Chân trời sáng tạo

TRỊNH HỮU LỘC (Tổng Chủ biên) – LƯU TRÍ DŨNG (Chủ biên)
LÊ MINH CHÍ – NGUYỄN TRUNG KIÊN – NGUYỄN THIÊN LÝ
LÊ PHƯỚC THẬT – NGUYỄN THỊ THUỶ TRÂM – PHẠM THÁI VINH

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 9



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
Ủy 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

Chân trời sáng tạo

TRỊNH HỮU LỘC (Tổng Chủ biên) – LƯU TRÍ DŨNG (Chủ biên)
LÊ MINH CHÍ – NGUYỄN TRUNG KIÊN – NGUYỄN THIÊN LÝ
LÊ PHƯỚC THẬT – NGUYỄN THỊ THUỶ TRÂM – PHẠM THÁI VINH

GIÁO DỤC THỂ CHẤT

(Bản in thử)

9

Chân trời sáng tạo

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH

 MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT	Cụ thể hoá các yêu cầu về năng lực và phẩm chất em cần đạt được.
 MỞ ĐẦU	Gồm các hoạt động khởi động tạo hứng thú, tăng tính hấp dẫn và thu hút người học, chuẩn bị về các mặt chức năng của cơ thể, sẵn sàng vào bài học.
 KIẾN THỨC MỚI	Cung cấp nội dung học tập theo định hướng của chương trình môn học Giáo dục thể chất. Nội dung học tập được trình bày ngắn gọn, kết hợp hình ảnh minh hoạ trực quan, sinh động, dễ hiểu.
 LUYỆN TẬP	Giúp các em củng cố kiến thức và kĩ năng vận động đã học thông qua các bài tập với hình thức luyện tập đa dạng.
 VẬN DỤNG	Giúp các em ôn tập, vận dụng kiến thức, kĩ năng vận động vào đời sống.

QUY ƯỚC VIẾT TẮT VÀ KÍ HIỆU DÙNG TRONG SÁCH

TTCB	Tư thế chuẩn bị
	Thứ tự thực hiện các động tác
	Hướng chuyển động của cơ thể; bộ phận cơ thể
	Đường di chuyển của người
	Đường di chuyển của dụng cụ
	Đường di chuyển qua lại
	Nấm (xác định cự li, vật chuẩn,...)
	Cờ hiệu

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

Chân trời sáng tạo

LỜI NÓI ĐẦU

Sách giáo khoa **Giáo dục thể chất 9** được biên soạn theo định hướng phát triển phẩm chất và năng lực người học. Sách kế thừa, hoàn thiện và phát huy các giá trị tốt đẹp được thể hiện trong sách giáo khoa Giáo dục thể chất ở các lớp 6, 7 và 8.

Sách trình bày gồm các phần:

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

Phần hai: Các chủ đề vận động cơ bản gồm Chạy cự li ngắn (100 m), Nhảy cao kiểu nằm nghiêng, Chạy cự li trung bình và Bài thể dục nhịp điệu, giúp học sinh hoàn thiện và thực hiện thuần thục các kĩ năng vận động cơ bản, hình thành thói quen tập luyện thường xuyên.

Phần ba: Các chủ đề thể thao tự chọn gồm Thể dục Aerobic, Bóng đá và Bóng rổ, hướng đến việc học sinh vận dụng được kiến thức của các môn yêu thích để tập luyện hằng ngày, phát triển các tố chất thể lực, có trách nhiệm và hoà đồng với tập thể.

Với những nội dung đa dạng, phong phú được cung cấp, sách hướng đến sự phát triển toàn diện cho học sinh cả về thể chất lẫn tinh thần, hình thành và phát triển phẩm chất, năng lực cho học sinh thông qua các hình thức vận động như trò chơi vận động, góc rèn luyện thể lực và chuỗi các thử thách ở từng bài học.

Chúc các em học sinh gặt hái được nhiều thành công; luôn biết quan tâm, chăm sóc và rèn luyện thân thể; sử dụng sách đúng cách, thường xuyên và hiệu quả.

NHÓM TÁC GIẢ

Phần một
KIẾN THỨC CHUNG

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

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Bước đầu biết sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

Rèn luyện thể chất và nâng cao sức khoẻ cần được kết hợp với các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng vì những yếu tố này sẽ ảnh hưởng đáng kể đến quá trình tập luyện. Yếu tố môi trường có thể làm tăng hoặc giảm hiệu quả phát triển thể lực và rèn luyện sức khoẻ của người tập. Yếu tố dinh dưỡng góp phần cung cấp năng lượng giúp hoạt động thể chất và hồi phục tốt hơn.

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

Rèn luyện thể chất không chỉ để tăng cường sức khoẻ mà còn giúp phát triển các yếu tố thể lực như: nhanh, mạnh, bền, mềm dẻo, khéo léo. Việc luyện tập thể lực đòi hỏi cao về các yếu tố môi trường cũng như dụng cụ tập luyện. Ví dụ: khi tập luyện thể lực đòi hỏi cơ thể hoạt động ở cường độ cao, nhu cầu oxygen để tạo năng lượng hoạt động cao hơn, trong quá trình hô hấp khí CO_2 cũng được sinh ra và thải ra môi trường nhiều hơn. Do đó, người tập nên chọn khu vực giàu oxygen, tránh tập trong các phòng tập kín, thiếu khí, dòng không khí không lưu thông dẫn đến cơ thể không được nạp đủ lượng oxygen cần thiết làm giảm hiệu quả vận động.

Yếu tố không khí

Rèn luyện thường xuyên với không khí thiên nhiên sẽ giúp cơ thể dễ dàng đáp ứng với sự thay đổi của thời tiết hơn. Khi rèn luyện sức khoẻ bằng không khí cần lưu ý chọn những khu vực có không khí trong lành, thoáng mát, không nắng chói, không ô nhiễm, không gió mạnh:

– Mùa hè nên tắm không khí vào sáng sớm, mặc quần áo mỏng. Mùa đông nên tắm không khí trong nhà. Không tắm không khí trong những ngày mưa phùn, giá rét.

– Thời gian đầu chỉ nên tắm không khí từ 5 – 10 phút. Sau đó tăng dần thời gian tắm để cơ thể dễ dàng thích nghi.

– Tắm không khí kết hợp với các môn thể thao như đi bộ, chạy,… Làm tăng hiệu quả rèn luyện. Tuy nhiên cần chú ý lựa chọn trang phục và thời gian phù hợp để cơ thể được tiếp xúc không khí dễ dàng hơn.

Đối với những khu vực có không khí loãng (vùng cao), nồng độ oxygen thấp, cơ thể sẽ thích nghi bằng cách tăng hồng cầu trong máu để đáp ứng đủ lượng oxygen cho nhu cầu cơ thể. Do đó, cần lưu ý bổ sung thực phẩm giàu sắt để hỗ trợ việc tăng hồng cầu trong máu. Thực phẩm giàu chất béo bão hoà cũng cần thiết để tăng cường sức khoẻ tim mạch, thực phẩm giàu chất xơ giúp cải thiện chức năng tiêu hoá và duy trì hệ thống miễn dịch.

Đối với khu vực có thời tiết nắng nóng, cơ thể dễ bị mất nước, chất điện giải gây mệt mỏi và ảnh hưởng đến sức khoẻ. Khi rèn luyện sức khoẻ người tập cần lưu ý bổ sung đủ lượng nước trước, trong và sau khi tập luyện; bổ sung thực phẩm giàu chất điện giải để bù đắp lượng chất điện giải đã bị mất đi.

Đối với khu vực có thời tiết lạnh, cần khởi động kĩ để làm ấm cơ thể trước khi tập. Tránh nghỉ ngơi nhiều giữa các bài tập làm cơ bắp mất nhiệt nhanh và trở về nhiệt độ ban đầu như lúc chưa khởi động làm giảm hiệu quả tập luyện.

Yếu tố ánh sáng

Đối với học sinh ít tắm nắng sẽ dễ bị cảm lạnh hoặc say nắng. Việc tập luyện ở những khu vực có không khí trong lành, ánh nắng nhẹ giúp thúc đẩy sự trao đổi chất và tăng cường sức để kháng cho cơ thể, giúp hệ hô hấp dễ dàng trao đổi oxygen với môi trường, tăng cường hoạt động của cơ bắp. Tuy nhiên, ở nước ta vào mùa nắng nóng, người tập nên tránh tập luyện trong thời điểm ánh nắng mặt trời gay gắt để tránh ảnh hưởng đến sức khoẻ.

Vào mùa đông, người tập nên tập luyện trong nhà nơi có không khí thông thoáng hoặc ngoài trời vào thời điểm nhiệt độ không quá thấp, cần chú ý mặc đủ ấm. Mùa đông, cơ thể ít tiếp xúc với ánh sáng mặt trời do đó lượng vitamin D trong cơ thể giảm xuống. Vì vậy, người tập cần lưu ý bổ sung vitamin D từ các nguồn thực phẩm như: trứng, sữa, cá, các loại nấm. Tăng cường carbohydrate để đảm bảo nguồn năng lượng cho cơ thể khi thời tiết lạnh. Chất béo từ các nguồn thực phẩm như cá, các loại hạt cũng cung cấp một lượng năng lượng cần thiết cho cơ thể.

Yếu tố nước

Đối với các hoạt động dưới nước sẽ giúp người tập cải thiện thể lực, tăng chiều cao, giảm căng thẳng, đốt cháy năng lượng. Khi tập luyện ở môi trường này, người tập cần đảm bảo điều kiện về nhiệt độ, dòng chảy, độ sâu. Khi rèn luyện sức khoẻ với môi trường nước cần lưu ý:

– Tập luyện nơi kín gió.

– Không tập luyện sau khi ăn quá no.

– Không nên tắm nước lạnh ngay sau khi vận động. Người tập có thể dùng khăn nhúng nước ấm chà xát lên toàn bộ cơ thể, lau khô và mặc quần áo. Nhiệt độ của nước nên giảm dần để cơ thể làm quen, sau khi cơ thể thích nghi thì có thể dội nước hoặc tắm trực tiếp dưới vòi sen.

– Các hoạt động dưới nước sẽ giúp rèn luyện tố chất thể lực toàn diện. Như đi, chạy dưới nước có thể phát triển sức mạnh, các trò chơi và bơi dưới nước góp phần phát triển sức bền và khả năng phối hợp,… Đặc biệt, đối với học sinh béo phì, để giảm áp lực của trọng lượng cơ thể lên khớp gối thì việc chọn lựa môi trường nước để tập luyện phát triển các tố chất thể lực là phù hợp nhất.

– Cần đảm bảo điều kiện về nhiệt độ, dòng chảy, độ sâu. Trên bờ có người giám sát và phao cứu sinh đặt ở vị trí thuận lợi khi sử dụng.

Yếu tố địa hình

Khi tập luyện thể thao để tăng cường sức khoẻ và phát triển các tố chất thể lực thì việc lựa chọn địa hình tự nhiên cũng là một trong những yếu tố ảnh hưởng đến hiệu quả tập luyện.

– Địa hình trên cao, khu vực đồi núi: giúp rèn luyện sức bền.

– Địa hình cát: giúp phát triển sức mạnh và sức bền.

– Địa hình dốc: Khi chạy lên dốc sẽ giúp phát triển sức mạnh, chạy xuống dốc sẽ giúp phát triển tần số bước chạy.

– Địa hình khúc khuỷu: giúp tăng cường sức nhanh, tăng khả năng phản xạ khi xử lí tình huống, đồng thời giúp rèn luyện sức bền và khả năng phối hợp vận động.

Lưu ý để đảm bảo an toàn khi lựa chọn địa hình, không nên tập luyện trên các địa hình trơn trượt, mấp mô, nhiều chướng ngại vật như đá nhỏ, có các vũng nước.

II. Sử dụng các yếu tố dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất

Rèn luyện thể chất không chỉ để tăng cường sức khoẻ mà còn giúp phát triển các tố chất thể lực. Trong quá trình vận động và hồi phục, cơ thể cần nhiều dinh dưỡng hơn để đáp ứng nhu cầu vận động, đẩy nhanh quá trình hồi phục.

Tỉ lệ năng lượng được khuyến nghị về protein chiếm khoảng 15%, lipid chiếm khoảng 25% và carbohydrate chiếm khoảng 60% tổng nhu cầu năng lượng của cơ thể. Đối với các bài tập rèn luyện sức mạnh sẽ có nhu cầu protein cao hơn, trong khi đó các bài tập rèn luyện sức bền lại cần nhiều carbohydrate hơn, hay như các bài tập phát triển thể lực toàn diện thì lại cần nhiều lipid trong khẩu phần hơn.

Các môn thể thao tốc độ (bơi 50 m, chạy 100 m,...)



Hình 1. Vận động tăng cường tố chất tốc độ

Các môn thể thao tốc độ có đặc điểm là năng lượng cung ứng cho hoạt động thể chất chủ yếu đến từ các phản ứng yếm khí. Ngoài ra, hoạt động tốc độ với cường độ vận động cao cũng làm gia tăng sự tích tụ acid lactic trong hệ cơ sau vận động. Do vậy, chế độ dinh dưỡng có thể sử dụng như chế độ ăn hằng ngày, tuy nhiên, trong những ngày tập luyện cần phải sử dụng các loại thức ăn dễ tiêu hoá, dễ hấp thu (đường, vitamin C), đồng thời để đảm bảo dự trữ kiềm trung hoà với acid trong cơ thể, người tập nên ăn nhiều rau xanh, uống nước hoa quả.

Các môn thể thao tố chất sức bền (chạy bền, đua xe đạp,...)



Hình 2. Vận động tăng cường tố chất sức bền

Đặc trưng của các môn thể thao thuộc nhóm sức bền là quá trình tiêu hao năng lượng rất lớn, vì vậy cần bổ sung carbohydrate hợp lí. Có các cách để bổ sung dinh dưỡng tạo nền tảng gia tăng sức bền theo cấp độ từ thấp đến cao, ăn uống theo thực đơn bình thường hằng ngày kết hợp:

– Trước khi thi đấu cần bổ sung thức ăn chứa nhiều carbohydrate.

– Hoặc trong giai đoạn tập luyện và trước khi thi đấu cần bổ sung thức ăn chứa nhiều carbohydrate; hoặc ở cấp độ cao hơn cần lưu ý bổ sung cả ba dưỡng chất carbohydrate, protein và lipid.

Trao đổi chất chủ yếu nhờ quá trình cung cấp năng lượng theo con đường phân giải glucose có sự tham gia của oxygen. Dẫn đến sự gia tăng nhu cầu cung ứng protein, carbohydrate, vitamin B và vitamin C.

Việc tăng dự trữ và hồi phục năng lượng sau vận động rất cần thiết khi tập luyện sức bền. Vì vậy nên phân bổ năng lượng các bữa ăn chính trong ngày như sau: bữa sáng

chiếm 30%, bữa trưa chiếm 40% và bữa chiều chiếm 20%. Ngoài ra, các bữa ăn phụ xen kẽ giữa các bữa chính nên chiếm khoảng 10% tổng năng lượng.

Các môn thể thao tố chất sức mạnh (cử tạ, đẩy tạ,...)



Hình 3. Vận động tăng cường tố chất sức mạnh

Các môn thể thao sức mạnh khi tập luyện khắc phục lực đối kháng bên ngoài như cử tạ, đẩy tạ,... giúp phát triển sức mạnh cơ bắp. Những bài tập này không chỉ giúp tăng cường sức mạnh mà còn giúp cải thiện sức khoẻ, thể chất, hỗ trợ kiểm soát cân nặng, phục hồi chức năng. Đối với việc luyện tập tăng sức mạnh cơ đòi hỏi quá trình tập luyện nghiêm ngặt và chế độ ăn thật sự hợp lí. Protein rất cần thiết cho quá trình xây dựng khối cơ, vì vậy lượng protein trong bữa ăn cao hơn sẽ có lợi cho người tập các môn thể thao cần sử dụng nhiều thể lực và sức mạnh.

Những môn thể thao phát triển toàn diện các tố chất thể lực (bóng đá, bóng chuyền,...)



Hình 4. Vận động phát triển toàn diện các tố chất thể lực

Các môn bóng đá, bóng chuyền, bóng rổ,... yêu cầu có sự tham gia cùng lúc của nhiều tố chất như nhanh, mạnh, bền, mềm dẻo, khéo léo nên lượng vận động thường ở mức cao, năng lượng tiêu hao nhiều. Chính vì vậy, yêu cầu về dinh dưỡng cũng phải thật sự toàn diện, gắn liền đặc trưng môn thể thao và cần quan tâm đến chế độ dinh dưỡng xuyên suốt tại ba thời điểm: trước khi tập luyện, trong giai đoạn tập luyện và nghỉ ngơi hồi phục sau tập luyện.

VẬN DỤNG

1. Khi tập các môn thể thao rèn luyện sức bền, em nên ưu tiên sử dụng nhóm thực phẩm nào? Vì sao?

2. Đối với việc lựa chọn môi trường trong tập luyện thể dục thể thao, vì sao em không nên chọn môi trường khép kín?

3. Một học sinh muốn tăng sức nhanh bằng cách tập luyện môn chạy 100 m. Em sẽ khuyên bạn lưu ý về các yếu tố môi trường và dinh dưỡng như thế nào?

4. Để nâng cao sức mạnh, em nên chọn môi trường tập luyện và chế độ dinh dưỡng như thế nào?

Chân trời sáng tạo

Phần hai
VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

Chủ đề I: CHẠY CỰ LI NGẮN (100 m)

Bài 1: CỦNG CỐ KĨ THUẬT XUẤT PHÁT VÀ CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT



MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Hoàn thành được giai đoạn xuất phát và chạy lao sau xuất phát.
- Biết một số điều luật cơ bản trong chạy cự li ngắn.
- Chủ động, tích cực trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung:

Chạy chậm 200 – 400 m, tại chỗ xoay các khớp và căng cơ (mỗi động tác thực hiện 2 lần × 8 nhịp hoặc 10 – 15 giây).

Khởi động chuyên môn:

Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau và chạy tăng tốc độ trên cự li 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần.

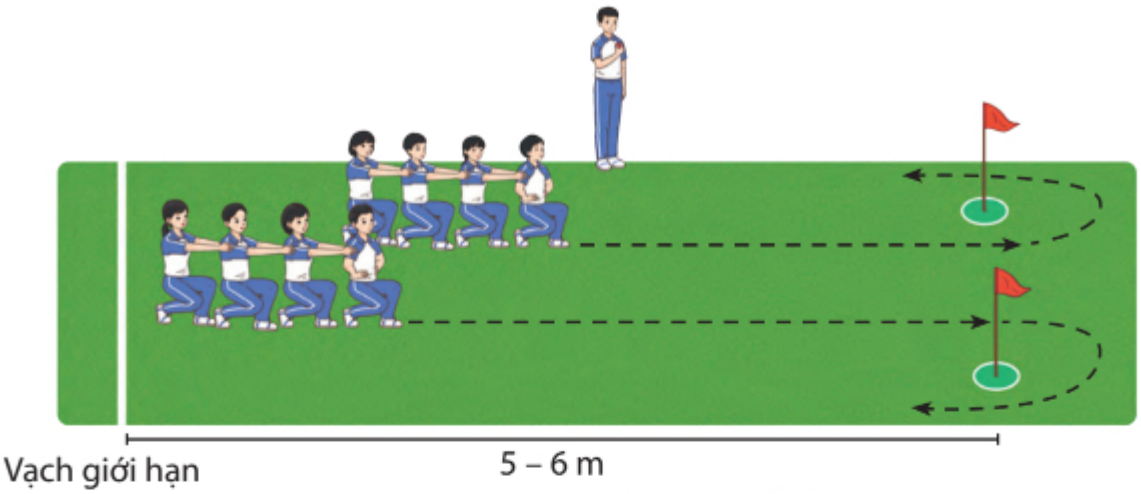
2. Trò chơi khởi động

ĐOÀN THUYỀN VƯỢT BIỂN

Dụng cụ: Cờ hiệu, phấn viết, còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đội có số người bằng nhau, ngồi thấp thành các hàng dọc sau vạch giới hạn, hai tay đặt lên vai bạn phía trước. Khi có hiệu lệnh, các đội di chuyển nhanh vòng qua cờ hiệu về vạch giới hạn. Trong quá trình di chuyển, tất cả các thành viên đều phải ở tư thế ngồi thấp và tay không được rời vai bạn phía trước. Nếu bị tách rời, cả đội dừng và nối lại hàng, sau đó tiếp tục di chuyển. Đội có người chơi cuối cùng vượt qua vạch giới hạn trước là đội chiến thắng.

Chân trời sáng tạo



Hình 1. Trò chơi Đoàn thuyền vượt biển



KIẾN THỨC MỚI

Nhiệm vụ củng cố kĩ thuật trong chạy cự li ngắn bao gồm:

– Tiếp tục tập luyện kĩ thuật (xuất phát, chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng và về đích) cũng như toàn bộ kĩ thuật đã học trong những năm học trước nhưng yêu cầu ở mức độ cao hơn về tính chính xác của kĩ thuật động tác, thực hiện động tác nhịp nhàng, liên tục và hiệu quả hơn.

– Cùng với nhiệm vụ củng cố kĩ thuật cần chú ý phát triển các tố chất thể lực tạo điều kiện cho việc thực hiện động tác hiệu quả hơn.

1. Củng cố kĩ thuật xuất phát

Xuất phát thấp là một trong những kĩ thuật giúp người tập đạt được ưu thế bước đầu trong chạy cự li ngắn. Để củng cố được kĩ thuật xuất phát thấp, người tập cần thực hiện các bài tập như: hô khẩu lệnh và tự thực hiện xuất phát thấp, xuất phát thấp theo các tín hiệu khác nhau, các bài tập thể lực, các trò chơi vận động phát triển sức mạnh, sức nhanh. Trong tập luyện củng cố kĩ thuật xuất phát thấp, người học cần lưu ý các điểm sau:

– Ở tư thế "Vào chỗ": Trọng lượng cơ thể dồn lên hai bàn tay, đầu gối chân sau và mũi chân trước.

– Ở tư thế "Sẵn sàng": Người tập nâng hông từ từ và dừng khi hông cao ngang vai. Trọng lượng cơ thể dồn lên hai tay và chân trước.

– Khi nghe hiệu lệnh "Chạy!": Người tập nhanh chóng đạp mạnh hai chân vào bàn đạp, kết hợp với đánh tay nhanh và mạnh.

2. Củng cố kĩ thuật chạy lao sau xuất phát

Chạy lao sau xuất phát là giai đoạn người tập cần đạt được tốc độ cao nhất trong thời gian ngắn nhất. Trong quá trình tập luyện củng cố kĩ thuật chạy lao sau xuất phát có thể sử dụng một số bài tập sau: chạy tăng tốc độ trên cự li ngắn 25 – 30 m, chạy tốc độ cao cự li 10 – 20 m, xuất phát chạy lao trên cự li 20 – 30 m, các bài tập thể lực, các trò chơi phát triển sức mạnh, sức nhanh.

Trong tập luyện củng cố kĩ thuật chạy lao sau xuất phát, người tập cần lưu ý các điểm sau:

– Giảm dần độ ngả của thân trên để chuyển tiếp sang giai đoạn chạy giữa quãng.

– Phối hợp giữa đánh tay tích cực với hoạt động của chân.

– Tăng dần độ dài bước chạy để chuyển sang chạy giữa quãng.

3. Một số điều luật cơ bản trong chạy cự li ngắn

– Bàn đạp xuất phát phải được sử dụng cho tất cả các cuộc thi có cự li từ 400 m trở xuống.

– Bàn đạp xuất phát phải có cấu trúc hoàn toàn cứng và không được tạo cho vận động viên lợi thế không chính đáng.

– Bàn đạp xuất phát phải được cố định vào đường chạy bằng một số ghim hoặc đinh được bố trí sao cho ít gây tổn hại nhất tới đường chạy.



LUYỆN TẬP

Luyện tập cá nhân hoặc nhóm

Bài tập củng cố kĩ thuật xuất phát

– Tự xuất phát 5 – 7 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.

– Xuất phát chạy lao theo tín hiệu và chạy về trước 3 – 5 bước, lặp lại 2 – 3 lần.

– Xuất phát theo tín hiệu khác nhau cự li 8 – 10 m, lặp lại 3 – 5 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.

Bài tập củng cố kĩ thuật chạy lao sau xuất phát

– Đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay thả lỏng tự nhiên, chủ động ngả người ra trước cho đến khi mất thăng bằng thì bước một chân ra trước và chạy lao về phía trước 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.

– Xuất phát và chạy lao theo các tín hiệu khác nhau, cự li 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

– Xuất phát nhanh theo tín hiệu và chạy về trước 3 – 5 bước, lặp lại 2 – 3 lần.

– Xuất phát thấp theo hiệu lệnh và chạy lao 25 – 30 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

Hướng dẫn nhận xét, đánh giá:

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

– Tư thế và tốc độ khi xuất phát.

– Phối hợp giữa tay, chân và thân người trong giai đoạn xuất phát và chạy lao sau xuất phát.

– Mức độ hoàn thành bài tập (số lần, cự li, thời gian).

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

* **Ngồi khuỵu gối nhanh:**

Mục đích: Phát triển sức mạnh của chân.

Cách thực hiện: Người tập đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay bắt chéo, bàn tay trái đặt lên vai phải và ngược lại, khuỷu tay nâng cao ngang vai (TTCB). Từ TTCB ngồi khuỵu gối nhanh, đùi và cẳng chân vuông góc, sau đó đứng thẳng về TTCB. Thực hiện nhanh và liên tục 10 – 12 lần đối với nam, 8 – 10 lần đối với nữ. Lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 3 – 5 phút.

* **Đánh tay nhanh:**

Mục đích: Phát triển sức mạnh của tay, vai.

Cách thực hiện: Người tập đứng hai chân trước sau và rộng hơn vai, thân trên đổ nhiều ra trước, hai tay cầm dụng cụ có khối lượng từ 300 – 500 g. Khi có hiệu lệnh người tập thực hiện đánh tay nhanh và rộng theo hướng trước sau. Thực hiện 10 – 15 giây, lặp lại 2 – 3 lần.

TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC NHANH

Các em có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 16.



VẬN DỤNG

1. Em hãy sử dụng các bài tập đã học để rèn luyện kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.

2. Em hãy sử dụng những kiến thức đã học để tự sửa chữa các lỗi sai thường mắc khi tập luyện xuất phát thấp với bàn đạp.

THỬ THÁCH

Ngồi khuỵu gối nhanh liên tục 20 lần đối với nam và 15 lần đối với nữ.

Chân trời sáng tạo

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 ngắn.
- Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Tích cực, sáng tạo, tự giác trong tập luyện.

MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung:

Chạy chậm 200 – 400 m, tại chỗ xoay các khớp và căng cơ (mỗi động tác thực hiện 2 lần × 8 nhịp hoặc 10 – 15 giây).

Khởi động chuyên môn:

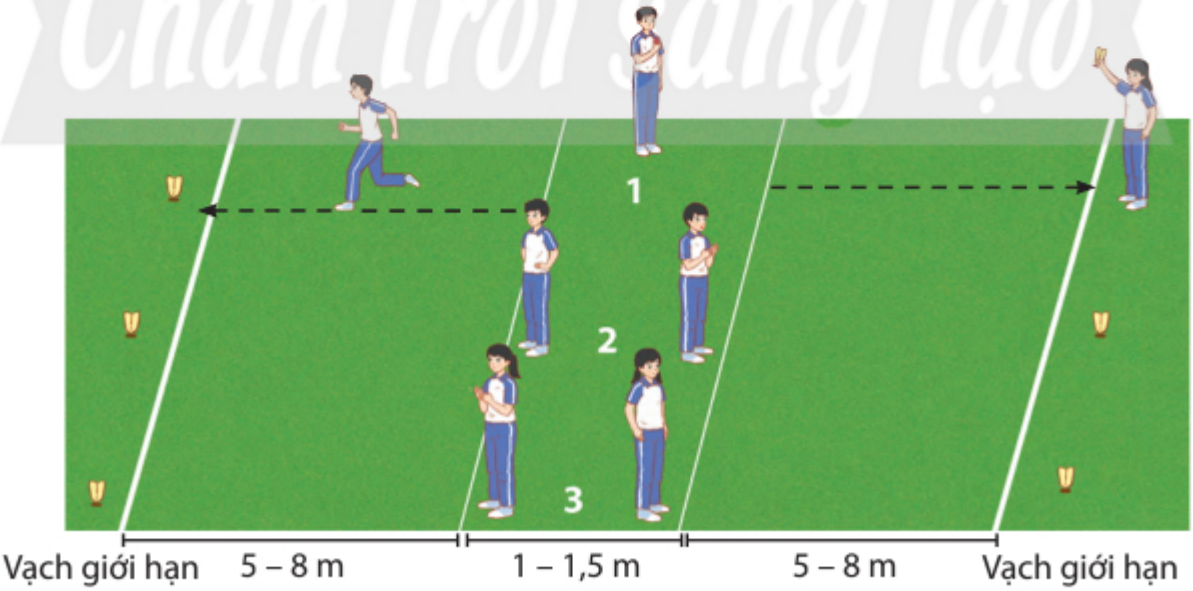
Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau và chạy tăng tốc độ trên cự li 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần.

2. Trò chơi khởi động

NHANH CHÂN

Dụng cụ: Quả cầu đá, phấn viết, còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đội có số người bằng nhau. Mỗi lượt chơi có hai đội xếp thành hai hàng ngang đứng hướng lưng vào nhau, cách nhau 1,0 – 1,5 m. Khoảng cách giữa các người chơi trong hàng là hai cánh tay. Mỗi đội chơi điểm số từ 1 đến hết, người chơi ghi nhớ số của mình. Khi bắt đầu, người chỉ huy sẽ hô một số bất kì. Hai người chơi cùng số nhanh chóng chạy qua vạch giới hạn nhặt một quả cầu và giơ lên cao. Đội có người chơi giơ quả cầu lên cao trước sẽ được ghi nhận 1 điểm. Các người chơi còn lại thực hiện tương tự cho đến khi người chơi cuối cùng hoàn thành xong. Kết thúc trò chơi, đội có số điểm cao hơn là đội chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Nhanh chân

Chân trời sáng tạo



KIẾN THỨC MỚI

1. Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng

Giai đoạn chạy giữa quãng có cự li khoảng 60 – 70 m và là giai đoạn quan trọng nhất, có sự ảnh hưởng nhiều nhất đến thành tích chạy 100 m. Trong quá trình tập luyện củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng có thể sử dụng các bài tập: chạy lặp lại với cự li từ 60 – 120 m, lặp lại các bài tập chạy tăng tốc độ từ 60 – 80 m, bài tập tăng tốc độ từ 15 – 20 m và duy trì tốc độ cao từ 15 – 20 m, các bài tập thể lực, các trò chơi vận động phát triển sức mạnh, sức nhanh.

Để củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng, người học cần lưu ý các điểm sau:

– Nỗ lực duy trì tốc độ tối đa trong suốt giai đoạn chạy giữa quãng.

– Phối hợp đánh tay và nâng đùi chân lăng tích cực, duy trì tư thế thân người và nhịp điệu bước chạy.

2. Củng cố kĩ thuật về đích

Giai đoạn chuyển tiếp từ chạy giữa quãng sang về đích ở khoảng mét thứ 75 – 90 tính từ vạch xuất phát. Trong giai đoạn này người tập đã có những biểu hiện mệt mỏi và tư thế thân người mất dần sự ổn định do đó ảnh hưởng đến thành tích chạy. Trong quá trình tập luyện củng cố kĩ thuật đánh đích, có thể sử dụng một số bài tập sau: chạy tăng tốc độ 10 – 20 m kết hợp đánh đích, chạy nhanh cự li 20 – 30 m kết hợp đánh đích, các bài tập thể lực, các trò chơi vận động rèn luyện khả năng phản xạ, phát triển sức bền.

Để củng cố kĩ thuật về đích, người học cần lưu ý các điểm sau:

– Chọn kĩ thuật đánh đích phù hợp với bản thân (bằng ngực, kết hợp giữa ngực và vai).

– Xác định thời điểm đánh đích (ở bước cuối cùng).

– Không giảm tốc độ trước khi qua vạch đích hoặc nhảy lên khi đánh đích.

3. Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (100 m)

Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (100 m) là sự kết nối các giai đoạn thành một kĩ thuật hoàn chỉnh trên cơ sở đã hoàn thành các giai đoạn. Để phối hợp các giai đoạn cần sử dụng lặp lại một số bài tập sau: xuất phát thấp 30 – 60 m, bài tập xuất phát chạy 80 – 100 m, bài thi đấu tập, các bài tập thể lực, các trò chơi vận động phát triển các tố chất thể lực.

Để phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn, người học cần lưu ý các điểm sau:

– Phối hợp giai đoạn xuất phát – chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng – về đích. Sau đó phối hợp toàn bộ các giai đoạn.

– Duy trì tốc độ và khả năng phối hợp nhịp nhàng trong suốt cự li chạy 100 m.



LUYỆN TẬP

Luyện tập cá nhân hoặc nhóm

Bài tập củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng

– Chạy đạp sau và chuyển thành chạy tăng tốc độ cự li 30 – 50 m, thực hiện 3 – 4 lần, nghỉ giữa các lần 4 – 5 phút.

– Chạy tăng tốc độ cự li 30 – 50 m, thực hiện 3 – 4 lần, nghỉ giữa các lần 4 – 5 phút.

– Chạy nâng cao đùi và chuyển thành chạy tăng tốc độ cự li 30 – 50 m, thực hiện 3 – 4 lần, nghỉ giữa các lần 4 – 5 phút.

– Xuất phát thấp, chạy nhanh cự li 60 – 80 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

Bài tập củng cố kĩ thuật về đích

– Chạy tăng tốc độ 20 – 30 m thực hiện đánh đích, lặp lại 3 – 5 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

– Chạy tốc độ cao 10 – 20 m kết hợp đánh đích 3 – 5 lần, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

Bài tập phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn 100 m

– Xuất phát nhanh, chạy ra trước 3 – 5 bước, lặp lại 3 – 5 lần.

– Xuất phát chạy 30 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

– Xuất phát chạy 60 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 3 – 5 phút.

– Xuất phát chạy 100 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 4 – 6 phút.

– Thi đấu ở các cự li 60 – 100 m.

Hướng dẫn nhận xét, đánh giá:

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

– Phối hợp nhịp nhàng giữa tay, chân, thân người trong các giai đoạn của chạy cự li ngắn cũng như trên toàn cự li.

– Mức độ hoàn thành bài tập (số lần, cự li, thời gian).

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

* **Phối hợp bật nhảy:**

Mục đích: Phát triển sức mạnh của chân.

Cách thực hiện: Người tập đứng hai chân rộng bằng vai, khuỵu gối, hai tay đưa ra sau. Thực hiện bật cao ưỡn thân và rơi xuống tại chỗ. Sau đó ngồi xuống, chống tay và bật duỗi chân ra sau thành tư thế chống sấp. Kết thúc bật thu chân trở về tư thế đứng thẳng. Thực hiện 5 – 7 lần, lặp lại 1 – 2 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

* **Lưng bụng:**

Mục đích: Phát triển sức mạnh của lưng, bụng.

Cách thực hiện: Người tập nằm ngửa, hai bàn tay đặt sau gáy; hai chân co gối, bàn chân tiếp đất. Sau đó nâng thân trên lên và giữ nguyên tư thế từ 8 – 12 giây, lặp lại 1 – 2 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC NHANH

Các em có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 16.



VẬN DỤNG

1. Em hãy vận dụng các bài tập đã học để rèn luyện kĩ thuật chạy cự li ngắn 100 m.

2. Em hãy lựa chọn các bài tập phát triển thể lực phù hợp với bản thân.

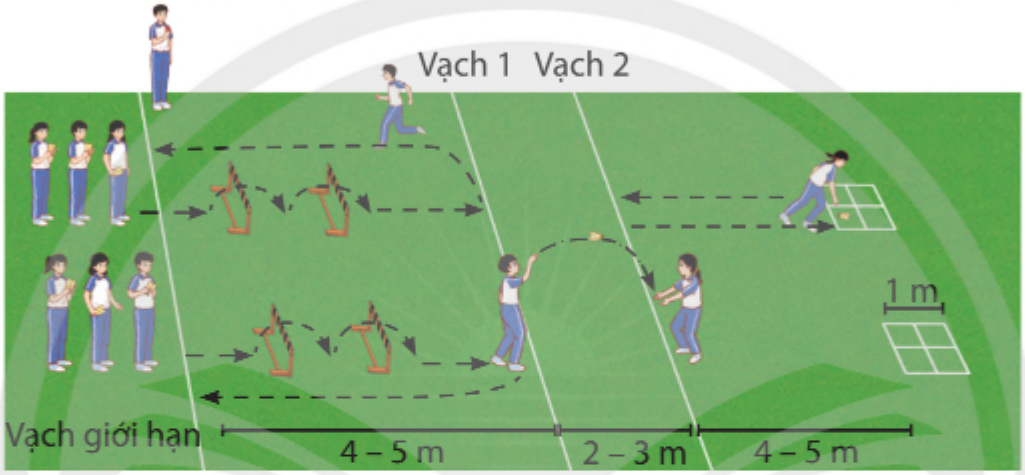
THỬ THÁCH

Tại chỗ, bật lên cao kết hợp ưỡn thân, thực hiện bật căng thân liên tục 12 lần đối với nam và 8 lần đối với nữ.

MỘT SỐ TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN TỐ CHẤT SỨC NHANH

Trò chơi 1 CHUYỂN KHÉO CHUYỂN NHANH

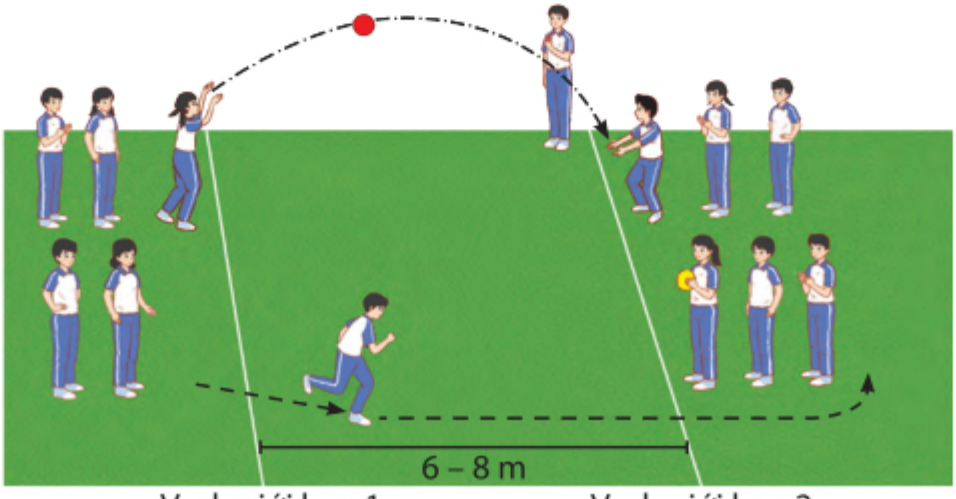
Mục đích: Phát triển tố chất sức nhanh và khả năng phối hợp vận động.
Dụng cụ: Phấn viết, quả cầu đá, rào (cao 30 – 40 cm).
Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đội có số người bằng nhau và bằng với số ô được vẽ trên sân của mỗi đội. Mỗi đội gồm 1 người nhận và các bạn còn lại là người vận chuyển. Mỗi bạn trong nhóm vận chuyển cầm một quả cầu đứng thành hàng dọc sau vạch giới hạn. Khi có hiệu lệnh, người chơi chạy vượt qua các chướng ngại vật đến vạch 1, ném cầu cho đồng đội ở vạch 2, sau đó chạy nhanh về chạm tay bạn kế tiếp và đứng về cuối hàng. Sau khi bắt được quả cầu, người nhận chạy nhanh đến khu vực các ô của đội mình và đặt vào 1 ô bất kì. Các người chơi còn lại thực hiện tương tự. Đội đặt được quả cầu cuối cùng vào ô trước là đội chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Chuyển khéo chuyển nhanh

Trò chơi 2 NÉM XA BẮT BÓNG

Mục đích: Phát triển tố chất sức nhanh và khéo léo.
Dụng cụ: Phấn viết, bóng nhựa lớn hoặc bóng đá, còi.
Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đội có số người bằng nhau và chia thành hai nhóm đứng ở hai vạch giới hạn đối mặt nhau. Khi nghe hiệu lệnh "Bắt đầu", bạn đầu tiên ở vạch giới hạn 1 cầm một quả bóng ném qua cho bạn đầu tiên của đội mình đứng bên vạch giới hạn 2, sau đó chạy nhanh qua đứng cuối hàng đối diện. Nếu đồng đội làm rơi hoặc không bắt được bóng thì bạn ném bóng phải chạy nhặt bóng và thực hiện lại cho đến khi đồng đội của mình bắt được bóng. Bạn bắt được quả bóng thực hiện tương tự bạn đầu tiên và tiếp tục cho đến hết. Đội có người chơi cuối cùng chạy về đúng vị trí quy định và đưa quả bóng lên cao trước là đội chiến thắng.



Hình 2. Trò chơi Ném xa bắt trúng

Chủ đề II:
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.
- Học tập nghiêm túc và đảm bảo an toàn trong tập luyện.
- Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.

MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung:

Chạy chậm 200 – 400 m, tại chỗ xoay các khớp và căng cơ (mỗi động tác thực hiện 2 lần × 8 nhịp hoặc 10 – 15 giây).

Khởi động chuyên môn:

– Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau và chạy tăng tốc độ trên cự li 10 – 15 m, thực hiện 2 – 3 lần.

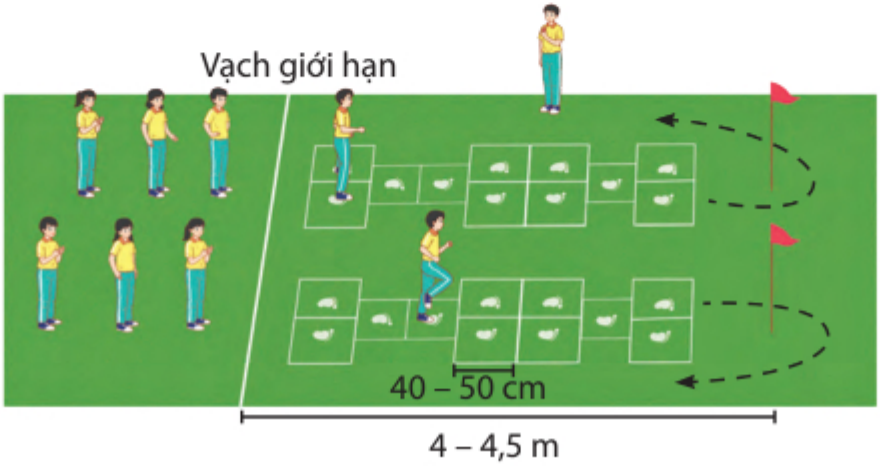
– Chạy 1 – 3 bước kết hợp giậm nhảy đá lăng liên tục rơi xuống bằng chân giậm trên cự li 10 – 15 m, thực hiện 2 – 3 lần.

2. Trò chơi khởi động

NÀO MÌNH CÙNG NHẢY

Dụng cụ: Thước đo, vật chuẩn, phấn viết, còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đội có số người bằng nhau, đứng thành hàng dọc sau vạch giới hạn. Khi có hiệu lệnh xuất phát, người đầu tiên của mỗi đội bật nhảy bằng hai chân và lò cò bằng một chân vào các ô được vẽ trên sân, nếu người chơi bật sai chân hoặc sai ô thì phải quay về vạch giới hạn và thực hiện lại từ đầu. Khi đến ô cuối cùng người chơi chạy vòng qua cờ hiệu về vạch giới hạn, chạm tay người kế tiếp và đứng về cuối hàng. Các bạn tiếp theo lần lượt thực hiện đến hết. Đội có người chơi cuối cùng hoàn thành trước là đội chiến thắng.



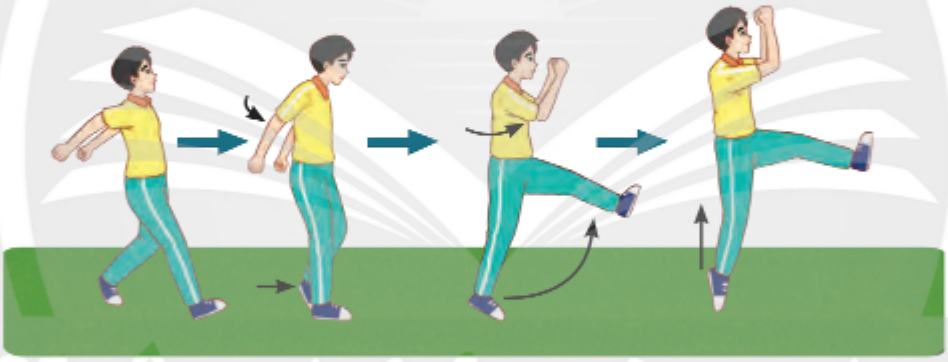
Hình 1. Trò chơi Nào mình cùng nhảy

KIẾN THỨC MỚI

Nhảy cao kiểu nằm nghiêng là kĩ thuật nhảy cao khi qua xà người nhảy hình thành tư thế nằm nghiêng trên xà. Nhảy cao kiểu nằm nghiêng có hiệu quả hơn nhảy cao kiểu bước qua nhờ tính hợp lí của giai đoạn bay trên không giúp rút ngắn khoảng cách giữa xà và trọng tâm cơ thể khi ở trên xà. Nhảy cao kiểu nằm nghiêng gồm bốn giai đoạn là chạy đà kết hợp giậm nhảy, giậm nhảy, bay trên không và rơi xuống cát (đệm).

1. Kĩ thuật giậm nhảy

Sau khi kết thúc giai đoạn chạy đà thì chuyển sang giai đoạn giậm nhảy. Ở bước chạy đà cuối cùng, thân người hơi ngả về sau, chân giậm duỗi thẳng, tiếp đất từ gót (Hình 2a), sau đó chuyển đến cả bàn chân và nhanh chóng đạp mạnh, duỗi thẳng chân giậm bắt đầu từ hông, gối đến cổ chân (Hình 2b); đồng thời chân lăng đá về trước lên trên; hai tay đánh từ sau ra trước lên cao và dừng đột ngột ngang vai (Hình 2c). Vai bên chân lăng nâng cao hơn vai bên chân giậm, thân người hơi ngả về phía chân giậm (Hình 2d). Động tác giậm nhảy kết thúc khi chân giậm duỗi thẳng và rời khỏi mặt đất.



a) b) c) d)

Hình 2. Kĩ thuật giậm nhảy

2. Kĩ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy

Xác định hướng chạy đà

Đặc điểm của nhảy cao kiểu nằm nghiêng là chạy lấy đà ở hướng cùng bên với chân giậm.

Xác định điểm giậm nhảy

Cách xác định điểm giậm nhảy là 1/3 độ dài của xà tính từ hướng chạy và cách xà một cánh tay. Góc độ chạy đà trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng từ 30° đến 40°. Khi giậm nhảy chân giậm ở gần xà.

Cách đo đà

Đo từ điểm giậm nhảy đến điểm xuất phát của cự li chạy đà, hướng đo đà cùng bên

Chân trời sáng tạo

với chân giậm. Cách đo đà tính theo số bước, 1 bước chạy đà tương đương với độ dài của 2 bước đi thường. Cự li chạy đà thường từ 7 – 11 bước chạy.

Chuẩn bị chạy đà

Chân giậm nhảy đặt phía sau với bước đà lẻ (bước đà chẵn thực hiện ngược lại), trọng lượng cơ thể dồn vào chân trước, tay cùng bên với chân giậm nhảy đưa ra trước, tay còn lại đưa ra sau.

Chạy đà kết hợp giậm nhảy

Các bước chạy đà có tính nhịp điệu, tốc độ tăng dần trong toàn đà. Khi thực hiện động tác chạy đà, cần chú trọng đến việc kiểm soát tốc độ chạy đà ở ba bước cuối vì ở giai đoạn này độ dài của các bước chạy có thể khác nhau, trong đó bước cuối cùng luôn ngắn nhất để tạo tốc độ chạy đà nhanh nhất. Ở bước chạy đà cuối cùng, thân người hơi ngả về sau, chân giậm duỗi thẳng, nhanh chóng đặt vào vị trí giậm nhảy và thực hiện giậm nhảy.



LUYỆN TẬP

Luyện tập cá nhân hoặc nhóm

Luyện tập giậm nhảy đá lăng

– Tại chỗ tập đặt chân giậm nhảy 3 – 5 lần.

– Tại chỗ mô phỏng động tác giậm nhảy (có đặt chân giậm, đá lăng và đánh tay nhưng không rời đất) 3 – 5 lần.

– Đi bộ hoặc chạy chậm 1 – 3 bước thực hiện giậm nhảy đá lăng và phối hợp đánh tay rơi xuống bằng chân giậm, thực hiện liên tục trên cự li 10 – 15 m.

– Chạy chậm 1 – 3 bước, giậm nhảy đá lăng qua xà chính diện rơi xuống bằng chân giậm, lặp lại 2 – 3 lần.

Luyện tập chạy đà giậm nhảy

– Tập đo đà, thử đà (3 – 5 bước).

– Tại chỗ 1 bước giậm nhảy đá lăng rơi xuống bằng chân giậm, thực hiện 3 – 5 lần.

– Đi bộ 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng liên tục rơi xuống bằng chân giậm trên cự li 10 – 15 m.

– Chạy đà chính diện 1 – 3 bước, giậm nhảy đá lăng qua xà, rơi xuống bằng chân giậm, lặp lại 2 – 3 lần.

– Chạy đà chếch 5 – 7 bước, thực hiện giậm nhảy đá lăng với xà cao, thực hiện 3 – 5 lần.

Sách trời sáng tạo

Hướng dẫn nhận xét, đánh giá:

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

– Vị trí đặt chân giậm nhảy, tư thế thân người, hoạt động của chân và tay.

– Nhịp điệu, tốc độ chạy đà và sự tương quan của ba bước đà cuối.

– Phối hợp nhịp nhàng giai đoạn chạy đà kết hợp giậm nhảy.

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

* **Bật tách chân:**

Mục đích: Phát triển sức mạnh của chân và cổ chân.

Cách thực hiện: Người tập đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay thả lỏng tự nhiên. Khi có hiệu lệnh, nhanh chóng bật lên cao chuyển chân và rơi xuống ở tư thế tách dọc chân. Thực hiện liên tục 10 – 12 lần, lặp lại 2 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

* **Kiễng gót chân:**

Mục đích: Phát triển sức mạnh của chân và cổ chân.

Cách thực hiện: Người tập đứng thẳng, hai bàn tay đặt trên thang gióng hoặc hàng rào. Khi bắt đầu, thực hiện kiễng gót chân, đứng trên các ngón chân, giữ nguyên tư thế trong 3 giây, sau đó trở lại vị trí ban đầu. Thực hiện liên tục 7 – 10 lần, lặp lại 2 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH

Các em có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 27 – 28.



VẬN DỤNG

1. Em hãy vận dụng kiến thức đã học về kĩ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy để hướng dẫn các bạn tập luyện đúng kĩ thuật.

2. Em hãy vận dụng kĩ thuật giậm nhảy đá lăng để chạm đầu vào quả bóng treo cách đỉnh đầu 40 cm.

THỬ THÁCH

Thực hiện động tác bật tách chân 30 lần đối với nam trong 30 giây và 20 lần đối với nữ trong 25 giây.

Chân trời sáng tạo

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).
- Hoàn thành lượng vận động của bài tập.
- Tích cực, tự giác luyện tập và hoàn thành các bài tập.
- Học tập nghiêm túc, đảm bảo an toàn trong tập luyện.

MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung:

Chạy chậm 200 – 400 m, tại chỗ xoay các khớp và căng cơ (mỗi động tác thực hiện 2 lần × 8 nhịp hoặc 10 – 15 giây).

Khởi động chuyên môn:

– Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau và chạy tăng tốc độ trên cự li 10 – 15 m, thực hiện 2 – 3 lần.

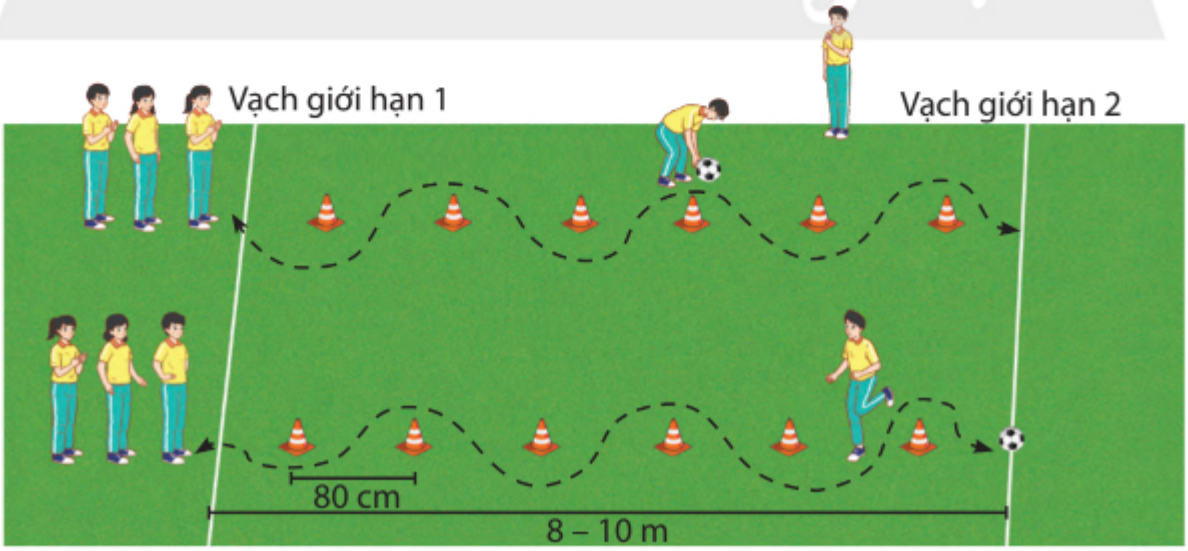
– Chạy 1 – 3 bước kết hợp giậm nhảy đá lăng liên tục rơi xuống bằng chân giậm trên cự li 10 – 15 m. Thực hiện 2 – 3 lần.

2. Trò chơi khởi động

THỬ TÀI KHÉO LÉO

Dụng cụ: Vật chuẩn, quả bóng đá, phấn viết, còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đội có số người bằng nhau, đứng thành các hàng dọc sau vạch giới hạn 1. Khi có hiệu lệnh, người chơi đầu tiên của mỗi đội thực hiện lăn bóng bằng hai tay vòng qua các vật chuẩn. Khi đến vạch giới hạn 2, người chơi đặt bóng ngang vạch, lò cò vòng qua các vật chuẩn về vạch giới hạn 1, chạm tay người kế tiếp và đứng về cuối hàng. Người chơi tiếp theo bật lò cò vòng qua các vật chuẩn đến vạch giới hạn 2, sau đó nhặt và lăn bóng vòng qua các vật chuẩn về vạch giới hạn 1, chạm tay người kế tiếp và đứng về cuối hàng. Trong khi di chuyển nếu người chơi làm đổ cọc, lăn bóng bằng một tay hoặc không luồn bóng qua cọc thì phải thực hiện lại từ đầu. Các bạn tiếp theo thực hiện tương tự đến hết. Đội có người chơi cuối cùng hoàn thành trước là đội chiến thắng.

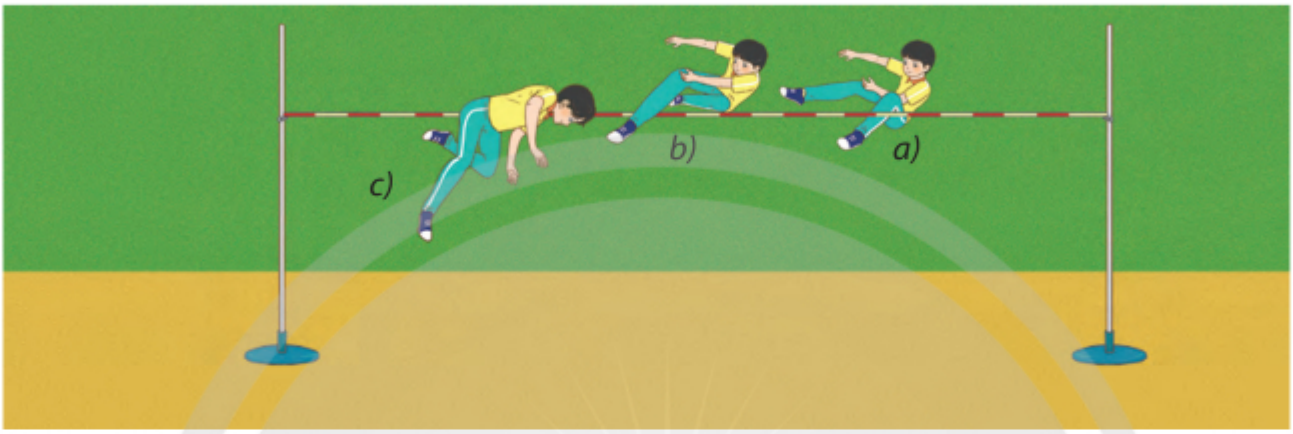


Hình 1. Trò chơi Thử tài khéo léo

KIẾN THỨC MỚI

1. Kĩ thuật trên không

Kết thúc giai đoạn giậm nhảy, cơ thể tiếp tục chuyển động lên trên đồng thời chân giậm co gối thu sát dưới chân lăng (Hình 2a), thân trên ngả dần hình thành tư thế nằm nghiêng song song phía trên xà (Hình 2b). Để tạo thuận lợi cho chân giậm nhảy chuyển qua xà, chủ động gập thân trên xuống dưới, tiếp theo quay mặt, xoay thân, ép vai, hạ hai tay từ trên cao xuống để chuẩn bị tiếp cát hoặc đệm (Hình 2c).



Hình 2. Kĩ thuật trên không của nhảy cao nằm nghiêng

2. Kĩ thuật rơi xuống cát (đệm)

Kết thúc giai đoạn trên không, chân giậm và hai tay hạ xuống chạm cát (đệm), chủ động chùng gối để giảm chấn động, chân lăng hơi co và giữ trên không (Hình 3).



Hình 3. Kĩ thuật rơi xuống cát (đệm) của nhảy cao nằm nghiêng

LUYỆN TẬP

Luyện tập cá nhân hoặc nhóm

Luyện tập kĩ thuật trên không

– Đứng bám tay vào thang gióng (tường, hàng rào), thực hiện động tác đá lăng chân trước, sau, thực hiện 7 – 10 lần.

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

– Tại chỗ giậm nhảy, thu chân giậm, xoay vai rơi xuống bằng chân giậm, thực hiện 5 – 7 lần.

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

Chân trời sáng tạo

– Chạy đà 1 – 3 bước trên đường thẳng, tập động tác giậm nhảy đá lăng, thu chân giậm, xoay vai, thực hiện 3 – 5 lần.

– Chạy đà 3 bước, giậm nhảy đá lăng, xoay vai qua xà thấp rơi xuống bằng chân giậm, thực hiện 3 – 5 lần.

Luyện tập kĩ thuật rơi xuống cát (đệm)

– Tại chỗ tập động tác xoay mũi chân lăng kết hợp ép vai cùng bên với chân lăng, thực hiện 3 – 5 lần.

– Chạy đà 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng, thu chân giậm trên cao xoay vai, tiếp đất bằng chân giậm và hai tay, thực hiện 3 – 5 lần.

Hướng dẫn nhận xét, đánh giá:

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

– Phối hợp hoạt động của chân lăng, chân giậm nhảy và thân người khi ở trên xà.

– Tư thế thân người khi qua xà; hoạt động của tay, chân khi tiếp cát (đệm).

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

* **Co duỗi chân giậm:**

Mục đích: Phát triển sức mạnh của chân.

Cách thực hiện: Người tập gác chân lăng trên giá đỡ cao 50 – 60 cm, giữ thẳng. Thực hiện động tác co duỗi chân giậm liên tục 10 lần, lặp lại 2 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

* **Bật nhảy qua rào:**

Mục đích: Phát triển sức mạnh của chân.

Cách thực hiện: Đặt các rào thấp (cao 20 – 30 cm) cách nhau 80 – 120 cm, người tập bật nhảy liên tục trên cự li từ 10 – 15 m. Thực hiện 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

TRÒ CHƠI RÈN LUYỆN SỨC NHANH

Các em có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 27 – 28.



VẬN DỤNG

1. So sánh giai đoạn trên không giữa kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua và nhảy cao kiểu nằm nghiêng.

2. Để đảm bảo an toàn khi tiếp cát (đệm) trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng em cần chú ý những điều gì?

THỬ THÁCH

Chạy đà chính diện, bật thu gối chân giậm qua vật cản có độ cao 50 cm đối với nam và 40 cm đối với nữ.

Chân trời sáng tạo

Bài 3: PHỐI HỢP CÁC GIAI ĐOẠN KĨ THUẬT NHẢY CAO KIỂU NẰM NGHIÊNG

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Hoàn thành được các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng.
- Biết được một số điều luật cơ bản của môn Nhảy cao.
- Tích cực, tự giác tập luyện, hoàn thành lượng vận động của bài tập.

MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung:

Chạy chậm 200 – 400 m, tại chỗ xoay các khớp và căng cơ (mỗi động tác thực hiện 2 lần × 8 nhịp hoặc 10 – 15 giây).

Khởi động chuyên môn:

– Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau và chạy tăng tốc độ trên cự li 10 – 15 m, thực hiện 2 – 3 lần.

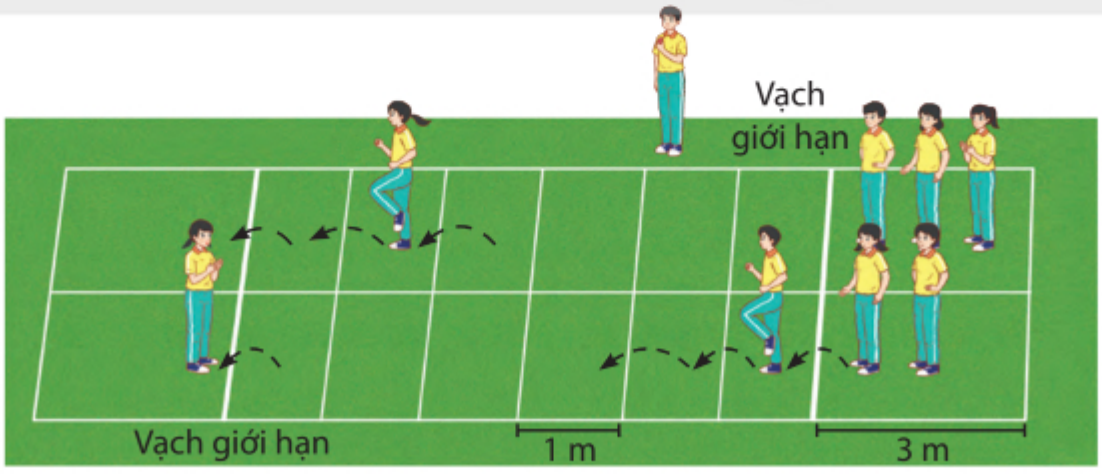
– Chạy 1 – 3 bước kết hợp giậm nhảy đá lăng liên tục rơi xuống bằng chân giậm trên cự li 10 – 15 m, thực hiện 2 – 3 lần.

2. Trò chơi khởi động

LÒ CÒ NHANH

Dụng cụ: Thước đo, phấn viết, còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đội có số người bằng nhau, đứng thành hàng dọc và sau vạch giới hạn. Khi có hiệu lệnh xuất phát, người đầu tiên của mỗi đội lò cò đến ô lớn cuối cùng thì người kế tiếp xuất phát và thực hiện tương tự. Các bạn tiếp theo thực hiện lần lượt cho đến hết. Đội có người chơi cuối cùng hoàn thành trước là đội chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Lò cò nhanh



KIẾN THỨC MỚI

1. Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng

Nhiệm vụ phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng là sự kết nối gắn kết các giai đoạn (chạy đà, giậm nhảy, trên không và rơi xuống cát (đệm)) thành một kĩ thuật hoàn chỉnh được thực hiện liên tục và nhịp nhàng. Khi thực hiện phối hợp các giai đoạn cần chú ý:

– Ổn định chiều dài đà, nhịp điệu chạy đà và tốc độ chạy đà tăng dần.

– Thực hiện giậm nhảy nhanh, mạnh.

– Thực hiện phối hợp đồng bộ giữa thân người với các hoạt động của chân và tay.

2. Một số điều luật cơ bản trong nội dung nhảy cao

– Vận động viên có quyền bắt đầu nhảy ở bất kì mức xà nào theo điều lệ thi đấu quy định nhưng không được thấp hơn mức khởi điểm.

– Vận động viên không nhảy mức xà thấp trước đó vẫn có quyền nhảy ở mức xà sau cao hơn.

– Vận động viên đạt thành tích cao khi đã vượt qua mức xà cao nhất với số lần nhảy ít nhất. Trường hợp vận động viên muốn nhảy mức xà cao tiếp theo cần phải báo với tổ trọng tài.

– Vận động viên trì hoãn lần nhảy sẽ bị ghi nhận như một lần phạm quy.



LUYỆN TẬP

Luyện tập cá nhân hoặc nhóm

Luyện tập phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao

– Chạy đà 7 – 9 bước giậm nhảy đá lăng với xà cao.

– Chạy đà 3 – 5 bước thực hiện toàn bộ kĩ thuật với xà thấp.

– Chạy đà 9 – 11 bước thực hiện toàn bộ kĩ thuật với độ cao của xà tăng dần, thực hiện mỗi mức xà 3 lần.

– Thi đấu nhảy cao.

Chân trời sáng tạo

Hướng dẫn nhận xét, đánh giá:

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

– Tốc độ và tính nhịp điệu trong giai đoạn chạy đà.

– Hoạt động phối hợp trong giậm nhảy.

– Sự kết nối và phối hợp nhịp nhàng giữa các giai đoạn.

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

* **Bật nhảy trên cát:**

Mục đích: Phát triển sức mạnh của chân.

Cách thực hiện: Người tập đứng thẳng trên cát. Bật nhảy hai chân lên cao, co gối và rơi xuống ở tư thế khuỵu hai gối. Thực hiện liên tục 6 – 8 lần, lặp lại 2 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

* **Bật cao từ tư thế ngồi thấp:**

Mục đích: Phát triển sức mạnh của chân.

Cách thực hiện: Người tập thực hiện ngồi thấp, người hơi ngả ra trước. Sau đó nhanh chóng bật thẳng lên cao và rơi xuống về tư thế ban đầu. Thực hiện liên tục 10 – 12 lần, lặp lại 2 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.



Hình 2. Bật cao từ tư thế ngồi thấp

TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH

Các em có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 27 – 28.



VẬN DỤNG

1. Em hãy vận dụng các bài tập phối hợp đã học để vượt qua mức xà cao.

2. Em hãy vận dụng một số điều luật cơ bản trong nhảy cao để luyện tập và thi đấu.

THỬ THÁCH

Nhảy cao nằm nghiêng (toàn đà) 110 cm đối với nam, 90 cm đối với nữ.

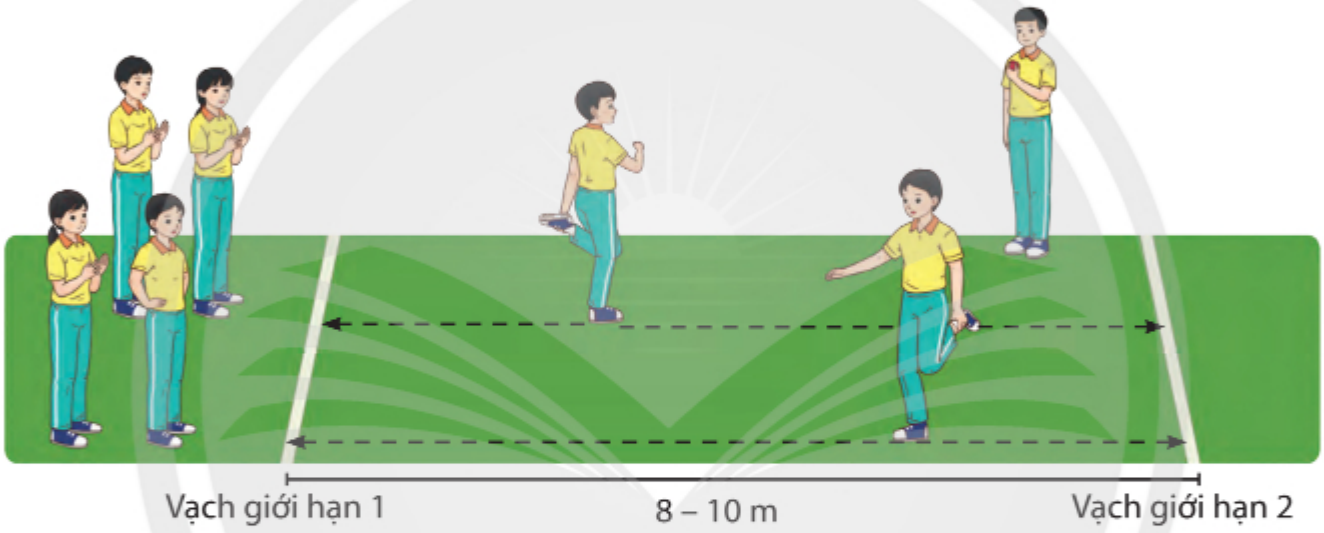
Chân trời sáng tạo

Trò chơi 1
VƯỢT KHÓ

Mục đích: Rèn luyện sức mạnh của chân, xây dựng tinh thần đồng đội.

Dụng cụ: Đồng hồ bấm giờ, còi, phấn viết.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đội có số người bằng nhau, đứng thành các hàng dọc sau vạch giới hạn 1. Khi có hiệu lệnh, người chơi đứng thẳng, một tay nắm cổ chân (tay còn lại thả lỏng tự nhiên) rồi lò cò đến vạch giới hạn 2. Sau khi đến vạch giới hạn 2, người chơi thực hiện tương tự về lại vạch giới hạn 1, chạm tay bạn kế tiếp và đứng về cuối hàng. Các bạn tiếp theo lần lượt thực hiện đến hết. Đội hoàn thành nhanh nhất là đội chiến thắng.



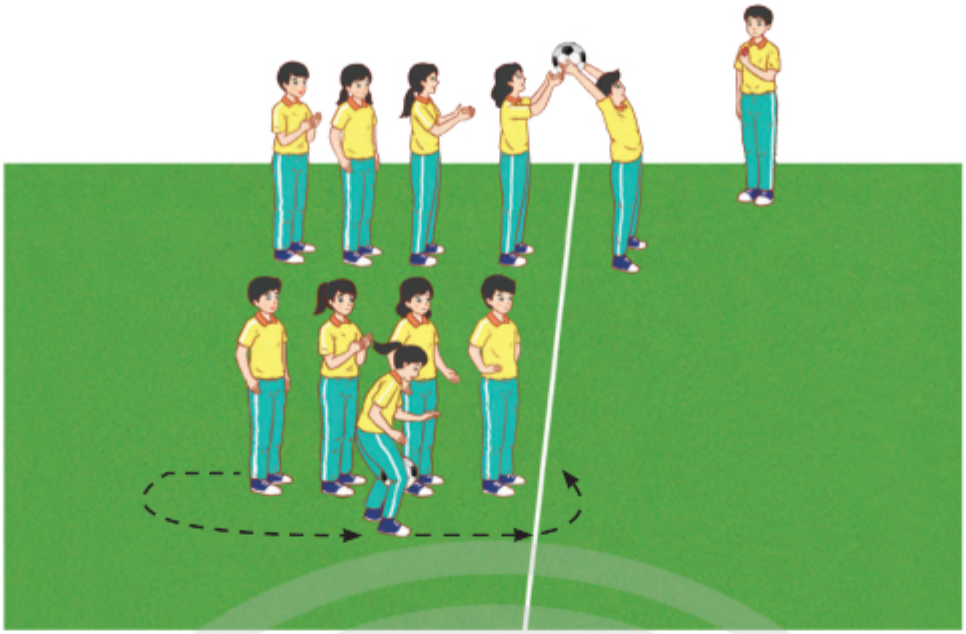
Hình 1. Trò chơi Vượt khó

Trò chơi 2
CHUYỀN NHANH NHẢY NHANH

Mục đích: Rèn luyện sức mạnh của chân, xây dựng tinh thần đồng đội.

Dụng cụ: Thước đo, phấn viết, còi, quả bóng đá.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đội có số người bằng nhau, đứng theo hàng dọc sau vạch giới hạn. Khi có hiệu lệnh "Chuẩn bị", bạn đầu hàng (bạn số 1) cầm bóng bằng hai tay giơ lên cao. Khi "Bắt đầu", bạn đầu hàng nhanh chóng chuyền bóng bằng hai tay cho bạn đứng ngay sau mình, các bạn còn lại thực hiện tương tự lần lượt cho đến bạn cuối hàng. Bạn cuối hàng sau khi nhận bóng, bước sang phải một bước rộng hơn vai, kẹp bóng vào giữa hai đùi, thực hiện bật nhảy bằng hai chân về phía trước. Khi đến ngang bạn đầu hàng, nhanh chóng đứng vào đầu hàng rồi chuyền bóng ra sau cho bạn. Nếu bóng rời tay hoặc rời chân, người chơi nhặt lại bóng, đứng đúng vị trí đã làm rơi bóng và tiếp tục thực hiện. Trò chơi tiếp tục cho đến khi bạn số 1 thực hiện bật nhảy xong, đứng vào đầu hàng, đưa bóng lên cao bằng hai tay và hô to "Xong". Đội hoàn thành nhanh nhất là đội chiến thắng.



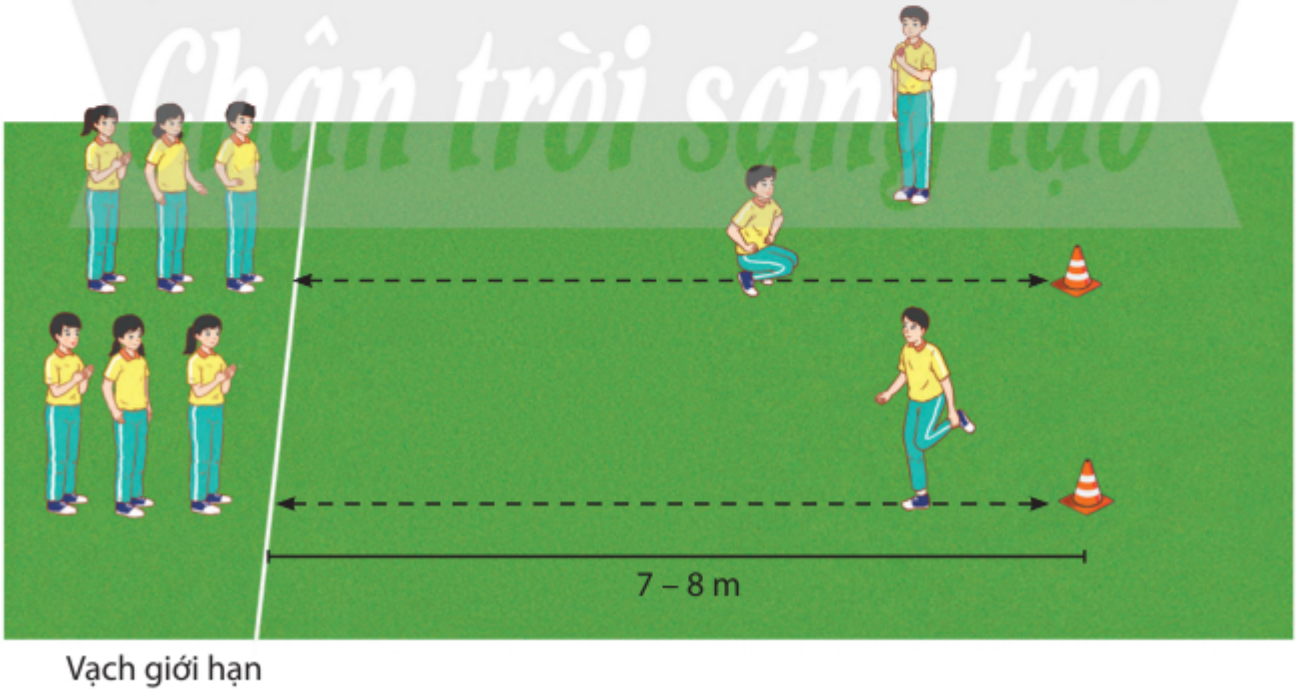
Hình 2. Trò chơi Chuyền nhanh nhảy nhanh

Trò chơi 3
AI NHANH CHÂN HƠN

Mục đích: Phát triển sức mạnh của chân, xây dựng tinh thần đồng đội.

Dụng cụ: Vật chuẩn, còi, phấn viết.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đội có số người bằng nhau, đứng theo hàng dọc sau vạch giới hạn. Khi có hiệu lệnh, người chơi đầu tiên của mỗi đội thực hiện tư thế ngồi thấp, hai tay chống hông và di chuyển nhanh đến vật chuẩn. Sau khi đến vật chuẩn, người chơi đứng thẳng, một tay nắm cổ chân rồi lò cò về vạch giới hạn, chạm tay người kế tiếp và đứng về cuối hàng. Người chơi lần lượt thực hiện đến hết. Đội hoàn thành nhanh nhất là đội chiến thắng.



Hình 3. Trò chơi Ai nhanh chân hơn

Chân trời sáng tạo

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.
- Biết được một số điều luật cơ bản trong chạy cự li trung bình.
- Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Nỗ lực hoàn thành cự li chạy.

MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung:

Chạy chậm 200 – 400 m, tại chỗ xoay các khớp và căng cơ (mỗi động tác thực hiện 2 lần × 8 nhịp hoặc 10 – 15 giây).

Khởi động chuyên môn:

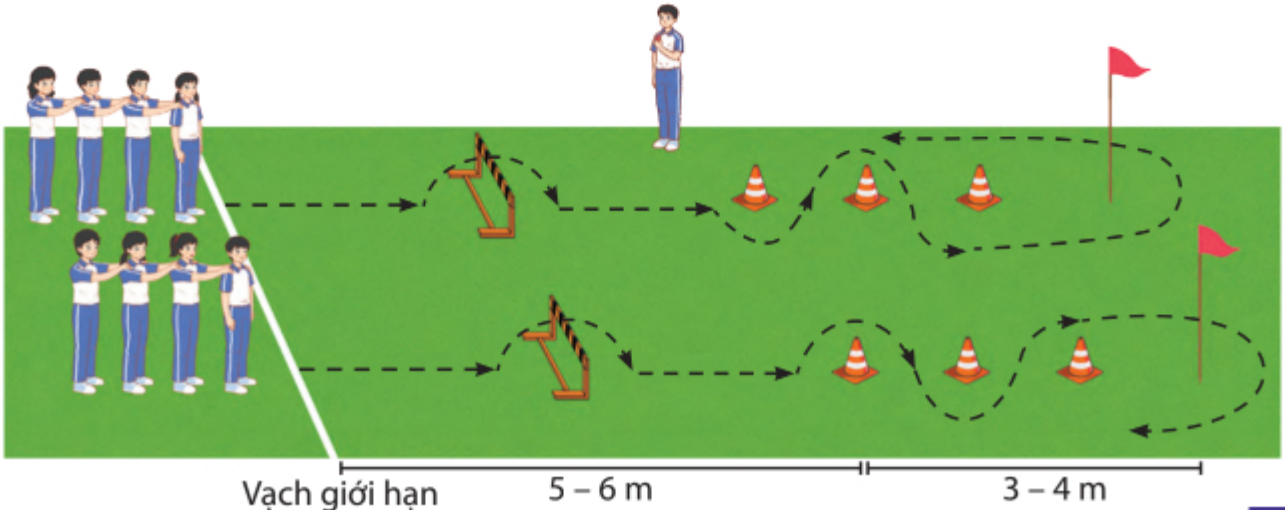
Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau và chạy tăng tốc độ trên cự li 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần.

2. Trò chơi khởi động

ĐỒNG LÒNG

Dụng cụ: Cờ hiệu, phấn viết, còi, vật chuẩn, rào cao 30 – 40 cm.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đội có số người bằng nhau, người sau đặt hai tay lên vai người trước và đứng thành hàng dọc sau vạch giới hạn. Khi có hiệu lệnh, các đội di chuyển nhanh vượt qua chướng ngại vật, vòng qua các vật chuẩn, cờ hiệu và di chuyển trở về vạch giới hạn. Trong quá trình di chuyển, nếu bị tách rời, cả đội dừng và nối lại, sau đó tiếp tục được di chuyển. Đội có người chơi cuối cùng vượt qua vạch giới hạn trước là đội chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Đồng lòng



KIẾN THỨC MỚI

Nhiệm vụ củng cố các giai đoạn trong chạy cự li trung bình bao gồm các nội dung sau:

– Tiếp tục tập luyện kĩ thuật các giai đoạn đã học trong những năm học trước nhưng ở mức độ cao hơn về tính chính xác của kĩ thuật, khả năng phối hợp nhịp nhàng, liên tục và hiệu quả hơn.

– Cùng với nhiệm vụ củng cố các giai đoạn cần chú ý phát triển các tố chất thể lực tạo điều kiện cho việc thực hiện kĩ thuật hiệu quả hơn.

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

Trong quá trình tập luyện củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát, người tập cần thực hiện lặp lại một số bài tập sau:

– Thực hiện các bài tập bổ trợ chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau phối hợp với chạy tăng tốc.

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

– Thực hiện xuất phát với các tín hiệu và tư thế khác nhau.

– Xuất phát đầu đường vòng và trên đường thẳng theo hiệu lệnh.

– Các bài tập thể lực, các trò chơi vận động phát triển các tố chất thể lực nhanh, mạnh, bền.

2. Một số điều luật cơ bản trong môn Chạy

– Một vận động viên có thể tham dự nhiều nội dung thi đấu khác nhau trong cùng một cuộc thi.

– Bất kì vận động viên nào khi đang chạy có hành động xô đẩy hoặc ngăn cản một vận động viên khác thì sẽ có thể bị truất quyền thi đấu khỏi cuộc thi đó.

– Vòng sơ loại sẽ diễn ra khi số lượng vận động viên trên 8 người đối với cự li 800 m và trên 12 người đối với cự li 1 500 m.



LUYỆN TẬP

Luyện tập cá nhân hoặc nhóm

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

– Xuất phát với các tín hiệu khác nhau: tiếng còi, tiếng vỗ tay, tiếng hô "Chạy",... sau đó chạy nhanh trên cự li 30 – 40 m, thực hiện 3 – 4 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

– Xuất phát với các tư thế khác nhau: Lưng hướng chạy, vai hướng chạy, thực hiện trên cự li 30 – 40 m, thực hiện 3 – 4 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

– Xuất phát cao trên đường thẳng vào đường vòng trên cự li 60 – 80 m, thực hiện 3 – 4 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

– Xuất phát chạy tăng tốc độ đầu đường vòng trên cự li 60 – 80 m, lặp lại 1 – 2 lần, nghỉ giữa quãng 5 – 7 phút.

– Chạy tăng tốc độ trên cự li 30 – 50 m, thực hiện 3 – 4 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

Hướng dẫn nhận xét, đánh giá:

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

– Mức độ phối hợp nhịp nhàng tay, chân, thân người trong khi chạy.

– Mức độ hoàn thành bài tập (số lần, cự li, thời gian).

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

* **Bài tập bật nhảy:**

Mục đích: Phát triển sức mạnh bền.

Cách thực hiện: Người tập đứng hai chân rộng bằng vai, khuỵu gối, hai tay co tự nhiên đưa ra sau. Thực hiện bật cao duỗi thẳng chân đồng thời đánh hai tay lên cao. Khi tiếp đất, người tập trở về tư thế ban đầu. Thực hiện liên tục 8 – 10 lần.

* **Bài tập phối hợp:**

Mục đích: Phát triển sức mạnh bền.

Cách thực hiện: Người tập đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay dang ngang. Thực hiện đồng thời nâng cao gối phải và co khuỷu tay trái chạm gối phải. Sau đó trở về tư thế ban đầu. Thực hiện đổi bên và luân phiên liên tục từ 20 – 25 lần.

TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC BỀN

Các em có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 36.



VẬN DỤNG

1. Trong một cuộc thi đấu chạy cự li 800 m có 12 vận động viên tham gia. Có bao nhiêu vận động viên bị loại không được vào vòng chung kết?

2. Khi rèn luyện sức bền, em cần chú ý những điều gì để đảm bảo an toàn trong tập luyện?

THỬ THÁCH

Thực hiện chạy 1 000 m đối với nam, 800 m đối với nữ.

Chân trời sáng tạo

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.
- Nỗ lực hoàn thành bài tập được giao, biết nhận xét kết quả tập luyện của các bạn.

MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung:

Chạy chậm 200 – 400 m, tại chỗ xoay các khớp và căng cơ (mỗi động tác thực hiện 2 lần × 8 nhịp hoặc 10 – 15 giây).

Khởi động chuyên môn:

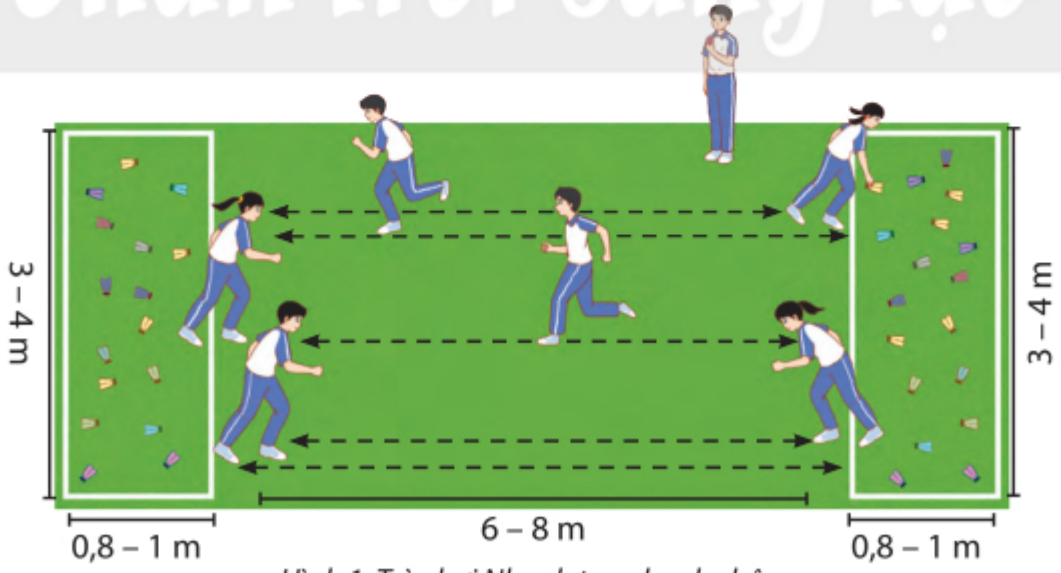
Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau và chạy tăng tốc độ trên cự li 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần.

2. Trò chơi khởi động

NHANH TAY NHANH CHÂN

Dụng cụ: Đồng hồ bấm giờ, quả cầu đá, còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đội có số người bằng nhau. Mỗi lượt chơi có hai đội xếp thành hai hàng ngang đứng đối diện nhau, cách nhau từ 6 – 8 m. Quả cầu được chia đều và đặt trong ô hình chữ nhật của hai đội. Khi có hiệu lệnh, người chơi của hai đội chạy qua phần sân của đội bạn, nhặt 1 quả cầu và chạy về đặt trong ô của đội mình. Trò chơi thực hiện trong 2 phút. Kết thúc trò chơi, đội có số lượng quả cầu nhiều hơn là đội chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Nhanh tay nhanh chân



KIẾN THỨC MỚI

Trong chạy cự li trung bình, giai đoạn chạy giữa quãng và về đích là 2 giai đoạn quan trọng, ảnh hưởng nhiều nhất tới thành tích chạy và thứ hạng về đích. Vì vậy việc củng cố kĩ thuật 2 giai đoạn này sẽ giúp người tập phát huy được hết khả năng và đạt được thành tích tốt nhất.

1. Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích

Để củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích, người tập cần chú ý phối hợp được bước chạy, đánh tay và nhịp thở trong suốt quá trình chạy.

Trong quá trình tập luyện củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng, người tập có thể sử dụng những bài tập sau:

– Chạy từ đường thẳng vào đường vòng và từ đường vòng ra đường thẳng với tốc độ trung bình.

– Chạy tăng tốc độ trên đường vòng và về đích trên đường thẳng.

– Chạy với tốc độ trung bình trên đường thẳng và kết hợp đánh đích.

– Chạy tuỳ sức với thời gian từ 5 – 7 phút.

– Các bài tập thể lực, các trò chơi vận động phát triển các tố chất thể lực nhanh, mạnh, bền.

2. Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình

Để phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình, người tập cần chú ý luyện tập phối hợp các bài tập củng cố kĩ thuật của các giai đoạn, sau đó phối hợp thuần thục các giai đoạn để hoàn thành kĩ thuật. Trong tập luyện cần thực hiện các bài tập theo trình tự từ cự li 300 m, sau đó nâng dần đến cự li quy định và các bài tập thi đấu.

Trong tập luyện phối hợp các giai đoạn có thể sử dụng một số bài tập như gợi ý sau:

– Chạy cự li 500 m đối với nữ và 800 m đối với nam với tốc độ tăng dần trong quá trình tập luyện.

– Chạy thay đổi tốc độ theo hiệu lệnh.

– Thi đấu chạy cự li 800 m đối với nữ, 1 000 m đối với nam.

– Các bài tập thể lực, các trò chơi vận động phát triển các tố chất thể lực nhanh, mạnh, bền.

Một số lưu ý trong chạy cự li trung bình:

– Duy trì tốc độ chạy tối ưu phù hợp với đặc điểm cá nhân.

– Không nên chạy tốc độ quá nhanh ngay từ đầu hoặc tăng tốc độ đột ngột trên cự li chạy.

– Không tăng tốc độ khi chạy ngược gió, chạy lên dốc, chạy trên địa hình không bằng phẳng hoặc gặp chướng ngại vật.

– Trong quá trình tập luyện phối hợp nếu xuất hiện "cực điểm" thì chủ động khắc phục để hoàn thành cự li chạy.



LUYỆN TẬP

Luyện tập cá nhân hoặc nhóm

Bài tập củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích

– Chạy từ đường thẳng vào đường vòng và từ đường vòng ra đường thẳng với tốc độ trung bình, cự li thực hiện từ 100 – 120 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 3 – 5 phút.

– Chạy 200 m với tốc độ trung bình, kết hợp đánh đích. Thực hiện 1 – 2 lần, nghỉ giữa các lần 3 – 5 phút.

– Chạy tăng tốc độ trên đường vòng và về đích trên đường thẳng cự li 100 – 120 m, thực hiện 1 – 2 lần, nghỉ giữa các lần 3 – 5 phút.

– Chạy tuỳ sức trên địa hình tự nhiên với thời gian 5 – 7 phút.

– Chạy tăng tốc cự li 20 – 30 m thực hiện đánh đích, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

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

– Xuất phát cao và tăng tốc độ sau xuất phát với cự li chạy từ 150 – 200 m, thực hiện 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 3 – 5 phút.

– Chạy lặp lại cự li 300 m hoặc 400 m, sau đó tăng dần cự li chạy đến 600 m (nữ), 800 m (nam), thực hiện 1 – 2 lần, nghỉ giữa các lần 4 – 6 phút.

– Chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần phối hợp đánh đích cự li 100 – 150 m, thực hiện 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 3 – 5 phút.

– Chạy trên các cự li 500 m – 600 m – 800 m, không lặp lại.

– Thực hiện các bài tập thi đấu cự li Nữ: 400 m, 600 m, 800 m; cự li Nam: 600 m, 800 m, 1 000 m.

Hướng dẫn nhận xét, đánh giá:

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

– Sự phối hợp nhịp nhàng (tay, chân, thân người) trong khi chạy.

– Mức độ hoàn thành bài tập (số lần, cự li, thời gian).

– Hoàn thành cự li thi đấu.

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

* **Chạy nâng cao đùi qua thang dây:**

Mục đích: Phát triển sức bền tốc độ.

Cách thực hiện: Người tập chạy nâng cao đùi nhanh trên thang dây dài 8 – 10 m. Thực hiện 4 – 5 lần, nghỉ giữa các lần 30 – 60 giây.

* **Gập bụng:**

Mục đích: Phát triển sức mạnh của lưng, bụng.

Cách thực hiện: Người tập nằm ngửa, hai chân thẳng, hai tay thẳng trên đầu. Thực hiện nâng đồng thời tay phải chạm mũi chân trái, sau đó về tư thế ban đầu và đổi bên. Thực hiện liên tục 15 – 18 lần.

TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC BỀN

Các em có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 36.



VẬN DỤNG

1. Dựa vào các bài tập được gợi ý trong bài, em hãy lựa chọn và thực hiện một số bài tập phù hợp với điều kiện nơi em sinh sống.

2. Em hãy vận dụng các kĩ thuật chạy cự li trung bình khi chạy việt dã hoặc chạy trên địa hình tự nhiên.

THỬ THÁCH

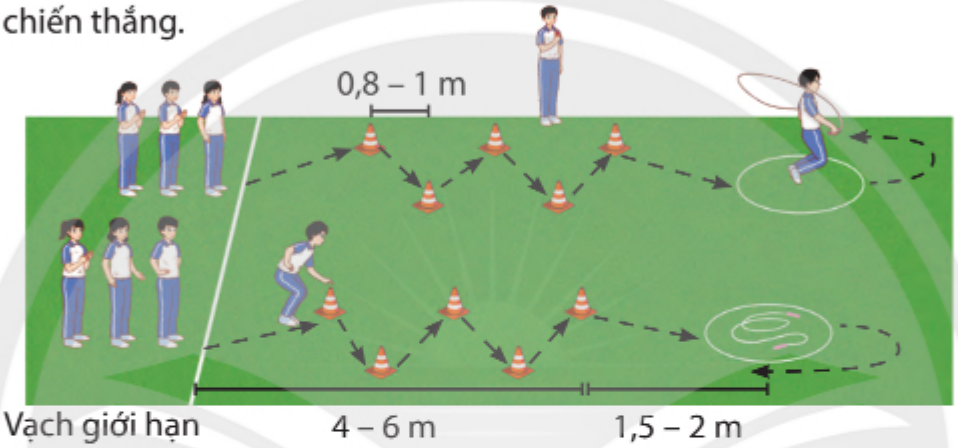
Thực hiện gập bụng liên tục 20 lần với nữ và 30 lần với nam.

Chân trời sáng tạo

MỘT SỐ TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN TỐ CHẤT SỨC BỀN

Trò chơi 1
BẬT NHẢY

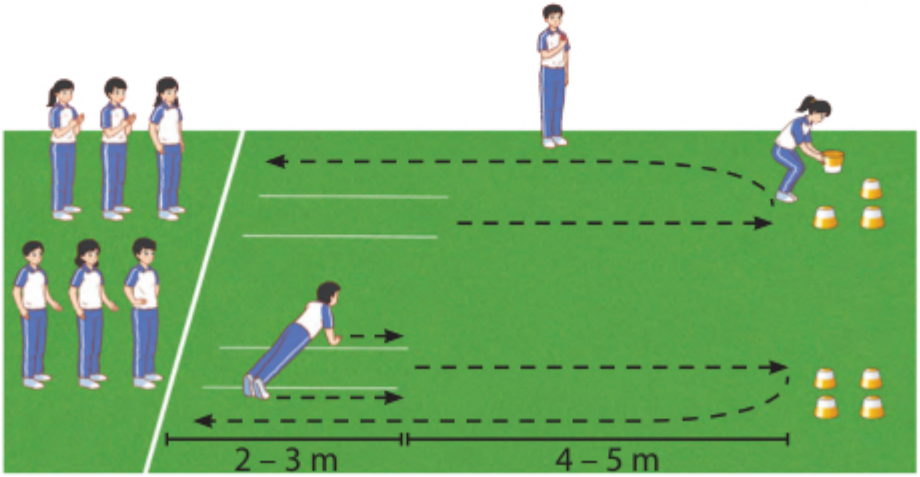
Mục đích: Phát triển tố chất sức bền.
Dụng cụ: Vật chuẩn, dây nhảy, phấn vẽ, còi.
Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đội có số người bằng nhau, đứng thành hàng dọc sau vạch giới hạn. Khi có hiệu lệnh, người đầu tiên của mỗi đội chống hai tay vào hông, khuỵu gối, bật chụm chân về trước và chạm tay vào các vật chuẩn, khi đến vật chuẩn cuối cùng, đứng lên chạy nhanh đến vòng tròn nhặt sợi dây và nhảy dây nhanh 15 lần. Nếu trong lúc nhảy bị vấp dây, phải nhảy lại từ đầu. Sau khi hoàn thành, người chơi chạy nhanh về chạm tay bạn kế tiếp và đứng cuối hàng. Các bạn trong đội thực hiện tương tự cho đến hết. Đội có người chơi cuối cùng hoàn thành trước là đội chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Bật nhảy

Trò chơi 2
CÙNG NHAU GẮNG SỨC

Mục đích: Phát triển tố chất sức bền và khả năng phối hợp vận động.
Dụng cụ: Nấm thấp, phấn vẽ, còi.
Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đội có số người bằng nhau, đứng thành hàng dọc sau vạch giới hạn. Số lượng nấm thấp xếp trên sân bằng số thành viên mỗi đội. Khi có hiệu lệnh xuất phát, người đầu tiên của mỗi đội chống hai tay và hai nửa trên bàn chân, di chuyển ngang qua hai vạch quy định. Sau đó, người chơi chống hai tay vào hông, ngồi thấp và di chuyển đến vị trí các nấm thấp, thực hiện lật ngửa một nấm thấp, đứng lên chạy nhanh về chạm tay bạn kế tiếp và đứng cuối hàng. Các bạn trong đội thực hiện tương tự cho đến hết. Đội có người chơi cuối cùng hoàn thành trước là đội chiến thắng.



Hình 2. Trò chơi Cùng nhau gắng sức

Chủ đề IV:

BÀI TẬP THỂ DỤC

Bài 1: BÀI THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU VỚI BÔNG TUA (PHẦN 1)

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được các động tác và hô đúng nhịp của Bài thể dục nhịp điệu với bông tua (phần 1).
- Thể hiện được khả năng điều khiển tổ, nhóm, năng lực tự học và tự hoàn thiện bản thân.
- Có trách nhiệm với bản thân, trong rèn luyện thân thể và chăm sóc sức khoẻ.

MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung:

Chạy chậm 200 – 400 m, tại chỗ xoay các khớp và căng cơ (mỗi động tác thực hiện 2 lần × 8 nhịp hoặc 10 – 15 giây).

Khởi động chuyên môn:

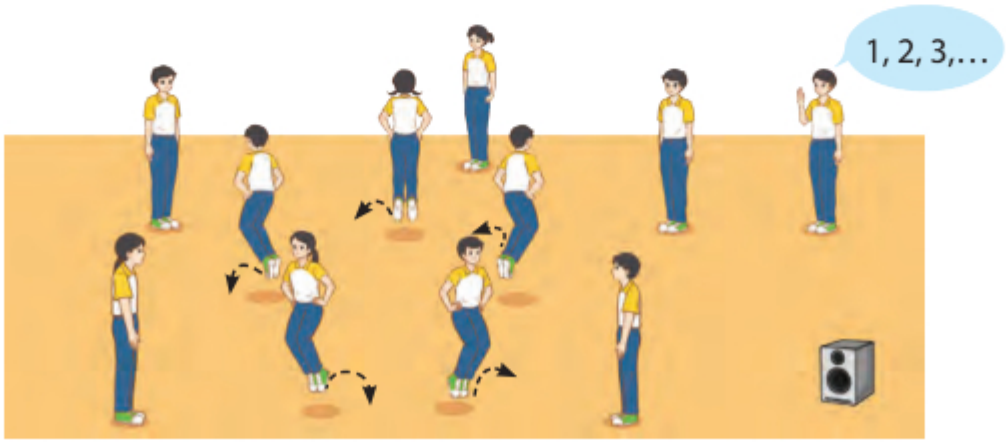
Thực hiện Bài thể dục nhịp điệu lớp 8 với nhịp nhạc $\frac{4}{4}$.

2. Trò chơi khởi động

BẬT NHẢY THEO NHẠC

Dụng cụ: Loa đài, hai bài nhạc bất kì.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành hai đội có số người bằng nhau, đội thực hiện xếp thành vòng tròn lớn quanh sân và giãn cách một dang tay, đội quan sát phân công theo dõi. Người chỉ huy mở nhạc và đếm nhịp mẫu. Khi có hiệu lệnh, người chơi bật nhảy chụm chân liên tục với nhịp nhạc theo các hướng: tiến trước, lùi sau, sang trái, sang phải. Sau 1 phút sẽ đổi vai trò cho nhau. Đội nào thực hiện ít lỗi nhất là đội chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Bật nhảy theo nhạc

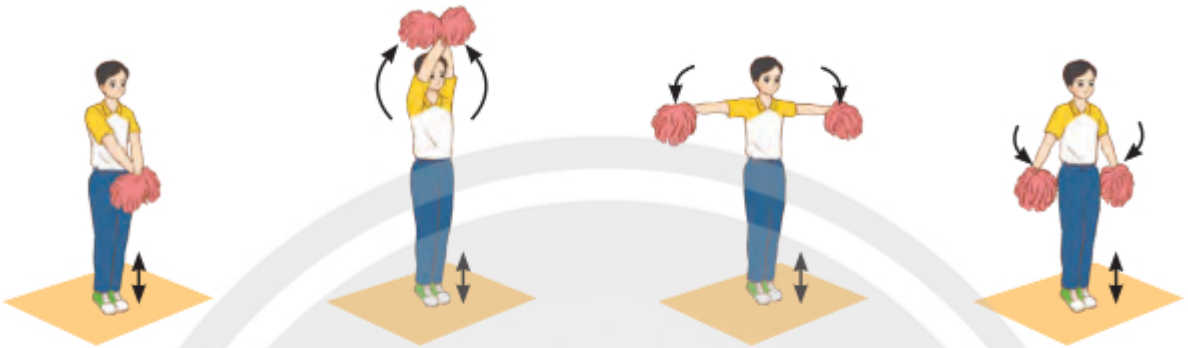
KIẾN THỨC MỚI

BÀI THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU VỚI BÔNG TUA (PHẦN 1)

TTCB: Đứng thẳng, hai chân khép, hai tay nắm bông tua xuôi theo người, mắt nhìn thẳng trước.

Mỗi động tác thực hiện 2 lần × 8 nhịp.

Động tác 1



Hình 2. Động tác 1

Nhịp 1	Nhịp 2	Nhịp 3	Nhịp 4
Hai chân kiễng và hạ gót chân; hai tay đan chéo trước bụng.	Chân thực hiện như nhịp 1; hai tay đan chéo trên cao.	Chân thực hiện như nhịp 2; hai tay dang ngang.	Chân thực hiện như nhịp 3; hai tay chếch ngang dưới.

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

Động tác 2

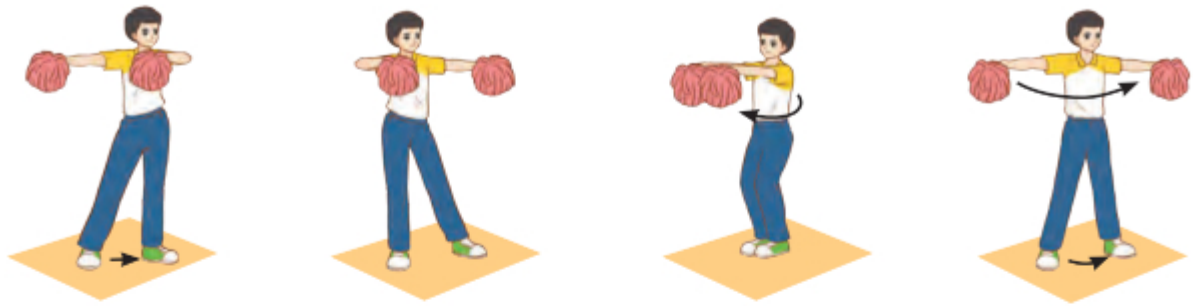


Hình 3. Động tác 2

Nhịp 1	Nhịp 2	Nhịp 3	Nhịp 4
Chân trái tách sang trái; thân người quay chếch sang phải; hai tay đẩy thẳng lên cao; mắt nhìn thẳng trước.	Chân trái thu về, hai gối khuỵu; thân người quay thẳng về trước; hai tay gập khuỷu tay co dọc theo thân.	Thực hiện như nhịp 1 nhưng đổi bên.	Chân phải thu, về tư thế nhịp 2.

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

Động tác 3



Hình 4. Động tác 3

Nhịp 1	Nhịp 2	Nhịp 3	Nhịp 4
Chân trái bước sang ngang, đẩy hông sang trái; tay phải duỗi thẳng sang ngang, tay trái co ngang trước ngực.	Hông và hai tay thực hiện như nhịp 1 nhưng đổi bên.	Chân trái thu về, thân người quay sang phải, hai gối khuỵu; hai tay duỗi thẳng ra trước.	Chân trái bước vòng sang trái, hai chân thẳng rộng bằng vai; hai tay dang ngang.

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

Động tác 4



Hình 5. Động tác 4

Nhịp 1	Nhịp 2	Nhịp 3	Nhịp 4
Chân trái bước chéo trước sang phải đặt gót, chân phải khuỵu gối; hai tay đan chéo dưới trước.	Chân trái bước thu về, hai gối thẳng; hai tay trên cao chếch chữ V.	Thực hiện như nhịp 1 nhưng đổi bên.	Thực hiện như nhịp 2 nhưng đổi bên.

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

Động tác 5



Hình 6. Động tác 5

Nhịp 1	Nhịp 2	Nhịp 3	Nhịp 4
Hai chân bật tách dọc, chân trái ra trước khuỵu gối, chân phải thẳng ra sau, đứng trên nửa trước bàn chân; hai tay duỗi thẳng ra trước.	Bật chụm hai chân, khuỵu gối; hai tay co ngang trước ngực.	Thực hiện như nhịp 2 nhưng đổi bên.	Bật trở về tư thế như nhịp 2.

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



1. Luyện tập cá nhân

Thực hiện theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh.

– Luyện tập từng động tác từ 1 – 5, mỗi động tác tập 4 lần × 8 nhịp.

– Luyện tập thực hiện liên kết các động tác với nhau theo thứ tự từ động tác 1 đến động tác 5, thực hiện 4 lần × 8 nhịp.

2. Luyện tập theo nhóm

Thực hiện với nhịp từ chậm đến nhanh, các bạn cùng quan sát, góp ý cho nhau trong quá trình luyện tập.

– Các bạn trong nhóm luân phiên đếm nhịp để cả nhóm cùng thực hiện lần lượt các động tác, mỗi động tác thực hiện 4 lần × 8 nhịp.

– Các bạn đứng thành vòng tròn cùng thực hiện các động tác và đếm nhịp.

Chân trời sáng tạo

Hướng dẫn nhận xét, đánh giá:

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

– Thực hiện đúng tư thế: tay, chân, thân người, hướng mắt của động tác.

– Tính nhịp điệu và hô đúng nhịp khi thực hiện động tác.

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

* **Bật tách – chụm:**

Mục đích: Phát triển khéo léo.

Cách thực hiện: Người tập đứng thành vòng tròn, cùng nhau bật tách – chụm ngang và dọc xen kẽ nhau 30 lần (khi tách chân, hai tay dang ngang, hít vào; bật khép chân hai tay vỗ trên cao xen kẽ khép tay, thở ra), chú ý giữ đều nhịp thở. Lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

* **Tay – bụng:**

Mục đích: Phát triển khả năng phối hợp nhóm cơ tay và bụng.

Cách thực hiện: Người tập chống sấp với hai chân tách rộng, co gối chân trái lên và tay phải chạm vào đầu gối, sau đó đổi tay và chân. Thực hiện liên tục 30 lần (15 lần mỗi bên). Lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN KHÉO LÉO

Các em có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 47.



VẬN DỤNG

1. Em hãy chọn một đoạn nhạc để thực hiện 5 động tác đã học.

2. Để tăng tính đồng đều khi thực hiện bài tập, các bạn đứng thành vòng tròn nhìn nhau, mở nhạc và cùng thực hiện 5 động tác đã học.

THỬ THÁCH

Thực hiện 5 động tác trong bài với nhạc nhịp $\frac{2}{4}$.

Chân trời sáng tạo

Bài 2: BÀI THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU VỚI BÔNG TUA (PHẦN 2)

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được các động tác và hô đúng nhịp của Bài thể dục nhịp điệu với bông tua.
- Thể hiện được khả năng điều khiển tổ, nhóm, tự điều chỉnh thái độ và hành vi.
- Có trách nhiệm với bản thân, khách quan, công bằng trong nhận thức và ứng xử.

MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung:

Chạy chậm 200 – 400 m, tại chỗ xoay các khớp và căng cơ (mỗi động tác thực hiện 2 lần × 8 nhịp hoặc 10 – 15 giây).

Khởi động chuyên môn:

Thực hiện Bài thể dục nhịp điệu với bông tua (phần 1) theo nhịp nhạc $\frac{4}{4}$, lặp lại 2 lần.

2. Trò chơi khởi động

CÙNG BẬT VÀ ĐỨNG TRÊN MỘT CHÂN

Dụng cụ: Còi, đồng hồ bấm giờ.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đội có số người bằng nhau, mỗi đội xếp thành vòng tròn, nắm tay nhau. Khi có hiệu lệnh "Một, hai và giữ", các đội cùng thực hiện bật tách ngang, bật chụm lại, nâng gối một chân lên phía trước và giữ. Sau đó tiếp tục thực hiện tương tự nhưng đổi chân. Đội thực hiện không đều hay có thành viên không giữ được tư thế nâng gối sẽ tính một lỗi. Sau 3 phút, đội ít lỗi nhất là đội chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Cùng bật và đứng trên một chân

KIẾN THỨC MỚI

BÀI THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU VỚI BÔNG TUA (PHẦN 2)

Mỗi động tác thực hiện 2 lần × 8 nhịp.

Động tác 6



Hình 2. Động tác 6

Nhịp 1, 2	Nhịp 3, 4	Nhịp 5, 6	Nhịp 7, 8
Hai chân bật sang phải, chân trái kiễng gót; tay trái duỗi thẳng lên cao, tay phải co dọc theo thân.	Thực hiện như nhịp 1 nhưng đổi bên.	Bật tách ngang; hai tay đan chéo trên cao.	Bật về TTCB.

Động tác 7



Hình 3. Động tác 7

Nhịp 1	Nhịp 2	Nhịp 3	Nhịp 4
Chân trái bước chếch trước sang trái, khuỵu gối, chân phải thẳng, đứng trên nửa trước bàn chân; hai tay co đan chéo trước ngực.	Chân phải bước khép theo chân trái, hai gối khuỵu; hai tay duỗi thẳng lên cao chếch chữ V; mắt nhìn theo tay.	Chân phải bước lùi chếch phải, về tư thế nhịp 1.	Chân trái bước khép theo chân phải; hai tay chếch bên dưới; mắt nhìn xuống.

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

Chân trời sáng tạo

Động tác 8



Hình 4. Động tác 8

Nhịp 1	Nhịp 2	Nhịp 3	Nhịp 4
Chân trái bước lùi chếch trái đứng trên nửa trước bàn chân, chân phải khuỵu gối; tay trái chéo dưới bên phải, tay phải duỗi thẳng lên cao; mắt nhìn theo tay trái.	Chân trái thu về, hai chân thẳng; hai tay co trên vai.	Thực hiện như nhịp 1 nhưng đổi bên.	Thực hiện như nhịp 2 nhưng đổi bên.

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

Động tác 9



Hình 5. Động tác 9

Nhịp 1, 2	Nhịp 3, 4	Nhịp 5, 6	Nhịp 7, 8
Chân trái bật lò cò sang trái, chân phải co; tay trái duỗi thẳng trên cao, tay phải co dọc theo thân.	Thực hiện như nhịp 1, 2 nhưng đổi bên.	Thực hiện như nhịp 1, 2.	Thực hiện như nhịp 3, 4.

Chân trời sáng tạo

Động tác 10



Hình 6. Động tác 10

Nhịp 1	Nhịp 2	Nhịp 3	Nhịp 4
Bật tách ngang, khuỵu gối; hai tay co ngang trước ngực.	Bật chụm; hai tay vòng xuống dưới – sang ngang – đan chéo trên cao.	Bật tách dọc, chân trái trước khuỵu gối, chân phải sau duỗi thẳng đứng trên nửa trước bàn chân; tay trái duỗi thẳng sang ngang, tay phải co ngang trước ngực.	Bật chụm về tư thế nhịp 2; hai tay duỗi lên cao chếch chữ V.

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

* Thực hiện Bài thể dục nhịp điệu với bông tua từ động tác 1 đến động tác 10, kết hợp với nhịp nhạc từ chậm đến nhanh và lặp lại 2 lần.



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

Thực hiện theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh.

– Luyện tập từng động tác từ 6 – 10, mỗi động tác tập 4 lần × 8 nhịp.

– Luyện tập thực hiện liên kết các động tác với nhau theo thứ tự từ động tác 6 đến động tác 10, thực hiện 3 lần × 8 nhịp.

– Luyện tập cả Bài thể dục nhịp điệu với bông tua, thực hiện 2 lần.

2. Luyện tập theo nhóm

Thực hiện với nhịp từ chậm đến nhanh, các bạn cùng quan sát, góp ý cho nhau trong quá trình luyện tập.

– Các bạn trong nhóm luân phiên đếm nhịp để cả nhóm cùng thực hiện lần lượt các động tác, mỗi động tác thực hiện 4 lần × 8 nhịp.

– Các bạn đứng thành vòng tròn cùng thực hiện các động tác và đếm nhịp.

– Các bạn thực hiện Bài thể dục nhịp điệu với bông tua cùng nhạc.

Hướng dẫn nhận xét, đánh giá:

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

– Mức độ thực hiện động tác về tư thế: tay, chân, thân người, hướng mắt.

– Hô đúng nhịp và thực hiện động tác nhịp nhàng với đồng đội.

– Tính liên tục và nhịp điệu của động tác với nhịp đếm và nhạc.

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

* **Bật nâng gối:**

Mục đích: Rèn luyện sức mạnh tốc độ.

Cách thực hiện: Người tập đứng thành vòng tròn, cùng nhau bật nâng gối trước 30 lần, chú ý giữ đều nhịp thở. Lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

* **Bật tách chụm ngang, bật xoay nửa vòng:**

Mục đích: Phát triển sức mạnh của tay và bụng.

Cách thực hiện: Người tập đứng thành vòng tròn, cùng nhau bật tách chụm ngang, bật xoay nửa vòng (180°) chụm chân, thực hiện liên tục 8 – 10 lần; tiếp tục thực hiện 8 – 10 lần theo chiều ngược lại. Lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.

TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN KHÉO LÉO

Các em có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 47.



VẬN DỤNG

1. Em và các bạn thực hiện từ động tác 6 – 10 trong Bài thể dục nhịp điệu với bông tua kết hợp với di chuyển một đội hình do nhóm lựa chọn.

2. Em và các bạn xây dựng kế hoạch tập luyện Bài thể dục nhịp điệu với bông tua kết hợp với nhạc, cùng tổ chức tập luyện để biểu diễn kết thúc.

THỬ THÁCH

Nhóm 4 bạn cùng thực hiện Bài thể dục nhịp điệu với bông tua với nhạc nhịp $\frac{2}{4}$.

Chân trời sáng tạo

MỘT SỐ TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN TỐ CHẤT KHÉO LÉO

Trò chơi 1 NHỊP ĐIỆU ĐỒNG HỒ

Mục đích: Phát triển sức nhanh của chân và sự khéo léo.

Dụng cụ: Phấn viết, loa đài, ba bài nhạc nhịp $\frac{4}{4}$.

Cách thực hiện: Vẽ các đường thẳng và đường vòng tạo thành mặt đồng hồ (Hình 1). Người chơi chia thành hai đội có số người bằng nhau (đội thực hiện và đội quan sát). Các bạn đội thực hiện đứng ở tâm đồng hồ, mặt và thân luôn hướng về số 12. Khi có hiệu lệnh "Bắt đầu", đội quan sát mở nhạc, các bạn đội thực hiện cùng bật chụm hai chân vào các số được đánh dấu và bật trở về tâm lần lượt theo số thứ tự từ 1 đến 12, các bạn đội quan sát phát hiện và ghi lại số lỗi của đội thực hiện gồm các lỗi bật không đúng vào thứ tự ô số và sai nhịp nhạc. Sau 1 phút, đổi vai trò của hai đội. Đội có ít thành viên bị lỗi hơn là đội chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Nhịp điệu đồng hồ

Trò chơi 2 ĐỒNG ĐỘI NHỊP NHÀNG

Mục đích: Phát triển khả năng phối hợp vận động.

Dụng cụ: Phấn viết, loa đài, ba bài nhạc nhịp $\frac{2}{4}$.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành hai đội có số người bằng nhau (đội thực hiện và đội quan sát). Các bạn đội thực hiện đứng thành vòng tròn, mặt luôn hướng vào tâm và lắng nghe nhịp nhạc. Khi có hiệu lệnh "Bắt đầu", đội quan sát mở nhạc, các bạn đội thực hiện lần lượt thực hiện theo 8 nhịp nhạc với các động tác: Nhịp 1 bật tách hai chân sang ngang, hai tay dang ngang vỗ vào tay hai bạn bên cạnh; nhịp 2 bật chụm hai chân, vỗ tay trước mặt; nhịp 3 bật nâng gối chân trái, hai tay vỗ dưới đùi trái; nhịp 4 bật chụm về tư thế ban đầu; nhịp 5, 6 thực hiện như nhịp 1, 2; nhịp 7 thực hiện như nhịp 3 nhưng đổi chân; nhịp 8 thực hiện như nhịp 4. Các bạn đội quan sát phát hiện và ghi lại số lỗi của đội thực hiện gồm các lỗi bật không đúng động tác và nhịp nhạc. Sau 1 phút, đổi vai trò của hai đội. Đội có ít thành viên bị lỗi hơn là đội chiến thắng.



Hình 2. Trò chơi Đồng đội nhịp nhàng

Phần ba
THỂ THAO TỰ CHỌN

Chủ đề I: THỂ DỤC AEROBIC

Bài 1: CÁC BƯỚC CHÂN BẬT NHẢY TRONG THỂ DỤC AEROBIC



MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được các bước chân bật nhảy trong Thể dục Aerobic.
- Phối hợp nhịp nhàng tay, chân trong các bước chân bật nhảy.
- Rèn luyện tính chăm chỉ, trách nhiệm trong học tập.
- Điều chỉnh hành vi và thái độ thích ứng trong tập luyện và cuộc sống.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung:

Thực hiện xoay các khớp và căng cơ (mỗi động tác thực hiện 2 lần × 8 nhịp hoặc trong 10 – 15 giây).

Khởi động chuyên môn:

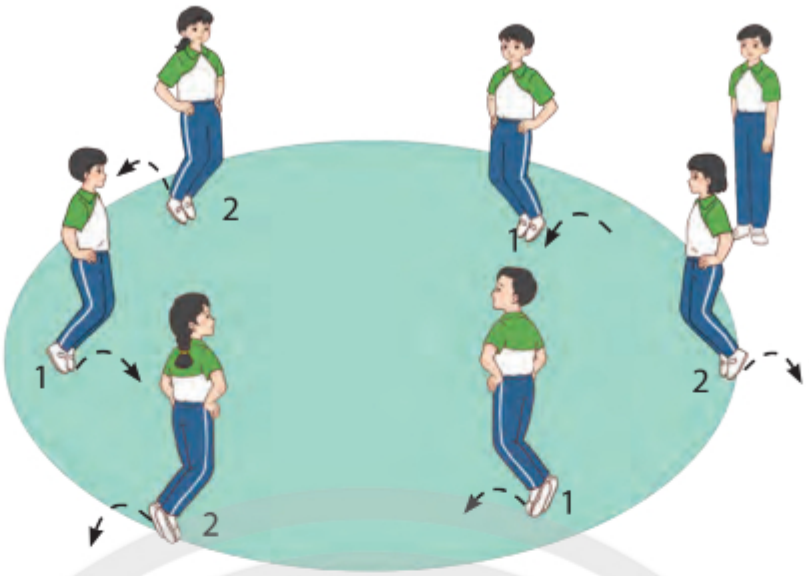
Thực hiện bài Thể dục Aerobic lớp 8 với nhạc.

2. Trò chơi khởi động

BẬT TIẾN, LÙI

Cách thực hiện: Người chơi đứng thành một vòng tròn quanh sân, giãn cách một cánh tay, điểm số 1 và 2. Người chỉ huy hô to "1 tiến, 2 lùi" hoặc "1 lùi, 2 tiến". Khi nghe hiệu lệnh "tiến", các bạn bật chụm hai chân ra trước, vừa đếm vừa thực hiện bật tách chụm ngang 8 nhịp và bật trở về vị trí ban đầu. Khi nghe hiệu lệnh "lùi", các bạn bật chụm hai chân về sau, vừa đếm vừa thực hiện bật tách chụm dọc đổi chân 8 nhịp và bật trở về vị trí ban đầu. Trò chơi diễn ra trong 2 – 3 phút. Bạn nào thực hiện không đúng yêu cầu phải chạy nâng cao đùi tại chỗ 10 lần và trở về hàng tiếp tục tham gia trò chơi.

Chân trời sáng tạo



Hình 1. Trò chơi Bật tiến, lùi

KIẾN THỨC MỚI

TTCB: Hai chân đứng khép, hai tay khép sát thân.

1. Bật đặt gót ngang



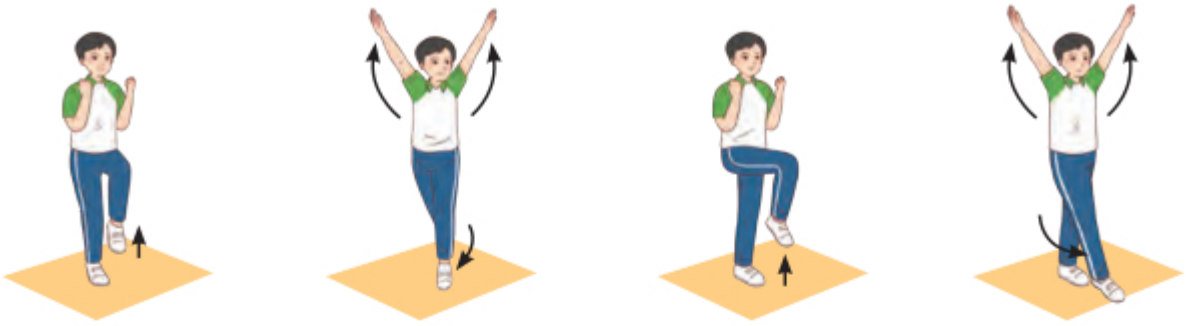
Hình 2. Bật đặt gót ngang

Nhịp 1	Nhịp 2	Nhịp 3	Nhịp 4
Hai chân bật, chân trái tách sang ngang, đặt gót, bàn chân hướng sang trái; hai tay chếch bên dưới, bàn tay xoè hướng trước.	Bật chụm; hai tay đan chéo sau lưng.	Thực hiện như nhịp 1 nhưng đổi bên.	Về tư thế nhịp 2.

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

Chân trời sáng tạo

2. Bật nâng gối – duỗi chéo chân



Hình 3. Bật nâng gối – duỗi chéo chân

Nhịp 1	Nhịp 2	Nhịp 3	Nhịp 4
Hai chân bật, chân trái nâng gối chéo bên phải; hai tay co dọc theo thân, bàn tay nắm hướng về sau.	Bật duỗi chân trái thẳng, đặt mũi chân trước chân phải; hai tay duỗi thẳng lên cao chếch chữ V, lòng bàn tay hướng ra ngoài.	Thực hiện như nhịp 1 nhưng đổi bên.	Thực hiện như nhịp 2 nhưng đổi bên.

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

3. Bật xoay gót chân



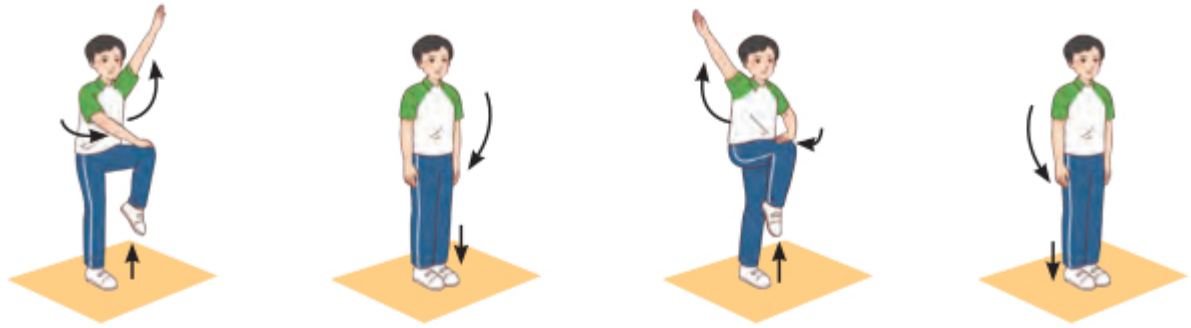
Hình 4. Bật xoay gót chân

Nhịp 1	Nhịp 2	Nhịp 3	Nhịp 4
Bật tách ngang, hai gót chân xoay sang trái, đứng trên nửa trước hai bàn chân, gối khuỵu; hai tay gập khuỷu và co ngang trước ngực, hai bàn tay nắm.	Bật xoay hai gót chân sang phải; hai tay giữ như nhịp 1.	Về tư thế nhịp 1.	Hai chân bật duỗi thẳng xoay ra trước; hai tay duỗi thẳng lên cao chếch chữ V.

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

Chân trời sáng tạo

4. Bật nâng gối trước



Hình 5. Bật nâng gối trước

Nhịp 1	Nhịp 2	Nhịp 3	Nhịp 4
Chân trái bật nâng gối ra trước; tay trái duỗi thẳng chếch trên cao, lòng bàn tay hướng ngoài, tay phải chạm gối chân trái.	Bật chụm về TTCB.	Thực hiện như nhịp 1 nhưng đổi bên.	Bật chụm về TTCB.

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

5. Bật co chân sau – tách ngang



Hình 6. Bật co chân sau – tách ngang

Nhịp 1	Nhịp 2	Nhịp 3	Nhịp 4
Hai chân bật, chân trái co chéo sau; tay trái chếch trên cao, tay phải chếch sau dưới.	Bật tách ngang, hai gối khuỵu; hai tay ngang vai, cổ tay dựng.	Thực hiện như nhịp 1 nhưng đổi bên.	Về tư thế nhịp 2.

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

6. Bật co chân – tách dọc



Hình 7. Bật co chân – tách dọc

Nhịp 1	Nhịp 2	Nhịp 3	Nhịp 4
Hai chân bật, chân trái co sau; hai tay thẳng đan chéo trước, bàn tay nắm sấp.	Bật tách dọc, chân trái trước khuỵu gối, chân phải thẳng sau, đứng trên nửa trước bàn chân; hai tay co ngang trước ngực.	Thực hiện như nhịp 1 nhưng đổi bên.	Thực hiện như nhịp 2 nhưng đổi bên.

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

7. Bật nâng gối mở



Hình 8. Bật nâng gối mở

Nhịp 1	Nhịp 2	Nhịp 3	Nhịp 4
Hai chân bật, chân trái nâng mở gối; tay trái chếch trên cao, tay phải chạm chân trái.	Bật chụm, hai gối khuỵu; hai tay co đan chéo trước ngực, bàn tay mở duỗi căng hướng lên cao tạo thành hình hoa.	Thực hiện như nhịp 1 nhưng đổi bên.	Về tư thế nhịp 2.

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



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

Thực hiện theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh.

– Thực hiện từng bước chân bật nhảy trong Thể dục Aerobic, lặp lại 4 lần × 8 nhịp.

– Thực hiện liên hoàn bảy bước chân bật nhảy trong Thể dục Aerobic, lặp lại 4 lần × 8 nhịp.

2. Luyện tập theo nhóm

Thực hiện với nhịp từ chậm đến nhanh, các bạn cùng quan sát, góp ý cho nhau trong quá trình luyện tập.

– Các bạn trong nhóm luân phiên đếm nhịp để cả nhóm cùng thực hiện lần lượt các bước chân bật nhảy trong Thể dục Aerobic. Mỗi động tác thực hiện 4 lần × 8 nhịp.

– Các bạn đứng thành vòng tròn cùng đếm nhịp và thực hiện.

Hướng dẫn nhận xét, đánh giá:

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

– Mức độ thực hiện tư thế: tay, chân, thân người khi thực hiện động tác.

– Tính nhịp điệu và liên tục của động tác với nhịp đếm hoặc nhạc.

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

* **Tách chân nhún gối:**

Mục đích: Rèn luyện sức mạnh của chân.

Cách thực hiện: Người tập đứng tư thế hai chân rộng hơn vai. Thực hiện hai gối khuỵu sâu và duỗi thẳng gối liên tục 30 lần. Thực hiện 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

* **Chống ngửa:**

Mục đích: Rèn luyện sức mạnh của tay.

Cách thực hiện: Người tập ngồi hai chân khép và duỗi thẳng; hai tay chống thẳng sau lưng, bàn tay hướng ra sau và nâng hông cao thành tư thế chống ngửa, đầu thẳng, mắt nhìn lên và giữ trong 20 giây, hạ trở về nghỉ 10 giây. Thực hiện liên tục 5 lần, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG BỔ TRỢ

Các em có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 67 – 68.



VẬN DỤNG

1. Em hãy luyện tập các bước chân bật nhảy trong bài Thể dục Aerobic để rèn luyện sức khoẻ hằng ngày.

2. Em hãy mô tả và thực hiện một động tác bất kì trong 7 bước chân bật nhảy của bài Thể dục Aerobic.

3. Em hãy cùng các bạn thực hiện 7 bước chân bật nhảy của bài Thể dục Aerobic để quan sát và sửa sai cho nhau.

THỬ THÁCH

Thực hiện một bước chân bật nhảy trong bài với nhạc nhịp $\frac{2}{4}$, vừa thực hiện vừa quay tại chỗ một vòng.

Chân trời sáng tạo

Bài 2: XẾP THÁP TRONG THỂ DỤC AEROBIC

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện và phối hợp được xếp tháp thấp và trung bình.
- Biết một số điều luật cơ bản trong Thể dục Aerobic.
- Thể hiện được khả năng điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.
- Ham học và có trách nhiệm với bản thân cùng đồng đội.

MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung:

Thực hiện xoay các khớp và căng cơ (mỗi động tác thực hiện 2 lần × 8 nhịp hoặc trong 10 – 15 giây).

Khởi động chuyên môn:

– Thực hiện các bước chân bật nhảy trong bài 1.

– Thực hiện bài Thể dục Aerobic lớp 8 với nhạc.

2. Trò chơi khởi động

KẾT NHÓM

Cách thực hiện: Người chơi đứng thành một vòng tròn lớn. Người chỉ huy hô to "kết nhóm 4 người 4 chân" hoặc "kết nhóm 5 người 6 chân",... và đếm nhịp từ 1 – 8. Khi nghe hiệu lệnh, người chơi chạy nhanh, tập hợp thành một nhóm nắm tay nhau và giữ thăng bằng. Nhóm nào thực hiện không đúng yêu cầu sẽ thua cuộc. Kết thúc trò chơi, các nhóm còn lại là nhóm thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi Kết nhóm

Chân trời sáng tạo

KIẾN THỨC MỚI

1. Các khái niệm trong Tháp

– **Ngọn:** là các bạn được nâng lên tháp ở vị trí cao nhất (thường là những bạn có thể hình nhỏ và trọng lượng nhẹ).

– **Đế:** là các bạn sẽ nâng bạn trong nhóm lên tháp (thường là những bạn có thể lực tốt).

– **Giữa:** là các bạn có vai trò giữ thăng bằng, hỗ trợ và đảm bảo an toàn cho vị trí ngọn.

2. Tháp thấp

Khái niệm: Tháp thấp là các tháp mà những bạn đế thực hiện ở tư thế dưới thấp để nâng ngọn lên như: ngồi, chống quỳ và quỳ.

Cách thực hiện xếp tháp:

– Các bạn xếp tháp di chuyển vào vị trí (Hình 2).

– Hai bạn "Đế" ở tư thế quỳ cao trên hai chân phía ngoài.

– Bạn "Giữa" tay nắm vào hông của bạn "Ngọn" để hỗ trợ nâng "ngọn".

– Bạn "Ngọn" đặt hai tay lên vai hai bạn "Đế", bật chuyển thành ngồi tách hai chân trên chân của hai bạn "Đế".

– Hai bạn "Đế" dùng hai tay bên trong giữ vai nhau, hai tay bên ngoài nắm cổ chân để giữ thăng bằng cho bạn "Ngọn"; bạn "Giữa" tay trái nắm tay bạn "Ngọn", tay phải đưa lên cao tạo hình; bạn "Ngọn" tay trái đưa thẳng ra trước, tay phải đưa lên cao nắm tay bạn "Giữa".



Hình 2. Tháp thấp

3. Tháp trung bình

Khái niệm: Tháp trung bình là các tháp mà những bạn đế thực hiện ở tư thế đứng để nâng ngọn lên cao ở mức trung bình, thấp hơn vai của đế như: ngọn đứng trên đùi, trên tay phía trước hoặc sau của đế, ngồi hay nằm trên tay của đế.

Cách thực hiện xếp tháp:

– Các bạn xếp tháp di chuyển vào vị trí (Hình 3).

– Hai bạn "Đế" chuyển tư thế đứng tách, hai chân phía trong đứng trước và khuỵu gối, hai chân sau thẳng đứng chếch ra ngoài.

– Bạn "Giữa" hỗ trợ nắm ở hông của bạn "Ngọn" đỡ bật lên đứng trên chân hai bạn "Đế".

– Bạn "Ngọn" đặt hai tay lên vai hai bạn "Đế", bật chuyển thành đứng tách trên chân của hai "Đế".

– Hai bạn "Đế" dùng hai tay bên trong khoác và nắm hai cổ chân để giữ thăng bằng cho bạn "Ngọn", hai tay bên ngoài đưa chếch cao tạo hình; bạn "Giữa" di chuyển ra trước quỳ cao trên chân phải, tay trái nắm tay bạn "Ngọn", tay phải đưa ra trước xoè ngửa tạo hình; bạn "Ngọn" tay trái nắm tay bạn "Giữa", tay phải đưa lên cao.



Hình 3. Tháp trung bình

4. Một số điều luật cơ bản trong Thể dục Aerobic

– **Định nghĩa Tháp:**

+ Một lần nâng tháp được định nghĩa là khi một hoặc nhiều vận động viên được nâng lên bởi bạn diễn, thể hiện được một hình khối rõ ràng.

+ Một lần nâng tháp bắt đầu được tính khi vận động viên được nâng lên khỏi mặt sàn và sẽ kết thúc khi tất cả các vận động viên đều đã chạm sàn. Người ở trên tháp nếu chạm xuống sàn trong khi làm tháp thì sẽ tính là động tác ngã.

– **Tháp cấm:** Trong trường hợp nâng tháp đứng, nghĩa là một người nâng người kia lên, tháp không được phép cao quá chiều cao của hai người đứng lên nhau, người làm trụ và người lên tháp đều ở vị trí đứng thẳng và hai người duỗi thẳng tay (theo trục dọc).

– **Diện tích sân thi đấu:** Đối với cấp Trung học cơ sở được quy định là 12 m × 12 m dành cho bài 8 người và 10 m × 10 m đối với bài 3 người.

– **Trang phục tham gia biểu diễn hay thi đấu:**

+ Nam có thể mặc quần short và áo có tay với chất liệu bằng thun hoặc đồ chuyên dụng Aerobic. Áo để gọn vào trong quần.

+ Nữ mặc áo liền mảnh bó sát người, có thể có tất quần màu da hoặc không.



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

– Chạy di chuyển vào tháp 1 lần × 8 nhịp, thực hiện 3 – 4 lần.

– Đứng thăng bằng trên một chân thực hiện 2 lần × 8 nhịp và đổi chân, lặp lại 4 – 5 lần.

– Ngồi thẳng lưng, tách chân và giữ trong 2 lần × 8 nhịp, thực hiện 2 – 3 lần.

2. Luyện tập theo nhóm

Thực hiện các động tác phối hợp nâng tháp thấp, trung bình.

– Chia thành các nhóm 4 bạn và cùng thực hiện nâng ngọn lên tháp ở hình tháp thấp, trung bình.

– Chia thành các nhóm 4 bạn, phân công vị trí thực hiện tháp, chạy tại chỗ 8 nhịp và cùng thực hiện nâng ngọn lên tháp giữ 8 nhịp ở hình tháp thấp, trung bình.

Hướng dẫn nhận xét, đánh giá:

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

– Mức độ phối hợp khi xếp tháp.

– Thời gian giữ tháp ổn định.

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

* **Phối hợp chống sấp:**

Mục đích: Rèn luyện sức mạnh của tay.

Cách thực hiện: Người tập quỳ trên hai gối, hai tay co trước mặt, đổ người về trước thành tư thế chống sấp, hai tay co khi chạm sàn và đẩy tay trở lại tư thế ban đầu. Thực hiện liên tục 5 – 7 lần, lặp lại 3 – 4 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.

* **Ngồi bật nhảy:**

Mục đích: Rèn luyện sức mạnh của chân.

Cách thực hiện: Người tập ngồi xổm tư thế hai chân rộng hơn vai, thực hiện bật thẳng lên, ngồi xuống 10 lần liên tục, sau đó kiễng hai gót giữ trong 10 – 12 giây. Thực hiện 4 – 5 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG BỔ TRỢ

Các em có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 67 – 68.



VẬN DỤNG

1. Em cùng các bạn lập thành một nhóm, tự lựa chọn hai tháp ở hai loại khác nhau, đứng thành vòng tròn bên ngoài, cùng thực hiện chạy vào tâm nâng tháp, giữ và hạ tháp.

2. Em hãy tìm điểm khác nhau giữa cách xếp tháp thấp và tháp trung bình.

THỬ THÁCH

Xếp tháp trung bình trong 5 giây và giữ 5 giây.

Chân trời sáng tạo

Bài 3: BÀI THỂ DỤC AEROBIC

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được bài Thể dục Aerobic kết hợp di chuyển đội hình và xếp được hai tháp.
- Hoàn thành lượng vận động của bài tập.
- Xử lí linh hoạt một số tình huống khi phối hợp với đồng đội.
- Phát huy tinh thần đoàn kết, giúp đỡ bạn vượt qua khó khăn.

MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung:

Thực hiện xoay các khớp và căng cơ (mỗi động tác thực hiện 2 lần × 8 nhịp hoặc trong 10 – 15 giây).

Khởi động chuyên môn:

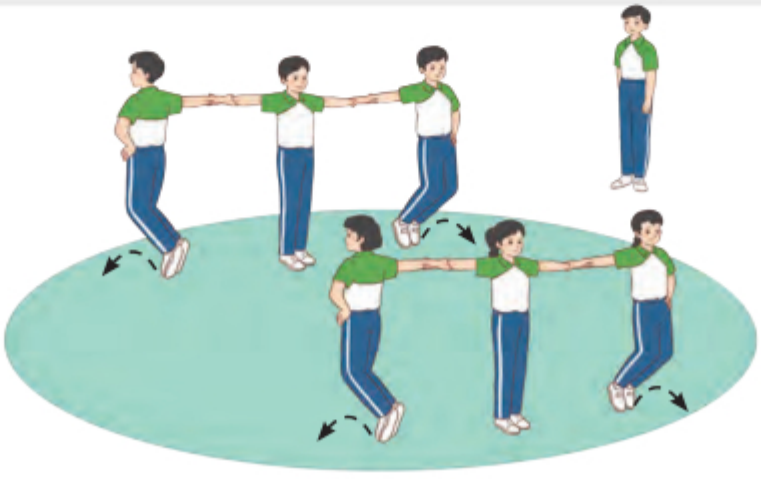
– Thực hiện các bước khởi động di chuyển thẳng và bài Thể dục Aerobic lớp 7 với nhạc nhịp $\frac{4}{4}$.

– Thực hiện bảy bước chân bật nhảy trong Thể dục Aerobic với nhạc.

2. Trò chơi khởi động

BẢO VỆ ĐỒNG ĐỘI

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đội, mỗi đội có ba bạn đứng thành hàng ngang cùng nắm cẳng tay nhau. Khi nghe hiệu lệnh, hai bạn bên ngoài cùng bật ngược chiều nhau, vòng quanh bạn ở giữa, mỗi lần bật quay 1/4 vòng tròn (90°), bật quay liên tục 2 vòng và bật quay 2 vòng ngược lại. Sau đó cả ba bạn cùng đứng thăng bằng trên một chân và giữ trong 5 giây. Đội thực hiện không đúng hướng, không giữ được thăng bằng sẽ bị tính một lỗi. Kết thúc trò chơi, đội có số lỗi ít nhất là đội chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Bảo vệ đồng đội

KIẾN THỨC MỚI

BÀI THỂ DỤC AEROBIC

Bài Thể dục Aerobic sử dụng các động tác trong bài Thể dục Aerobic cơ bản lớp 6, kết hợp với bài Thể dục Aerobic lớp 8, Thể dục nhịp điệu lớp 8 và các bước chân bật nhảy trong Thể dục Aerobic lớp 9; phối hợp di chuyển đội hình và xếp các tháp.

TTCB: Hai chân đứng khép, hai tay khép sát thân.

A. Khuông nhạc (Block). Nhạc dạo 4 lần × 8 nhịp

8 nhịp lần 1: Bắt đầu di chuyển xếp Tháp thấp.

8 nhịp lần 2, 3 : Giữ tháp và hạ tháp.

8 nhịp lần 4: Bước giậm chân di chuyển thành đội hình hai hàng ngang.



Hình 2. Bước giậm chân

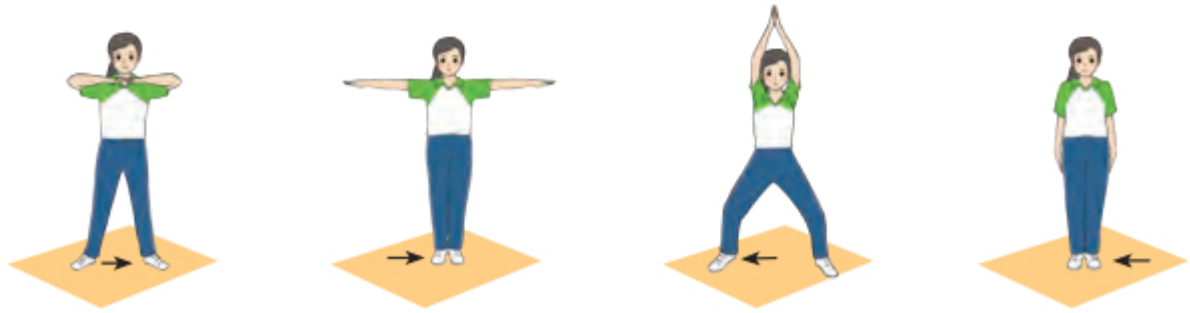
B. Khuông nhạc thứ nhất. Thực hiện 4 lần × 8 nhịp

8 nhịp lần 1: Bước nhún gối.



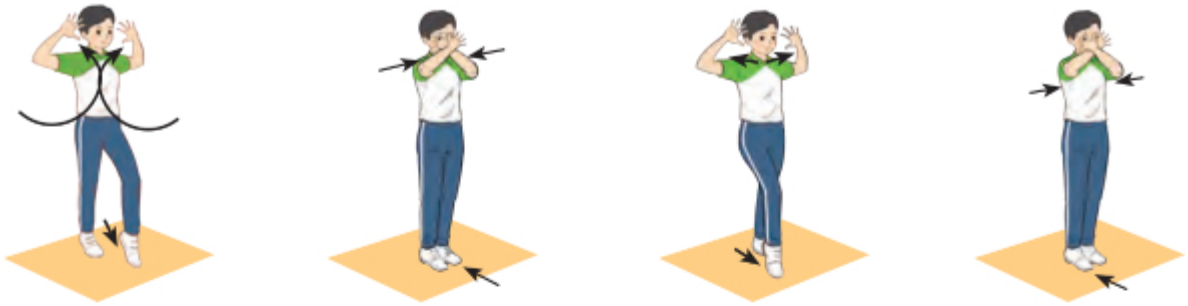
Hình 3. Bước nhún gối

8 nhịp lần 2: Bước ngang khép chân.



Hình 4. Bước ngang khép chân

8 nhịp lần 3: Bước đặt mũi chân trước.



Hình 5. Bước đặt mũi chân trước

8 nhịp lần 4: Bước ngang đặt gót trước.



Hình 6. Bước ngang đặt gót trước

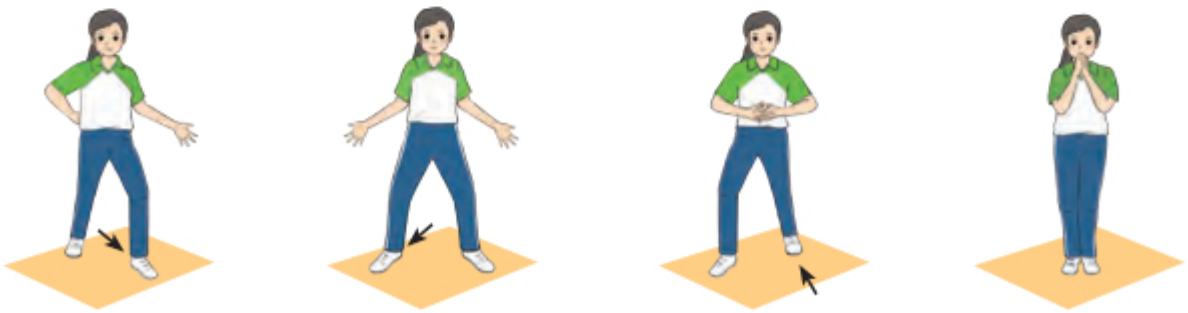
C. Khuông nhạc thứ hai. Thực hiện 4 lần × 8 nhịp

8 nhịp lần 1: Bước chữ A.



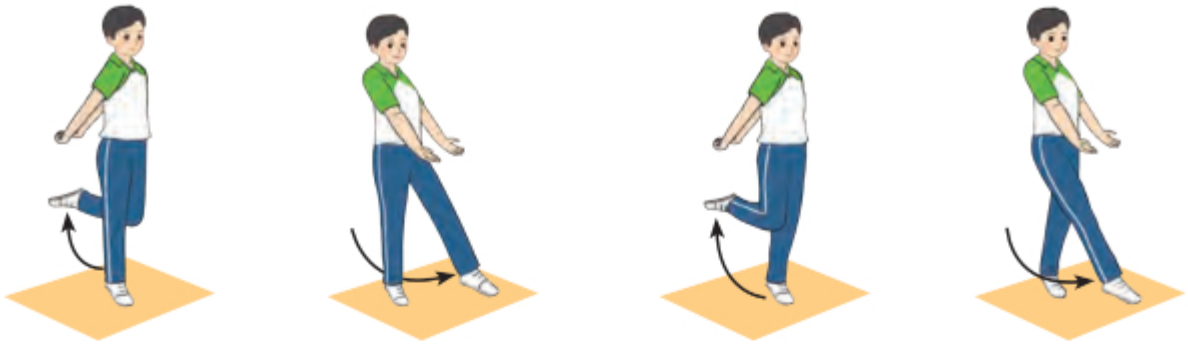
Hình 7. Bước chữ A

8 nhịp lần 2: Bước chữ V.



Hình 8. Bước chữ V

8 nhịp lần 3: Bật cách quãng di chuyển thành đội hình vòng tròn.



Hình 9. Bật cách quãng

8 nhịp lần 4: Bật tách chụm ngang.



Hình 10. Bật tách chụm ngang

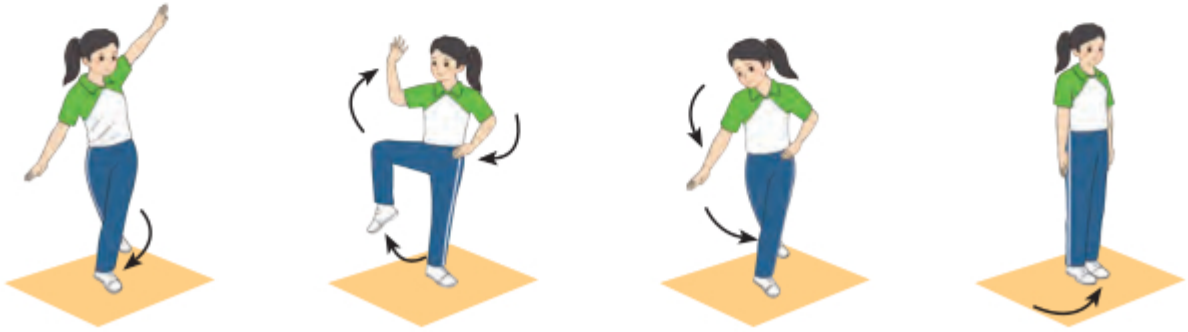
D. Khuông nhạc thứ ba. Thực hiện 4 lần × 8 nhịp

8 nhịp lần 1: Bước tiến và lùi khép chân.



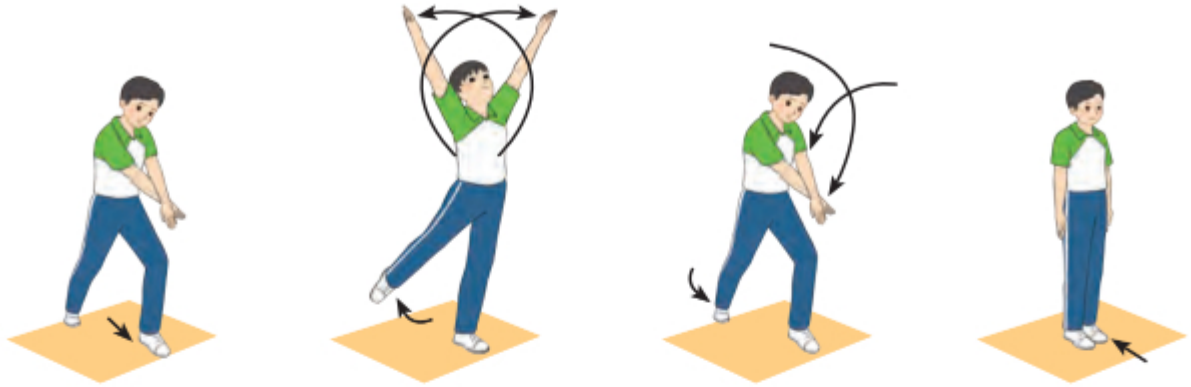
Hình 11. Bước tiến và lùi khép chân

8 nhịp lần 2: Bước ngang nâng gối ngang.



Hình 12. Bước ngang nâng gối ngang

8 nhịp lần 3: Bước tiến đá chân sau.



Hình 13. Bước tiến đá chân sau

8 nhịp lần 4: Bước tiến bốn bước (Hình 14) – Bước lùi bốn bước (Hình 15).



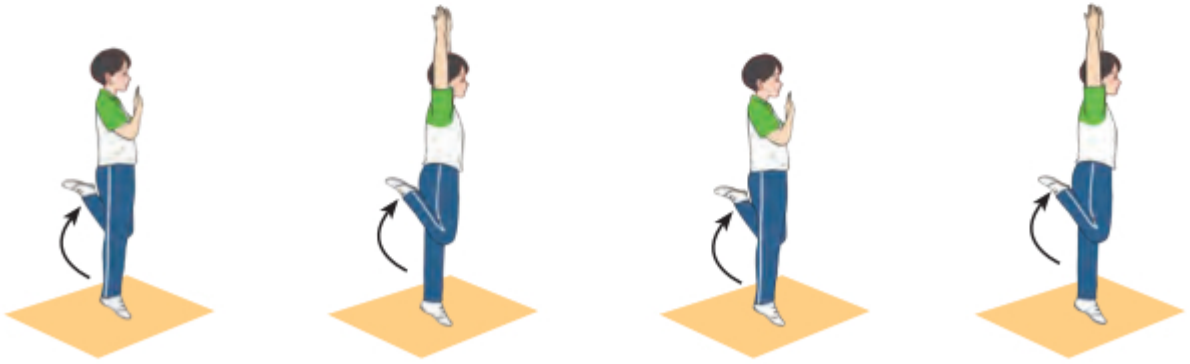
Hình 14. Bước tiến bốn bước



Hình 15. Bước lùi bốn bước

E. Khuông nhạc thứ tư. Thực hiện 4 lần × 8 nhịp

8 nhịp lần 1: Bước chạy bộ di chuyển thành đội hình chữ X (mặt hướng vào tâm).



Hình 16. Bước chạy bộ

Chân trời sáng tạo

8 nhịp lần 2: Bước ngang khuỵu gối.



Hình 17. Bước ngang khuỵu gối

8 nhịp lần 3: Bước tiến nâng gối trước.



Hình 18. Bước tiến nâng gối trước

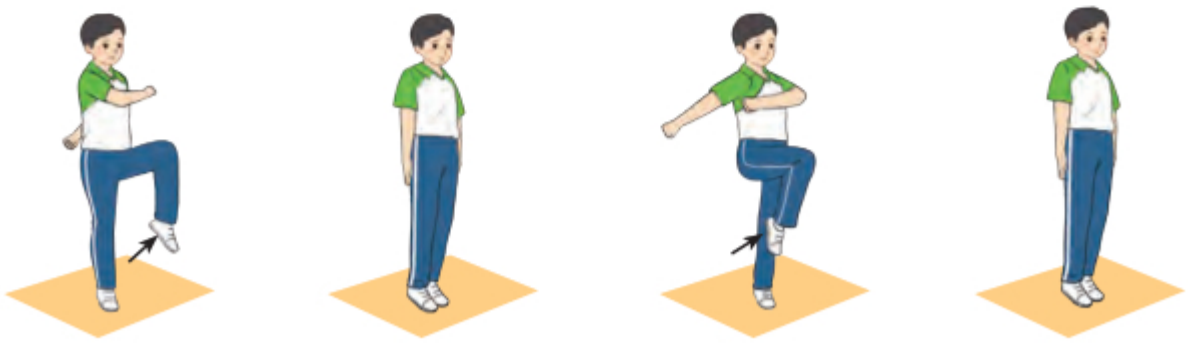
8 nhịp lần 4: Bước lùi chếch đặt gót ngang.



Hình 19. Bước lùi chếch đặt gót ngang

F. Khuông nhạc thứ năm. Thực hiện 4 lần × 8 nhịp

8 nhịp lần 1: Bước nâng gối di chuyển thành đội hình số 3.



Hình 20. Bước nâng gối

8 nhịp lần 2: Bước đi ngang chéo chân.



Hình 21. Bước đi ngang chéo chân

8 nhịp lần 3: Bật chụm kiễng gót chân.



Hình 22. Bật chụm kiễng gót chân

8 nhịp lần 4: Bước tách chụm dọc.



Hình 23. Bước tách chụm dọc

G. Khuông nhạc thứ sáu. Thực hiện 4 lần × 8 nhịp

8 nhịp lần 1: Bật đặt gót ngang.

8 nhịp lần 2: Bật nâng gối – duỗi chéo chân.

8 nhịp lần 3: Bật xoay gót chân.

8 nhịp lần 4: Bật nâng gối mở.

H. Khuông nhạc thứ bảy. Thực hiện 4 lần × 8 nhịp

8 nhịp lần 1: Bật co chân sau – tách ngang.

8 nhịp lần 2: Bật nâng gối trước.

8 nhịp lần 3: Bật co chân – tách dọc.

8 nhịp lần 4: Bước đá chân.



Hình 24. Bước đá chân

* Thực hiện lặp lại các động tác từ khuông nhạc thứ tư đến khuông nhạc thứ bảy.

I. Khuông nhạc thứ mười hai. Thực hiện 4 lần × 8 nhịp

8 nhịp lần 1: Bật lăng chân kết hợp điều hoà.



Hình 25. Bật lăng chân

8 nhịp lần 2: Di chuyển đội hình xếp tháp.

8 nhịp lần 3 và 4: Xếp tháp Trung bình.



1. Luyện tập cá nhân

Thực hiện theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh theo từng khuông nhạc.

– Thực hiện lần lượt các động tác trong từng khuông nhạc với nhịp đếm, mỗi khuông nhạc thực hiện với một bước di chuyển tự chọn.

– Thực hiện bài Thể dục Aerobic với nhạc nhịp $\frac{2}{4}$, $\frac{4}{4}$.

Chân trời sáng tạo

2. Luyện tập theo nhóm

Phân công vai trò, vị trí của các thành viên trong nhóm khi thực hiện di chuyển đội hình theo thứ tự từ đội hình đầu tiên đến đội hình kết thúc, lặp lại 3 – 4 lần.

– Cùng thực hiện bài Thể dục Aerobic và di chuyển đội hình theo nhịp đếm và nhịp nhạc, lặp lại 4 – 5 lần.

Hướng dẫn nhận xét, đánh giá:

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

– Mức độ nhớ và thực hiện được động tác trong từng khuông nhạc của bài Thể dục Aerobic.

– Tư thế tay, chân, thân người và phối hợp khi thực hiện động tác.

– Tính nhịp điệu, liên kết khi thực hiện các động tác và di chuyển đội hình xếp tháp.

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

* **Nâng gối phối hợp:**

Mục đích: Phát triển khả năng phối hợp vận động.

Cách thực hiện: Người tập ngồi thấp chân rộng bằng vai, nhịp 1, 2 chuyển đứng nâng gối và giữ trong nhịp 3, 4, 5, 6; nhịp 7, 8 chuyển về tư thế ngồi thấp ban đầu. Tiếp tục thực hiện luân phiên đổi chân trong 10 lần × 8 nhịp. Thực hiện 3 – 4 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

* **Bài tập phối hợp:**

Mục đích: Phát triển sức bền tốc độ.

Cách thực hiện: Người tập chạy nâng cao đùi trong 10 giây, bật thẳng liên tục trong 10 giây, bật co gối trong 10 giây. Lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG BỔ TRỢ

Các em có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 67 – 68.



VẬN DỤNG

1. Em hãy vận dụng các bước bật trong bài Thể dục Aerobic vào các trò chơi để rèn luyện khả năng phối hợp vận động.

2. Em cùng các bạn sử dụng bài nhạc của nhóm đã chọn và cùng nhau tập luyện bài Thể dục Aerobic để rèn luyện sức khoẻ hằng ngày.

THỬ THÁCH

Hãy hướng dẫn cho bạn thực hiện được một động tác trong bài Thể dục Aerobic với nhạc.

Chân trời sáng tạo

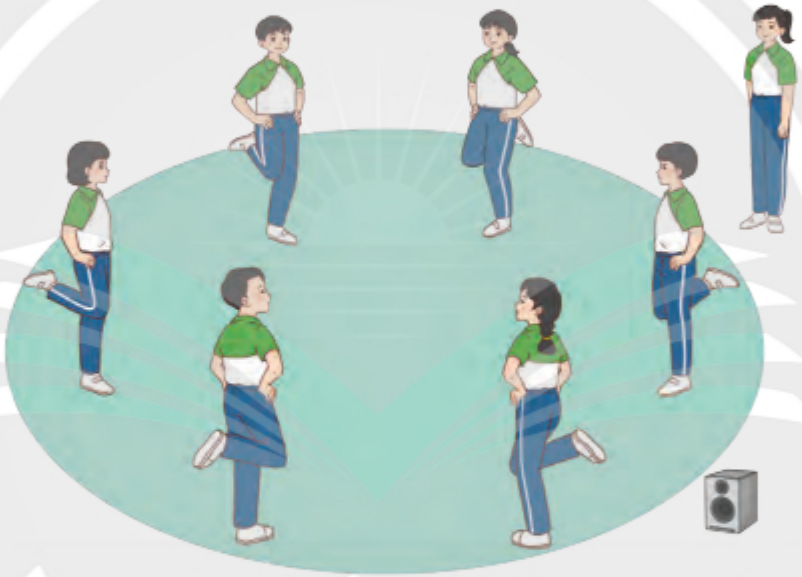
MỘT SỐ TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG BỔ TRỢ

Trò chơi 1 NHẢY CÙNG NHỊP NHẠC

Mục đích: Rèn luyện năng lực phối hợp vận động và kĩ năng nghe nhạc.

Dụng cụ: Loa đài, các bài nhạc có tốc độ khác nhau (nhanh, chậm).

Cách thực hiện: Người chơi đứng thành vòng tròn. Khi có hiệu lệnh, các bạn nghe nhịp nhạc và thực hiện chạy gót chạm mông tại chỗ, nhịp nhanh chạy nhanh, nhịp chậm chạy chậm và nhạc dừng thì ngừng chạy, mỗi bước chạy phải tương ứng với nhịp nhạc. Người chơi thực hiện không đúng nhịp nhạc sẽ bị tính 1 lỗi, quá 10 lỗi sẽ rời khỏi vòng tròn. Kết thúc, các bạn còn lại là người thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi Nhảy cùng nhịp nhạc

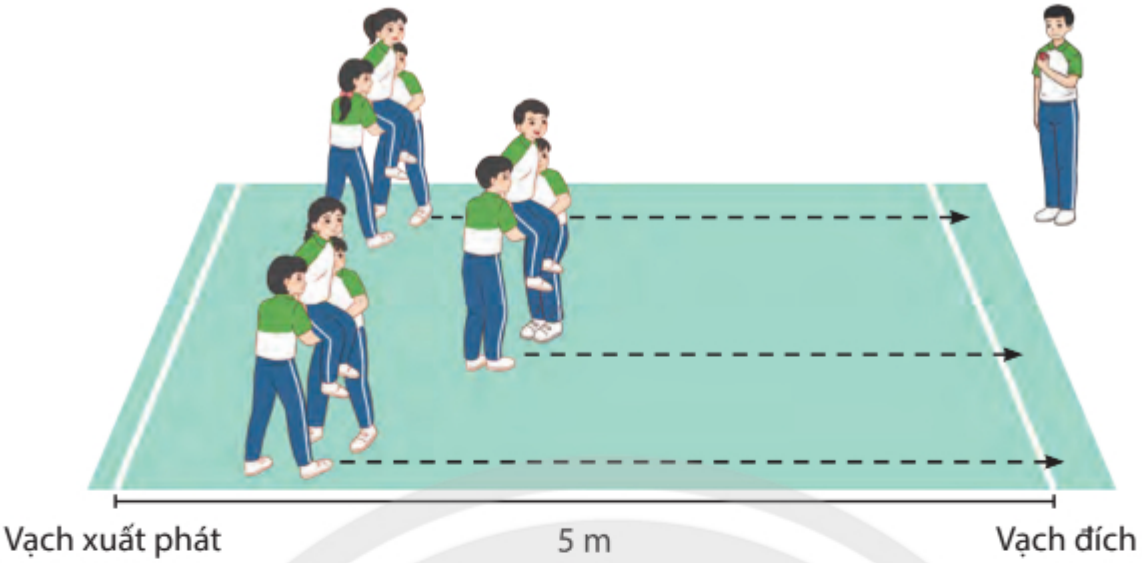
Trò chơi 2 KIỆU NÀO NHANH NHẤT

Mục đích: Rèn luyện kĩ năng di chuyển nhanh và bảo vệ đồng đội.

Dụng cụ: Còi, đồng hồ bấm giờ, phấn viết.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm, mỗi nhóm gồm 3 bạn (nam hoặc nữ) xếp thành chiếc "Kiệu". "Kiệu" được hình thành từ hai bạn đứng đối diện đan tay vào nhau, người còn lại ngồi trên vị trí tay đan và hai tay choàng qua cổ của đồng đội. Mỗi lượt chơi gồm 5 "kiệu" đứng ngang vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh "Bắt đầu", các "Kiệu" nhanh chóng di chuyển về vạch đích theo hiệu lệnh còi, 1 tiếng còi di chuyển theo hướng ngang, 2 tiếng còi di chuyển theo hướng dọc. "Kiệu" về đích trước, an toàn và đúng hiệu lệnh là chiến thắng.

Chân trời sáng tạo



Hình 2. Trò chơi Kiệu nào nhanh nhất

Trò chơi 3
ĐỘI NÀO VÔ ĐỊCH

Mục đích: Rèn luyện sức bền, kĩ năng nghe nhạc.

Dụng cụ: Loa đài, các bài nhạc nhịp $\frac{2}{4}$.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành hai hàng dọc giãn cách hai cánh tay. Các đội cùng thực hiện ba bài Thể dục Aerobic liên tục với nhịp $\frac{2}{4}$ bất kì. Tất cả người chơi cùng thực hiện theo nhạc (các đội sẽ giám sát chéo nhau). Kết thúc nhạc, đội có số lỗi ít nhất là đội chiến thắng.



Hình 3. Trò chơi Đội nào vô địch

Chân trời sáng tạo

Chủ đề II: BÓNG ĐÁ

Bài 1: KĨ THUẬT NÉM BIÊN

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kĩ thuật ném biên.
- Tự đặt được mục tiêu trong tập luyện để nỗ lực phấn đấu thực hiện.
- Biết chủ động, gương mẫu hoàn thành yêu cầu của bài tập và giúp đỡ bạn trong tập luyện.

MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung:

Chạy chậm 200 – 400 m, tại chỗ xoay các khớp và căng cơ (mỗi động tác thực hiện 2 lần × 8 nhịp hoặc trong 10 – 15 giây).

Khởi động chuyên môn:

– Chạy đá lăng trước, đá lăng trong, đá lăng ngoài, gót chạm mông và nâng cao đùi trên cự li 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần.

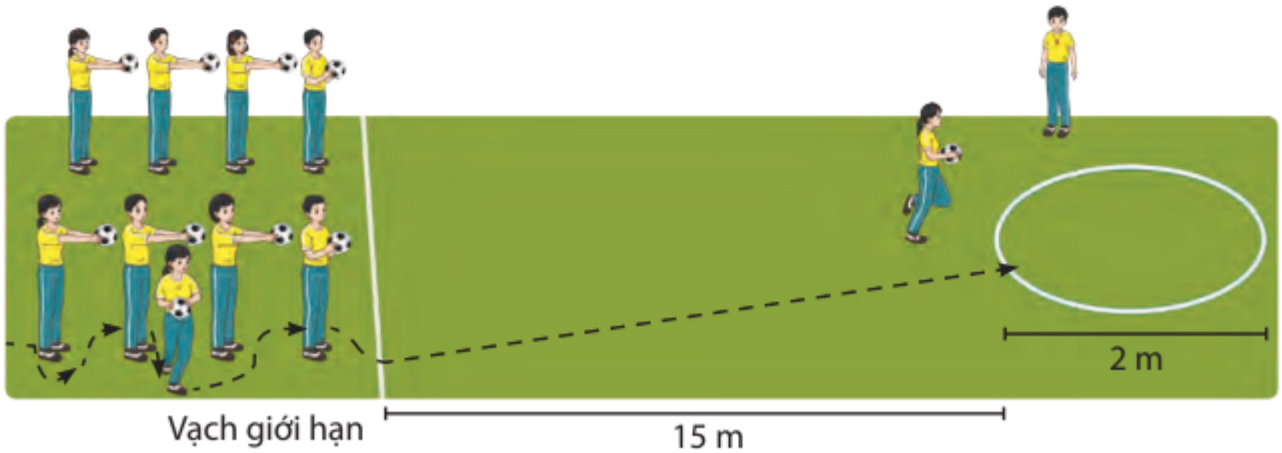
– Hai bạn đứng đối diện ném bóng qua lại trong 2 – 3 phút.

2. Trò chơi khởi động

VƯỢT HẦM

Dụng cụ: Quả bóng đá, vật chuẩn, phấn viết, còi.

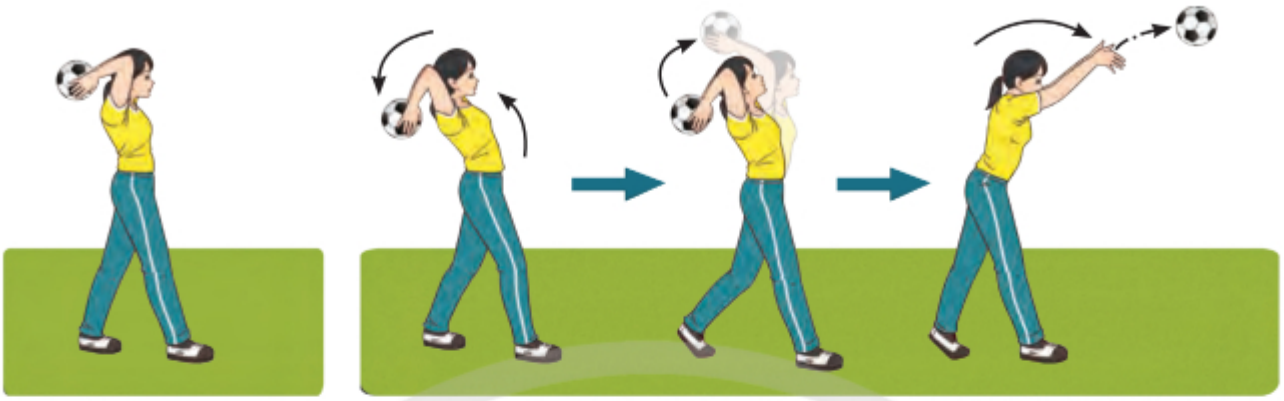
Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đội có số người bằng nhau, đứng thành các hàng dọc sau vạch giới hạn, mỗi bạn cầm một quả bóng đưa thẳng ra trước. Vẽ một vòng tròn đường kính 2 m cách vạch giới hạn 15 m. Khi có hiệu lệnh, bạn cuối hàng cầm bóng chạy luồn dưới cánh tay của đồng đội đến hết, sau đó chạy đặt bóng vào vòng tròn và nhanh chóng chạy về đứng trước người đầu hàng. Các bạn lần lượt thực hiện tương tự cho đến hết. Đội nào hoàn thành nhanh nhất là đội chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Vượt hầm

KIẾN THỨC MỚI

1. Kĩ thuật ném biên tại chỗ



a) b) c) d)

Hình 2. Kĩ thuật ném biên tại chỗ

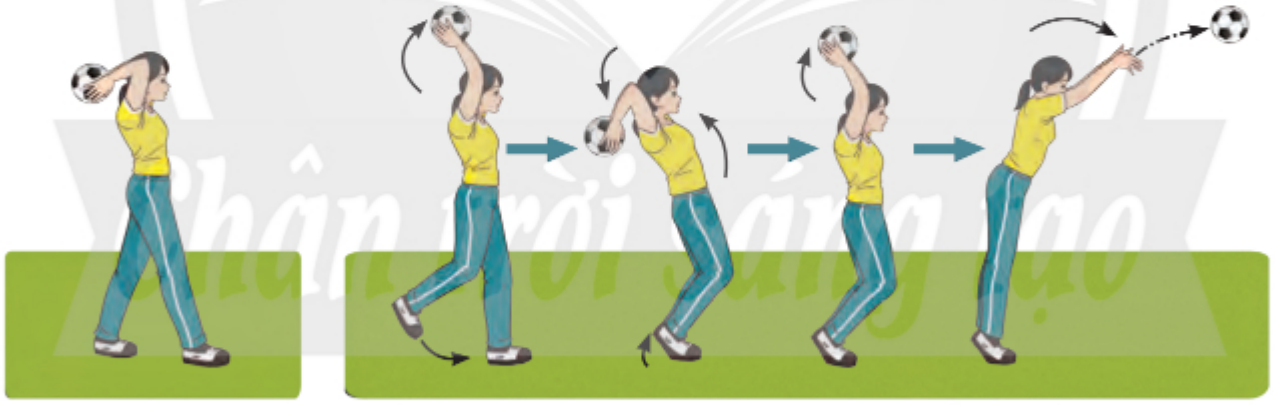
TTCB

Đứng chân trước chân sau hoặc song song. Hai tay cầm bóng đưa ra sau đầu (Hình 2a).

Thực hiện

Thân người ngả về sau, hai gối hơi khuỵu (Hình 2b). Chuyển động khuỷu tay để đưa bóng về phía trước, chân trước thẳng, chân sau khuỵu gối và kiễng gót (Hình 2c). Khi bóng đến ngang đỉnh đầu thân người gập về trước, vung mạnh cánh tay, khuỷu tay, cổ tay để đưa bóng ra xa (Hình 2d). Sau khi bóng rời tay, di chuyển về trước để chuẩn bị cho hoạt động tiếp theo. Khi thực hiện ném biên, hai chân luôn chạm đất.

2. Kĩ thuật ném biên có đà



a) b) c) d) e)

Hình 3. Kĩ thuật ném biên có đà

TTCB

Đứng chân trước chân sau cách vạch giới hạn 2 – 3 m. Hai tay đặt bóng sau đầu (hoặc cầm bóng bằng một tay phía trước) (Hình 3a).

Thực hiện

Chạy nhịp nhàng đến vạch giới hạn, ưỡn thân, khuỵu gối (Hình 3b, c) và thực hiện như kĩ thuật ném biên tại chỗ (Hình 3d, e). Sau khi bóng rời tay, di chuyển về trước để chuẩn bị cho hoạt động tiếp theo.



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

– Thực hiện mô phỏng động tác ném biên tại chỗ và ném biên có đà từ 10 – 15 lần.

– Đứng cách tường 6 – 8 m thực hiện ném biên tại chỗ từ 8 – 10 lần.

– Đứng cách tường 10 – 12 m thực hiện ném biên có đà từ 8 – 10 lần.

2. Luyện tập cặp đôi

– Hai bạn đứng cách nhau 6 – 8 m, thực hiện kĩ thuật ném biên tại chỗ qua lại. Lặp lại 8 – 10 lần.

– Hai bạn đứng cách nhau 8 – 10 m, thực hiện kĩ thuật ném biên có đà qua lại. Lặp lại 6 – 8 lần.

– Hai bạn đứng cách nhau 8 – 10 m. Một bạn thực hiện kĩ thuật ném biên có đà, bạn còn lại dừng bóng bằng lòng bàn chân và đá bóng lại cho bạn thực hiện. Lặp lại 6 – 8 lần, sau đó đổi vai trò cho nhau.

3. Luyện tập theo nhóm

– Các bạn chia thành nhiều nhóm, đứng thành vòng tròn bán kính 5 – 7 m, một bạn đứng giữa vòng tròn thực hiện kĩ thuật ném biên tại chỗ đến từng bạn trên vòng tròn. Các bạn bắt bóng rồi lăn về cho bạn ném ở giữa. Thực hiện theo chiều kim đồng hồ đến bạn cuối cùng thì đổi bạn ném.

– Các bạn chia thành hai hàng ngang (hàng A và B) đứng đối diện, cách nhau 10 – 12 m, mỗi bạn ở hàng A có một quả bóng. Khi có hiệu lệnh, các bạn hàng A thực hiện kĩ thuật ném biên có đà cho các bạn ở hàng B. Thực hiện 8 – 10 lần, sau đó đổi vai trò cho nhau.

Hướng dẫn nhận xét, đánh giá:

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

– Đường di chuyển của bóng khi ném biên (từ sau qua đầu, ra trước bằng hai tay).

– Thời điểm bóng rời tay.

– Phối hợp nhịp nhàng và liên tục ở các giai đoạn.

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

* **Chống tay lăn bóng:**

Mục đích: Phát triển sức mạnh của tay.

Cách thực hiện: Người tập nằm sấp, chống tay cách tường 1 – 2 m, bóng đặt trước tay trái hoặc phải, dùng tay lăn bóng và đón bóng bật ra từ bức tường (lăn tay nào đón tay đó). Thực hiện 8 – 10 lần thì đổi tay, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút, lặp lại 2 – 3 lần.

* **Gập bụng với bóng:**

Mục đích: Phát triển sức mạnh cơ bụng.

Cách thực hiện: Người tập nằm ngửa, hai tay cầm bóng. Nâng và gập thân về phía trước đồng thời đưa bóng đến hai chân giữ bóng, sau đó thân người ngả về sau, tiếp tục gập người và dùng chân giữ bóng đưa bóng đến tay. Thực hiện 8 – 10 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút, lặp lại 2 – 3 lần.

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG BỔ TRỢ

Các em có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 82 – 83.



1. Áp dụng kĩ thuật ném biên nhanh, mạnh, đúng luật vào trường hợp thực hiện tấn công nhanh trong thi đấu bóng đá.

2. Em hãy vận dụng kĩ thuật ném biên để phát hiện được lỗi ném biên không hợp lệ khi xem trận đấu bóng đá.

3. Em hãy sử dụng kĩ thuật ném biên hằng ngày để rèn luyện sức mạnh: tay, cơ ngực, cơ lưng, cơ bụng.

THỬ THÁCH

Thực hiện động tác ném biên đúng kĩ thuật và trúng xà ngang cầu môn ở cự li 10 m đối với nam, 8 m đối với nữ.

Chân trời sáng tạo

Bài 2: KĨ THUẬT ĐÁNH ĐẦU BẰNG TRÁN GIỮA

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kĩ thuật đánh đầu bằng trán giữa.
- Biết một số điều luật cơ bản trong bóng đá.
- Phát huy tinh thần đoàn kết và hỗ trợ bạn trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung:

Chạy chậm 200 – 400 m, tại chỗ xoay các khớp và căng cơ (mỗi động tác thực hiện 2 lần × 8 nhịp hoặc trong 10 – 15 giây).

Khởi động chuyên môn:

– Chạy đá lăng trước, đá lăng trong, nâng cao đùi trên cự li 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần.

– Chạy 3 bước bật cao trên cự li 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần.

– Hai bạn chuyền bóng qua lại bằng lòng bàn chân trên cự li 8 – 10 m, lặp lại 10 lần.

– Hai bạn đứng tại chỗ ném biên qua lại trên cự li 5 – 7 m, lặp lại 10 lần.

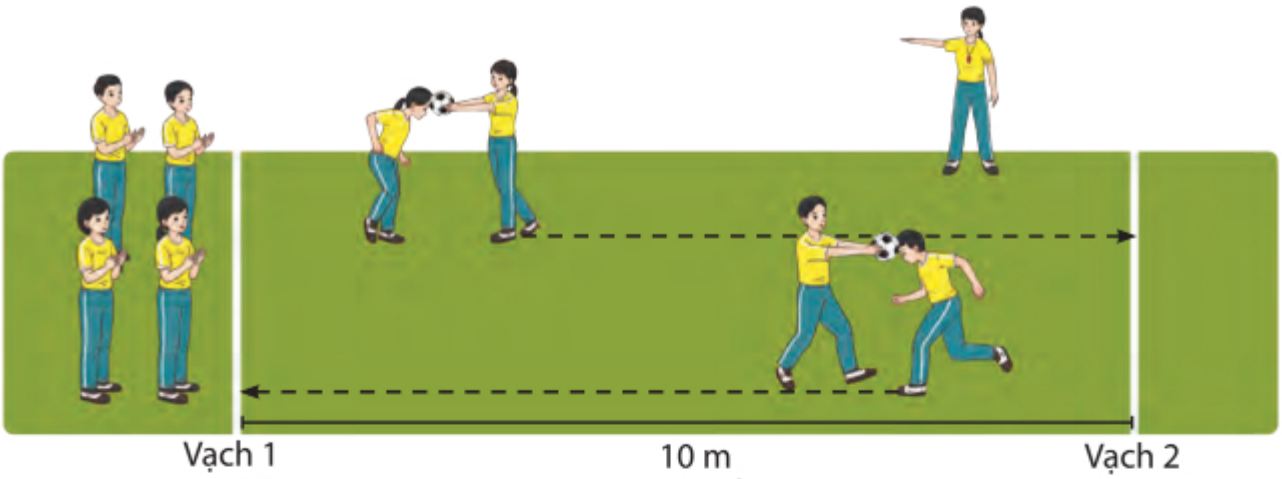
2. Trò chơi khởi động

DI CHUYỂN TIẾP SỨC

Dụng cụ: Quả bóng đá, vật chuẩn, phấn viết, còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đội có số người bằng nhau, đứng theo hàng dọc sau vạch 1, khoảng cách hai bạn trong đội là một cánh tay. Hai bạn đầu tiên chuẩn bị thực hiện, bạn A cầm bóng đứng ở vạch 1, bạn B dùng trán chạm vào bóng của bạn A. Khi có hiệu lệnh, bạn A chạy lùi và bạn B chạy tiến đến vạch 2, trong quá trình chạy trán bạn B phải luôn chạm bóng. Khi đến vạch 2 thì đổi vai trò cho nhau rồi chạy tương tự về lại vạch 1. Sau đó đưa bóng cho bạn tiếp theo và chạy về cuối hàng. Trường hợp làm rơi bóng thì nhặt bóng lên và thực hiện lại. Các bạn tiếp theo thực hiện tương tự. Đội nào hoàn thành đầu tiên là đội chiến thắng.

Chân trời sáng tạo



Hình 1. Trò chơi Di chuyển tiếp sức

KIẾN THỨC MỚI

1. Kĩ thuật đánh đầu tại chỗ bằng trán giữa

Vị trí trán giữa (Hình 2a), vị trí tiếp xúc bóng (Hình 2b).



a) *b)*

Hình 2. Vị trí trán giữa và vị trí tiếp xúc bóng



a) *b)* *c)* *d)*

Hình 3. Kĩ thuật đánh đầu tại chỗ

TTCB

Đứng chân trước chân sau (hoặc hai chân rộng bằng vai), chân sau co tiếp đất bằng nửa trước bàn chân, hai tay co tự nhiên. Mắt quan sát hướng bóng đến (Hình 3a).

Thực hiện

Khi bóng đến cách trán khoảng 1 m, ngả người về sau, trọng lượng cơ thể dồn vào chân sau, hai tay co ngang ngực (Hình 3b). Sau đó đạp mạnh chân, trọng lượng chuyển về chân trước, gập thân trên, tiếp xúc bóng bằng trán giữa vào tâm bóng. Khi tiếp xúc mắt nhìn theo bóng, cổ không thả lỏng (Hình 3c). Kết thúc động tác bước chân sau lên trước, mắt quan sát hướng bóng để chuẩn bị cho hoạt động tiếp theo (Hình 3d).

2. Kĩ thuật bật cao đánh đầu bằng trán giữa



Hình 4. Kĩ thuật bật cao đánh đầu bằng trán giữa

TTCB	Thực hiện
Đứng chân trước chân sau (hoặc hai chân rộng bằng vai), chân sau co tiếp đất bằng nửa trước bàn chân, hai tay co tự nhiên. Mắt quan sát hướng bóng đến (Hình 4a).	Khi bóng đến, đạp mạnh chân để bật cao, ngả người về sau (Hình 4b, c), tay đánh mạnh từ trước ra sau, nhanh chóng gập người ra trước để tiếp xúc bóng bằng trán giữa, khi tiếp xúc cổ không thả lỏng (Hình 4d). Kết thúc động tác, rơi xuống tiếp đất bằng hai chân, gối khuỵu, mắt quan sát để chuẩn bị cho hoạt động tiếp theo (Hình 4e).

3. Một số điều luật cơ bản trong bóng đá

– Khi thực hiện quả ném biên phải:

+ Hướng mặt vào sân thi đấu.

+ Giẫm một phần mỗi chân lên đường biên dọc hoặc đứng hẳn ra ngoài đường biên dọc.

+ Cầm bóng bằng cả hai tay.

+ Ném bóng từ phía sau và qua đầu.

+ Ném bóng từ vị trí bóng ra khỏi sân.

– Tất cả cầu thủ đối phương phải đứng cách xa vị trí thực hiện quả ném biên ít nhất là 2 m.

– Bóng được coi là trong cuộc khi đã vào sân.

– Sau khi ném biên, cầu thủ ném biên không được phép chạm bóng lần thứ hai cho tới khi bóng chạm cầu thủ khác.

Chân trời sáng tạo



1. Luyện tập cá nhân

– Tự tung bóng cao hơn trán 1 – 2 m, khi bóng rơi xuống thực hiện đánh đầu bằng trán giữa, lặp lại 10 – 15 lần.

– Đứng cách tường 3 – 4 m, tung bóng vào tường theo hướng từ dưới lên, phán đoán điểm đến khi bóng bật ra để thực hiện đánh đầu bằng trán giữa, lặp lại 10 – 15 lần.

2. Luyện tập cặp đôi

– Hai bạn đứng đối diện cách nhau 4 – 5 m, một bạn tự tung bóng và thực hiện tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa đến bạn đối diện. Luân phiên từng bạn tự thực hiện, lặp lại 10 – 15 lần.

– Hai bạn đứng đối diện cách nhau 4 – 5 m, một bạn tự tung bóng để cho bạn còn lại thực hiện tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa trả bóng. Thực hiện 10 – 15 lần, sau đó đổi vai trò cho nhau.

– Hai bạn đứng đối diện cách nhau 4 – 5 m, một bạn tung bóng để cho bạn còn lại thực hiện bật cao đánh đầu bằng trán giữa trả bóng. Thực hiện 6 – 8 lần, sau đó đổi vai trò cho nhau.

3. Luyện tập theo nhóm

– Mỗi nhóm xếp thành hai hàng ngang đứng đối diện, cách nhau 3 m. Khi có hiệu lệnh của người chỉ huy, hàng có bóng thực hiện tung bóng cho hàng đối diện đánh đầu bằng trán giữa 5 – 7 lần, sau đó đổi vai trò cho nhau.

– Mỗi nhóm xếp thành hai hàng ngang đứng đối diện, cách nhau 3 m. Khi có hiệu lệnh của người chỉ huy, hàng có bóng thực hiện đánh đầu bằng trán giữa qua lại.

– Mỗi nhóm xếp thành hàng dọc đứng cách cầu môn 10 m, bạn hỗ trợ của mỗi nhóm đứng cách cầu môn 5 m. Khi có hiệu lệnh của người chỉ huy, bạn hỗ trợ tung bóng để bạn đầu hàng đánh đầu bằng trán giữa vào cầu môn rồi quay lại cuối hàng. Các bạn lần lượt thực hiện cho đến hết. Mỗi bạn thực hiện 4 – 5 lần.

Chân trời sáng tạo

Hướng dẫn nhận xét, đánh giá:

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

– Khả năng phán đoán điểm rơi của bóng.

– Vị trí tiếp xúc bóng khi thực hiện tại chỗ và bật cao đánh đầu.

– Phối hợp nhịp nhàng và liên tục ở các giai đoạn.

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

* **Gập thân với bóng:**

Mục đích: Phát triển sức mạnh cơ bụng, cơ lưng.

Cách thực hiện: Người tập đứng hai chân rộng hơn vai, hai tay cầm bóng đưa lên cao ra sau rồi gập người xuống đưa bóng chạm chân trái. Lặp lại luân phiên để bóng chạm đất giữa hai chân và chân phải. Thực hiện 5 – 7 lần, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.

* **Đứng xoay thân trên:**

Mục đích: Phát triển tố chất mềm dẻo.

Cách thực hiện: Hai tay cầm bóng đứng quay lưng cách tường 1 m, cố định hai chân. Lần lượt xoay thân trên sang hai bên sao cho bóng chạm tường, thực hiện 20 lần.

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG BỔ TRỢ

Các em có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 82 – 83.



VẬN DỤNG

1. Động tác tay trong kĩ thuật đánh đầu bằng trán giữa có tác dụng như thế nào?

2. Áp dụng kĩ thuật đánh đầu bằng trán giữa trong các tình huống bóng trên không khi thi đấu.

3. Thực hiện kĩ thuật động tác bật cao đánh đầu bằng trán giữa không bóng để rèn luyện thể lực sau giờ học.

THỬ THÁCH

Tự tung bóng và đánh đầu bằng trán giữa vào cầu môn 2 × 3 m trên cự li 10 m đối với nam, 6 m đối với nữ.

Chân trời sáng tạo

Bài 3: KĨ THUẬT ĐỘNG TÁC GIẢ DẪN BÓNG

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kĩ thuật động tác giả dẫn bóng.
- Xử lí linh hoạt một số tình huống khi phối hợp với đồng đội.
- Phát huy tinh thần đoàn kết, tích cực và nỗ lực trong tập luyện.

MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung:

Chạy chậm 200 – 400 m, tại chỗ xoay các khớp và căng cơ (mỗi động tác thực hiện 2 lần × 8 nhịp hoặc trong 10 – 15 giây).

Khởi động chuyên môn:

– Chạy đá lăng trước, đá lăng trong, nâng cao đùi trên cự li 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần.

– Thực hiện tâng bóng bằng mu giữa bàn chân trong 2 phút.

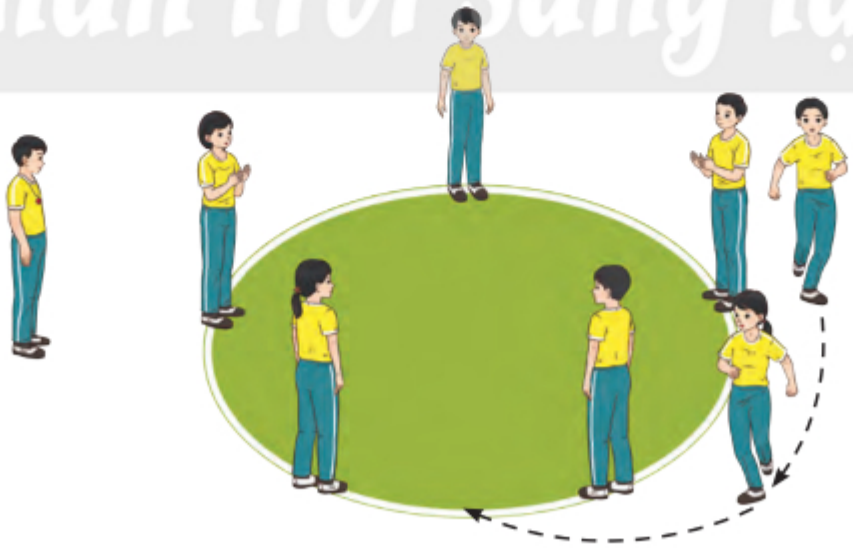
– Thực hiện dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân theo đường thẳng trên cự li 10 m, lặp lại 2 – 3 lần.

2. Trò chơi khởi động

CHẠY ĐUỔI BẮT

Dụng cụ: Còi, phấn viết.

Cách thực hiện: Người chơi đứng thành vòng tròn bán kính 5 – 7 m, cách nhau một dang tay. Khi có hiệu lệnh, hai bạn đứng giữa vòng tròn, một bạn chạy, một bạn đuổi bắt. Yêu cầu người chạy theo đường nào thì người đuổi bắt theo đường đó, không được chạy tắt đón đầu. Khi người chạy đứng trước một người bất kì trên vòng tròn thì người đứng sau sẽ là người đuổi bắt và người đuổi bắt trở thành người chạy. Khi người đuổi bắt chạm vào người chạy thì người chạy đổi vị trí thành người đuổi bắt và người đuổi bắt thành người chạy.



Hình 1. Trò chơi Chạy đuổi bắt

KIẾN THỨC MỚI

1. Kĩ thuật động tác giả dẫn bóng



Hình 2. Kĩ thuật động tác giả dẫn bóng

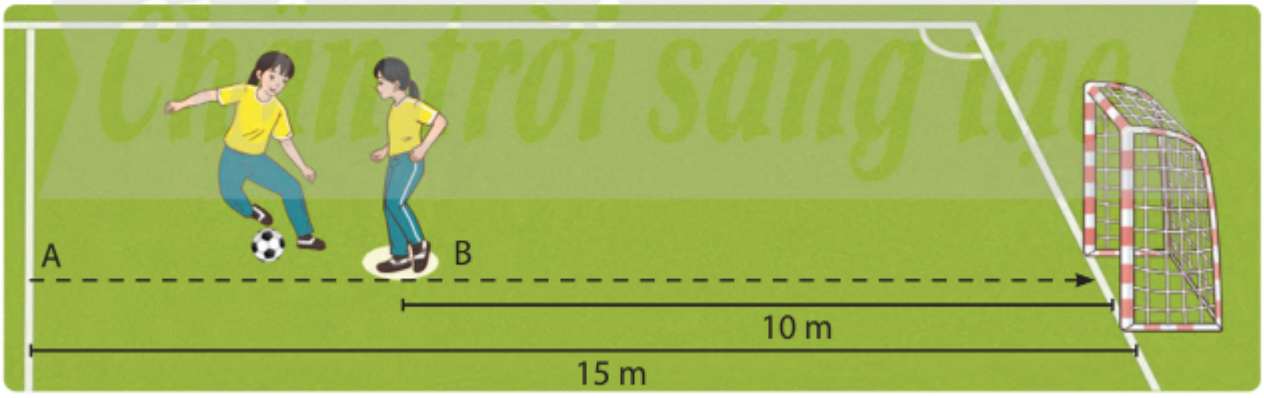
TTCB

Hai chân đứng rộng cách nhau 50 – 70 cm, bóng đặt trước khoảng 20 cm giữa hai chân, thân người hơi thấp, gối khuỵu, mắt nhìn bóng (Hình 2a).

Thực hiện

Hạ thấp thân người, chân thực hiện động tác giả chuyển động theo đường tròn xung quanh bóng hướng từ sau – bên cạnh – phía trước (Hình 2b, c) rồi trở về vị trí ban đầu. Sau đó nhanh chóng dùng chân đẩy bóng đi theo hướng khác để qua người kèm bóng và thực hiện hoạt động tiếp theo (Hình 2d).

2. Phối hợp dừng bóng, động tác giả dẫn bóng và đá bóng



Hình 3. Phối hợp dừng bóng, động tác giả dẫn bóng và đá bóng

Chuẩn bị:

– Bạn thực hiện đứng ở vị trí A (bạn A) cách cầu môn 15 m, mắt quan sát bóng.

– Bạn hỗ trợ đứng ở vị trí B (bạn B) đối diện bạn A, cách cầu môn 10 m.

Chân trời sáng tạo

Thực hiện: Bạn A chuyền bóng bằng lòng bàn chân cho bạn B rồi di chuyển đến vị trí B. Tại chỗ bạn B chuyền nhẹ cho bạn A đang di chuyển đến. Khi nhận bóng từ bạn B, bạn A dừng bóng sau đó thực hiện động tác giả dẫn bóng qua người bạn B và đá bóng bằng mu trong bàn chân vào cầu môn.



1. Luyện tập cá nhân

– Vẽ đường tròn đường kính 1 m, đứng giữa đường tròn thực hiện động tác giả không bóng 10 – 15 lần, lặp lại 2 – 3 lần.

– Thực hiện động tác giả dẫn bóng trên cự li 15 – 20 m, lặp lại 2 – 3 lần.

2. Luyện tập cặp đôi

– Hai bạn đứng đối diện cách nhau 2 – 3 m, một bạn thực hiện động tác giả dẫn bóng qua người đối diện. Sau đó đổi vai trò cho nhau, thực hiện 10 – 15 lần.

– Hai bạn đứng đối diện cách nhau 2 m, một bạn dẫn bóng, một bạn lùi, di chuyển khoảng 4 – 5 m thì bạn dẫn bóng thực hiện động tác giả, mỗi bạn thực hiện 10 – 15 lần sau đó đổi vai trò cho nhau.

3. Luyện tập theo nhóm

– Chia thành hai nhóm, nhóm 1 đứng thành hình tròn bán kính 5 – 7 m quan sát, nhóm 2 vào giữa vòng tròn thực hiện dẫn bóng và động tác giả qua người, thực hiện 2 – 3 phút sau đó đổi vai trò hai nhóm, lặp lại 2 – 3 lần.

– Các bạn đứng thành hai hàng dọc đối diện cách nhau 15 m, bạn đứng đầu chuyền bóng bằng mu trong bàn chân cho bạn đối diện rồi di chuyển đến khoảng giữa, bạn nhận bóng và dẫn bóng đến khoảng giữa sau đó thực hiện động tác giả qua người, tiếp tục dẫn bóng trao cho bạn đối diện để bạn thực hiện tương tự, hai bạn vừa thực hiện xong di chuyển thẳng về cuối hàng đối diện, mỗi bạn thực hiện 4 – 5 lần.

– Các bạn đứng thành hai hàng ngang đối diện cách nhau 4 m. Các bạn ở hàng hỗ trợ tung bóng để các bạn ở hàng đối diện thực hiện động tác dừng bóng bằng đùi, sau đó dùng kĩ thuật động tác giả dẫn bóng qua người bạn hỗ trợ. Thực hiện 4 – 5 lần sau đó đổi vai trò cho nhau.

– Luyện tập phối hợp dừng bóng, động tác giả dẫn bóng và đá bóng (Hình 3). Mỗi bạn thực hiện 4 – 5 lần.

Hướng dẫn nhận xét, đánh giá:

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

– Hoạt động của tay, chân, thân người và khả năng kiểm soát bóng khi thực hiện động tác giả.

– Phối hợp nhịp nhàng giữa động tác giả và đá bóng vào cầu môn.

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

* **Di chuyển ngang:**

Mục đích: Phát triển sức nhanh và khéo léo.

Cách thực hiện: Người tập đặt hai quả bóng cách nhau 4 m, từ vị trí quả bóng 1 di chuyển ngang vòng qua quả bóng 2 và quay về vòng qua quả bóng 1. Thực hiện liên tục 8 – 10 lần, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.

* **Chuyền bóng, đá bóng cao chân:**

Mục đích: Phát triển sức mạnh và khéo léo.

Cách thực hiện: Người tập cầm bóng bằng tay trái, đá cao chân phải và chuyền bóng qua dưới đùi chân phải để đưa bóng sang tay phải, tiếp tục thực hiện ngược lại. Thực hiện 15 – 20 lần, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG BỔ TRỢ

Các em có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 82 – 83.



VẬN DỤNG

1. Em hãy vận dụng kĩ thuật động tác giả dẫn bóng vào luyện tập các bài tập phối hợp chiến thuật và thi đấu môn Bóng đá.

2. Áp dụng kĩ thuật động tác giả dẫn bóng qua người để rèn luyện khả năng linh hoạt và khéo léo.

3. Kĩ thuật động tác giả thường được sử dụng vào các tình huống nào trong thi đấu?

THỬ THÁCH

Thực hiện kĩ thuật động tác giả dẫn bóng qua người phòng thủ 3 lần sau 5 lượt thực hiện.

Chân trời sáng tạo

MỘT SỐ TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG BỔ TRỢ

Trò chơi 1
NÉM BÓNG TRÚNG ĐÍCH

Mục đích: Rèn luyện sức mạnh, khéo léo.

Dụng cụ: 2 quả bóng, phấn, cầu môn.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành hai đội có số người bằng nhau, đứng thành hàng dọc sau vạch giới hạn cách cầu môn 5 – 7 m. Khi có hiệu lệnh, bạn đầu hàng cầm bóng thực hiện động tác ném bóng sao cho bóng chạm vào xà ngang cầu môn. Bạn thực hiện xong nhanh chóng chạy lên nhặt bóng chuyền về cho bạn tiếp theo và di chuyển về cuối hàng. Các bạn lần lượt thực hiện cho đến hết. Đội nào có số lần bóng chạm vào xà ngang nhiều nhất là đội chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Ném bóng trúng đích

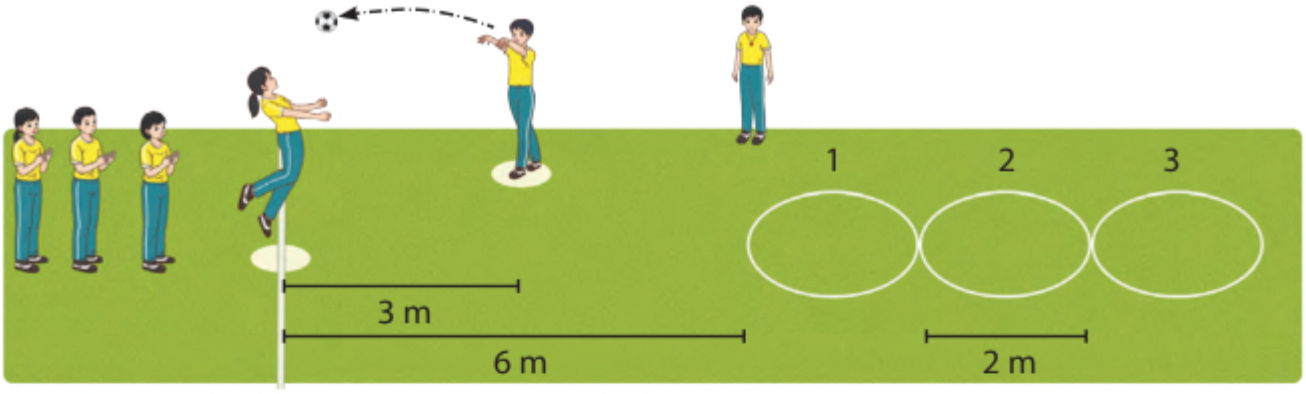
Trò chơi 2
ĐÁNH BÓNG TRÚNG ĐÍCH

Mục đích: Rèn luyện khéo léo và sức mạnh.

Dụng cụ: Quả bóng, vật chuẩn, phấn viết.

Cách thực hiện: Vẽ ba vòng tròn bằng nhau và sát nhau, đường kính 2 m, vòng tròn đầu tiên cách vạch giới hạn 6 m. Người chơi chia thành các đội có số người bằng nhau, đứng thành hàng dọc sau vạch giới hạn. Bạn hỗ trợ cầm bóng và đứng cách bạn đầu tiên 3 m. Khi có hiệu lệnh, bạn hỗ trợ tung bóng lên cho bạn đầu hàng đánh đầu bằng trán giữa để bóng rơi vào các vòng tròn. Bóng rơi tại vòng tròn 1 tính 1 điểm, vòng tròn 2 tính 2 điểm, vòng tròn 3 tính 3 điểm. Lần lượt thực hiện cho đến hết đội. Đội có tổng số điểm cao nhất là đội chiến thắng.

Chân trời sáng tạo



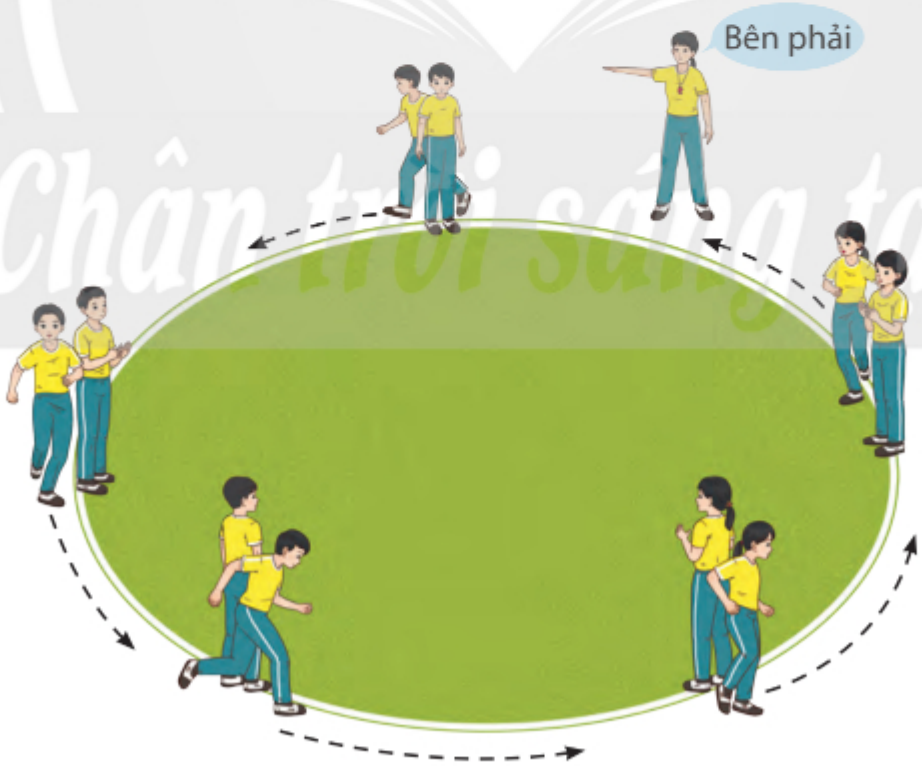
Hình 2. Trò chơi Đánh bóng trúng đích

Trò chơi 3
PHẢN ỨNG NHANH

Mục đích: Rèn luyện khả năng phản ứng và sức nhanh.

Dụng cụ: Vật chuẩn, phấn viết.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đội có số người bằng nhau, các bạn đội 1 đứng thành vòng tròn, các bạn đội 2 đứng sau lưng các bạn đội 1 theo từng cặp. Khi có hiệu lệnh "sẵn sàng", các bạn đội 2 chuẩn bị hạ thấp thân người và lắng nghe, quan sát. Người chỉ huy hô to "bên phải" thì tất cả các bạn đội 2 nhanh chóng chạy vòng ngoài của vòng tròn theo hướng tay phải, đích đến là đến vị trí đứng ban đầu của mình. Bạn trở về vị trí ban đầu chậm nhất là bạn thua cuộc. Người chỉ huy có thể chủ động ra khẩu lệnh "bên trái" hay "bên phải" tuỳ ý, cứ mỗi lần chạy thì đổi vai trò hai đội.



Hình 3. Trò chơi Phản ứng nhanh

Chân trời sáng tạo

Chủ đề III: BÓNG RỔ

Bài 1: KĨ THUẬT DẪN BÓNG ĐỔI HƯỚNG

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được bài tập bổ trợ trong bóng rổ.
- Thực hiện được kĩ thuật dẫn bóng đổi hướng.
- Tự đặt được mục tiêu học tập để nỗ lực phấn đấu, nghiêm túc và năng động trong tập luyện.

MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung:

Chạy chậm 200 – 400 m, tại chỗ xoay các khớp và căng cơ (mỗi động tác thực hiện 2 lần × 8 nhịp hoặc trong 10 – 15 giây).

Khởi động chuyên môn:

– Hai tay chuyển bóng quanh hông, chân; tại chỗ dẫn bóng. Mỗi bài tập thực hiện 20 – 30 giây.

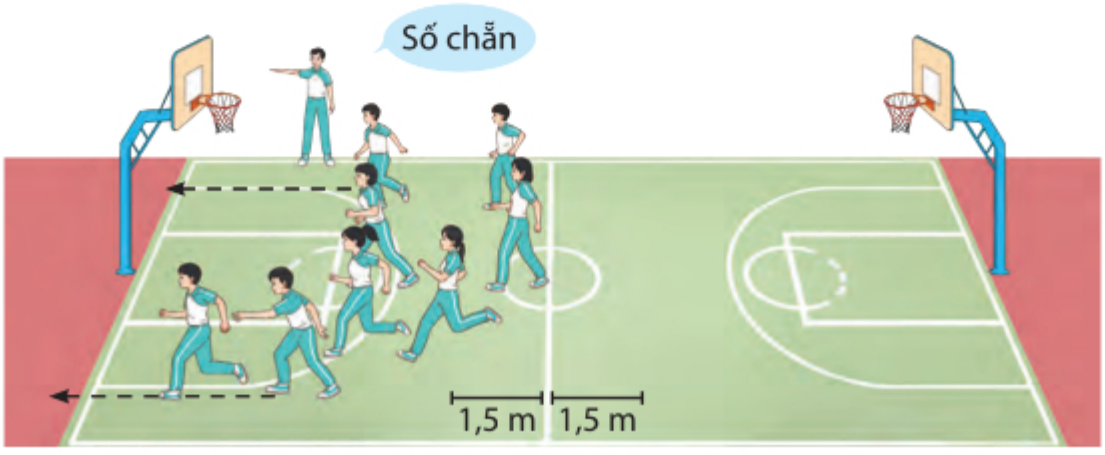
– Dẫn bóng di chuyển theo đường thẳng trên cự li 28 m, lặp lại 1 – 2 lần.

2. Trò chơi khởi động

SỐ CHẴN, SỐ LẺ

Dụng cụ: Phấn viết, còi.

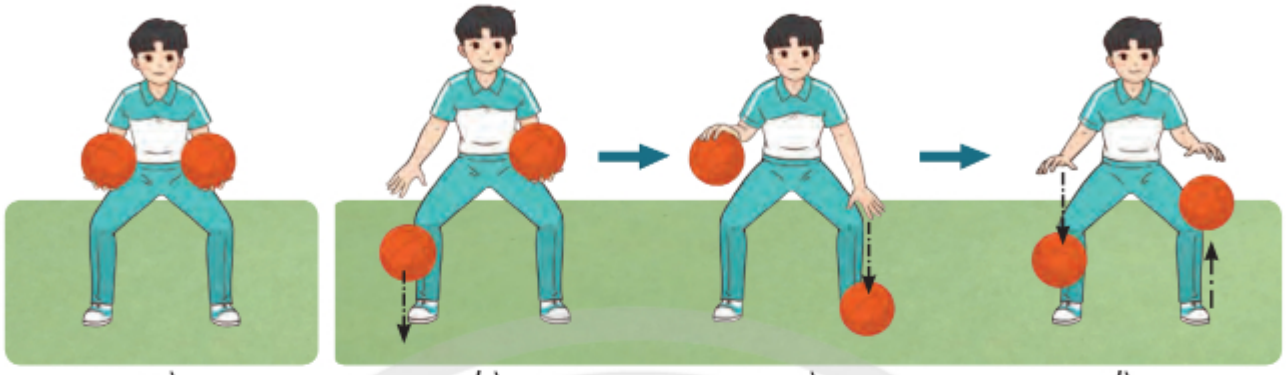
Cách thực hiện: Người chơi chia thành hai đội số chẵn, số lẻ có số người bằng nhau đứng thành hai hàng ngang quay lưng vào nhau và cách đường giữa sân 1,5 m. Khi có hiệu lệnh "số chẵn", đội số lẻ di chuyển nhanh về đường cuối sân của mình, không để đội số chẵn chạm vào người. Nếu đội số lẻ về đường cuối sân thành công thì ghi được 1 điểm, nếu không thành công thì đội số chẵn ghi được 1 điểm. Khi có hiệu lệnh "số lẻ" thì thực hiện ngược lại. Đội ghi được 3 điểm trước là đội chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Số chẵn, số lẻ

KIẾN THỨC MỚI

1. Bài tập bổ trợ dẫn bóng tại chỗ với hai bóng xen kẽ



Hình 2. Dẫn bóng tại chỗ với hai bóng xen kẽ

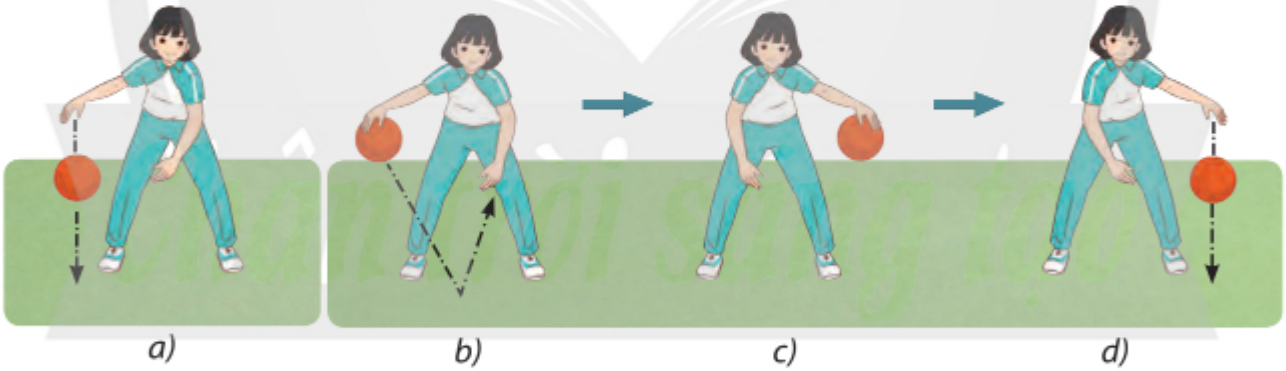
TTCB

Hai chân đứng rộng hơn vai, gối khuỵu, hai tay giữ bóng, mắt nhìn về trước (Hình 2a).

Thực hiện

Tay phải đẩy bóng xuống đất (Hình 2b), sau đó tay trái đẩy bóng xuống theo (Hình 2c), khi bóng nẩy lên tay đón phía trên bóng (lòng bàn tay không chạm bóng) ở vị trí ngang gối. Hai tay luân phiên đẩy bóng xuống đất (Hình 2d) và thực hiện lặp lại.

2. Kĩ thuật dẫn bóng đổi hướng



Hình 3. Kĩ thuật dẫn bóng đổi hướng

TTCB

Hai chân đứng song song (rộng hơn vai), hai gối hơi khuỵu, tay phải dẫn bóng tại chỗ, thân người hơi ngả ra trước (Hình 3a).

Thực hiện

Tay phải dẫn bóng chếch xuống dưới sang bên trái để đổi hướng sang trái, điểm bóng chạm đất là vị trí giữa hai chân (Hình 3b). Sau khi chuyển tay đổi hướng sang tay trái (Hình 3c), tiếp tục dẫn bóng tại chỗ và mắt nhìn về trước (Hình 3d). Thực hiện lặp lại nhưng đổi hướng.



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

– Thực hiện dẫn bóng tại chỗ với hai bóng xen kẽ trong thời gian 8 – 10 giây, lặp lại 2 – 3 lần.

– Thực hiện kĩ thuật dẫn bóng đổi hướng tại chỗ trong thời gian 15 – 20 giây, lặp lại 2 – 3 lần.

2. Luyện tập theo nhóm

– Mỗi nhóm xếp thành hàng dọc, lần lượt các bạn trong nhóm thực hiện kĩ thuật dẫn bóng đổi hướng trên cự li 28 m, mỗi bạn thực hiện 2 – 3 lần, lặp lại 1 – 2 lần.

– Nhóm xếp thành hàng dọc sau đường giữa sân và hướng mặt vào rổ, lần lượt các bạn trong nhóm thực hiện kĩ thuật dẫn bóng đổi hướng kết hợp ném rổ sau đó di chuyển về cuối hàng, mỗi bạn thực hiện 3 – 5 lần.

Hướng dẫn nhận xét, đánh giá:

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

– Tư thế thân người khi thực hiện kĩ thuật dẫn bóng đổi hướng.

– Điểm tiếp xúc bóng với mặt sân khi đổi hướng.

– Phối hợp hoạt động của tay, chân và thân người khi dẫn bóng đổi hướng.

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

* **Nhảy dây:**

Mục đích: Phát triển sức mạnh của chân và khả năng giữ thăng bằng.

Cách thực hiện: Người tập nhảy dây nhanh bằng một chân liên tục, thực hiện 6 – 8 giây sau đó đổi chân, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.

* **Bật cao:**

Mục đích: Phát triển sức mạnh của chân.

Cách thực hiện: Người tập hai chân đứng rộng bằng vai, nhảy ngang sang trái và sang phải liên tục 8 – 10 lần, vượt qua vật chuẩn cao 15 – 20 cm, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG BỔ TRỢ

Các em có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 95 – 96.



VẬN DỤNG

1. Hãy nêu điểm khác nhau giữa kĩ thuật dẫn bóng đổi hướng và kĩ thuật dẫn bóng trên đường thẳng.

2. Em hãy vận dụng kĩ thuật dẫn bóng đổi hướng trong tập luyện và thi đấu.

THỬ THÁCH

Dẫn bóng đổi hướng 3 lần trên cự li 4,5 m sau đó ném bóng vào rổ ở khoảng cách 3 m.

Toán trời sáng tạo

Bài 2: KĨ THUẬT CHUYỀN VÀ BẮT BÓNG HAI TAY TRÊN ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kĩ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trên đầu.
- Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Rèn luyện tính chăm chỉ, phát huy tính sáng tạo và tự hoàn thiện bản thân.

MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung:

Chạy chậm 200 – 400 m, tại chỗ xoay các khớp và căng cơ (mỗi động tác thực hiện 2 lần × 8 nhịp hoặc trong 10 – 15 giây).

Khởi động chuyên môn:

– Di chuyển chuyền, bắt bóng trên cự li 28 m, lặp lại 1 – 2 lần.

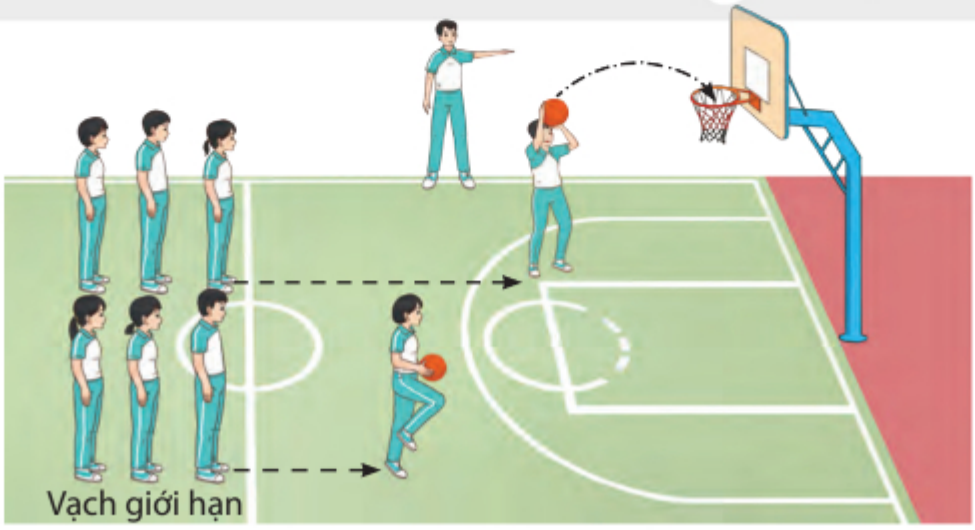
– Di chuyển chuyền, bắt bóng kết hợp ném rổ trên cự li 28 m, lặp lại 1 – 2 lần.

2. Trò chơi khởi động

THI NÉM RỔ

Dụng cụ: Quả bóng rổ, bảng rổ, còi, đồng hồ bấm giờ.

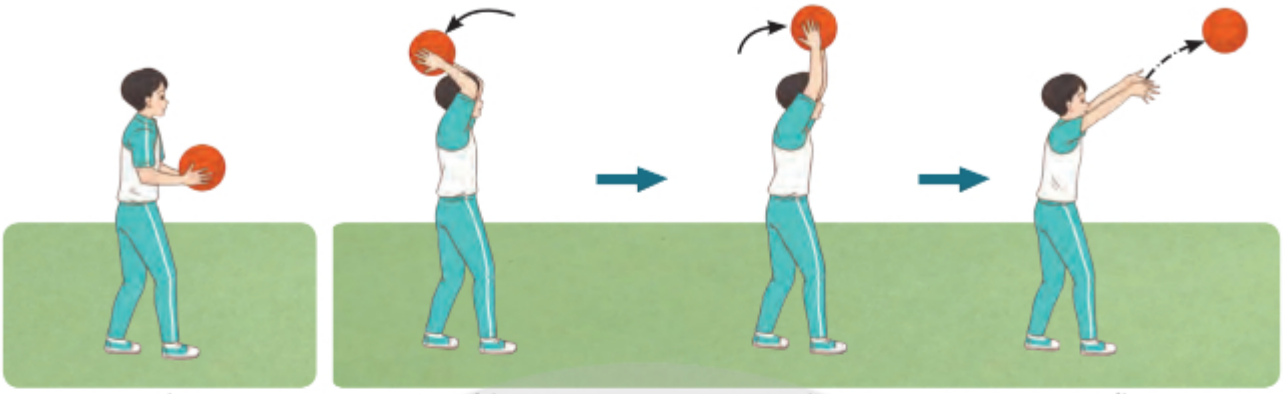
Cách thực hiện: Người chơi chia thành hai đội có số người bằng nhau, đứng thành các hàng dọc sau vạch giới hạn, bạn đầu hàng cầm bóng. Khi có hiệu lệnh, bạn đầu tiên lò cò đến vị trí và ném rổ (dừng lò cò vị trí nào thì ném rổ ở vị trí đó) sau đó nhặt bóng và dẫn bóng về hàng đưa bóng cho bạn tiếp theo rồi chạy về cuối hàng. Lần lượt thực hiện tương tự trong thời gian 3 phút. Đội nào có tổng số lần ném vào rổ nhiều hơn là đội chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Thi ném rổ

KIẾN THỨC MỚI

1. Kĩ thuật chuyền bóng hai tay trên đầu



a) b) c) d)

Hình 2. Kĩ thuật chuyền bóng hai tay trên đầu

TTCB

Đứng chân trước chân sau rộng bằng vai, hai tay cầm bóng trước ngực, mắt quan sát hướng chuyền (Hình 2a).

Thực hiện

Hai tay đưa bóng lên trên ra phía sau đầu (Hình 2b), dùng lực thân người kết hợp với lực cánh tay đưa bóng về trước (Hình 2c). Khi cánh tay gần thẳng, gập cổ tay, miết các ngón tay vào bóng và chuyền bóng đi. Kết thúc động tác hai cánh tay duỗi thẳng về hướng chuyền (Hình 2d).

2. Kĩ thuật bắt bóng hai tay trên đầu



a) b) c)

Hình 3. Kĩ thuật bắt bóng hai tay trên đầu

TTCB

Đứng chân trước chân sau rộng bằng vai, hai tay đưa lên trước mặt, hai lòng bàn tay hướng vào nhau và mở ra hai bên với khoảng cách nhỏ hơn bóng, mắt quan sát hướng bóng đến (Hình 3a).

Thực hiện

Hai tay đưa thẳng về trước lên cao thực hiện đón bóng trước mặt sao cho bóng tiếp xúc vào phần chai tay và các ngón tay (Hình 3b), sau đó nhanh chóng đưa bóng về trước ngực để chuẩn bị thực hiện động tác tiếp theo (Hình 3c).



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

– Tại chỗ chuyền và bắt bóng hai tay trên đầu vào tường cự li 3 – 4 m, thực hiện 6 – 8 lần, lặp lại 2 – 3 lần.

– Chuyền bóng vào các ô vuông trên tường có cạnh 60 cm và khoảng cách các ô là 60 cm, cách mặt đất 1,5 m. Di chuyển ngang chuyền và bắt bóng hai tay trên đầu với khoảng cách đến các ô trên tường là 1,8 m, thực hiện chuyền 6 – 9 lần, lặp lại 1 – 2 lần.

2. Luyện tập cặp đôi

– Hai bạn phối hợp tại chỗ chuyền và bắt bóng hai tay trên đầu với cự li 3 – 4 m, thực hiện 8 – 10 lần, lặp lại 2 – 3 lần.

– Một bạn dẫn bóng đổi hướng ngay vòng 3 điểm chính diện rổ sau đó chuyền bóng hai tay trên đầu cho bạn đứng gần đường cuối sân (cách rổ 2,5 – 3 m) bắt bóng và ném rổ, thực hiện 4 – 5 lần, lặp lại 2 – 3 lần.

3. Luyện tập theo nhóm

– Các nhóm đứng đối diện cách nhau 3 – 4 m lần lượt di chuyển ngang chuyền và bắt bóng hai tay trên đầu trên cự li 28 m, lặp lại 2 – 3 lần.

– Đứng 3 hàng dọc ở đường cuối sân, hàng ở giữa có bóng. Bạn đầu mỗi hàng thực hiện phối hợp kĩ thuật di chuyển chuyền và bắt bóng hai tay trên đầu theo hình tam giác trên cự li 28 m, lặp lại 2 – 3 lần.

Hướng dẫn nhận xét, đánh giá:

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

– Tư thế tay, chân và thân người khi thực hiện kĩ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trên đầu.

– Phối hợp động tác nhịp nhàng, hiệu quả khi chuyền và bắt bóng.

Chân trời sáng tạo

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

* **Di chuyển ném rổ:**

Mục đích: Phát triển năng lực phối hợp vận động.

Cách thực hiện: Người tập đứng ngay góc vạch ném phạt (góc hình chữ nhật), sau đó di chuyển xuống rổ (cách rổ 0,5 – 1 m) nhận bóng do bạn chuyền đến và ném rổ. Thực hiện 10 – 12 lần, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.

* **Ném rổ nhiều góc:**

Mục đích: Phát triển khả năng phối hợp vận động.

Cách thực hiện: Người tập ném rổ 6 vị trí gồm hai góc 0°, hai góc 45°, hai góc 80° so với rổ. Vị trí cách rổ 2,5 – 4 m, mỗi vị trí ném 3 – 4 quả liên tục, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG BỔ TRỢ

Các em có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 95 – 96.



VẬN DỤNG

1. Em hãy tìm hiểu thêm về một số kĩ thuật chuyền, bắt bóng khác trong môn Bóng rổ.

2. Em hãy thường xuyên vận dụng các kĩ thuật chuyền, bắt bóng trong luyện tập và thi đấu.

3. Em hãy tìm điểm khác biệt giữa kĩ thuật chuyền, bắt bóng hai tay trên đầu với kĩ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực.

THỬ THÁCH

Đứng cách tường 4 – 5 m, di chuyển ngang chuyền và bắt bóng hai tay trên đầu vào 3 ô trên tường với 6 lần chuyền liên tục.

Chân trời sáng tạo

Bài 3: KĨ THUẬT HAI BƯỚC NÉM RỔ MỘT TAY DƯỚI THẤP

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp.
- Biết một số điều luật cơ bản trong bóng rổ.
- Phán đoán, xử lí một số tình huống linh hoạt, phối hợp được với đồng đội trong tập luyện và thi đấu.
- Phát huy tính sáng tạo, hợp tác và tinh thần trách nhiệm trong tập luyện.

MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung:

Chạy chậm 200 – 400 m, tại chỗ xoay các khớp và căng cơ (mỗi động tác thực hiện 2 lần × 8 nhịp hoặc trong 10 – 15 giây).

Khởi động chuyên môn:

– Di chuyển chuyền, bắt bóng trên cự li 28 m, lặp lại 1 – 2 lần.

– Di chuyển chuyền, bắt bóng kết hợp ném rổ trên cự li 28 m, lặp lại 1 – 2 lần.

2. Trò chơi khởi động

QUYẾT THẮNG

Dụng cụ: Quả bóng rổ, bảng rổ, còi, vật chuẩn, đồng hồ bấm giờ.

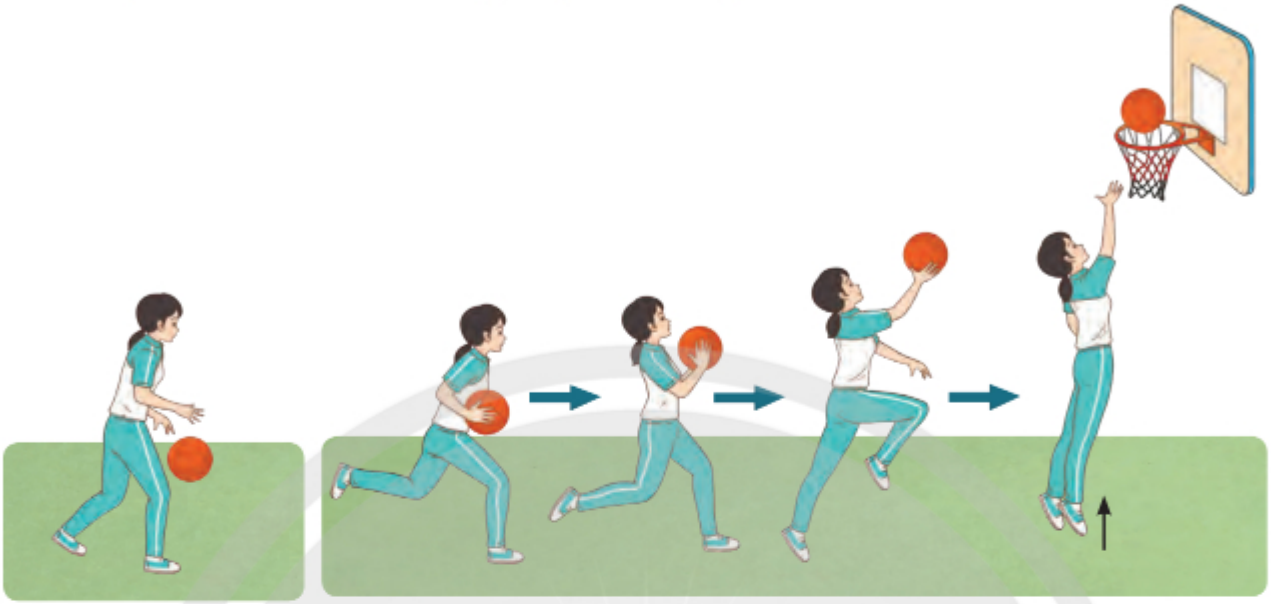
Cách thực hiện: Người chơi chia thành hai đội có số người bằng nhau, mỗi đội có hai quả bóng xếp thành một hàng dọc đứng sau đường giữa sân. Khi có hiệu lệnh, bạn số 1 chuyền bóng cho bạn số 2 và di chuyển đến vị trí bạn số 2, bạn số 2 chuyền bóng cho bạn số 3 thì cũng di chuyển đến vị trí bạn số 3. Bạn số 3 dẫn bóng đến vị trí gần rổ và ném. Sau khi ném rổ, nhanh chóng mang bóng về hàng của đội mình và bạn tiếp theo thực hiện tương tự. Trong lúc thực hiện, nếu bóng rơi thì nhặt lên và tiếp tục trò chơi. Sau 2 – 3 phút, đội có số lần vào rổ nhiều hơn là đội chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Quyết thắng

KIẾN THỨC MỚI

1. Kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp

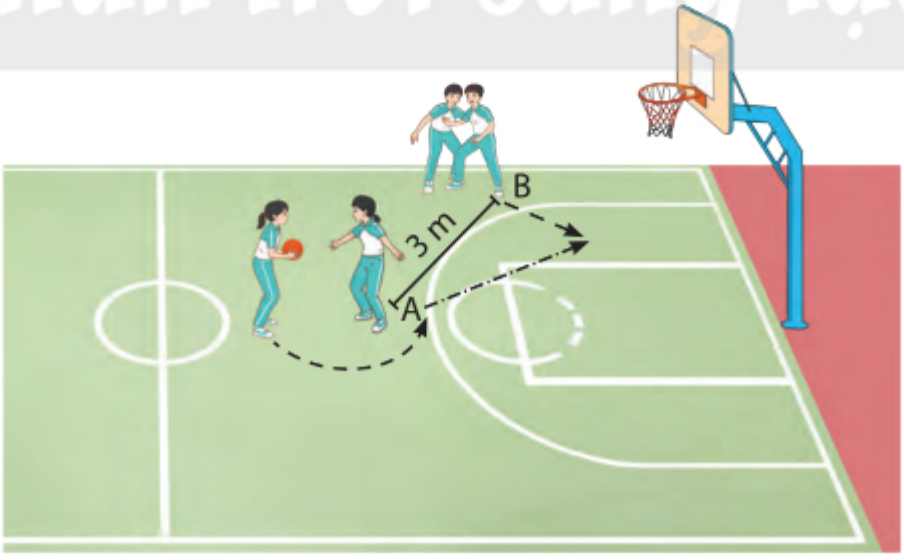


a) b) c) d) e)

Hình 2. Kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp

TTCB	Thực hiện
Tay phải dẫn bóng di chuyển chậm, các ngón tay xoè đều tự nhiên, bóng nẩy ngang tầm thắt lưng, mắt quan sát hướng rổ (Hình 2a).	Hai tay bắt bóng trên không thu về trước bụng đồng thời chân phải bước ra trước (Hình 2b), sau đó chân trái bước lên, khi bàn chân vừa chạm đất (Hình 2c), tiếp tục giậm nhảy và nâng đùi chân phải (Hình 2d), tay phải ở dưới bóng đưa lên trước mặt, thân người vươn về rổ ở vị trí cao nhất, dùng lực của cổ tay và các ngón tay đưa bóng vào rổ (Hình 2e). Kết thúc động tác, rơi xuống đất bằng một hoặc hai chân, khuỵu gối và chuẩn bị cho hoạt động tiếp theo.

2. Phối hợp kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp trong tấn công



Hình 2. Phối hợp kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp trong tấn công

Chân trời sáng tạo

Chuẩn bị:

– Hai bạn tấn công đứng ở vị trí A và B.

– Một bạn phòng thủ đứng cạnh người tấn công ở vị trí A, một bạn phòng thủ đứng cạnh người tấn công ở vị trí B.

Thực hiện:

Bạn phòng thủ áp sát bạn tấn công ở vị trí A, bạn tấn công ở vị trí A sử dụng kĩ thuật đột phá tấn công để chuyền bóng cho bạn tấn công ở vị trí B. Sau khi thoát khỏi sự kèm người của bạn phòng thủ, bạn tấn công ở vị trí B dẫn bóng vào trong khu vực ném rổ thực hiện hai bước ném rổ một tay dưới thấp. Đổi vị trí cho nhau và tiếp tục thực hiện tương tự.

3. Một số điều luật cơ bản trong bóng rổ

– Đấu thủ đang giữ bóng tấn công không được đứng ở khu vực giới hạn dưới rổ của đối phương quá 3 giây.

– Đấu thủ đang cầm bóng trên sân bị kèm sát trong thời gian 5 giây phải thực hiện động tác chuyền bóng, dẫn bóng hoặc ném rổ.

– Đội giành được quyền kiểm soát bóng trong thời gian 8 giây phải đưa được bóng sang sân đối phương.

– Một đội đang kiểm soát bóng ở phần sân đối phương không được đưa bóng về phần sân của đội mình.



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

– Tại chỗ thực hiện kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp không bóng và có bóng, lặp lại 4 – 5 lần.

– Di chuyển dẫn bóng kết hợp kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp trên cự li 8 – 10 m, thực hiện 3 – 4 lần.

– Từ đường 3 điểm dẫn bóng kết hợp hai bước ném rổ một tay dưới thấp, thực hiện 3 – 4 lần, lặp lại 2 – 3 lần.

2. Luyện tập theo nhóm

– Chia hai nhóm A và B, xếp thành hai hàng dọc ở đường cuối sân ngay vạch 3 điểm (nhóm A có bóng, nhóm B không có bóng). Lần lượt các bạn trong nhóm B di chuyển đến đường giữa sân và quay về khu vực ném phạt, nhận bóng từ nhóm A chuyền đến, thực hiện kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp. Mỗi bạn thực hiện 2 – 3 lần, sau đó đổi vị trí cho nhau, lặp lại 2 – 3 lần.

Chân trời sáng tạo

– Luyện tập phối hợp kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp trong tấn công (Hình 2). Thực hiện 5 – 7 lần.

Hướng dẫn nhận xét, đánh giá:

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

– Tư thế tay, chân và thân người khi thực hiện kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp.

– Mức độ phối hợp động tác nhịp nhàng khi đột phá tấn công kết hợp chuyền bóng và ném rổ.

– Hiệu quả khi thực hiện hai bước ném rổ một tay dưới thấp.

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

* **Bước trượt:**

Mục đích: Phát triển sức nhanh và sức mạnh của chân.

Cách thực hiện: Người tập di chuyển con thoi bằng kĩ thuật bước trượt ngang trên cự li 6 – 8 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa 1 – 2 phút.

* **Chân trụ:**

Mục đích: Phát triển sức mạnh của chân.

Cách thực hiện: Người tập đứng trên một chân, chân còn lại nâng đùi vuông góc với thân người, cẳng chân thả lỏng, hai tay dang ngang giữ thăng bằng trong 15 – 20 giây, sau đó đổi chân. Lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa 1 – 2 phút.

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG BỔ TRỢ

Các em có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 95 – 96.



VẬN DỤNG

1. Em vận dụng kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp trong luyện tập và thi đấu.

2. Tìm hiểu thêm về một số bài tập phối hợp nhóm khác khi thực hiện kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp.

3. Em hãy tìm điểm khác biệt giữa kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp với kĩ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai.

THỬ THÁCH

Thực hiện hai bước ném rổ một tay dưới thấp 2 lần liên tục vào rổ, di chuyển bên hướng không thuận từ vạch 3 điểm đến rổ.

Chân trời sáng tạo

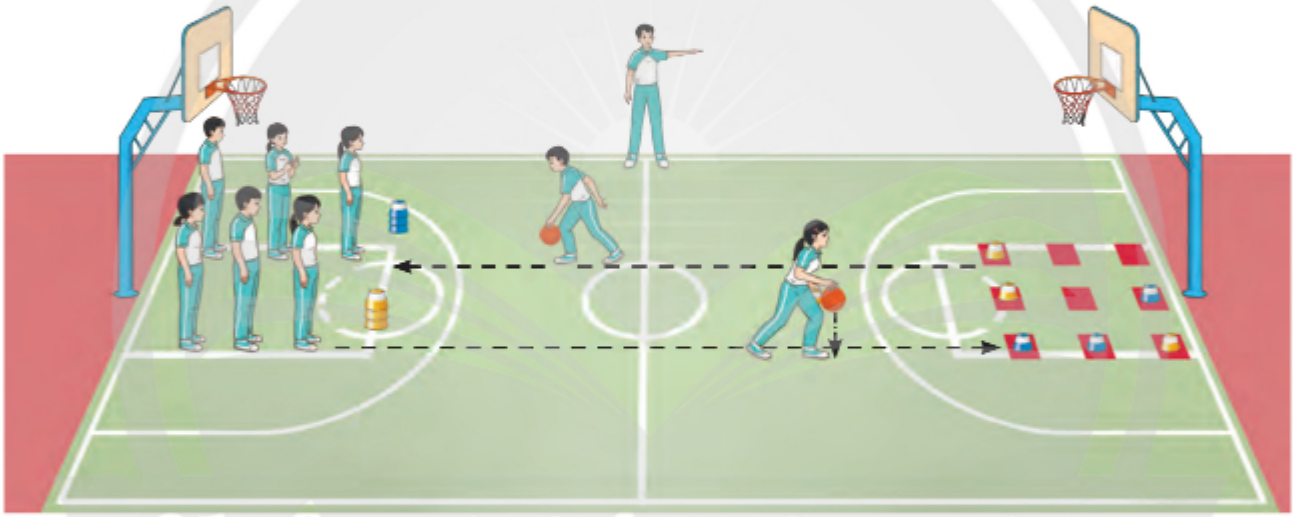
MỘT SỐ TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG BỔ TRỢ

Trò chơi 1 CỜ CA-RÔ

Mục đích: Rèn luyện khéo léo.

Dụng cụ: Quả bóng rổ, vật chuẩn, phấn viết, còi.

Cách thực hiện: Vẽ trên sân 9 ô vuông 3 ngang × 3 dọc cách đều nhau. Người chơi chia thành hai đội có số người bằng nhau, đứng thành hàng dọc sau vạch ném phạt, mỗi đội có một quả bóng rổ và chồng vật chuẩn. Khi có hiệu lệnh, bạn đầu tiên của mỗi đội dẫn bóng đồng thời cầm theo vật chuẩn đặt vào một ô bất kì trên sân, sau đó dẫn bóng về đưa bóng cho bạn tiếp theo rồi chạy về cuối hàng. Trong quá trình thực hiện nếu dẫn bóng mà làm rơi vật chuẩn thì dừng lại nhặt vật chuẩn rồi tiếp tục thực hiện lượt đi của mình cho hết. Lần lượt thực hiện tương tự cho đến hết đội. Đội có vật chuẩn đặt vào 3 ô thẳng hàng đầu tiên là đội chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Cờ ca-rô

Trò chơi 2 BẮT CÁ

Mục đích: Rèn luyện sức nhanh và khéo léo.

Dụng cụ: Quả bóng rổ, vật chuẩn, phấn viết, còi, đồng hồ bấm giờ.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành hai đội có số người bằng nhau (đội A và đội B). Người chơi của đội A di chuyển trong khu vực 3 điểm. Đội B đứng thành hàng ngang ở đường cuối sân, chọn một bạn di chuyển vào khu vực 3 điểm. Khi có hiệu lệnh, bạn đội B vừa dẫn bóng vừa vây bắt các bạn của đội A, nếu bạn đội B chạm được bạn đội A thì bạn đội A đó thành "cá" (đứng yên tại chỗ không được di chuyển), nếu bạn đội B di chuyển ra khỏi vạch 3 điểm thì cũng thành "cá", bạn đội B tiếp tục vây bắt các bạn còn lại của đội A. Đội B có thể đổi người bằng cách chuyền bóng cho đồng đội đang đứng ở đường cuối sân để tiếp tục vây bắt các bạn đội A. Thực hiện 1 – 2 phút, sau đó đổi vai trò hai đội. Đội bắt được nhiều "cá" hơn là đội chiến thắng.

Chân trời sáng tạo



Hình 2. Trò chơi Bắt cá

Trò chơi 3
ĐỘI GHI ĐIỂM NHIỀU HƠN

Mục đích: Rèn luyện sức nhanh và khéo léo.

Dụng cụ: Quả bóng rổ, vật chuẩn, phấn viết, còi, đồng hồ bấm giờ.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành hai đội có số người bằng nhau, đứng thành hàng dọc sau đường cuối sân. Khi có hiệu lệnh, bạn đầu tiên của mỗi đội di chuyển nhanh đến vòng tròn giữa sân, một tay chạm vật chuẩn, sau đó quay ba vòng tròn liên tục và di chuyển đến vị trí ném bóng vào rổ. Sau khi ném rổ thì bắt bóng để lại vị trí ném và chạy về chạm tay bạn tiếp theo rồi đứng về cuối hàng. Lần lượt thực hiện tương tự cho đến hết đội. Sau 2 – 3 phút, đội có số lần ném bóng vào rổ nhiều hơn là đội chiến thắng.



Hình 3. Trò chơi Đội ghi điểm nhiều hơn

Chân trời sáng tạo

BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ

THUẬT NGỮ	GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ	TRANG
Chất điện giải	Là những chất như: sodium, potassium, calcium, magnesium, chlorine,... rất quan trọng trong quá trình trao đổi chất như điều hoà chức năng cơ, ngăn ngừa chuột rút.	5
Động tác giả	Hành động để đánh lạc hướng nhằm vượt qua và thoát sự truy cản của đối phương.	78, 79, 80, 81
Khéo léo	Khả năng thực hiện các động tác phối hợp phức tạp.	47
Khuông nhạc (Block)	Là một đoạn nhạc chuẩn có 32 nhịp (4 lần × 8 nhịp) hoặc hơn nhưng không quá 40 nhịp, có nhịp bắt đầu và kết thúc mỗi khuông.	59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66
Ném biên	Sử dụng hai tay ném quả bóng đi theo hướng từ sau ra trước qua đầu.	69, 70, 71, 72, 73, 75
Sức bền	Khả năng khắc phục sự mệt mỏi để duy trì hoạt động trong một thời gian tương đối dài.	6, 7, 8, 14, 31, 35, 36, 66, 68
Sức mạnh	Khả năng chống đỡ một lực cản bên ngoài và bên trong nhờ sự căng hoặc co duỗi của cơ bắp trong quá trình thực hiện một động tác.	6, 7, 8, 10, 11, 12, 14, 15, 20, 23, 26, 27, 28, 31, 35, 46, 53, 58, 72, 77, 81, 82, 86, 94
Sức nhanh	Khả năng thực hiện động tác trong một khoảng thời gian ngắn nhất.	6, 8, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 23, 47, 81, 83, 94, 95, 96
Tắm không khí	Là để không khí tác động trực tiếp qua da.	5

Chân trời sáng tạo

MỤC LỤC

Hướng dẫn sử dụng sách 2
Lời nói đầu 3

Phần một. KIẾN THỨC CHUNG 4

Chủ đề: Sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất 4

Phần hai. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN 9

Chủ đề I: CHẠY CỰ LI NGẮN (100 m) 9

Bài 1: Củng cố kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát 9
Bài 2: Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích 13
Một số trò chơi phát triển tố chất sức nhanh 16

Chủ đề II: NHẢY CAO KIỂU NẰM NGHIÊNG 17

Bài 1: Kĩ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy 17
Bài 2: Kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm) 21
Bài 3: Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng 24
Một số trò chơi phát triển tố chất sức mạnh 27

Chủ đề III: CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH 29

Bài 1: Củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát 29
Bài 2: Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích 32
Một số trò chơi phát triển tố chất sức bền 36

Chủ đề IV: BÀI TẬP THỂ DỤC 37

Bài 1: Bài thể dục nhịp điệu với bông tua (Phần 1) 37
Bài 2: Bài thể dục nhịp điệu với bông tua (Phần 2) 42
Một số trò chơi phát triển tố chất khéo léo 47

Phần ba. THỂ THAO TỰ CHỌN 48

Chủ đề I: THỂ DỤC AEROBIC 48

Bài 1: Các bước chân bật nhảy trong Thể dục Aerobic 48
Bài 2: Xếp tháp trong Thể dục Aerobic 54
Bài 3: Bài Thể dục Aerobic 58
Một số trò chơi vận động bổ trợ 67

Chủ đề II: BÓNG ĐÁ 69

Bài 1: Kĩ thuật ném biên 69
Bài 2: Kĩ thuật đánh đầu bằng trán giữa 73
Bài 3: Kĩ thuật động tác giả dẫn bóng 78
Một số trò chơi vận động bổ trợ 82

Chủ đề III: BÓNG RỔ 84

Bài 1: Kĩ thuật dẫn bóng đổi hướng 84
Bài 2: Kĩ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trên đầu 87
Bài 3: Kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp 91
Một số trò chơi vận động bổ trợ 95

Bảng giải thích thuật ngữ 97

Chân trời sáng tạo

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: NGUYỄN MINH KHÁNH – NGÔ KIÊN TRUNG

Biên tập mĩ thuật: LÊ TRỌNG SƠN

Trình bày bìa: TỐNG THANH THẢO

Thiết kế sách: HOÀNG THIỀU MY

Minh hoạ: NGỌC ANH – THIỀU MY – ANH NHÂN – TRỌNG SƠN – THANH THẢO

Sửa bản in: NGUYỄN THỊ KIM ANH – NGUYỄN BÔNG

Chế bản: CÔNG TY CỔ PHẦN DỊCH VỤ XUẤT BẢN GIÁO DỤC GIA ĐỊNH

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 (Chân trời sáng tạo)
Mã số: G2HH9E001M23
In ..... bản, (QĐ ....) khổ 19 x 26,5 cm.
Đơn vị in: ..... địa chỉ .....
Cơ sở in: ..... địa chỉ .....
Số ĐKXB: 4223-2023/CXBIPH/21-2169/GD
Số QĐXB: .../QĐ- ...
In xong và nộp lưu chiểu tháng ... năm 20...
Mã số ISBN: 978-604-0-38976-3



HUÂN CHƯƠNG HỒ CHÍ MINH



BỘ SÁCH GIÁO KHOA LỚP 9 – CHÂN TRỜI SÁNG TẠO

1. NGỮ VĂN 9 – TẬP MỘT
2. NGỮ VĂN 9 – TẬP HAI
3. TOÁN 9 – TẬP MỘT
4. TOÁN 9 – TẬP HAI
5. TIẾNG ANH 9
   Friends Plus - Student Book
6. GIÁO DỤC CÔNG DÂN 9
7. KHOA HỌC TỰ NHIÊN 9
8. LỊCH SỬ VÀ ĐỊA LÍ 9
9. TIN HỌC 9
10. CÔNG NGHỆ 9 – Định hướng nghề nghiệp
11. CÔNG NGHỆ 9 – Trải nghiệm nghề nghiệp
    Mô đun Lắp đặt mạng điện trong nhà
12. CÔNG NGHỆ 9 – Trải nghiệm nghề nghiệp
    Mô đun Nông nghiệp 4.0
13. CÔNG NGHỆ 9 – Trải nghiệm nghề nghiệp
    Mô đun Cắt may
14. GIÁO DỤC THỂ CHẤT 9
15. ÂM NHẠC 9
16. MĨ THUẬT 9 (1)
17. MĨ THUẬT 9 (2)
18. HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM, HƯỚNG NGHIỆP 9 (1)
19. HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM, HƯỚNG NGHIỆP 9 (2)

Chân trời sáng tạo

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

ISBN 978-604-0-38976-3

9 786040 389763

Bản in thử
Sách không bán