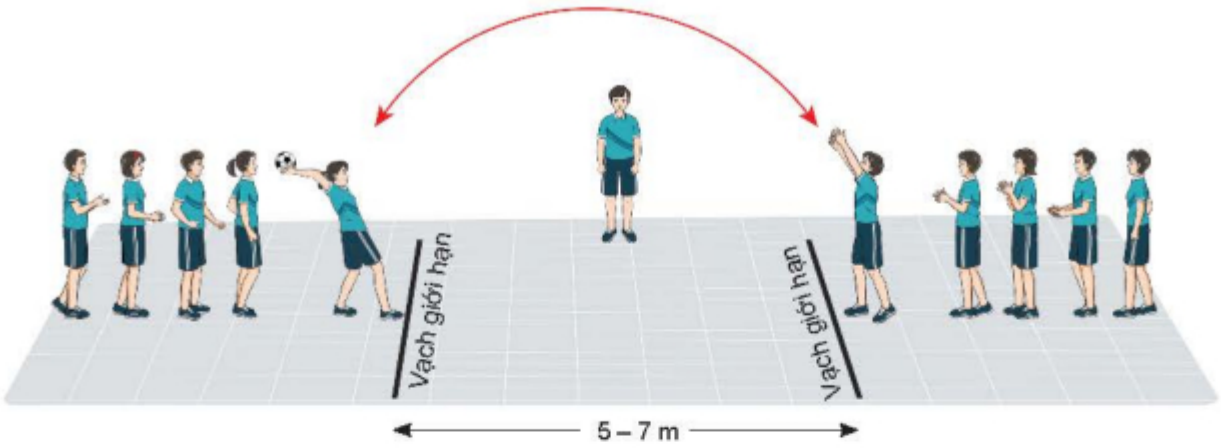


Hình 6. Phối hợp chuyền bóng, di chuyển đón, dừng bóng và đá bóng vào cầu môn bằng mu giữa bàn chân

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Đặt bóng cố định, chạy đà và đá bóng bằng mu giữa bàn chân vào cầu môn từ khoảng cách 6 – 7 m, mỗi bạn thực hiện 2 – 3 lần.
– Lần lượt từng nhóm hai bạn di chuyển ngang, phối hợp chuyền và dừng bóng bằng mu giữa bàn chân từ khoảng cách 4 – 5 m.
– Phối hợp nhóm: Chuyền bóng, di chuyển đón và dừng bóng, đá bóng vào cầu môn bằng mu giữa bàn chân, mỗi bạn thực hiện 2 – 3 lần (Hình 6).

– Các bạn trong mỗi hàng luân phiên ném (bằng kĩ thuật tại chỗ ném biên) và bắt bóng từ khoảng cách 5 – 7 m, mỗi bạn thực hiện 2 – 3 lần (Hình 7).



Hình 7. Luân phiên bắt bóng và tại chỗ ném biên cho bạn tiếp theo

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 những nội dung sau:

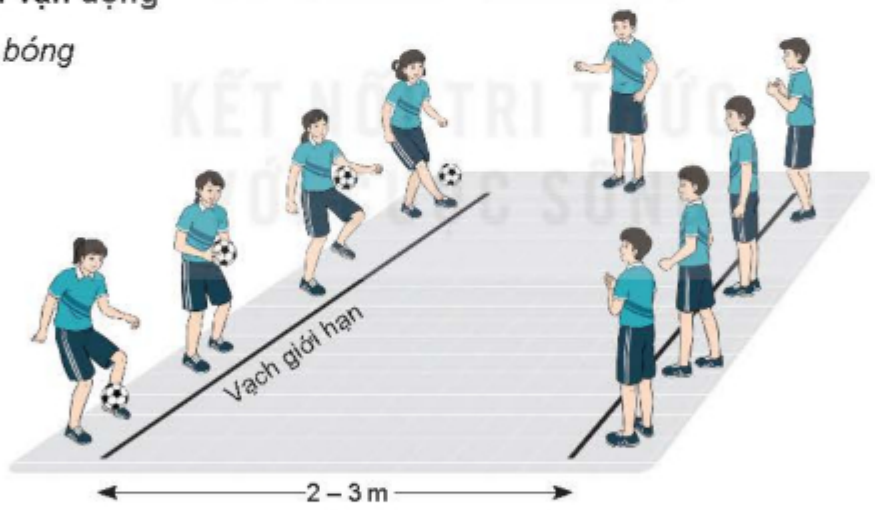
– Vị trí đặt chân trụ, vị trí tiếp xúc giữa mu bàn chân và bóng.

– Tính nhịp điệu khi phối hợp chạy đà và đá bóng.

– Khả năng phối hợp lực toàn thân, tính nhịp điệu và đồng thời của hai tay khi ném biên.

e) Trò chơi vận động

Thi tâng bóng



Hình 8. Trò chơi Thi tâng bóng

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

– Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm, mỗi nhóm đứng thành một hàng ngang với giãn cách 2 – 3 m, mỗi bạn trong nhóm có một quả bóng đá. Các bạn của nhóm thực hiện trò chơi ở lần tiếp theo là người đếm số lần tâng bóng của bạn đối diện.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, các bạn trong mỗi nhóm đồng loạt tâng bóng bằng mu giữa bàn chân trong 2 phút, bóng chạm đất được nhặt lên và tiếp tục số lần tâng bóng. Kết thúc mỗi lượt chơi, bạn tâng bóng bằng mu giữa bàn chân được nhiều lần nhất của nhóm là bạn thắng cuộc (Hình 8).

4 Vận dụng

– Vận dụng kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân và tại chỗ ném biên để luyện tập hằng ngày và thi đấu cùng các bạn.

– Đá bóng bằng mu giữa bàn chân, vị trí đặt chân trụ và tư thế thân người phải đạt những yêu cầu nào?

– Khi ném biên, sự chuyển động nhịp điệu, liên tục và đồng thời của hai tay có tác dụng gì?

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

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được kĩ thuật dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân.

– Biết lựa chọn trò chơi và các bài tập vận động phù hợp với nội dung bài học để rèn luyện hằng ngày.

– Tự chủ, sáng tạo trong học tập và tự rèn luyện thân thể.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

1 Mở đầu

a) Khởi động

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

– Khởi động chuyên môn: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ cự li 10 – 15 m; dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân tăng dần tốc độ cự li 15 – 20 m; tâng bóng bằng mu giữa bàn chân; đá bóng qua lại bằng lòng bàn chân cự li 8 – 10 m.

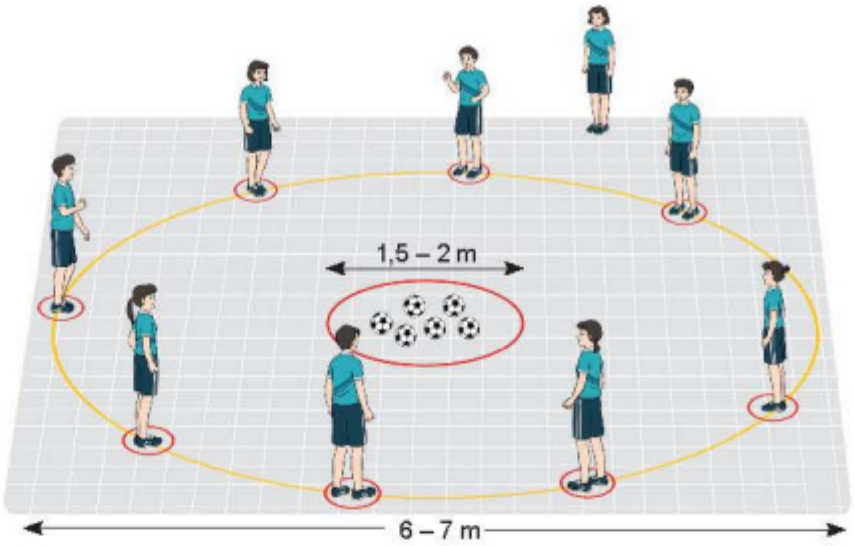
b) Trò chơi hỗ trợ khởi động

Tranh bóng

– Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm, mỗi nhóm đứng xung quanh vòng tròn lớn có đường kính 6 – 7 m. Giữa vòng tròn lớn vẽ một vòng tròn nhỏ có đường kính 1,5 – 2 m, trong vòng tròn đặt một số quả bóng đá có số lượng ít hơn số người tham gia trò chơi (Hình 1).

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, các bạn nhanh chóng chạy đến vị trí đặt bóng, tranh bóng và dùng hai cổ chân, bàn chân kẹp bóng (không được sử dụng tay), bật nhảy bằng

hai chân trở về vị trí ban đầu. Bóng rơi ở vị trí nào được thực hiện lại ở vị trí đó. Trong mỗi lượt chơi, bạn trở về vị trí đầu tiên là bạn thắng cuộc. Những bạn không tranh được bóng có nhiệm vụ chuyền bóng về vòng tròn nhỏ cho lượt chơi tiếp theo.



Hình 1. Trò chơi Tranh bóng

2 Kiến thức mới

a) Kĩ thuật dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân



Hình 2. Kĩ thuật dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân

– Tại chỗ dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân:

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

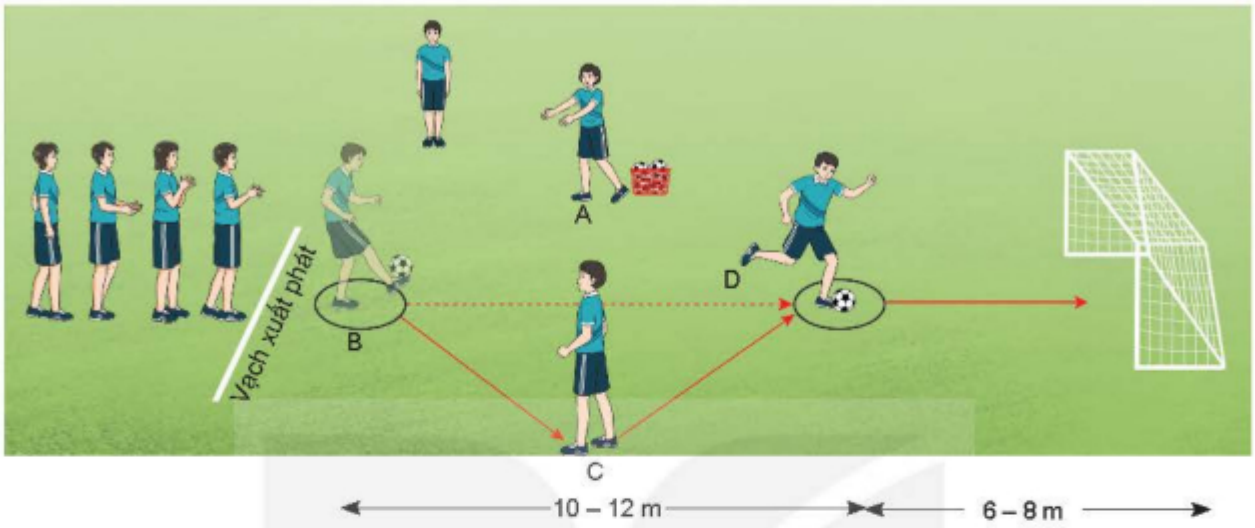
+ Thực hiện: Khi bóng đến, chuyển trọng lượng cơ thể lên chân trụ, chân dừng bóng đưa ra trước, lên cao, khớp gối hơi co, bàn chân hơi duỗi (Hình 2a), dùng mu giữa bàn chân tiếp xúc vào phía trước, hơi chếch dưới của bóng (Hình 2b). Tại thời điểm chạm bóng, hạ nhanh đùi và cẳng chân theo hướng từ trên xuống dưới, ra sau để dừng bóng (Hình 2c). Kết thúc, dừng bóng và thu chân về chuẩn bị cho hoạt động tiếp theo (Hình 2d).

– Di chuyển đón bóng và dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân:

+ TTCB: Đứng chân trước chân sau, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân, 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 mu giữa bàn chân.

b) Phối hợp dừng bóng bổng, chuyền bóng và đá vào cầu môn



Hình 3. Phối hợp dừng bóng bổng, chuyền bóng và đá bóng vào cầu môn

– 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 đứng của bạn hỗ trợ luyện tập (có nhiệm vụ nhận và chuyền bóng).

+ Vị trí D: Vị trí di chuyển đến nhận bóng từ vị trí C và đá bóng vào cầu môn.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn di chuyển đến vị trí B, dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân do bạn ở vị trí A tung đến và chuyền bóng cho bạn ở vị trí C. Sau đó, di chuyển nhanh đến vị trí D nhận bóng từ vị trí C chuyền đến và đá bóng vào cầu môn (Hình 3).

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

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

– Luyện tập có bóng:

+ Thả (hoặc tung) và dừng bóng rơi xuống bằng mu giữa bàn chân, thực hiện 5 – 7 lần.

+ Tung (hoặc ném) bóng vào tường, dừng bóng nẩy ra (bóng bổng) bằng mu giữa bàn chân từ khoảng cách 3 – 5 m, thực hiện 5 – 7 lần.

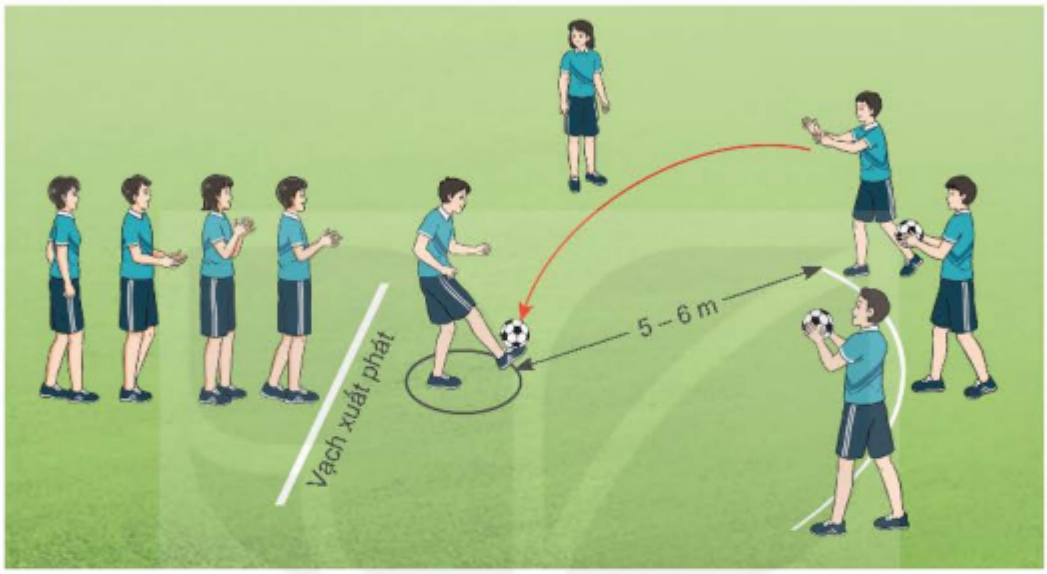
b) Luyện tập cặp đôi

Luân phiên tung bóng giúp bạn luyện tập tại chỗ và di chuyển dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân từ khoảng cách 5 – 6 m, từng kĩ thuật mỗi bạn thực hiện 3 – 5 lần.

c) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Tại chỗ dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân, bóng do hai hoặc ba bạn đứng đối diện lần lượt tung đến, mỗi bạn thực hiện 3 – 5 lần (Hình 4).

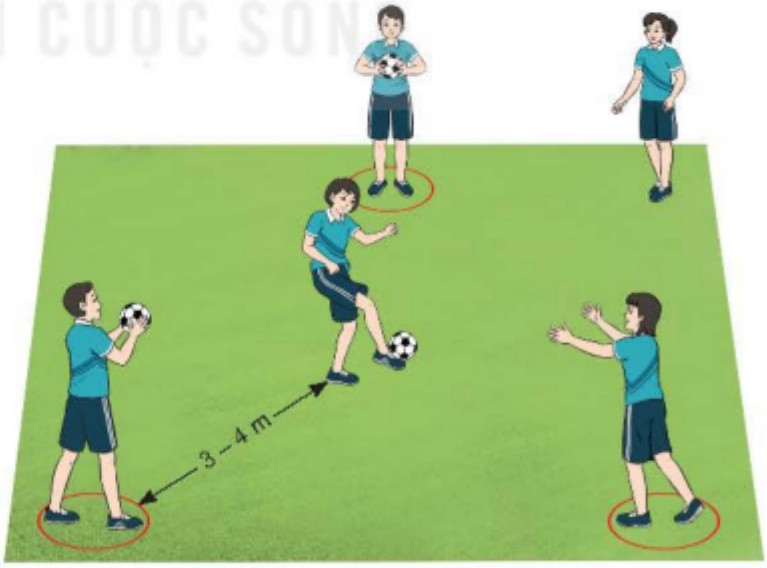


Hình 4. Dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân, bóng do các bạn lần lượt tung đến

– Di chuyển sang phải, sang trái dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân. Bóng do hai bạn đứng đối diện luân phiên tung đến, mỗi bạn thực hiện 3 – 5 lần.

– Tại chỗ quay các hướng dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân và chuyền bóng cho bạn hỗ trợ bằng các kĩ thuật đã học. Bóng do ba (hoặc bốn) bạn lần lượt tung đến, mỗi bạn thực hiện 3 – 5 lần (Hình 5).

– Phối hợp dừng bóng bổng, chuyền bóng, di chuyển đón bóng và đá bóng vào cầu môn, thực hiện lần lượt 3 – 5 lần (Hình 3).



Hình 5. Tại chỗ quay các hướng dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân, bóng do các bạn lần lượt tung đến

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 những nội dung sau:

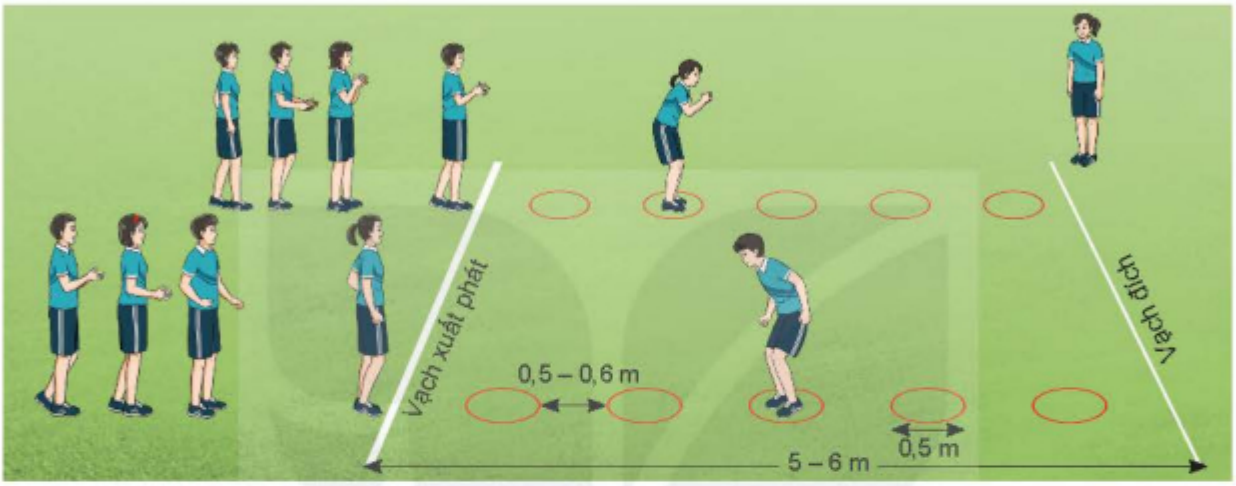
– Điểm tiếp xúc giữa chân và bóng khi dừng bóng.

– Tính nhịp điệu của hoạt động dừng bóng.

– Mức độ kiểm soát bóng sau khi thực hiện kĩ thuật.

e) Trò chơi vận động

Bật nhảy xoay người 180°



Hình 6. Trò chơi Bật nhảy xoay người 180°

– Mục đích: Rèn luyện năng lực định hướng trong không gian, năng lực thăng bằng và sức bật.

– 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, trước mỗi đội là một hàng dọc các vòng tròn cách nhau 0,5 – 0,6 m.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội từ sau vạch xuất phát liên tục bật nhảy lên cao xoay người 180° và tiếp đất ở các vòng tròn tiếp theo để đến đích (Hình 6), bạn thực hiện sau chỉ xuất phát khi bạn phía trước đã vượt qua vạch đích (ở mỗi vòng tròn, nếu xoay người không đủ 180° hoặc tiếp đất ở ngoài vòng tròn phải thực hiện lại). Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

4 Vận dụng

– Em hãy sử dụng các bài tập dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân để cùng bạn tự rèn luyện hằng ngày.

– So với kĩ thuật dừng bóng bằng bổng lòng bàn chân, dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân có những thuận lợi gì?

– Trong thi đấu bóng đá, dừng bóng có cần thiết phải để bóng nằm tại chỗ hay không?

Bài 3 Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân.
- Biết một số điều luật cơ bản trong thi đấu bóng đá 7 người.
- Chủ động giữ gìn an toàn trong luyện tập cho bản thân và cho các bạn.

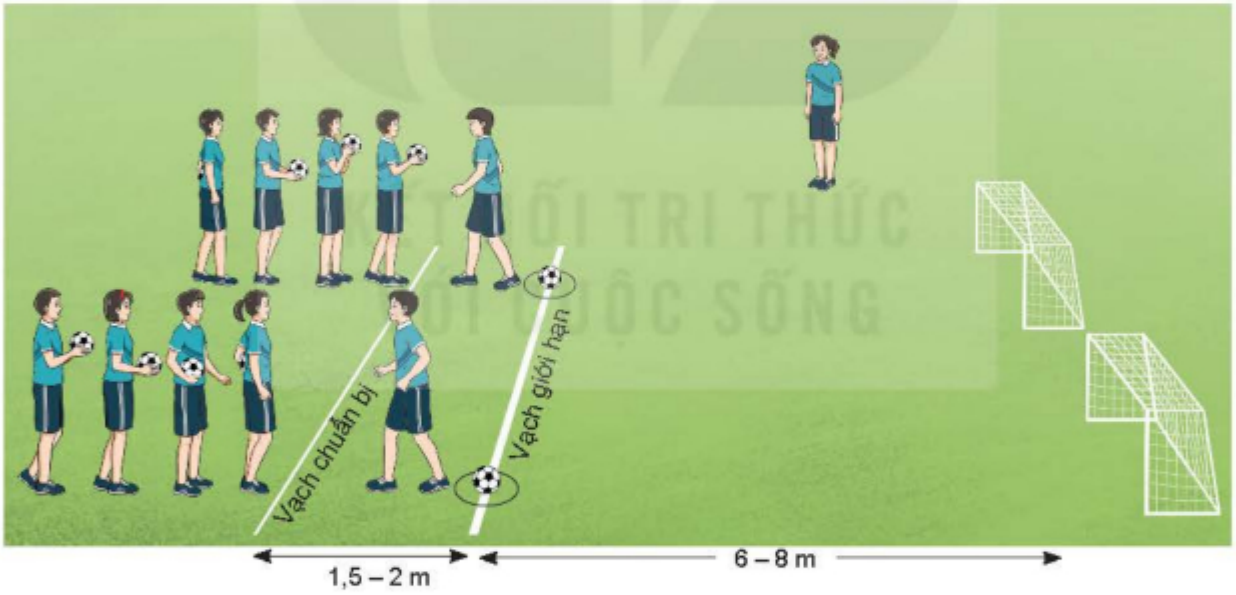
1 Mở đầu

a) Khởi động

- Khởi động chung: Chạy chậm theo địa hình tự nhiên, xoay các khớp, ép dọc, ép ngang.
- Khởi động chuyên môn: Tâng bóng bằng mu giữa bàn chân; dẫn bóng bằng mu trong bàn chân trên đường thẳng, đường vòng từ chậm đến nhanh cự li 15 – 20 m; đá bóng qua lại bằng mu giữa bàn chân cự li 10 – 15 m.

b) Trò chơi hỗ trợ khởi động

Đá bóng trúng đích



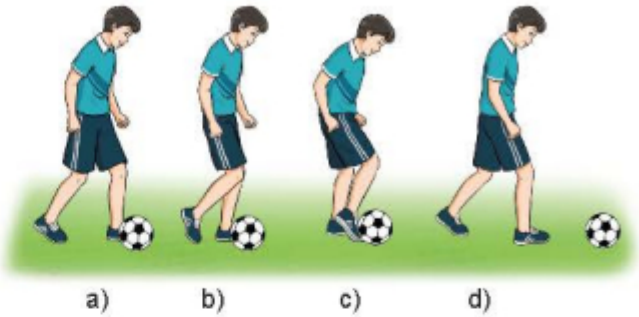
Hình 1. Trò chơi Đá bóng trúng đích

- 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 chuẩn bị. Mỗi bạn cầm một quả bóng đá.
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh lần thứ nhất, từng bạn bước đến vạch giới hạn, đặt bóng vào vòng tròn và đứng quay lưng về phía cầu môn (Hình 1). Khi có hiệu lệnh lần thứ hai, nhanh chóng quay lại và đá bóng vào cầu môn. Kết thúc, đội có số lần đá bóng vào cầu môn nhiều nhất là đội thắng cuộc.

2 Kiến thức mới

a) Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân

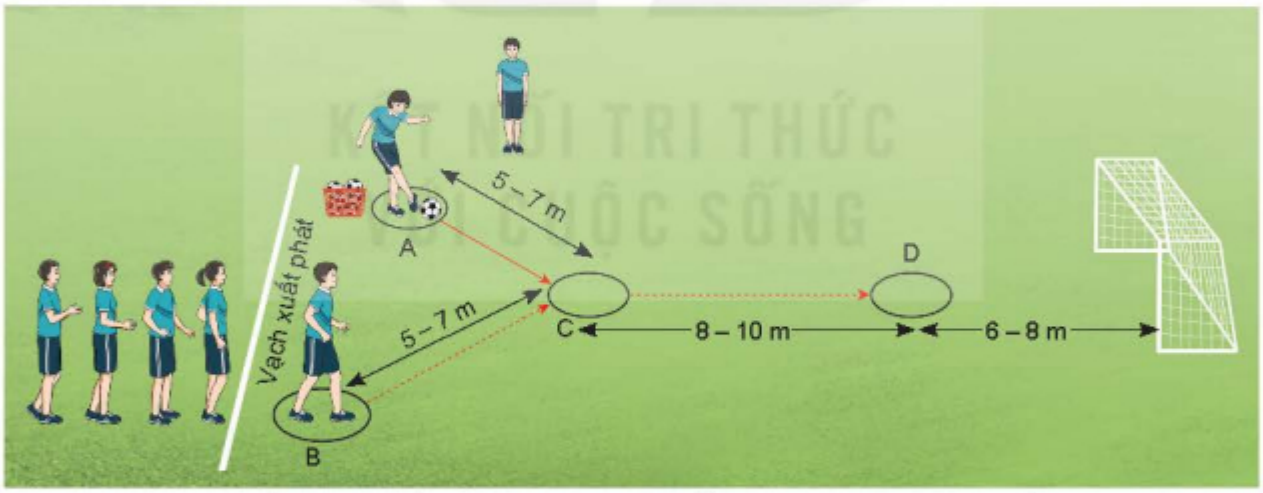
– TTCB: Đứng chân trước chân sau, khoảng cách giữa hai bàn chân bằng một bước chân, trọng lượng cơ thể dồn nhiều trên chân trái (hoặc dồn đều trên hai chân). Chân trái (chân trụ) đặt trước, bàn chân ngang với bóng, cách bóng 15 – 20 cm, chân phải (chân dẫn bóng) đặt sau, hai tay co hoặc duỗi tự nhiên, mắt nhìn bóng (Hình 2a).



Hình 2. Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân

– Thực hiện: Chân phải đưa từ sau ra trước, bàn chân hướng xuống dưới và hơi chếch vào trong, dùng mu ngoài bàn chân (được giới hạn từ ngón chân út tới mắt cá ngoài của bàn chân) đá nhẹ vào phía sau, giữa bóng (Hình 2b, 2c) để bóng lăn ra trước khoảng 0,5 – 1 m. Luân phiên lặp lại động tác kết hợp di chuyển ra trước để dẫn bóng (Hình 2d). Dẫn bóng bằng chân trái thực hiện ngược lại.

b) Phối hợp chuyền bóng, dừng bóng, dẫn bóng và đá bóng vào cầu môn



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

– Chuẩn bị (Hình 3):

+ Mỗi nhóm đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.
+ Vị trí A (Vị trí đứng của bạn hỗ trợ luyện tập): Chuyền bóng đến vị trí C.
+ Vị trí B (Vị trí đứng của bạn thực hiện nội dung phối hợp): Di chuyển đến vị trí C, dừng bóng, dẫn bóng và đá bóng vào cầu môn.

+ Vị trí C: Vị trí nhận và dừng bóng.

+ Vị trí D: Vị trí đá bóng vào cầu môn.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn đứng vào vị trí B, di chuyển đến vị trí C nhận bóng và dừng bóng do bạn từ vị trí A chuyền đến. Sau đó dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân đến vị trí D và đá bóng vào cầu môn.

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

Trang phục của cầu thủ (Luật IV)

– Trang phục cơ bản và bắt buộc của một cầu thủ gồm: Áo, quần, bít tất, bọc ống quyển và giày vải hoặc giày vải đế có núm cao su.

– Cầu thủ không được mang bất kì vật gì có thể gây nguy hiểm cho cầu thủ khác.

– Bọc ống quyển phải được bít tất dài phủ kín. Nguyên vật liệu của bọc ống quyển phải thích hợp và có khả năng bảo vệ cao.

– Thủ môn phải mặc áo khác màu với các cầu thủ khác, trọng tài và thủ môn đội bạn. Cầu thủ của 2 đội phải mặc áo khác màu nhau và khác màu trọng tài.

Những quả phạt (Luật XIII)

– Trong bóng đá 7 người, tất cả những quả phạt đều là trực tiếp và bàn thắng được công nhận khi cầu thủ đá phạt sút thẳng bóng vào cầu môn đối phương. Nếu cầu thủ đó đá vào cầu môn đội mình, bàn thắng không được công nhận, đối phương được đá phạt góc để tiếp tục trận đấu.

– Khi thực hiện quả phạt, cầu thủ đối phương phải đứng cách xa bóng tối thiểu 6 m.

– Quy định về thực hiện quả phạt trên vạch 13 m:

+ Cầu thủ vi phạm những lỗi thô bạo, nghiêm trọng, ngăn cản một cơ hội ghi bàn hoặc phản đối quyết định của trọng tài, có hành vi khiếm nhã, lời lẽ thô tục mà vị trí phạm lỗi ở bất kì điểm nào ngoài khu vực phạt đền, trên phần sân của đội phạm lỗi; không kể bóng ở đâu miễn là đang trong cuộc thì đội bóng đó sẽ bị phạt quả trực tiếp tại điểm giữa đường 13 m.

+ Khi đá quả phạt 13 m, trừ thủ môn đội bị phạt, tất cả các cầu thủ của 2 đội bóng phải đứng sau đường 13 m, cầu thủ đội phạt phải đứng cách xa điểm đặt bóng 6 m, cầu thủ đá phạt phải sút bóng với mục đích ghi bàn thắng chứ không được quyền chuyền bóng cho cầu thủ khác.

+ Trước khi quả phạt thực hiện xong, không một cầu thủ nào được chạm bóng cho đến khi bóng chạm thủ môn, cột dọc, xà ngang hay ra ngoài các đường giới hạn.

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Luyện tập không bóng: Tại chỗ và di chuyển ra trước mô phỏng kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân, luân phiên đổi chân, thực hiện 3 – 5 lần.

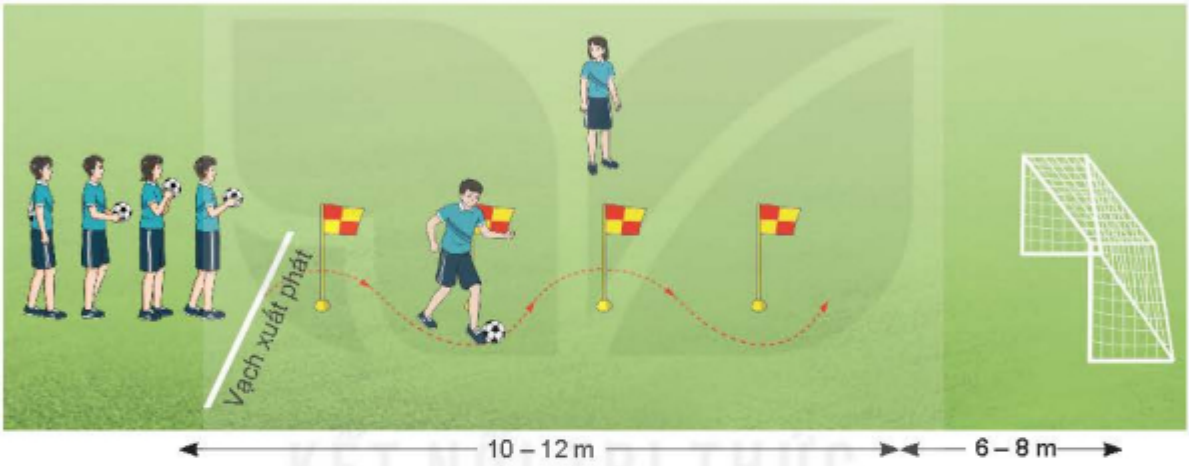
– Luyện tập có bóng:

+ Dẫn bóng trên đường thẳng bằng mu ngoài bàn chân từ chậm đến nhanh, từ chân thuận đến chân không thuận cự li 10 – 15 m, thực hiện 3 – 5 lần.

+ Dẫn bóng trên đường vòng bằng mu ngoài bàn chân từ chậm đến nhanh, từ chân thuận đến chân không thuận cự li 10 – 15 m, thực hiện 3 – 5 lần.

b) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:



Hình 4. Dẫn bóng luồn cọc bằng mu ngoài bàn chân và đá bóng vào cầu môn

– Dẫn bóng luồn cọc bằng mu ngoài bàn chân (bằng chân phải khi vòng sang phải và ngược lại) từ chậm đến nhanh. Khi qua cọc cuối, thực hiện đá bóng vào cầu môn từ khoảng cách 6 – 8 m, mỗi bạn thực hiện 2 – 3 lần (Hình 4).

– Phối hợp chuyền bóng, dừng bóng, dẫn bóng 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 những nội dung sau:

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

– Vị trí đặt chân trụ khi dẫn bóng.

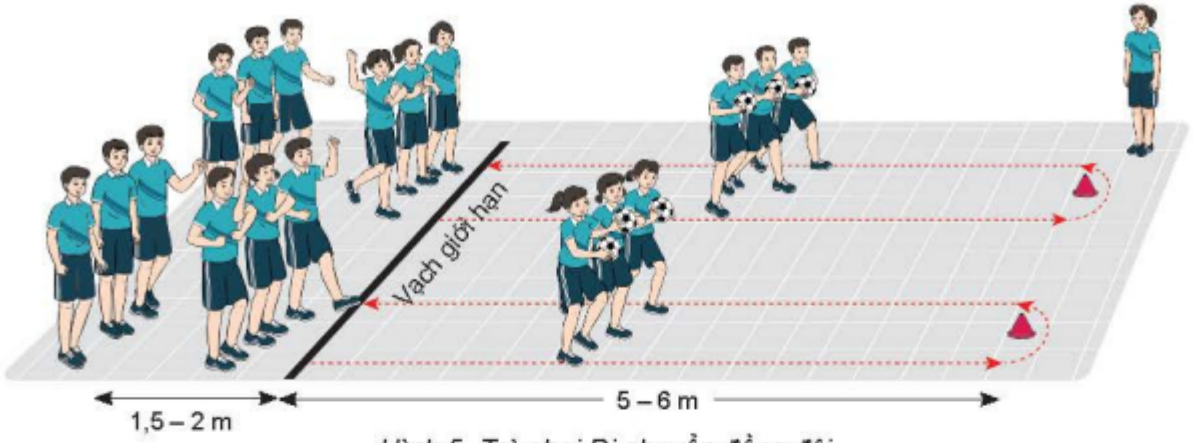
– Vị trí tiếp xúc giữa chân và bóng khi dẫn bóng.

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

– Sự nhịp nhàng trong phối hợp các động tác.

d) Trò chơi vận động

Di chuyển đồng đội



Hình 5. Trò chơi Di chuyển đồng đội

- Mục đích: Rèn luyện năng lực phối hợp vận động, tinh thần đồng đội.
- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành ba hàng dọc sau vạch giới hạn. Ba bạn đứng đầu hàng của mỗi đội khoác tay nhau và mỗi bạn cầm một quả bóng bằng hai tay.
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng nhóm 3 bạn của mỗi đội khoác tay nhau (Hình 5) chạy vòng qua nấm, trở về vạch giới hạn trao bóng cho nhóm 3 bạn tiếp theo và trở về cuối hàng, việc trao và nhận bóng chỉ thực hiện tại vạch giới hạn. Quá trình thực hiện trò chơi nếu bóng rơi hoặc rời tay nhau ở vị trí nào phải thực hiện lại trò chơi trừ vị trí đó. Kết thúc mỗi lượt chơi, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

4 Vận dụng

- Em hãy sử dụng các bài tập dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân để tự luyện tập và thi đấu tập.
- So sánh sự khác biệt giữa dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân trên đường thẳng và đường vòng.
- Hãy nêu những sai sót thường gặp trong luyện tập dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Chủ đề 3

BÓNG RỔ

Bài 1 Kĩ thuật đột phá bước thuận

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được kĩ thuật tại chỗ và dẫn bóng đột phá bước thuận sang phải, sang trái.
- Biết một số điều luật cơ bản trong thi đấu.
- Có trách nhiệm, hoà đồng với các bạn trong luyện tập và trong các hoạt động tập thể của trường, lớp.

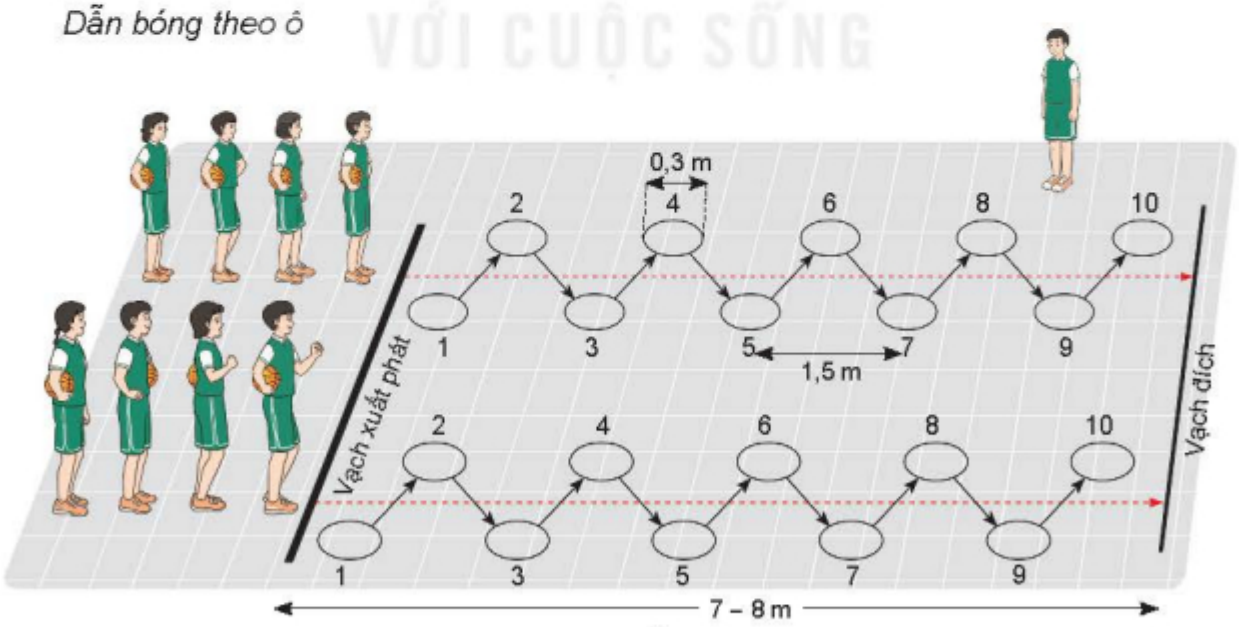
1 Mở đầu

a) Khởi động

- Khởi động chung: Chạy tại chỗ, xoay các khớp, ép dọc, ép ngang.
- Khởi động chuyên môn: Tại chỗ dẫn bóng cao, thấp; dẫn bóng nhanh, chậm trên đường thẳng, đường vòng; dẫn bóng quay trước, quay sau, sang phải, sang trái.

b) Trò chơi hỗ trợ khởi động

Dẫn bóng theo ô



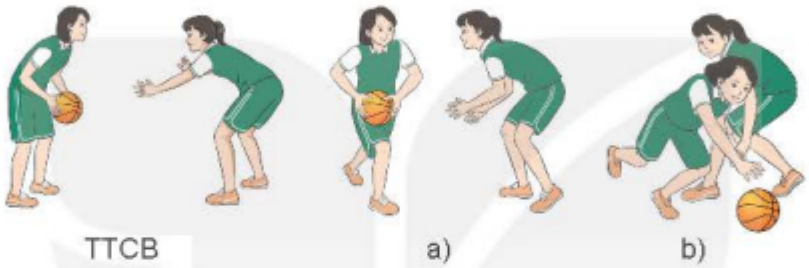
Hình 1. Trò chơi Dẫn bóng theo ô

– 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. Phía trước mỗi đội là các ô hình tròn, được đánh số theo số thứ tự từ 1 đến 10 (Hình 1). Mỗi bạn cầm một quả bóng.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội di chuyển theo đường thẳng và dẫn bóng sang phải, sang trái có điểm chạm đất vào các ô theo thứ tự từ 1 đến 10. Bóng chạm đất phải đúng ô, đúng số thứ tự, không đúng ở vị trí nào được thực hiện lại từ vị trí đó. Bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn thực hiện trước đã vượt qua vạch đích. Đội kết thúc đầu tiên là đội thắng cuộc.

2 Kiến thức mới

a) Tại chỗ đột phá bước thuận



Hình 2. Tại chỗ đột phá bước thuận sang phải

– Tại chỗ đột phá bước thuận sang phải (Từ TTCB, bước đầu tiên là chân phải – chân cùng bên hướng đột phá):

+ TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, thân trên hơi ngả ra trước, trọng lượng cơ thể dồn đều lên hai chân, hai tay cầm bóng trước bụng.

+ Thực hiện: Dùng nửa trước bàn chân trái làm trụ, chân phải bước nhanh ra trước, chếch sang phải; hai tay đồng thời đưa bóng sang phải, thân người hướng chếch sang phải (Hình 2a). Khi chân phải chạm đất, tay phải thực hiện động tác dẫn bóng và chân trái bước tiếp (bàn chân trái chỉ rời đất khi tay phải đã rời bóng) ra trước, chếch sang phải (Hình 2b). Kết thúc, tay phải đón bóng nẩy lên và tiếp tục dẫn bóng ra trước.

– Tại chỗ đột phá bước thuận sang trái (Từ TTCB, bước đầu tiên là chân trái – chân cùng bên hướng đột phá): Thực hiện như đột phá bước thuận sang phải nhưng đổi chân trụ, đổi tay dẫn bóng và đổi hướng.

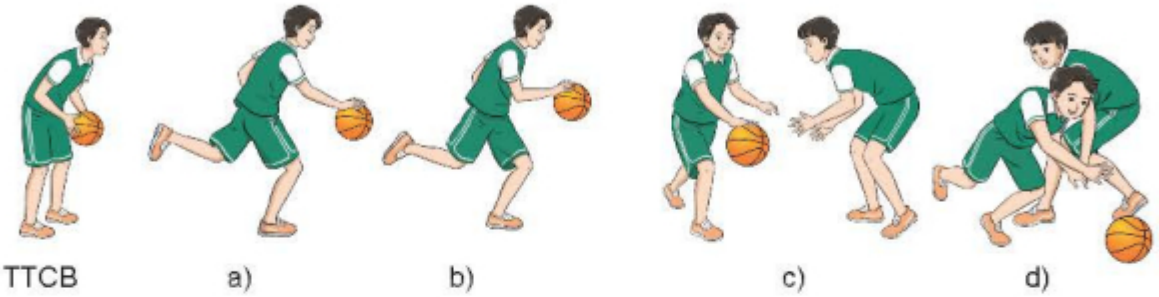
b) Dẫn bóng đột phá bước thuận

– Dẫn bóng đột phá bước thuận sang phải:

+ Từ TTCB, dẫn bóng ra trước theo đường thẳng bằng tay phải (Hình 3a).

+ Thực hiện: Ở bước cuối, khi chân trái chạm đất (Hình 3b), dùng nửa trước bàn chân trái làm trụ, chân phải bước nhanh ra trước, chếch sang phải phối hợp xoay người dẫn bóng chếch sang phải (Hình 3c). Khi chân phải chạm đất, chân trái bước tiếp ra trước, chếch sang phải và tiếp tục dẫn bóng ra trước (Hình 3d).

– Dẫn bóng phối hợp đột phá bước thuận sang trái: Thực hiện như dẫn bóng đột phá bước thuận sang phải nhưng đổi chân trụ và đổi hướng.



Hình 3. Dẫn bóng đột phá bước thuận sang phải

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

Bóng ra biên

Bóng ra biên khi bóng chạm:

– Một vận động viên hoặc bất kì người nào đó ở ngoài đường biên.

– Mặt sân ngoài đường biên hoặc bất kì vật thể ở trên cao, ở trên hoặc ở ngoài đường biên.

– Cột rổ, mặt sau của bảng rổ hoặc bất kì vật thể nào ở trên cao so với mặt sân thi đấu.

Vận động viên làm bóng ra biên

Vận động viên được coi là người làm bóng ra biên khi:

– Chạm bóng sau cùng trước khi bóng ra biên, kể cả tình huống ngay sau khi chạm vận động viên, bóng ra biên do chạm một vật khác không phải là vận động viên.

– Chạm vào bóng khi đứng trên đường biên hoặc ngoài đường biên.

– Chạm vào bóng khi trở về sân sau tình huống nhảy tranh bóng (có chạm tay vào bóng khi tranh bóng).

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Luyện tập không bóng: Tại chỗ mô phỏng đột phá bước thuận sang phải, sang trái từ chậm đến nhanh (theo thứ tự: Xác định chân trụ, thực hiện bước đầu tiên, xoay người và đưa bóng về hướng đột phá, thực hiện bước thứ hai), mỗi kĩ thuật thực hiện 8 – 10 lần.

– Luyện tập có bóng: Đứng trước cọc hoặc nấm với khoảng cách 0,8 – 1 m, đột phá bước thuận sang phải, sang trái phối hợp dẫn bóng, mỗi kĩ thuật thực hiện 8 – 10 lần.

– Dẫn bóng trên đường thẳng đến trước cọc nấm (với khoảng cách 0,8 – 1 m), phối hợp đột phá bước thuận sang phải, sang trái, mỗi kĩ thuật thực hiện 8 –10 lần.

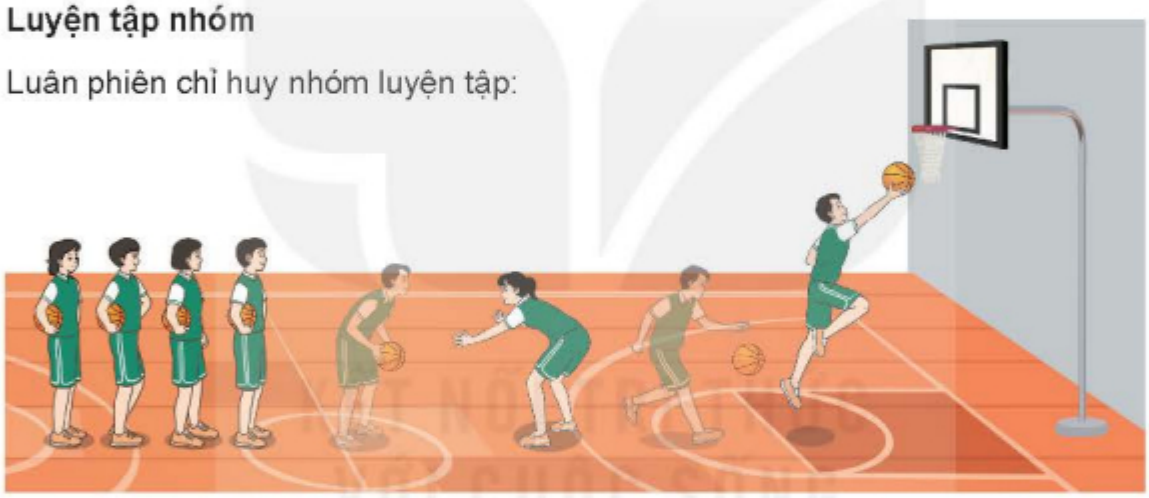
b) Luyện tập cặp đôi

– Hai bạn đứng đối diện nhau với khoảng cách 1 – 1,2 m, luân phiên hỗ trợ bạn luyện tập tại chỗ đột phá bước thuận sang phải, sang trái (bạn hỗ trợ luyện tập đứng tại chỗ, hai tay dang ngang). Mỗi bạn thực hiện 6 – 8 lần.

– Hai bạn đứng đối diện nhau với khoảng cách 3 – 4 m, luân phiên hỗ trợ bạn luyện tập dẫn bóng đột phá bước thuận sang phải, sang trái (bạn hỗ trợ luyện tập đứng tại chỗ; hai tay dang ngang và xoay người theo hướng di chuyển của bạn). Mỗi bạn thực hiện 6 – 8 lần.

c) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:



Hình 4. Tại chỗ đột phá bước thuận sang phải, sang trái phối hợp dẫn bóng và thực hiện hai bước ném rổ một tay dưới thấp

– Lần lượt từng bạn tại chỗ đột phá bước thuận sang phải, sang trái phối hợp dẫn bóng và thực hiện hai bước ném rổ một tay trên cao hoặc một tay dưới thấp, mỗi bạn thực hiện 3 – 5 lần (Hình 4).

– Lần lượt từng bạn tại chỗ nhận bóng do bạn chuyền đến và thực hiện đột phá bước thuận sang phải, sang trái phối hợp dẫn bóng, mỗi bạn thực hiện 3 – 5 lần.

– Lần lượt từng bạn dẫn bóng đột phá bước thuận sang phải, sang trái phối hợp thực hiện hai bước ném rổ một tay trên cao hoặc một tay dưới thấp, mỗi bạn thực hiện 3 – 5 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 những nội dung sau:

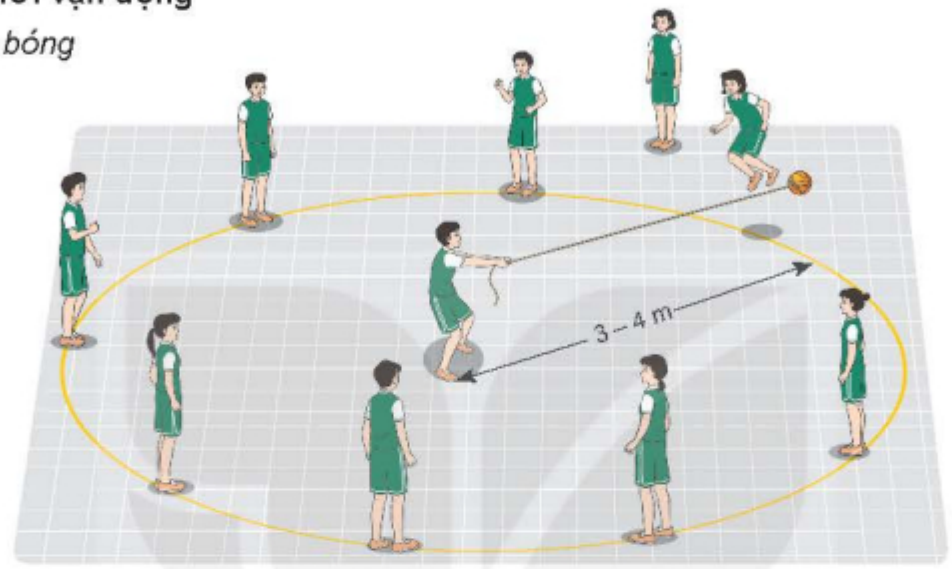
– Tính nhịp điệu giữa thời điểm bóng rời tay (bắt đầu dẫn bóng) và thời điểm chân trụ rời đất (thực hiện bước thứ hai) trong luyện tập kĩ thuật tại chỗ đột phá bước thuận sang phải, sang trái.

– Tốc độ và hướng thực hiện kĩ thuật dẫn bóng đột phá bước thuận sang phải, sang trái.

– Khoảng cách khi thực hiện bước đột phá so với vị trí của người phòng thủ.

e) Trò chơi vận động

Tránh bóng



Hình 5. Trò chơi Tránh bóng

– Mục đích: Rèn luyện năng lực phản ứng vận động và sức mạnh bột phát.

– Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm, mỗi nhóm 8 – 10 bạn đứng trên đường tròn có bán kính 3 – 4 m. Tại tâm đường tròn, một bạn cầm một sợi dây dài 5 – 6 m, đầu dây được buộc chặt với một quả bóng.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, bạn ở tâm đường tròn quay dây và bóng theo đường tròn trên sân với độ cao thấp hơn đầu gối, các bạn đứng trên đường tròn lần lượt bật nhảy qua dây, bạn để dây chạm vào chân sẽ trở thành người quay dây (Hình 5). Sau 3 – 4 vòng, nếu không có bạn nào chạm dây sẽ thay người quay dây.

4 Vận dụng

– Em hãy vận dụng kĩ thuật tại chỗ và dẫn bóng đột phá bước thuận sang phải, sang trái để tự luyện tập hằng ngày và thi đấu tập.

– Em hãy nêu những chú ý khi thực hiện kĩ thuật tại chỗ và dẫn bóng đột phá bước thuận sang phải, sang trái.

– Em hãy tìm hiểu một số tình huống áp dụng điều luật "Bóng ra biên" trong thi đấu bóng rổ.

Bài 2 Kĩ thuật đột phá bước chéo

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được kĩ thuật tại chỗ và dẫn bóng đột phá bước chéo sang phải, sang trái.
- Xử lí linh hoạt các tình huống đột phá bước chéo trong luyện tập và thi đấu tập.
- Nỗ lực hoàn thành nội dung học tập và lượng vận động của bài tập.

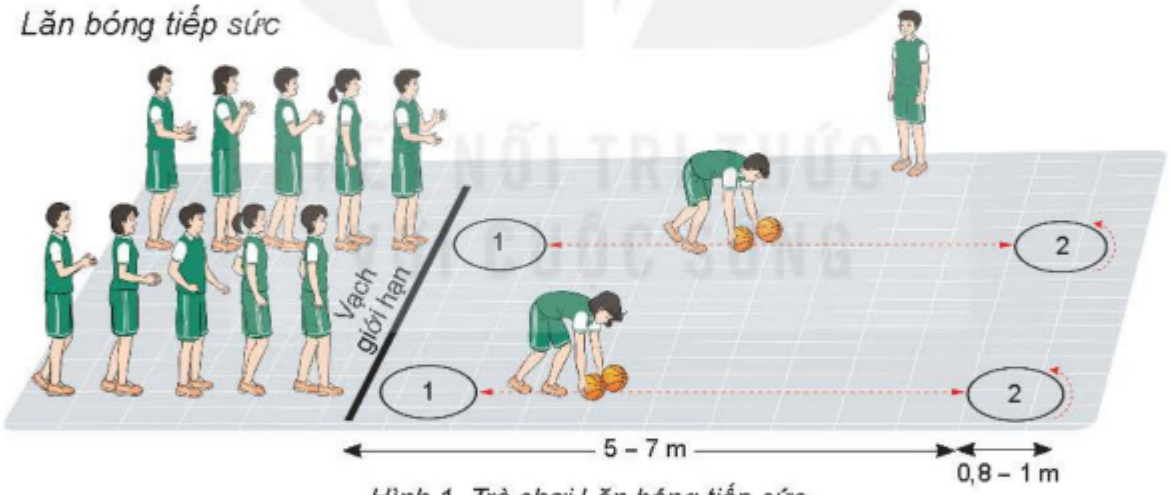
1 Mở đầu

a) Khởi động

- Khởi động chung: Chạy tại chỗ, xoay các khớp, ép dọc, ép ngang.
- Khởi động chuyên môn: Tại chỗ dẫn bóng cao, thấp; dẫn bóng nhanh, chậm trên đường thẳng, đường vòng; tại chỗ và dẫn bóng đột phá bước thuận sang phải, sang trái.

b) Trò chơi hỗ trợ khởi động

Lăn bóng tiếp sức



Hình 1. Trò chơi Lăn 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 vạch giới hạn. Phía trước mỗi đội là hai vòng tròn, vòng tròn số 1 đặt hai quả bóng, vòng tròn số 2 để lăn bóng đến.
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội di chuyển đến vòng tròn số 1, dùng tay lăn hai quả bóng đến vòng tròn số 2, sau đó lăn bóng trở về đặt tại vòng tròn số 1 và nhanh chóng đứng vào cuối hàng (Hình 1). Bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn thực hiện trước đã vượt qua vạch giới hạn. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

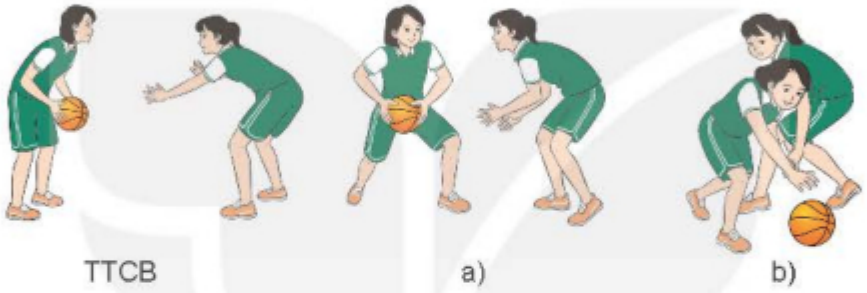
2 Kiến thức mới

a) Tại chỗ đột phá bước chéo

– Tại chỗ đột phá bước chéo sang phải (Từ TTCB, chân thực hiện bước đầu tiên là chân trái – chân khác bên hướng đột phá):

+ TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, thân trên hơi ngả ra trước, trọng lượng cơ thể dồn đều lên hai chân, hai tay cầm bóng trước bụng.

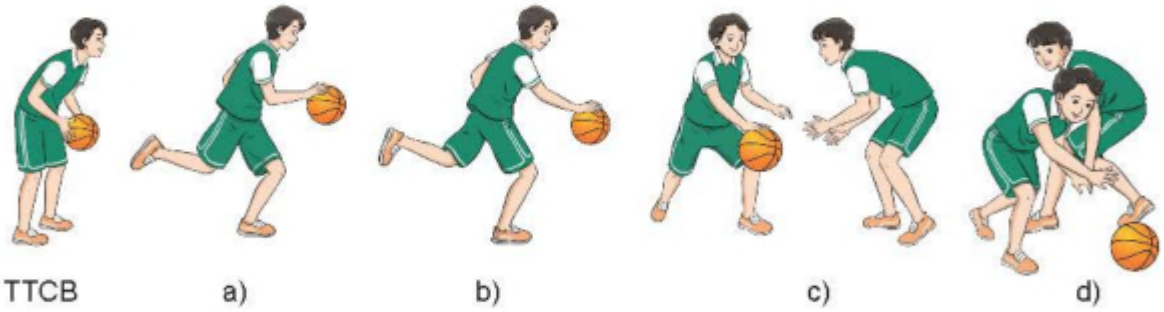
+ Thực hiện: Dùng nửa trước bàn chân phải làm trụ, chân trái bước nhanh ra trước, chếch sang phải; hai tay đồng thời đưa bóng sang phải, thân người hướng chếch sang phải (Hình 2a). Khi chân trái chạm đất, tay phải thực hiện động tác dẫn bóng và chân phải bước tiếp (bàn chân phải chỉ rời đất khi tay phải đã rời bóng) ra trước, chếch sang phải (Hình 2b). Kết thúc, tay phải đón bóng nẩy lên và tiếp tục dẫn bóng ra trước.



Hình 2. Tại chỗ đột phá bước chéo sang phải

– Tại chỗ đột phá bước chéo sang trái (Từ TTCB, chân thực hiện đầu tiên là chân phải – chân khác bên hướng đột phá): Thực hiện như đột phá bước chéo sang phải nhưng đổi chân trụ, đổi tay dẫn bóng và đổi hướng.

b) Dẫn bóng đột phá bước chéo



Hình 3. Dẫn bóng đột phá bước chéo sang phải

– Dẫn bóng đột phá bước chéo sang phải:

+ Từ TTCB, dẫn bóng ra trước theo đường thẳng bằng tay phải (Hình 3a).

+ Thực hiện: Ở bước cuối, khi chân phải chạm đất (Hình 3b), dùng nửa trước bàn chân phải làm trụ, chân trái bước nhanh ra trước, chếch sang phải phối hợp

xoay người dẫn bóng chếch sang phải (Hình 3c). Khi chân trái chạm đất, chân phải bước tiếp ra trước, chếch sang phải và tiếp tục dẫn bóng ra trước (Hình 3d).

– Dẫn bóng đột phá bước chéo sang trái: Thực hiện như dẫn bóng đột phá bước chéo sang phải nhưng đổi chân trụ và đổi hướng.

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Luyện tập không bóng: Tại chỗ mô phỏng đột phá bước chéo sang phải, sang trái từ chậm đến nhanh (theo thứ tự: Xác định chân trụ, thực hiện bước đầu tiên, xoay người và đưa bóng về hướng đột phá, thực hiện bước thứ hai), mỗi kĩ thuật thực hiện 8 – 10 lần.

– Luyện tập có bóng: Đứng trước cọc hoặc nấm với khoảng cách 0,8 – 1 m, đột phá bước chéo sang phải, sang trái phối hợp dẫn bóng, mỗi kĩ thuật thực hiện 8 – 10 lần.

– Dẫn bóng trên đường thẳng đến trước cọc nấm (với khoảng cách 0,8 – 1 m), phối hợp đột phá bước chéo sang phải, sang trái, mỗi kĩ thuật thực hiện 8 – 10 lần.

b) Luyện tập cặp đôi

– Hai bạn đứng đối diện nhau với khoảng cách 1 – 1,2 m, luân phiên hỗ trợ bạn luyện tập tại chỗ đột phá bước chéo sang phải, sang trái (bạn hỗ trợ luyện tập đứng tại chỗ, hai tay dang ngang). Mỗi bạn thực hiện 6 – 8 lần.

– Hai bạn đứng đối diện nhau với khoảng cách 3 – 4 m, luân phiên hỗ trợ bạn luyện tập dẫn bóng đột phá bước chéo sang phải, sang trái (bạn hỗ trợ luyện tập đứng tại chỗ; hai tay dang ngang và xoay người theo hướng di chuyển của bạn). Mỗi bạn thực hiện 6 – 8 lần.

c) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập bài tập phối hợp:



Hình 4. Dẫn bóng đột phá bước chéo sang phải, sang trái và thực hiện hai bước ném rổ một tay dưới thấp

– Lần lượt từng bạn tại chỗ đột phá bước chéo sang phải, sang trái phối hợp dẫn bóng và thực hiện hai bước ném rổ một tay trên cao hoặc một tay dưới thấp, mỗi bạn thực hiện 3 – 5 lần.

– Lần lượt từng bạn tại chỗ nhận bóng do bạn chuyền đến và thực hiện đột phá bước chéo sang phải, sang trái phối hợp dẫn bóng, mỗi bạn thực hiện 3 – 5 lần.

– Lần lượt từng bạn dẫn bóng đột phá bước chéo sang phải, sang trái phối hợp thực hiện hai bước ném rổ một tay trên cao hoặc một tay dưới thấp, mỗi bạn thực hiện 3 – 5 lần (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 những nội dung sau:

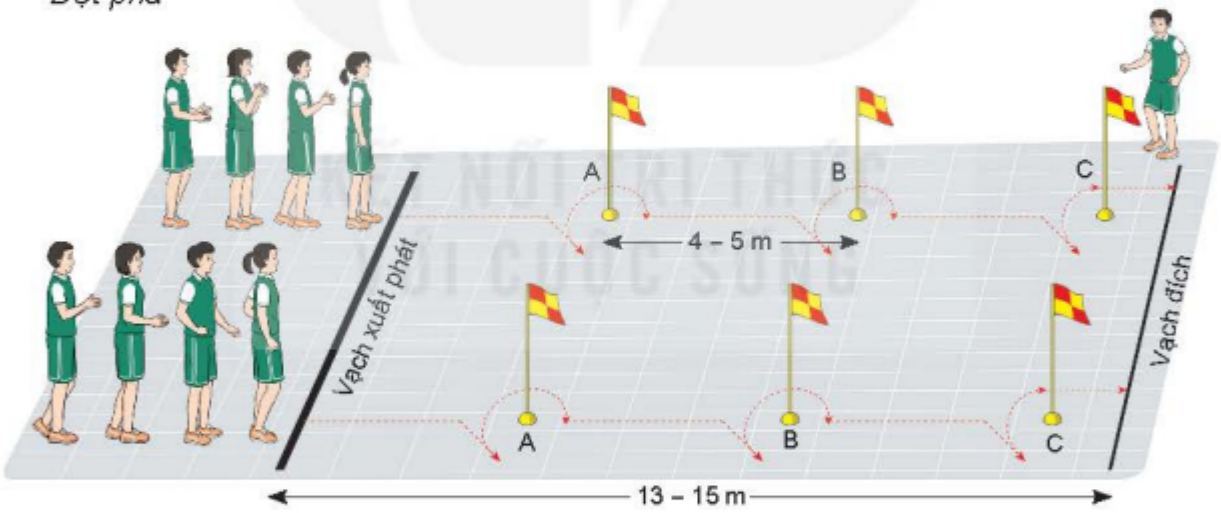
– Tốc độ và hướng thực hiện kĩ thuật dẫn bóng đột phá bước chéo sang phải, sang trái.

– Tính nhịp điệu giữa thời điểm bóng rời tay (bắt đầu dẫn bóng) và thời điểm chân trụ rời đất (thực hiện bước thứ hai).

– Khoảng cách khi thực hiện bước đột phá so với vị trí người phòng thủ.

e) Trò chơi vận động

Đột phá



Hình 5. Trò chơi Đột phá

– Mục đích: Rèn luyện sức nhanh và 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. Phía trước mỗi đội là 3 chiếc cọc được xếp theo hàng dọc với khoảng cách 4 – 5 m (Hình 5).

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội di chuyển nhanh đến trước mỗi cọc (theo thứ tự A, B, C), thực hiện đột phá bước thuận (một bước) sang phải sau đó xoay người sang trái, vòng qua cọc để đến vị trí tiếp theo

(đột phá không đúng hướng, không đúng kĩ thuật ở vị trí nào phải thực hiện lại ở vị trí đó). Bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn thực hiện trước đã vượt qua vạch đích; đổi bước, đổi hướng đột phá khi lặp lại trò chơi. Kết thúc mỗi lượt chơi, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

4 Vận dụng

- Em hãy vận dụng kĩ thuật đột phá bước chéo để rèn luyện tốc độ đột phá và khả năng liên kết các động tác.
- So sánh sự khác nhau giữa kĩ thuật đột phá bước thuận và đột phá bước chéo.
- Vì sao trong thi đấu bóng rổ, nhanh và bất ngờ là hai yếu tố quyết định sự thành công của kĩ thuật đột phá bước thuận, bước chéo?

Bài 3 Kĩ thuật tại chỗ chuyền bóng một tay trên vai

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được kĩ thuật tại chỗ chuyền bóng một tay trên vai.
- Biết phát hiện, điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và luyện tập.
- Phán đoán, xử lí một số tình huống linh hoạt, phối hợp được với đồng đội trong luyện tập.
- Chủ động hợp tác và giúp đỡ bạn trong học tập và rèn luyện thân thể.

1 Mở đầu

a) Khởi động

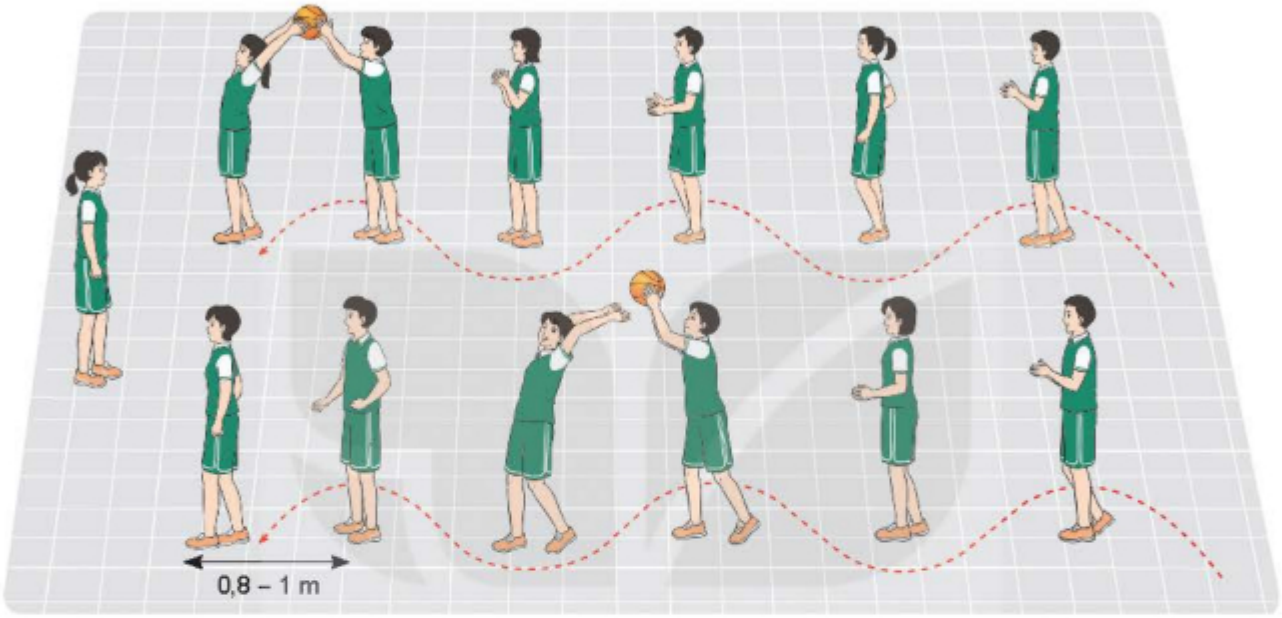
- Khởi động chung: Chạy chậm theo vòng tròn, xoay các khớp, ép dọc, ép ngang.
- Khởi động chuyên môn: Tại chỗ tung và bắt bóng bằng hai tay trên cao; tại chỗ và di chuyển chuyền, bắt bóng hai tay trước ngực, hai tay trên đầu; dẫn bóng thay đổi tốc độ trên đường thẳng, đường vòng.

b) Trò chơi hỗ trợ khởi động

Cùng đồng đội chuyền 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 với cự li 0,8 – 1 m. Bạn cuối hàng cầm một quả bóng.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, bạn ở vị trí cuối hàng cầm bóng chạy luồn qua khoảng cách giữa các bạn phía trước và đứng vào vị trí đầu hàng, chuyển bóng qua đầu bằng hai tay cho bạn phía sau (Hình 1). Bóng được tiếp tục chuyển qua đầu lần lượt cho đến bạn cuối hàng và trò chơi được lặp lại cho đến khi bạn thực hiện đầu tiên trở thành người nhận bóng ở vị trí cuối hàng. Quá trình chơi, bóng rơi hoặc luồn cách ô ở vị trí nào phải thực hiện lại trò chơi ở vị trí đó. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



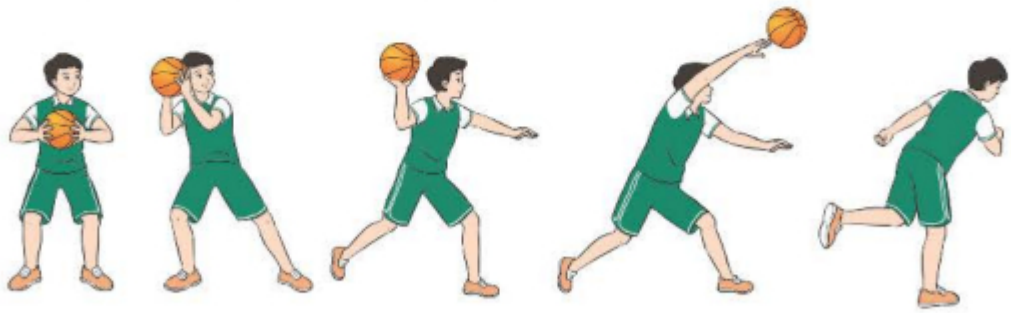
Hình 1. Trò chơi Cùng đồng đội chuyển bóng

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

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 tại chỗ chuyền bóng một tay trên vai

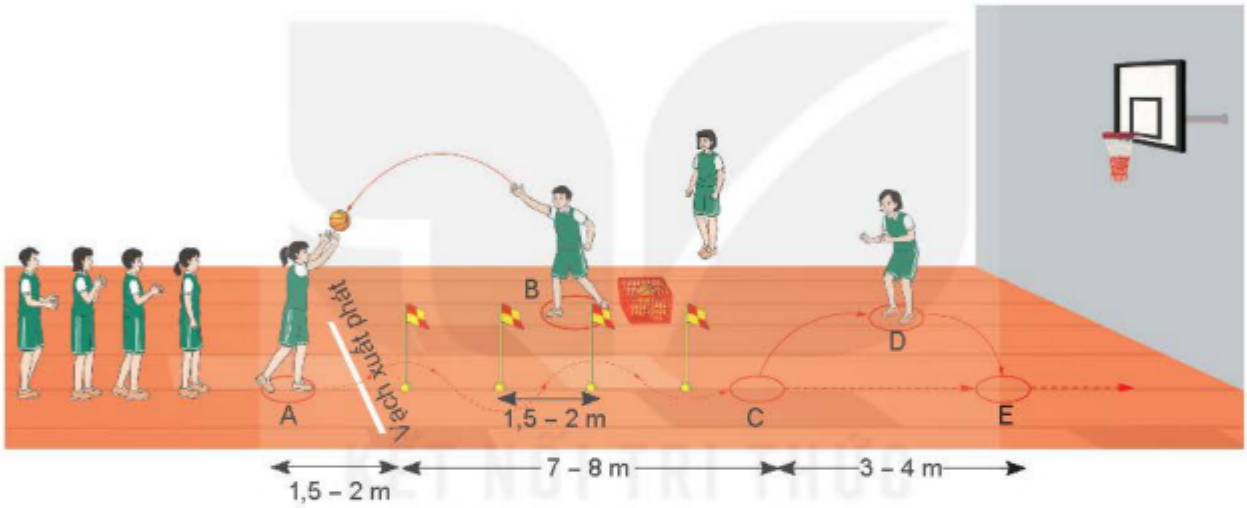


Hình 2. Tại chỗ chuyền bóng một tay trên vai

– TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, hai bàn tay (các ngón tay mở rộng) cầm bóng trước ngực, mặt quay về hướng chuyền bóng.

– Thực hiện: Hai tay đưa bóng lên phía trên vai phải, trọng lượng cơ thể dồn lên chân phải, thân trên nghiêng sang phải và hơi ngả ra sau để lấy đà (Hình 2a). Đạp mạnh chân phải, chuyển nhanh trọng lượng cơ thể lên chân trái kết hợp xoay người sang trái, bàn tay phải hơi ngửa đỡ bên dưới, chếch sau bóng (Hình 2b), vươn người và tay phải từ sau ra trước, chếch lên cao để chuyền bóng đi, gập cổ tay và miết các ngón tay vào bóng khi tay rời bóng (Hình 2c). Kết thúc, thân trên ngả ra trước và hơi xoay sang trái, chân phải bước ra trước một bước để giữ thăng bằng (Hình 2d).

b) Phối hợp dẫn bóng, chuyền bóng và ném rổ



Hình 3. Phối hợp dẫn bóng, chuyền bóng và ném rổ

– Chuẩn bị: Nhóm luyện tập đứng thành một hàng dọc sau và cách vạch xuất phát 1,5 – 2 m. Các bạn hỗ trợ luyện tập đứng tại vị trí B (cách vị trí A 4 – 6 m) và vị trí D (cách vị trí C 3 – 5 m) có nhiệm vụ chuyền bóng và nhận bóng của nhóm luyện tập (Hình 3).

– Thực hiện: Lần lượt từng bạn di chuyển đến vị trí A bắt bóng bằng hai tay trên đầu (bóng do bạn từ vị trí B chuyền đến), dẫn bóng luồn cọc đến vị trí C và chuyền bóng một tay trên vai cho bạn tại vị trí D. Sau đó di chuyển không bóng đến vị trí E nhận bóng do bạn ở vị trí D chuyền trả lại để thực hiện kĩ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai (hoặc một tay dưới thấp).

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Luyện tập không bóng: Tại chỗ, mô phỏng kĩ thuật chuyền bóng một tay trên vai.

– Luyện tập có bóng: Tại chỗ, chuyền bóng một tay trên vai vào tường từ khoảng cách 3 – 5 m, thực hiện 5 – 7 lần.

b) Luyện tập cặp đôi

– Tại chỗ, luân phiên chuyền bóng một tay trên vai và bắt bóng bằng hai tay từ khoảng cách 3 – 5 m (tăng dần khoảng cách, tăng dần lực chuyền bóng), thực hiện 10 – 12 lần.

– Di chuyển ngang, di chuyển tiến lùi phối hợp chuyền bóng một tay trên vai và bắt bóng bằng hai tay từ khoảng cách 3 – 5 m, 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 chuyền bóng một tay trên vai và bắt bóng bằng hai tay theo chiều kim đồng hồ, sau đó đổi theo chiều ngược lại. Mỗi bạn thực hiện 5 – 7 lần.

– Nhóm đứng thành ba hàng dọc với khoảng cách mỗi hàng 4 – 5 m, lần lượt ba bạn (mỗi hàng một bạn) kết hợp di chuyển ra trước, luân phiên chuyền bóng một tay trên vai và bắt bóng hai tay (sang trái, phải) trên cự li 20 – 25 m.

– Luyện tập bài tập phối hợp dẫn bóng, chuyền bóng và ném rổ, 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 những nội dung sau:

– Mức độ phối hợp tay, chân và thân người khi chuyền bóng.

– Tư thế thân người khi chuyền bóng.

– Mức độ chính xác về hướng, tầm và điểm rơi khi chuyền bóng.

e) Trò chơi vận động

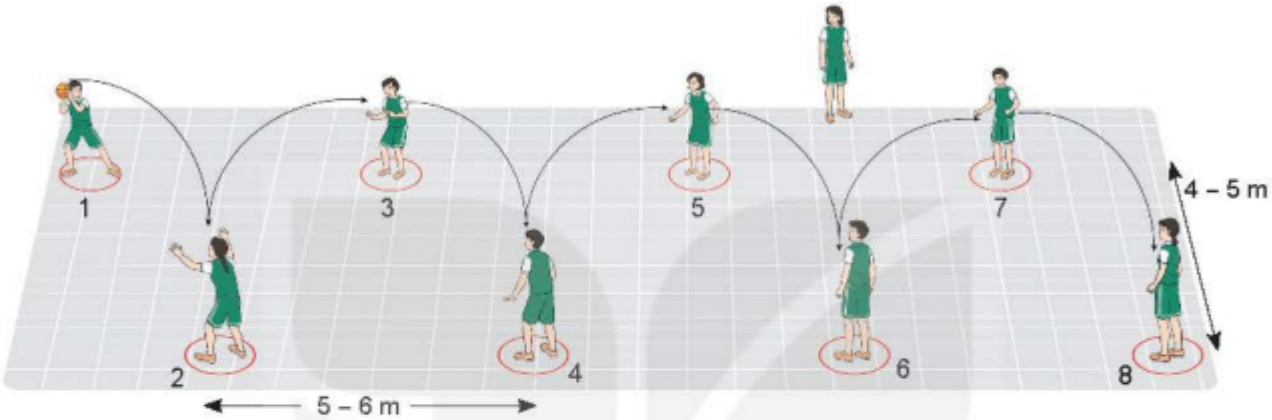
Đội nào nhanh hơn, chính xác hơn

– 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 8 – 10 bạn), mỗi bạn đứng trong một vòng tròn có đường kính 50 – 60 cm

theo các vị trí và khoảng cách đã được xác định trên sân. Bạn ở vị trí số 1 cầm trên tay một quả bóng (Hình 4).

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, bắt đầu từ bạn vị trí số 1 cho đến bạn đứng ở vị trí cuối cùng của mỗi đội, lần lượt chuyền bóng cho nhau bằng kĩ thuật một tay trên vai và bắt bóng bằng hai tay. Quá trình chuyền và bắt bóng không được bước chân ra khỏi vòng tròn, bóng rơi, chuyền bóng không đúng kĩ thuật hoặc chuyền bóng không đúng thứ tự ở vị trí nào phải thực hiện lại trò chơi ở vị trí đó. Trong mỗi lượt chơi, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 4. Trò chơi Đội nào nhanh hơn, chính xác hơn

4 Vận dụng

– Em hãy sử dụng kĩ thuật chuyền bóng một tay trên vai để cùng các bạn rèn luyện khả năng chuyền bóng xa và chính xác.

– Em hãy đánh giá những ưu điểm của kĩ thuật chuyền bóng một tay trên vai (về lực, hướng chuyền bóng và phạm vi hoạt động) so với kĩ thuật chuyền bóng hai tay trước ngực.

– Luyện tập kĩ thuật chuyền bóng một tay trên vai thường gặp những sai sót nào?

BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ

	Thuật ngữ	Giải thích thuật ngữ	Trang
C	Củng cố	Làm cho trở nên chính xác hơn, vững chắc hơn, bền vững hơn.	12, 13, 17, 19, 34, 36, 37, 38
P	Phản ứng vận động	Là khả năng xử lí nhanh chóng, chính xác các tình huống xuất hiện bất ngờ trong quá trình luyện tập và thi đấu thể thao.	7, 84
T	Thể chất	Bao gồm thể hình (hình thái, cấu trúc cơ thể), khả năng hoạt động của các cơ quan chức năng trong cơ thể và khả năng thích ứng của cơ thể.	8
	Thể lực	Khả năng của cơ thể về sức nhanh, sức mạnh, sức bền, phối hợp vận động và mềm dẻo trong hoạt động vận động.	5, 6, 7, 8, 10, 12, 14, 16, 17, 18, 19, 24, 28, 30, 34, 35, 38, 39

MỤC LỤC

	Trang
PHẦN MỘT. KIẾN THỨC CHUNG	4
CHỦ ĐỀ. SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ TỰ NHIÊN VÀ DINH DƯỠNG ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHOẺ, PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT	4
PHẦN HAI. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN	11
CHỦ ĐỀ 1. CHẠY CỰ LI NGẮN (100 m)	11
Bài 1. Củng cố kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát	11
Bài 2. Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích	16
CHỦ ĐỀ 2. NHẢY CAO KIỂU NẰM NGHIÊNG	20
Bài 1. Kĩ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy	20
Bài 2. Kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm)	25
Bài 3. Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng	29
CHỦ ĐỀ 3. CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH	33
Bài 1. Củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát	33
Bài 2. Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích	36
CHỦ ĐỀ 4. BÀI TẬP THỂ DỤC	41
Bài 1. Bài thể dục nhịp điệu (Phần 1)	41
Bài 2. Bài thể dục nhịp điệu (Phần 2)	46

	Trang
PHẦN BA. THỂ THAO TỰ CHỌN	52
CHỦ ĐỀ 1. CẦU LÔNG	52
Bài 1. Kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải	52
Bài 2. Kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay	56
Bài 3. Kĩ thuật bỏ nhỏ	60
CHỦ ĐỀ 2. BÓNG ĐÁ	65
Bài 1. Kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân và tại chỗ ném biên	65
Bài 2. Kĩ thuật dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân	70
Bài 3. Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân	75
CHỦ ĐỀ 3. BÓNG RỔ	80
Bài 1. Kĩ thuật đột phá bước thuận	80
Bài 2. Kĩ thuật đột phá bước chéo	85
Bài 3. Kĩ thuật tại chỗ chuyền bóng một tay trên vai	89
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:
Tổng Giám đốc HOÀNG LÊ BÁCH

Chịu trách nhiệm nội dung:
Tổng biên tập PHẠM VĨNH THÁI

Biên tập nội dung: PHẠM VĨNH THÔNG – LƯU QUỐC HÀ – TRỊNH VĂN XUÂN
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
Chế bản: CÔNG TY CỔ PHẦN ĐẦU T�Ư VÀ PHÁT TRIỂN GIÁO DỤC HÀ NỘI

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Bản quyền thuộc Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam

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 9

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

HUÂN CHƯƠNG HỒ CHÍ MINH



BỘ SÁCH GIÁO KHOA LỚP 9 – KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

1. Ngữ văn 9, tập một
2. Ngữ văn 9, tập hai
3. Toán 9, tập một
4. Toán 9, tập hai
5. Khoa học tự nhiên 9
6. Công nghệ 9
   Định hướng nghề nghiệp
7. Công nghệ 9
   Trải nghiệm nghề nghiệp
   Mô đun Lắp đặt mạng điện trong nhà
8. Công nghệ 9
   Trải nghiệm nghề nghiệp
   Mô đun Trồng cây ăn quả
9. Công nghệ 9
   Trải nghiệm nghề nghiệp
   Mô đun Chế biến thực phẩm
10. Lịch sử và Địa lí 9
11. Mĩ thuật 9
12. Âm nhạc 9
13. Giáo dục công dân 9
14. Tin học 9
15. Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 9
16. Giáo dục thể chất 9
17. Tiếng Anh 9 – Global Success – SHS

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Các đơn vị đầu mối phát hành

- **Miền Bắc:** CTCP Đầu tư và Phát triển Giáo dục Hà Nội
  CTCP Sách và Thiết bị Giáo dục miền Bắc
- **Miền Trung:** CTCP Đầu tư và Phát triển Giáo dục Đà Nẵng
  CTCP Sách và Thiết bị Giáo dục miền Trung
- **Miền Nam:** CTCP Đầu tư và Phát triển Giáo dục Phương Nam
  CTCP Sách và Thiết bị Giáo dục miền Nam
  CTCP Sách và Thiết bị Giáo dục Cửu Long

Sách điện tử: http://hanhtrangso.nxbgd.vn

Cào lớp nhũ trên tem rồi quét mã để xác thực và truy cập học liệu điện tử.

Giá: ..... đ