



TRỊNH HỮU LỘC (Tổng Chủ biên) – LƯU TRÍ DŨNG (Chủ biên)
LÊ MINH CHÍ – NGUYỄN TRUNG KIÊN – NGUYỄN THIÊN LÝ
LÂM THANH MINH – LÊ VĂN QUAN – PHẠM THÁI VINH

GIÁO DỤC THỂ CHẤT

6



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

TRỊNH HỮU LỘC (Tổng Chủ biên) – LƯU TRÍ DŨNG (Chủ biên)
LÊ MINH CHÍ – NGUYỄN TRUNG KIÊN – NGUYỄN THIÊN LÝ
LÂM THANH MINH – LÊ VĂN QUAN – PHẠM THÁI VINH

GIÁO DỤC THỂ CHẤT

6

BẢN QUYỀN CUỐN SÁCH THUỘC VỀ
NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

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 mà các em cần đạt được.
 MỞ ĐẦU	Gồm các hoạt động khởi động gây hứng thú, tăng tính hấp dẫn và thu hút người học.
 KIẾN THỨC MỚI	Cung cấp các kĩ thuật động tác mới thông qua mô tả ngắn gọn kèm hình ảnh minh hoạ trực quan, sinh động, dễ hiểu.
 LUYỆN TẬP	Giúp các em củng cố các kiến thức và kĩ năng vận động đã học thông qua các hình thức luyện tập đa dạng.
 VẬN DỤNG	Giúp các em ôn tập và vận dụng các kiến thức và kĩ năng vận động vào một số tình huống cụ thể trong đời sống.

QUY ƯỚC KÍ HIỆU DÙNG TRONG SÁCH



Thứ tự thực hiện các động tác



Hướng chuyển động của cơ thể



Đường di chuyển của người



Đường di chuyển của dụng cụ

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

Lời nói đầu

Môn Giáo dục thể chất là môn học bắt buộc trong Chương trình giáo dục phổ thông, góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục phát triển phẩm chất và năng lực của học sinh.

Trên cơ sở đó, sách giáo khoa **Giáo dục thể chất 6** được tổ chức biên soạn sử dụng phương pháp giáo dục tích cực, lấy học sinh làm trung tâm, giáo viên là người thiết kế, tổ chức, hướng dẫn tập luyện. Các bài học được thiết kế với nội dung đơn giản, phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi. Kiến thức môn học được thể hiện thông qua các hình ảnh trực quan, phân tích rõ ràng, dễ hiểu và các trò chơi vận động được mô tả, hướng dẫn thực hiện chi tiết.

Thường xuyên luyện tập thể dục thể thao là yếu tố quan trọng góp phần giữ gìn và nâng cao sức khỏe. Các em có thể sử dụng các trò chơi vận động được giới thiệu trong sách để tự rèn luyện, kết hợp luyện tập cùng với bạn bè, người thân để tạo dựng cuộc sống lành mạnh, vui khỏe.

Mong rằng sách luôn là người bạn đồng hành cùng các em trong việc rèn luyện một vóc dáng cân đối và một cơ thể khỏe mạnh!

Trân trọng!

NHÓM TÁC GIẢ

Phần một

KIẾN THỨC CHUNG

Chủ đề: Chế độ dinh dưỡng trong tập luyện thể dục thể thao



**MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

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

I. Tầm quan trọng và vai trò của các chất dinh dưỡng trong tập luyện thể dục thể thao và phát triển thể chất

Các chất dinh dưỡng có vai trò rất quan trọng trong việc nâng cao sức khỏe và phát triển cơ thể, giúp phòng ngừa bệnh tật và hồi phục sau tập luyện.

Chế độ dinh dưỡng đầy đủ, hợp lý sẽ giúp cải thiện các thành phần cơ thể như giúp hệ xương, cơ rắn chắc; tăng trưởng chiều cao; tăng cường sức đề kháng và tránh suy dinh dưỡng, béo phì. Ngoài ra, dinh dưỡng tốt cũng góp phần phát triển trí não, giúp tập trung trong học tập và rèn luyện thể chất, nâng cao thành tích thể thao.

Trong tập luyện thể dục thể thao, dinh dưỡng còn góp phần tăng cường thể lực như sức nhanh, sức mạnh, sức bền, độ dẻo dai và sự khéo léo, tính tư duy, sáng tạo trong thi đấu thể dục thể thao; đồng thời giúp cơ thể phát triển cân đối, thân hình cường tráng và khỏe mạnh.

II. Nhóm thực phẩm chính và nước uống

Chất dinh dưỡng được cung cấp chính qua các bữa ăn hằng ngày với nhiều loại thực phẩm khác nhau. Cần ăn đầy đủ và phối hợp cân đối giữa các nhóm thực phẩm sau:

1. Nhóm thực phẩm cung cấp chất

bột đường: các loại ngũ cốc, bánh mì, khoai lang, khoai tây, gạo, ngô, sắn, mì, trái cây và rau củ,...



Hình 1. Nhóm thực phẩm cung cấp chất bột đường

2. Nhóm thực phẩm cung cấp chất đạm:

có nguồn gốc từ động vật như thịt, cá, tôm, trứng, sữa,...; hay từ thực vật như đậu nành, đậu Hà Lan, lạc (đậu phộng), yến mạch, hạt bí đỏ, phô mai,...



Hình 2. Nhóm thực phẩm cung cấp chất đạm

3. Nhóm thực phẩm cung cấp chất béo:

mỡ động vật, dầu thực vật, lạc, vừng (mè), hạt dẻ, hạt bí ngô,...



Hình 3. Nhóm thực phẩm cung cấp chất béo

4. Nhóm thực phẩm cung cấp vitamin (sinh tố) và chất khoáng: rau xanh, cần tây, dưa chuột, măng tây, cà rốt và quả chín như táo, cam, dưa hấu,...



Hình 4. Nhóm thực phẩm cung cấp vitamin và chất khoáng

5. Nước: rất cần thiết trong đời sống hằng ngày và trong tập luyện thể dục thể thao. Khi tập luyện, có thể sử dụng nước sạch đun sôi để nguội hoặc nước đóng chai có nguồn gốc rõ ràng. Ngoài ra có thể sử dụng nước trái cây và các loại nước ép từ rau củ,...



Hình 5. Nước

III. Sự ảnh hưởng của các yếu tố dinh dưỡng trong tập luyện thể dục thể thao

1. Chất bột đường: là nguồn cung cấp năng lượng chính trong quá trình tập luyện và thi đấu thể dục thể thao.

2. Chất đạm: là thành phần chủ yếu để phát triển cơ, giúp cơ thể khỏe mạnh và tăng cường sức đề kháng. Chất đạm còn tham gia điều hoà cơ thể và cung cấp năng lượng cho hoạt động hằng ngày.

3. Chất béo: có vai trò quan trọng trong việc tham gia vào cấu trúc cơ thể, hỗ trợ phát triển hệ miễn dịch, phát triển trí não và thể lực, là nguồn cung cấp năng lượng rất lớn trong tập luyện thể dục thể thao.

4. Vitamin và chất khoáng: là chất thiết yếu tham gia vào việc cấu tạo tế bào, giúp chuyển hoá các chất sinh năng lượng, tăng cường hệ miễn dịch và nâng cao sức khoẻ.

5. Nước: có vai trò quan trọng đối với cơ thể con người, chiếm khoảng 70% trọng lượng cơ thể. Nước giúp điều hoà thân nhiệt, vận chuyển các chất dinh dưỡng vào các tế bào, chuyển hoá năng lượng và đào thải các độc tố,... Trong quá trình tập luyện, cơ thể sẽ đổ mồ hôi nhiều làm mất nước nên cần uống đầy đủ nước trước, trong và sau khi tập. Nếu không uống nước đầy đủ, cơ thể sẽ không phát huy được sức mạnh tối đa, cơ bắp dễ bị co cứng, cơ thể mệt mỏi, khô miệng, thậm chí buồn nôn chóng mặt và dẫn tới chấn thương. Ngoài ra, các loại nước ép từ trái cây và rau củ cũng cung cấp nhiều vitamin và khoáng chất.

IV. Dinh dưỡng hợp lý

Việc ăn uống có thể tùy theo sở thích của mỗi người, tuy nhiên cần ăn đa dạng, đủ các thực phẩm và phối hợp cân đối giữa bốn nhóm thực phẩm chính một cách hợp lý như:

- ★ Ăn cân đối tỉ lệ giữa đạm động vật và đạm thực vật.
- ★ Ăn cân đối tỉ lệ giữa dầu và mỡ.
- ★ Ăn đủ chất bột đường.
- ★ Ăn nhiều rau tươi, hoa quả.
- ★ Uống đủ nước (khoảng 1,5 – 2,0 lít nước/ngày), có thể uống thêm nước khi tập luyện thể dục thể thao và mỗi khi cảm thấy khát.
- ★ Nên uống từng ngụm và uống nước ấm.



Nên hạn chế:

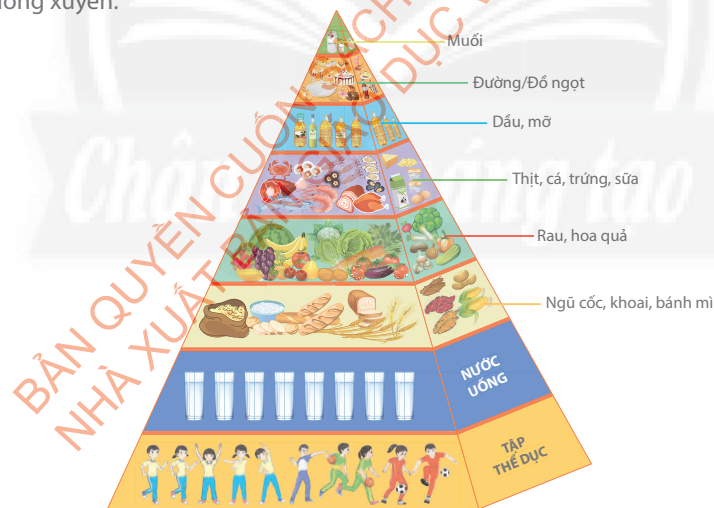
- Ăn quá mặn hoặc quá ngọt.
- Ăn các thực phẩm được chế biến sẵn.
- Uống nước có đường, có ga.



Ngoài ra, cần ăn uống có khoa học theo một số nguyên tắc sau:

- Ăn đủ ba bữa chính, có thể thêm hai bữa phụ.
- Ăn đủ no, đủ năng lượng và đủ chất.
- Nhai kĩ và ăn đúng giờ, không ăn vội vàng.

Dưới đây là tháp dinh dưỡng phân bổ lượng thực phẩm cần cung cấp từ ít đến nhiều theo thứ tự từ đỉnh xuống đáy, có bổ sung lượng nước uống và luyện tập thể dục thể thao thường xuyên.



Hình 6. Tháp dinh dưỡng cho học sinh Trung học cơ sở

Câu hỏi:

1. Kể tên bốn nhóm thực phẩm chính.
2. Nêu một số điều cần hạn chế trong việc ăn uống.

Phần hai

VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

Chủ đề I: Chạy cự li ngắn (60 m)

Bài 1

ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KỸ THUẬT CHẠY, KỸ THUẬT CHẠY GIỮA QUẢNG



MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

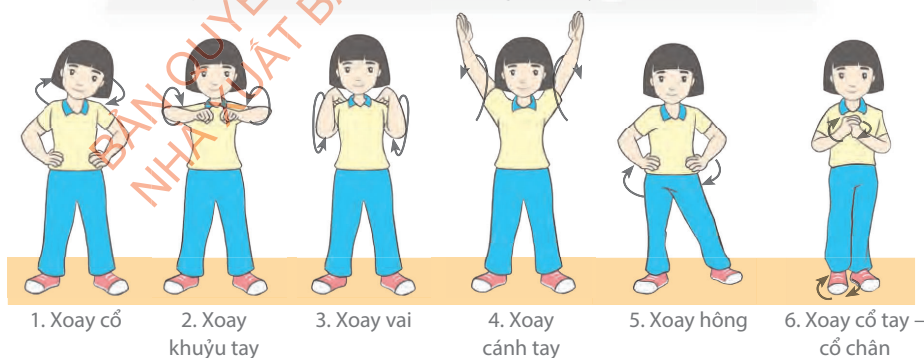
- Thực hiện được các động tác căng cơ, các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy.
- Làm quen với kỹ thuật chạy giữa quãng.
- Tự giác, tích cực, chủ động hợp tác với bạn học và giáo viên.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Thực hiện chạy chậm vòng quanh sân trường và xoay các khớp.



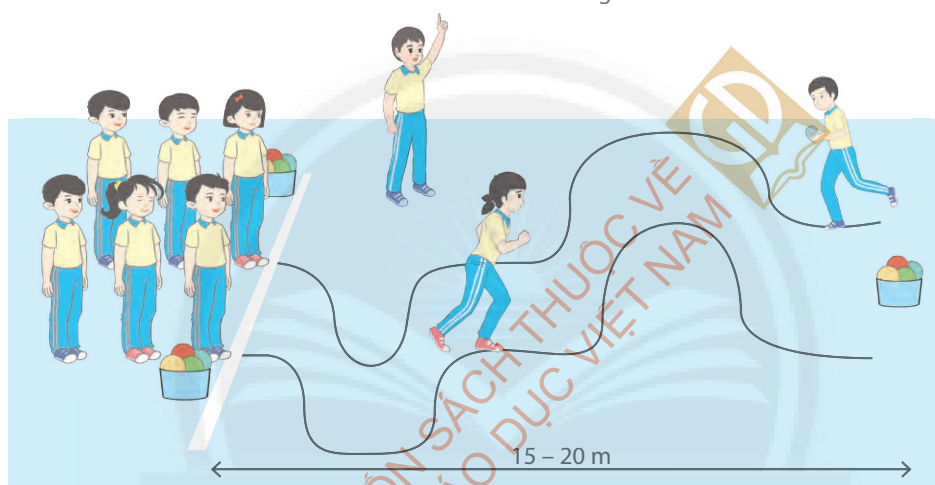
Hình 1. Khởi động các khớp

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

ĐÀN KIẾN THA MỖI

Dụng cụ: Rổ (hoặc vật đựng), các quả bóng nhỏ, phấn viết, đồng hồ bấm giờ, còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đầu tiên nhanh chóng chạy trên đường kẻ sẵn tới vị trí rổ đựng bóng và nhặt một quả, sau đó chạy về vạch xuất phát theo đường kẻ ban đầu, bỏ bóng vào rổ, chạm tay bạn tiếp theo và về đứng ở cuối hàng. Lần lượt mỗi bạn thực hiện cho đến hết nhóm. Nhóm nào hoàn thành nhanh nhất là chiến thắng.



Hình 2. Trò chơi Đàn kiến tha mỗ



1. Các động tác căng cơ

Hai chân đứng rộng bằng vai, tay trái duỗi thẳng, tay phải giữ khuỷu tay trái áp sát thân trên, thân trên thẳng. Thực hiện tương tự nhưng đổi tay.

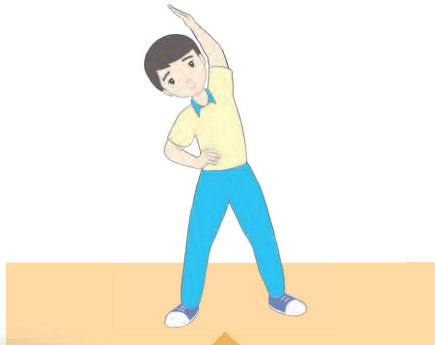


Hình 3. Căng cơ tay vai trước



Hình 4. Căng cơ tay vai sau

Hai chân đứng rộng bằng vai, tay trái gập ra sau, bàn tay úp đặt trên lưng, tay phải giữ khuỷu tay trái áp sát đầu, thân trên thẳng. Thực hiện tương tự nhưng đổi tay.



Hình 5. Nghiêng lườn

Hai chân đứng rộng hơn vai, tay trái đưa lên cao, áp nhẹ vào tai, tay phải chống hông, thân trên nghiêng lườn sang phải. Thực hiện tương tự nhưng đổi bên.



Hình 6. Căng cơ ngực

Hai chân đứng rộng bằng vai, hai bàn tay đan vào nhau ở sau lưng, kéo căng hai tay ra sau, thân trên thẳng.



Hình 7. Gập thân

Hai chân khép, thân trên gập, hai tay hướng vào hai bàn chân, gối thẳng.



Hình 8. Ép dẻo dọc

Chân trái bước lên trước một bước dài, khuỷu gối, chân phải thẳng, hai tay đặt trên gối trái, thân và hông ép xuống. Thực hiện tương tự nhưng đổi chân.



Hình 9. Ép dẻo ngang

Chân trái bước sang ngang rộng hơn vai, khuyu gối, chân phải thẳng, hai tay đặt trên gối trái, thân và hông ép xuống. Thực hiện tương tự nhưng đổi chân.



Hình 10. Căng cơ đùi sau

Chân trái bước lên trước một bước ngắn, thẳng chân, đặt gót chân chạm đất, chân phải khuyu gối, hai tay đặt trên gối trái, ép gối ra sau. Thực hiện tương tự nhưng đổi chân.



Hình 11. Căng cơ đùi trước

Đứng thẳng, căng chân trái gập về sau, chân phải thẳng, hai tay giữ bàn chân phải, kéo lên trên, thân trên thẳng. Thực hiện tương tự nhưng đổi chân.

2. Động tác bước nhỏ

Hai chân luân phiên thực hiện tiếp đất bằng nửa trước bàn chân, miết nhẹ. Sau khi kết thúc miết bàn chân, chân duỗi thẳng, động tác gần như động tác bước đi. Thân trên thẳng, hơi ngả ra trước. Hai tay hơi co, đánh phối hợp tự nhiên.



Hình 12. Động tác bước nhỏ

3. Động tác nâng cao đùi

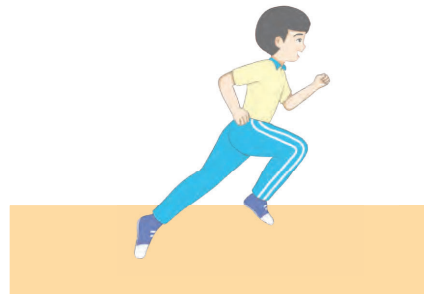


Hình 13. Động tác nâng cao đùi

Hai chân luân phiên thực hiện nâng sao cho đầu gối cao ngang thắt lưng, đùi gần vuông góc với cẳng chân. Chân trụ thẳng, tiếp đất bằng nửa trước bàn chân. Thân trên thẳng, hơi ngả ra trước. Hai tay hơi co, đánh phối hợp tự nhiên.

4. Động tác đạp sau

Chân trước co, nâng gối cao ngang thắt lưng, chân sau đạp duỗi thẳng. Hai chân luân phiên thực hiện. Thân trên thẳng, hơi ngả ra trước. Hai tay co, đánh phối hợp tự nhiên.



Hình 14. Động tác đạp sau

5. Động tác đánh tay

Hai chân đứng trước sau, gối hơi khuỵu, thân trên thẳng. Hai tay hơi co, bàn tay nắm hờ, luân phiên đánh trước sau, tay đánh ra trước cao ngang ngực, tay còn lại đánh rộng ra sau sao cho khuỷu tay nâng cao gần ngang vai.



Hình 15. Động tác đánh tay

6. Kỹ thuật chạy giữa quãng

Kỹ thuật chạy cự li ngắn gồm bốn giai đoạn: xuất phát, chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng và về đích, trong đó giai đoạn chạy giữa quãng có cự li chạy dài nhất so với các giai đoạn khác. Trong giai đoạn này, thân trên hơi ngả ra trước, phối hợp đánh tay trước sau tự nhiên, mắt nhìn thẳng và nâng đùi vừa phải, chân tiếp xúc đường chạy bằng nửa trước bàn chân, chân sau duỗi thẳng. Cố gắng hoàn thành cự li chạy với tốc độ cao.



Hình 16. Kỹ thuật chạy giữa quãng



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

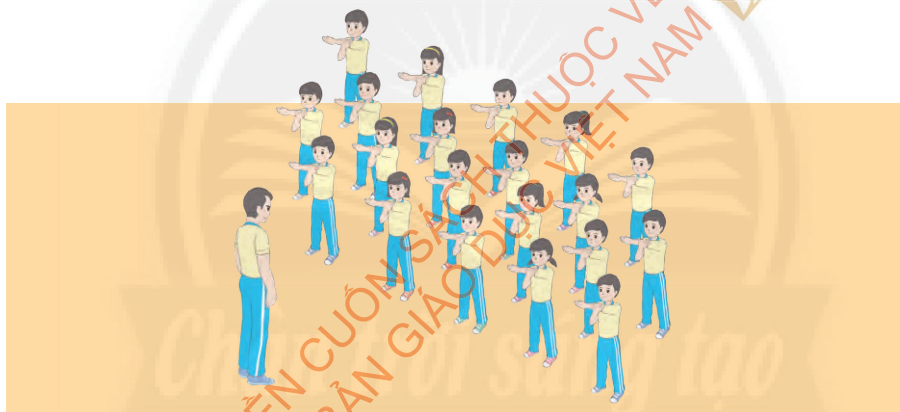
Thực hiện các động tác tại chỗ, di chuyển chậm và nhanh dần. Cụ li thực hiện 10 – 15 m.

- Luyện tập các động tác căng cơ.
- Luyện tập chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, động tác đánh tay.

2. Luyện tập theo nhóm hoặc theo lớp

Thực hiện các động tác tại chỗ, di chuyển chậm và nhanh dần. Cụ li thực hiện 10 – 20 m và 40 – 50 m. Người chỉ huy điều khiển tập luyện và các bạn trong nhóm góp ý cho nhau.

- Luyện tập các động tác căng cơ.
- Luyện tập các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy.
- Luyện tập kĩ thuật chạy giữa quãng.



Hình 17. Đội hình luyện tập động tác căng cơ tay vai trước

♦ Trò chơi phát triển sức nhanh

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 20 – 22.



VẬN DỤNG

1. Kể tên các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy mà em biết.
2. Em thực hiện động tác khởi động nhẹ nhàng sau khi vừa thức dậy để tỉnh táo, linh hoạt cho các hoạt động trong ngày và trước khi tập luyện để phòng tránh chấn thương.

Bài 2

KĨ THUẬT XUẤT PHÁT VÀ CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT



**MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

- Làm quen với kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát.
- Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn bè trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung: Thực hiện chạy chậm, xoay các khớp và căng cơ. Chú ý khởi động kĩ các động tác xoay hông, gập duỗi gối, xoay cổ chân, ép dẻo dọc, căng cơ đùi sau.

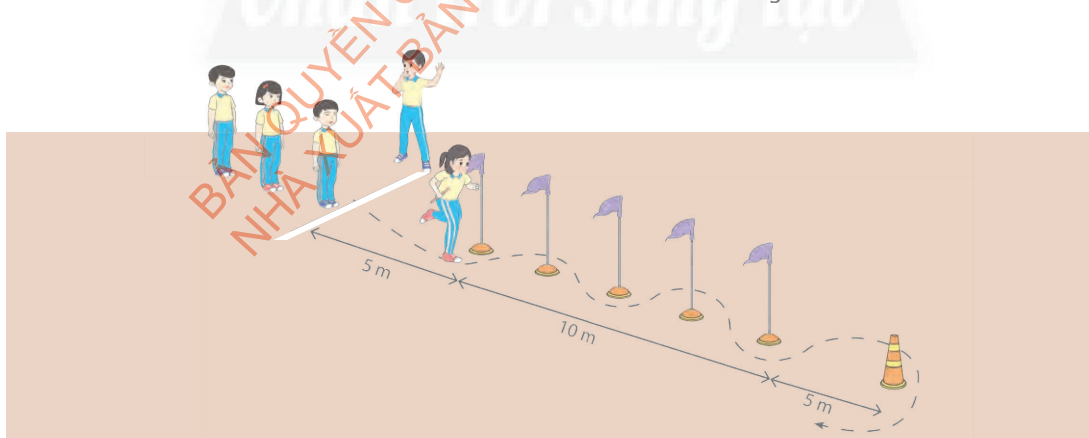
Khởi động chuyên môn: Thực hiện chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

CHẠY LƯỢN VÒNG TIẾP SỨC

Dụng cụ: Cờ hiệu, phấn viết, gậy tiếp sức hoặc vòng nhựa, vật chuẩn, đồng hồ bấm giờ, còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đầu tiên cầm gậy tiếp sức (hoặc vòng nhựa) chạy lượn vòng qua các cột cờ hiệu, vòng qua vật chuẩn, chạy nhanh về vạch xuất phát trao gậy tiếp sức (hoặc vòng nhựa) cho bạn tiếp theo và về đứng ở cuối hàng. Lần lượt mỗi bạn thực hiện cho đến hết nhóm. Nhóm nào hoàn thành nhanh nhất là chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Chạy lượn vòng tiếp sức



1. Kỹ thuật xuất phát

Xuất phát là giai đoạn đầu tiên trong kỹ thuật chạy cự li ngắn. Trong đó, xuất phát cao là hình thức xuất phát đơn giản và phù hợp với mọi đối tượng tham gia tập luyện các môn chạy. Có ba hiệu lệnh khi xuất phát cao: “Vào chỗ”, “Sẵn sàng” và “Chạy!”.



Hình 2. Kỹ thuật xuất phát

2. Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát

Tay ra trước đánh cao ngang mặt, tay ra sau đánh rộng, giữ thẳng bằng cho cơ thể. Chân đưa ra trước tích cực nâng đùi và tiếp xúc đất bằng nửa trước bàn chân, chân sau đạp mạnh duỗi thẳng, thân trên từ từ nâng cao lên và chuyển dần sang chạy giữa quãng.



Hình 3. Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

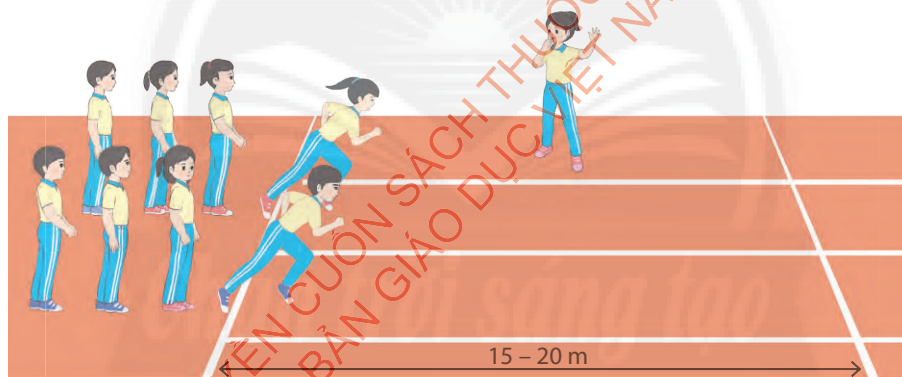
Thực hiện các động tác tại chỗ, di chuyển chậm và nhanh dần theo các hiệu lệnh. Cự li thực hiện 15 – 20 m.

- Luyện tập kĩ thuật xuất phát.
- Phối hợp luyện tập kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát.

2. Luyện tập theo nhóm hoặc theo lớp

Thực hiện các động tác chậm và nhanh dần theo các hiệu lệnh. Cự li thực hiện 15 – 20 m và 40 – 50 m. Người chỉ huy điều khiển tập luyện và các bạn trong nhóm góp ý cho nhau.

- Luyện tập kĩ thuật xuất phát, chạy lao sau xuất phát.
- Phối hợp luyện tập kĩ thuật xuất phát, chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.



Hình 4. Đội hình luyện tập kĩ thuật xuất phát

♦ Trò chơi phát triển sức nhanh

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 20 – 22.



VẬN DỤNG

1. Chạy cự li ngắn có bao nhiêu giai đoạn? Kể tên các giai đoạn đó.
2. Em luyện tập chạy cự li ngắn để giúp cơ thể hoạt động nhanh nhẹn, chạy thoát các nguy hiểm một cách nhanh chóng.

Bài 3

KĨ THUẬT VỀ ĐÍCH



- Làm quen với kĩ thuật về đích.
- Biết được một số điều luật cơ bản trong chạy cự li ngắn.
- Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn bè trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung: Thực hiện chạy chậm, xoay các khớp và căng cơ. Chú ý khởi động kĩ các động tác gấp duỗi gối, xoay cổ chân, gấp thân, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang, căng cơ đùi sau, căng cơ đùi trước.

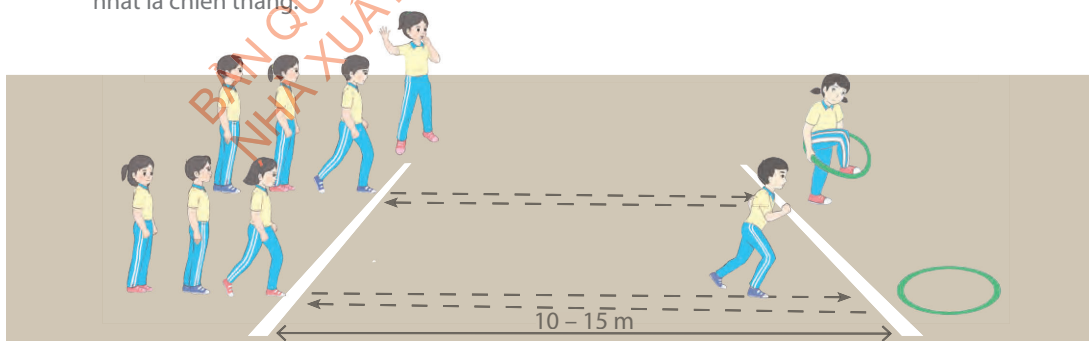
Khởi động chuyên môn: Thực hiện chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, động tác đánh tay.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

AI NHANH HƠN

Dụng cụ: Phấn viết, vòng nhựa, còi, đồng hồ bấm giờ.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đầu tiên chạy lên vị trí vòng của nhóm mình, choàng vòng qua người rồi đặt vòng về vị trí cũ, chạy nhanh về vạch xuất phát chạm tay bạn tiếp theo và về đứng cuối hàng. Lần lượt mỗi bạn thực hiện cho đến hết nhóm. Nhóm nào hoàn thành nhanh nhất là chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Ai nhanh hơn



1. Kỹ thuật về đích

Khi cách đích khoảng 15 – 20 m cần tập trung hết sức lực để duy trì tốc độ. Ở bước chạy cuối cùng, chủ động gập thân trên ra trước hoặc kết hợp vừa gập thân trên ra trước và xoay vai để chạm đích. Khi chạy qua đích giảm dần tốc độ, không dừng lại đột ngột.



Hình 2. Kỹ thuật về đích

2. Một số điều luật cơ bản trong môn chạy

- Vận động viên xuất phát trước khi có hiệu lệnh “Chạy!” sẽ bị phạm quy.
- Ở các nội dung chạy ngắn (từ 400 m trở xuống), vận động viên phải chạy theo ô và không được lấn sang ô của vận động viên khác.
- Thời gian chạy được tính bắt đầu từ lúc có hiệu lệnh của trọng tài cho đến khi một bộ phận của cơ thể (vai, ngực) chạm mặt phẳng đích.



1. Luyện tập cá nhân

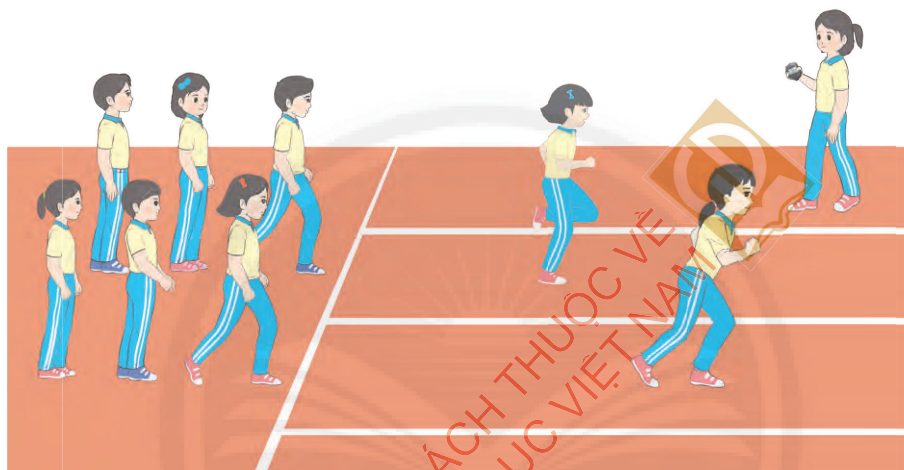
Thực hiện các động tác tại chỗ, di chuyển chậm và nhanh dần. Cự li thực hiện 5 – 10 m.

- Luyện tập kỹ thuật về đích.
- Luyện tập phối hợp các giai đoạn kỹ thuật chạy cự li ngắn.

2. Luyện tập theo nhóm hoặc theo lớp

Thực hiện chạy cự li ngắn với tốc độ chậm và nhanh dần theo các hiệu lệnh. Cự li thực hiện 60 m. Người chỉ huy điều khiển tập luyện và các bạn trong nhóm góp ý cho nhau.

- Luyện tập kĩ thuật về đích.
- Luyện tập toàn bộ kĩ thuật chạy cự li ngắn.



Hình 3. Đội hình luyện tập chạy cự li ngắn 60 m

♦ Trò chơi phát triển sức nhanh

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 20 – 22.



VẬN DỤNG

1. Chạy cự li ngắn bao gồm các cự li chạy nào?
2. Nêu một số điều luật trong chạy cự li ngắn mà em biết.
3. Em vận dụng chạy cự li ngắn để rèn luyện sự nhanh nhẹn và để làm nền tảng giúp phát triển thể lực cho các môn thể thao khác.

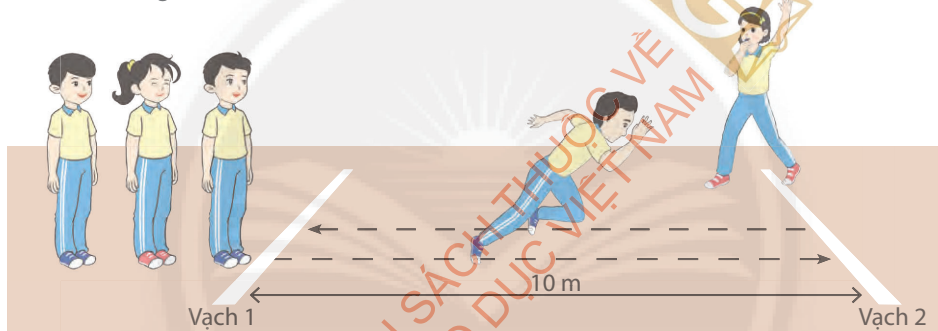
MỘT SỐ TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC NHANH

Trò chơi: CHẠY CON THOI 4 × 10 MÉT

Mục đích: Phát triển tố chất nhanh, khéo léo và phối hợp vận động.

Dụng cụ: Phấn viết, còi, đồng hồ bấm giờ.

Cách thực hiện: Sử dụng phấn vẽ hai vạch kẻ song song và cách nhau 10 m. Sau khi nghe hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), người chơi thực hiện xuất phát từ vạch 1, chạy nhanh đến vạch 2, chạm chân (hoặc tay) vào vạch và nhanh chóng chạy nhanh về vạch 1, tiếp tục thực hiện như vậy bốn lần. Người chơi nào thực hiện trong thời gian ngắn nhất là chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Chạy con thoi 4 × 10 mét

Trò chơi: PHẢN XẠ

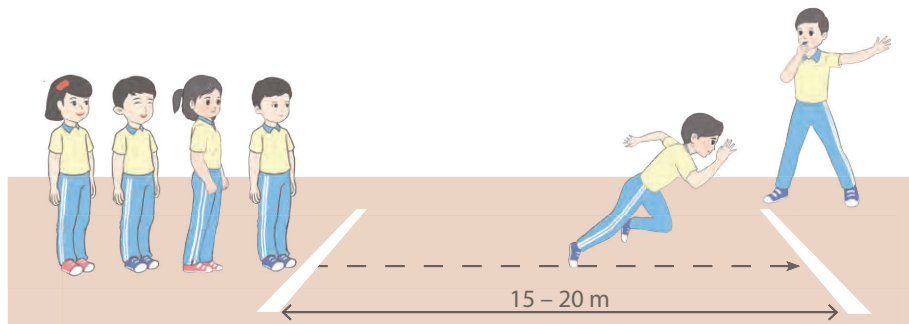
Mục đích: Phát triển khả năng phản ứng nhanh với hiệu lệnh, khả năng phối hợp vận động.

Dụng cụ: Phấn viết, còi, đồng hồ bấm giờ.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Khi đến lượt, các bạn thực hiện các động tác được quy định tại chỗ. Sau hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn thực hiện chạy nhanh về trước. Sau khi qua vạch đích thì đi bộ về đứng cuối hàng. Bạn nào thực hiện nhanh hơn là chiến thắng.

Các động tác thực hiện tại chỗ:

- Bật cao chụm chân.
- Bật qua hai bên.
- Bật tách chân.
- Nâng cao đùi.
- Ngồi chống tay phía sau, mặt hướng về hướng chạy.
- Ngồi chống tay phía sau, lưng hướng về hướng chạy.



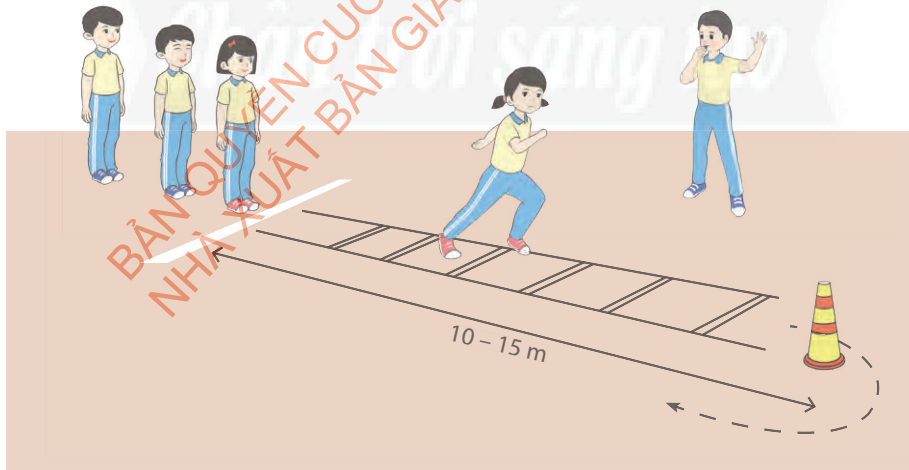
Hình 2. Trò chơi Phản xạ

Trò chơi: SÓC QUA THANG DÂY

Mục đích: Phát triển sức nhanh.

Dụng cụ: Thang dây (có thể thay thế thang dây bằng vạch phấn kẻ hoặc bằng keo màu), phấn viết, vật chuẩn, còi, đồng hồ bấm giờ. Để đảm bảo an toàn không nên sử dụng thanh gỗ hoặc vật đặt trên sân.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đầu tiên chạy từng bước qua thang dây, vòng qua vật chuẩn, chạy về vạch xuất phát chạm tay bạn tiếp theo và về đứng ở cuối hàng. Lần lượt mỗi bạn thực hiện cho đến hết nhóm. Các bạn cố gắng chạy thật nhanh như một chú sóc để ghi lại thành tích. Nhóm nào hoàn thành nhanh nhất là chiến thắng. Có thể thay động tác chạy từng chân qua thang dây bằng động tác bước nhỏ, nâng cao đùi,... để tập luyện các động tác đã học. Chú ý không được đập thang dây trong quá trình chạy.



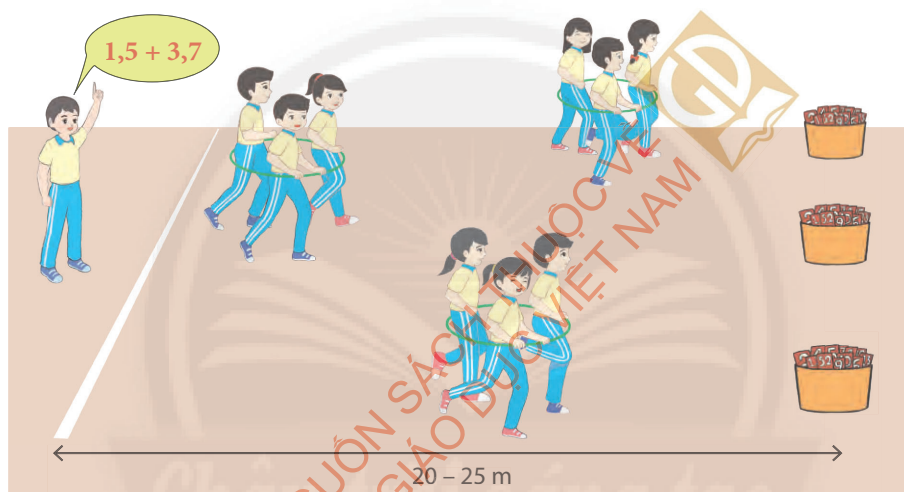
Hình 3. Trò chơi Sóc qua thang dây

Trò chơi: CÙNG NHAU LÀM TOÁN

Mục đích: Phát triển sức nhanh, tích hợp khả năng tính toán và tinh thần đồng đội.

Dụng cụ: Vòng nhựa lớn hoặc dây dài cột lại thành vòng tròn, rổ đựng các tấm bìa có in số.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm nhỏ từ 2 – 3 bạn đứng vừa trong một vòng tròn. Các nhóm đứng sau vạch xuất phát và nghe phép toán (ví dụ: $1,5 + 3,7$), sau đó vừa tính nhẩm vừa di chuyển đến rổ đựng, tìm tấm bìa có đáp án chính xác đưa lên cao. Nhóm nào thực hiện được nhiều phép tính đúng nhất và nhanh nhất là chiến thắng.



Hình 4. Trò chơi Cùng nhau làm toán

Chủ đề II: Ném bóng

Bài 1

ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KĨ THUẬT NÉM BÓNG



MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được các động tác bổ trợ kĩ thuật ném bóng.
- Tự giác, tích cực trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

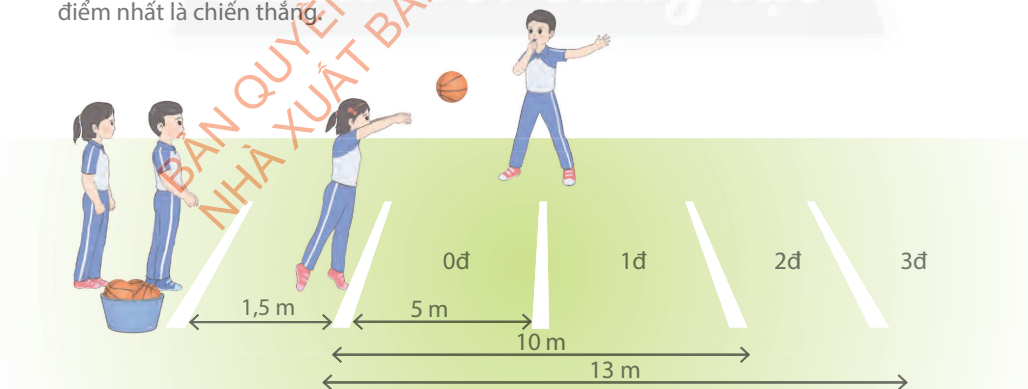
Thực hiện chạy chậm, xoay các khớp và căng cơ. Chú ý khởi động kĩ các động tác xoay cổ, xoay vai, xoay cánh tay, căng cơ ngực, căng cơ tay vai sau, nghiêng lườn, gập thân.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

NÉM XA VƯỢT MỐC

Dụng cụ: Quả bóng rổ (hoặc bóng chuyền, bóng đá), phấn viết.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Lần lượt mỗi bạn cầm bóng và ném xa về trước. Bóng rơi vào ô nào đầu tiên, bạn được số điểm tương ứng của ô đó. Điểm của nhóm bằng tổng điểm của các bạn trong nhóm. Nhóm nào đạt được nhiều điểm nhất là chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Ném xa vượt mốc

KIẾN THỨC MỚI

1. Ném bóng hai tay qua đầu ra trước



Hình 2. Ném bóng hai tay qua đầu ra trước

2. Ném bóng hai tay qua đầu ra sau



Hình 3. Ném bóng hai tay qua đầu ra sau

3. Cách cầm bóng



Cầm bóng bằng tay thuận. Để bóng tì lên các chái tay, chủ yếu ở các ngón trỏ, giữa và áp út.

Hình 4. Cách cầm bóng

4. Ném bóng bằng một tay trên vai



Tư thế chuẩn bị

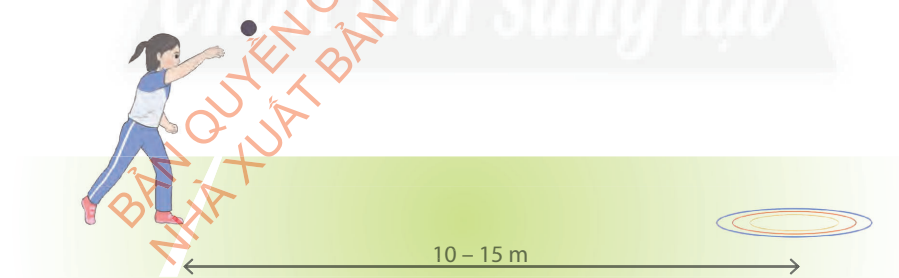
Tay thuận cầm bóng co tự nhiên trên vai, khuỷu tay gấp. Tay không cầm bóng đưa ngang vai, bàn tay duỗi thẳng định hướng góc ném. Thân trên thẳng, hai chân đứng trước sau, mắt nhìn theo hướng ném.

Thực hiện

Tay thuận đưa bóng từ sau ra trước và ném. Vai và hông cùng chuyển động về trước theo hướng ném. Chân sau có thể bước lên một bước để giữ thăng bằng.

Hình 5. Ném bóng bằng một tay trên vai

5. Ném bóng bằng một tay trên vai trúng đích



Hình 6. Ném bóng bằng một tay trên vai trúng đích

Tư thế chuẩn bị: Như tư thế chuẩn bị của ném bóng bằng một tay trên vai, chân đứng sát vạch quy định.

Thực hiện: Thực hiện kỹ thuật ném bóng bằng một tay trên vai hướng vào các vòng tròn đồng tâm.

LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

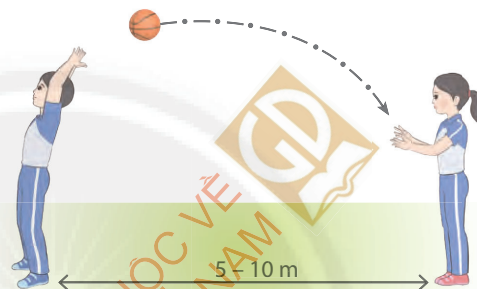
Thực hiện các động tác không cầm bóng và có cầm bóng. Cụ li thực hiện 5 – 15 m.

- Luyện tập ném bóng bằng hai tay qua đầu ra trước.
- Luyện tập ném bóng bằng hai tay qua đầu ra sau.
- Luyện tập ném bóng bằng một tay trên vai.

2. Luyện tập cặp đôi

Thực hiện các động tác không cầm bóng và có cầm bóng. Cụ li thực hiện 5 – 10 m. Luân phiên một bạn ném, một bạn bắt và góp ý.

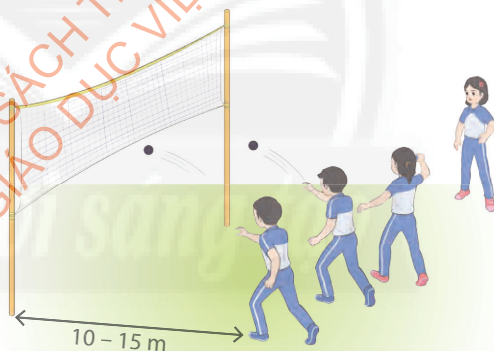
- Luyện tập ném bóng bằng hai tay qua đầu ra trước.
- Luyện tập ném bóng bằng hai tay qua đầu ra sau.



Hình 7. Đội hình luyện tập ném bóng hai tay qua đầu ra sau

3. Luyện tập theo nhóm

Thực hiện động tác ném bóng bằng một tay trên vai không cầm bóng và có cầm bóng ném vào lưới. Cụ li thực hiện 10 – 15 m. Người chỉ huy điều khiển tập luyện và các bạn trong nhóm góp ý cho nhau. Cả nhóm cùng thực hiện động tác ném và thu bóng lại theo hiệu lệnh của người chỉ huy.



Hình 8. Đội hình luyện tập ném bóng bằng một tay trên vai

♦ Trò chơi phát triển sức mạnh tay – ngực

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 34 – 35.

VẬN DỤNG

1. Kể tên các động tác hỗ trợ ném bóng mà em biết.
2. Tìm hiểu một số môn thể thao sử dụng động tác ném.

Bài 2

KĨ THUẬT RA SỨC CUỐI CÙNG VÀ GIỮ THẲNG BẰNG



MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng.
- Có tinh thần tự học, đoàn kết, giúp đỡ lẫn nhau.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung: Thực hiện chạy chậm, xoay các khớp và căng cơ. Chú ý khởi động kĩ các động tác xoay vai, xoay khuỷu tay, xoay cánh tay, căng cơ ngực, căng cơ tay vai sau, nghiêng lườn, gập thân.

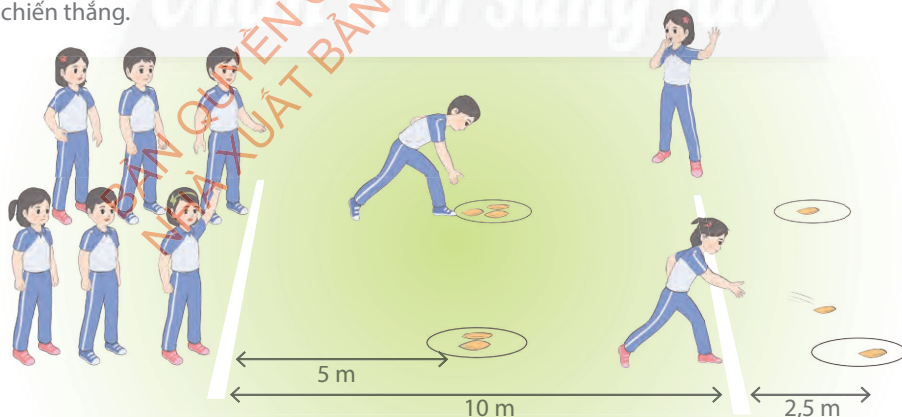
Khởi động chuyên môn: Thực hiện các động tác bổ trợ kĩ thuật ném bóng như ném bóng bằng hai tay qua đầu ra trước, ném bóng bằng một tay trên vai.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

NÉM TÚI CÁT

Dụng cụ: Vòng nhựa, túi cát (tương ứng số lượng học sinh).

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Từ vị trí xuất phát, bạn đầu tiên chạy lên nhặt một túi cát rồi đến vị trí ném, ném chính xác túi cát vào trong vòng tròn. Nếu ném ra ngoài thì nhặt lại, trở về vị trí ném và tiếp tục ném cho đến khi túi cát vào trong vòng. Sau đó chạy về vạch xuất phát chạm tay bạn tiếp theo và về đứng ở cuối hàng. Các bạn lần lượt thực hiện cho đến hết nhóm. Nhóm nào thực hiện nhanh nhất là chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Ném túi cát

KIẾN THỨC MỚI

Kĩ thuật ném bóng bao gồm bốn giai đoạn: chuẩn bị, chạy đà, ra sức cuối cùng, giữ thẳng bằng.

1. Kĩ thuật ra sức cuối cùng

Giai đoạn ra sức cuối cùng bắt đầu từ khi chân bên tay không cầm bóng tiếp đất, sau đó xoay hông và uốn căng thân quay về hướng ném. Lúc này, tay cầm bóng, thân trên và chân sau tạo thành hình cánh cung. Sau đó gập nhanh thân trên để ném bóng lên cao – ra xa và hướng vào khu vực quy định.



Hình 2. Kĩ thuật ra sức cuối cùng

2. Kĩ thuật giữ thẳng bằng

2.1. Giữ thẳng bằng bằng chân trước



Hình 3. Giữ thẳng bằng bằng chân trước

Sau khi ném bóng, chân trước trụ vững, thân trên ngã nhiều ra trước, tay không cầm bóng đánh nhanh ra sau để giữ thẳng bằng.

2.2. Giữ thẳng bằng bằng nhảy đổi chân



Hình 4. Giữ thẳng bằng bằng nhảy đổi chân

Sau khi ném bóng, nhanh chóng nhảy đổi chân, thân trên ngã nhiều ra trước, tay không cầm bóng đánh nhanh ra sau để giữ thẳng bằng.

LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

- Thực hiện các động tác không cầm bóng và có cầm bóng.
- Luyện tập kĩ thuật ra sức cuối cùng.
 - Phối hợp luyện tập kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng.

2. Luyện tập theo nhóm hoặc theo lớp

Thực hiện các động tác không cầm bóng và có cầm bóng. Người chỉ huy điều khiển tập luyện và các bạn trong nhóm góp ý cho nhau. Cả nhóm cùng thực hiện động tác ném và thu bóng lại theo hiệu lệnh của người chỉ huy.

- Luyện tập kĩ thuật ra sức cuối cùng.
- Phối hợp luyện tập kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng.



Hình 5. Đội hình luyện tập ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng

♦ Trò chơi phát triển sức mạnh tay – ngực

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 34 – 35.

VẬN DỤNG

1. Nêu các cách giữ thẳng bằng sau khi ném bóng.
2. Tìm hiểu trò chơi dân gian “Ném còn”.

Bài 3

KĨ THUẬT CHẠY ĐÀ



MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kĩ thuật chạy đà.
- Biết được một số điều luật cơ bản trong ném bóng.
- Có ý thức bảo quản dụng cụ và đảm bảo an toàn trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung: Thực hiện chạy chậm, xoay các khớp và căng cơ. Chú ý khởi động kĩ các động tác xoay hông, gấp duỗi gối, xoay cổ chân, ép dẻo dọc, căng cơ đùi sau.

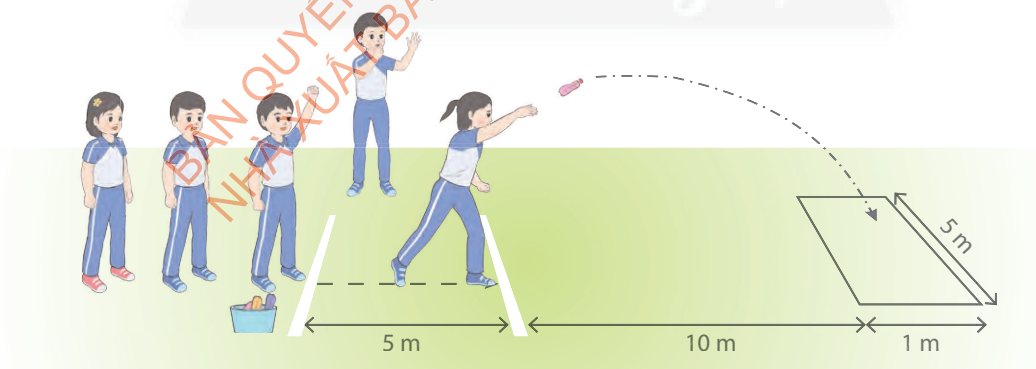
Khởi động chuyên môn: Thực hiện chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

NÉM XA NÉM TRÚNG

Dụng cụ: Phấn viết, quả cầu đá, còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Lần lượt mỗi bạn cầm quả cầu chạy đến vạch giới hạn và ném vào khu vực quy định. Mỗi bạn được thực hiện hai lần. Mỗi quả cầu rơi vào khu vực quy định được tính 1 điểm. Điểm của nhóm bằng tổng điểm của các bạn trong nhóm. Nhóm nào có tổng điểm cao nhất là chiến thắng.



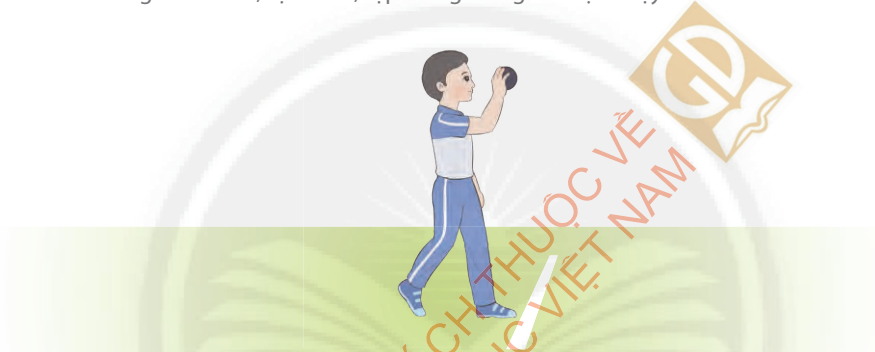
Hình 1. Trò chơi Ném xa ném trúng



1. Kỹ thuật chạy đà

1.1. Tư thế chuẩn bị

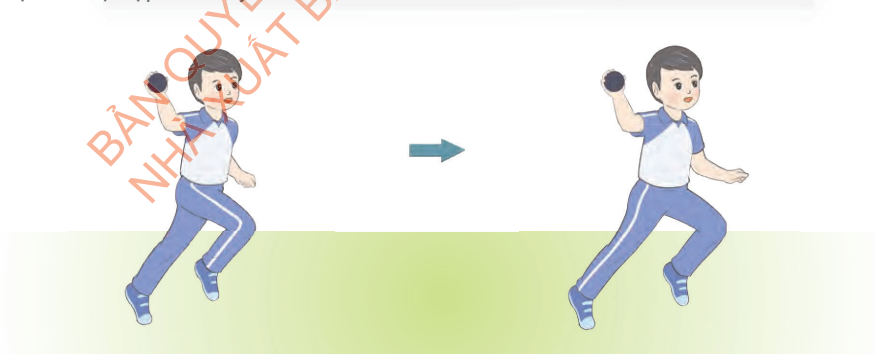
Tay cầm bóng co ở trên cao, tay không cầm bóng buông tự nhiên, mắt nhìn theo hướng ném. Chân bên tay không cầm bóng đặt sát mép vạch quy định, chạm đất bằng cả bàn chân. Chân bên tay cầm bóng ở phía sau, hơi khuỵu gối, chạm đất bằng nửa trước bàn chân. Đứng thoải mái, tự nhiên, tập trung cho giai đoạn chạy đà.



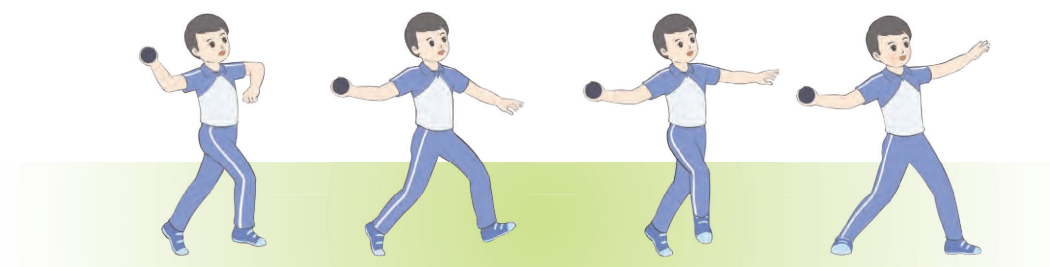
Hình 2. Tư thế chuẩn bị

1.2. Chạy đà

Từ tư thế chuẩn bị, thân trên ngả ra trước, các bước chạy đà cần bước dài và tăng dần tốc độ. Tay giữ bóng ở trên cao như tư thế chuẩn bị, tay không cầm bóng co và đánh tay tự nhiên để giữ thăng bằng. Sau khi xuất phát, tốc độ chạy tăng dần cho đến khi đạt được tốc độ hợp lý và duy trì cho đến bốn bước đà cuối.



Hình 3. Các bước chạy thẳng



Bước thứ nhất

Chân bên tay cầm bóng bước ra trước, đồng thời tay cầm bóng duỗi ra sau.

Bước thứ hai

Chân bên tay không cầm bóng bước ra trước, bàn chân chéch sang phía tay cầm bóng, tay cầm bóng tiếp tục giữ phía sau, tay không cầm bóng co tự nhiên và đưa ra trước.

Bước thứ ba

Chân bên tay cầm bóng bước chéo ra trước, bàn chân đặt chéch ngang, thân trên ngả ra sau.

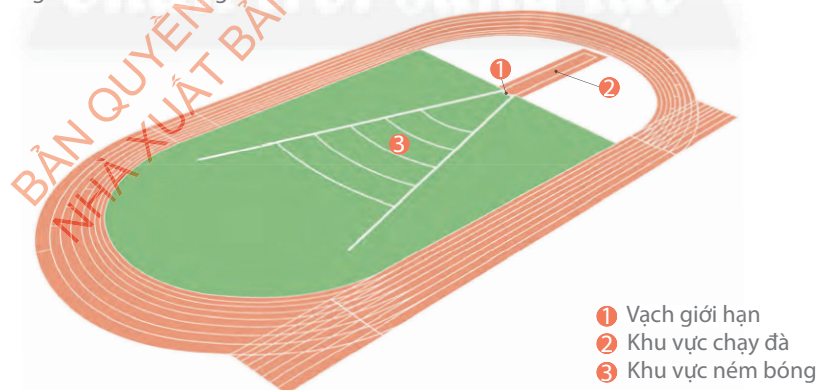
Bước thứ tư

Chân bên tay không cầm bóng tiếp đất nhanh, vai xoay về hướng ném để chuẩn bị cho giai đoạn ra sức cuối cùng.

Hình 4. Bốn bước đà cuối

2. Một số điều luật cơ bản trong môn ném

- Bóng ném là bóng cao su đặc có khối lượng 150 g.
- Trong quá trình thi đấu, vận động viên chạm vào vạch giới hạn là phạm quy.
- Bóng rơi ngoài khu vực quy định sẽ không được công nhận thành tích lần ném đó.
- Thành tích ném là khoảng cách được tính từ vị trí vạch giới hạn ném bóng tới điểm chạm đất gần nhất của bóng.



- ① Vạch giới hạn
- ② Khu vực chạy đà
- ③ Khu vực ném bóng

Hình 5. Sân ném bóng



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

Thực hiện các động tác chậm và nhanh dần, không cầm bóng và có cầm bóng. Cụ li thực hiện 10 – 12 bước đà.

- Luyện tập kĩ thuật chạy đà thẳng.
- Luyện tập kĩ thuật chạy bốn bước đà cuối.
- Phối hợp luyện tập kĩ thuật chạy đà thẳng và bốn bước đà cuối.
- Phối hợp luyện tập kĩ thuật chạy đà thẳng, bốn bước đà cuối và ra sức cuối cùng.

2. Luyện tập theo nhóm hoặc theo lớp

Thực hiện các động tác chậm và nhanh dần, không cầm bóng và có cầm bóng. Cụ li thực hiện 10 – 12 bước đà. Người chỉ huy điều khiển tập luyện và các bạn trong nhóm góp ý cho nhau.

- Phối hợp luyện tập kĩ thuật chạy đà thẳng và bốn bước đà cuối.
- Phối hợp luyện tập kĩ thuật chạy đà và ra sức cuối cùng.
- Luyện tập toàn bộ kĩ thuật ném bóng.



Hình 6. Đội hình luyện tập kĩ thuật ném bóng

♦ Trò chơi phát triển sức mạnh tay – ngực

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 34 – 35.



VẬN DỤNG

1. Kĩ thuật ném bóng có bao nhiêu giai đoạn? Kể tên các giai đoạn đó.
2. Nêu một số điều luật trong ném bóng mà em biết.
3. Em vận dụng kĩ thuật ném bóng hoặc ném trúng mục tiêu trong các trò chơi ở các dịp lễ hội như ném trúng đích, ném bong bóng,...

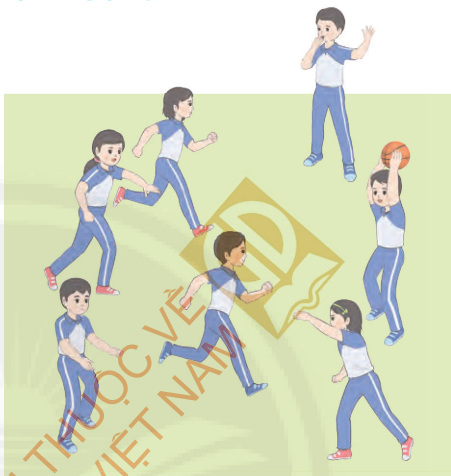
MỘT SỐ TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TAY – NGỰC

Trò chơi: CHẠY VÀ CHUYỂN BÓNG NHANH

Mục đích: Rèn luyện khả năng ném và bắt, khả năng phán đoán, khéo léo, tinh thần đồng đội.

Dụng cụ: Quả bóng lớn, phấn viết để vẽ vạch quy định khu vực giới hạn 10 m x 10 m.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Cả nhóm điểm số từ 1 đến hết, mỗi nhóm có một quả bóng. Khi bắt đầu, bạn số 1 ném bóng cho bạn số 2 bắt, sau đó bạn số 2 ném cho bạn số 3,... Các bạn thực hiện ném và bắt bóng trong khu vực quy định. Mỗi bạn thực hiện từ 2 – 3 lần ném và bắt bóng. Nhóm nào không làm rơi bóng trong suốt lượt chơi là chiến thắng.



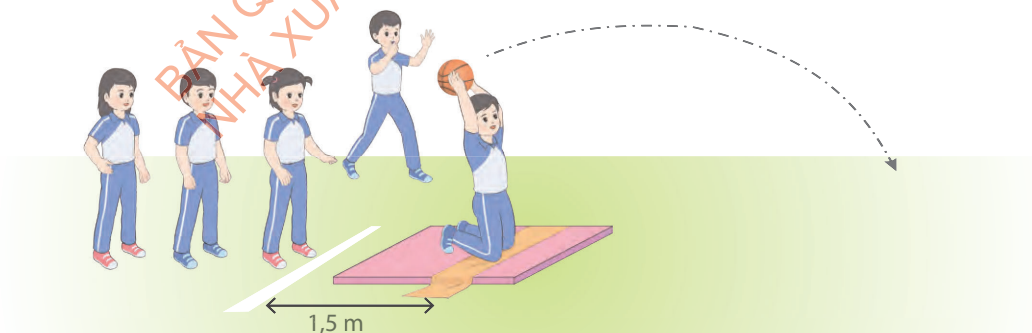
Hình 1. Trò chơi Chạy và chuyển bóng nhanh

Trò chơi: QUỲ NÉM

Mục đích: Phát triển sức mạnh tay – ngực, tinh thần đồng đội.

Dụng cụ: Quả bóng lớn, thảm hoặc đệm mềm, thước dây, phấn viết (hoặc băng keo màu).

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Lần lượt mỗi bạn thực hiện quỳ gối lên miếng đệm (hoặc bề mặt mềm, êm) và ném bóng về trước. Ghi nhận lại thành tích của các lần ném. Điểm của nhóm bằng tổng điểm của các bạn trong nhóm. Nhóm nào có tổng thành tích ném cao nhất là chiến thắng.



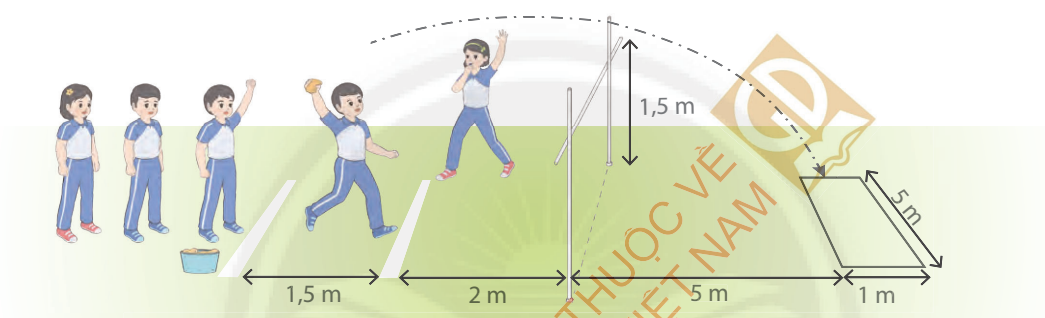
Hình 2. Trò chơi Quỳ ném

Trò chơi: NÉM VÀO MỤC TIÊU

Mục đích: Phát triển sức mạnh tay – ngực, tinh thần đồng đội.

Dụng cụ: Túi cát, hai cột để căng dây, dây dù (hoặc dây chun), phấn viết.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Lần lượt mỗi bạn cầm túi cát, đứng sau vạch giới hạn và ném qua dây sao cho túi cát rơi đúng vào khu vực quy định. Mỗi bạn sẽ có ba lượt ném. Mỗi lượt ném vào đúng ô quy định được 1 điểm. Điểm của nhóm bằng tổng điểm của các bạn trong nhóm. Nhóm nào có điểm số cao nhất là chiến thắng.



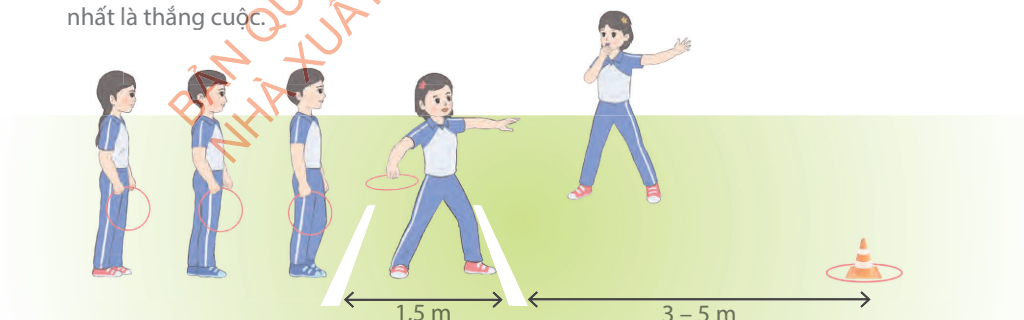
Hình 3. Trò chơi Ném vào mục tiêu

Trò chơi: NÉM VÒNG

Mục đích: Rèn luyện khả năng ném trúng đích, khả năng phối hợp vận động và tinh thần đồng đội.

Dụng cụ: Phấn viết, vòng nhựa, vật chuẩn.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Các bạn cầm vòng, lần lượt đứng sau vạch quy định và ném vào vật chuẩn. Mỗi vòng rơi vào vật chuẩn được tính 1 điểm. Điểm của nhóm bằng tổng điểm của các bạn trong nhóm. Nhóm nào có nhiều điểm nhất là thắng cuộc.



Hình 4. Trò chơi Ném vòng

Chủ đề III: Chạy cự li trung bình

Bài 1

ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KỸ THUẬT CHẠY, KỸ THUẬT CHẠY GIỮA QUĂNG



MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy.
- Làm quen với kỹ thuật chạy giữa quăng.
- Hình thành được thói quen vận động để phát triển thể lực.
- Tự giác, tích cực, nỗ lực vượt qua mệt mỏi.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

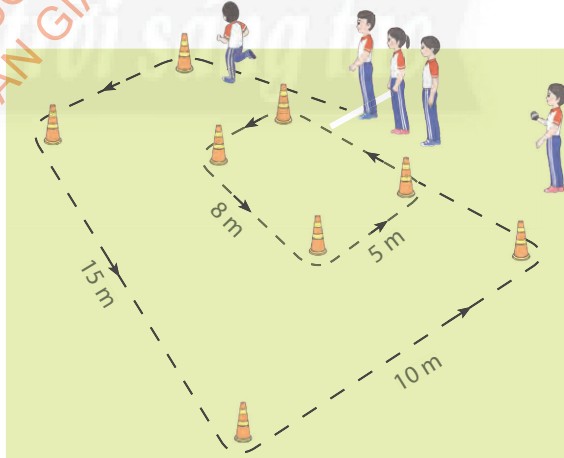
Thực hiện chạy chậm, xoay các khớp và căng cơ. Chú ý khởi động kĩ các động tác xoay cổ chân, cổ tay, xoay hông, gập duỗi gối, gập thân, căng cơ đùi sau, căng cơ đùi trước.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

AI CHẠY BỀN HƠN

Dụng cụ: Phấn viết, vật chuẩn, đồng hồ bấm giờ, còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đầu tiên chạy vòng qua các vật chuẩn ở vòng lớn rồi vòng nhỏ và chạy về vạch xuất phát chạm tay bạn tiếp theo. Lần lượt mỗi bạn hoàn thành cự li chạy của mình cho đến hết nhóm. Nhóm nào có thời gian thực hiện ngắn nhất là chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Ai chạy bền hơn

KIẾN THỨC MỚI

1. Động tác đá lăng trước

Chân đá lăng ra trước, chú ý thẳng chân, thân trên hơi ngả ra trước. Hai tay hơi co, đánh phối hợp tự nhiên với chân.



Hình 2. Động tác đá lăng trước

2. Động tác bước ngang

Khi di chuyển sang bên nào thì chân bên đó sẽ bước sang ngang, đồng thời chân còn lại bật nhảy theo. Thân trên thẳng, tay co tự nhiên. Khi di chuyển, tay vung tự nhiên theo thân mình.



Hình 3. Động tác bước ngang

3. Động tác bước chéo



Tư thế chuẩn bị

Hai chân đứng rộng bằng vai, hai tay buông tự nhiên.

Bước 1

Chân trái bước sang ngang.

Bước 2

Chân phải bước chéo ra trước.

Bước 3

Chân trái bước sang ngang.

Bước 4

Chân phải bước chéo ra sau.

Chân tuần tự thực hiện các bước ngang trước, ngang sau. Trong quá trình thực hiện, mắt nhìn thẳng về trước, thân trên thẳng kết hợp với xoay hông theo bước chân, tay vung tự nhiên.

Hình 4. Động tác bước chéo

4. Kỹ thuật chạy giữa quãng

4.1. Kỹ thuật chạy trên đường thẳng

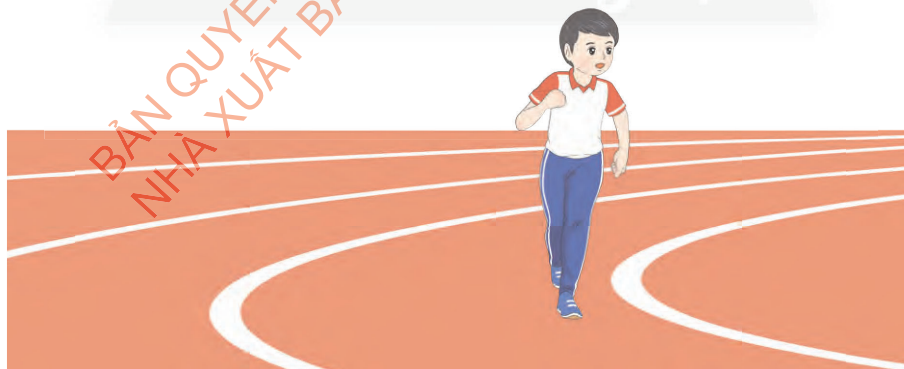
Khi chạy đầu giữ thẳng, mắt nhìn theo hướng chạy, thân trên hơi ngả ra trước. Khi chân ở phía trước tích cực nâng đùi và tiếp đất bằng nửa trước bàn chân, khi chân ở phía sau đạp mạnh duỗi thẳng, đưa người về phía trước. Tay co tự nhiên, đánh phối hợp trước sau với chân để giữ thăng bằng cho cơ thể.



Hình 5. Kỹ thuật chạy trên đường thẳng

4.2. Kỹ thuật chạy trên đường vòng

Khi chạy trên đường vòng đầu giữ thẳng, mắt nhìn theo hướng chạy, thân trên hơi nghiêng vào trong đường vòng. Tay phải đánh rộng hơn tay trái và phối hợp tự nhiên trước sau với chân. Bàn chân hướng vào trong.



Hình 6. Kỹ thuật chạy trên đường vòng



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

Thực hiện các động tác tại chỗ, di chuyển chậm và nhanh dần. Cụ li thực hiện 15 – 20 m.

- Luyện tập chạy đá lăng trước, chạy bước ngang, chạy bước chéo.
- Luyện tập chạy trên đường thẳng vào đường vòng.
- Luyện tập chạy từ đường vòng ra đường thẳng.

2. Luyện tập theo nhóm hoặc theo lớp

Thực hiện kĩ thuật chạy giữa quãng vòng quanh sân trường từ chậm đến nhanh dần. Cụ li thực hiện 15 – 20 m. Người chỉ huy điều khiển tập luyện và các bạn trong nhóm động viên nhau.

- Luyện tập chạy đá lăng trước, chạy bước ngang, chạy bước chéo.
- Luyện tập chạy giữa quãng cụ li 300 – 500 m.



Hình 7. Đội hình luyện tập chạy giữa quãng

♦ Trò chơi phát triển sức bền

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 43 – 44.



VẬN DỤNG

1. Nêu một số động tác bổ trợ trong chạy cụ li trung bình.
2. Em cùng các bạn thường xuyên luyện tập các động tác bổ trợ để hoàn thiện kĩ thuật chạy.

Bài 2

KĨ THUẬT XUẤT PHÁT VÀ VỀ ĐÍCH



MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Làm quen với kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát, về đích.
- Biết được một số điều luật cơ bản trong chạy cự li trung bình.
- Tự giác, tích cực, nỗ lực vượt qua mệt mỏi và giúp đỡ bạn bè.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung: Thực hiện chạy chậm, xoay các khớp và căng cơ. Chú ý khởi động kĩ các động tác xoay hông, gập duỗi gối, xoay cổ chân, xoay cổ tay, ép dẻo ngang, ép dẻo dọc, căng cơ đùi sau, căng cơ đùi trước.

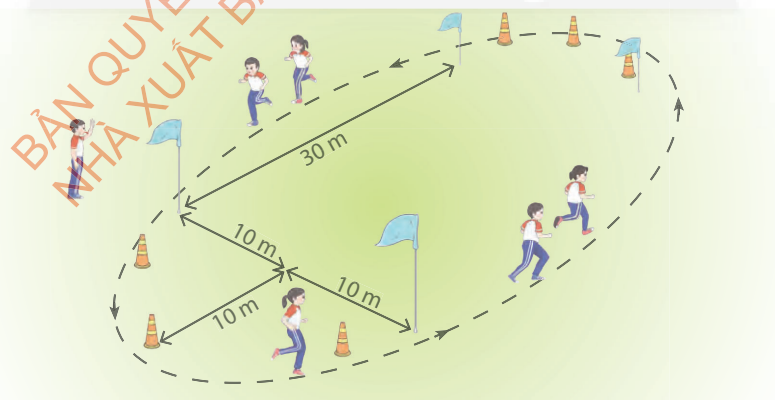
Khởi động chuyên môn: Thực hiện chạy đá lăng, chạy bước ngang, chạy bước chéo.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

CHẠY THEO CỜ HIỆU

Dụng cụ: Cờ hiệu, phấn viết, vật chuẩn, đồng hồ bấm giờ, còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Sau hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), nhóm đầu tiên sẽ thực hiện chạy vòng quanh khu vực sân quy định. Các bạn chạy nhanh trên các đoạn đường thẳng, qua các đoạn đường vòng sẽ chạy chậm lại. Cứ thế thực hiện hai vòng. Lần lượt mỗi nhóm thực hiện và ghi nhận lại thời gian. Nhóm nào hoàn thành trong thời gian ngắn nhất là chiến thắng.

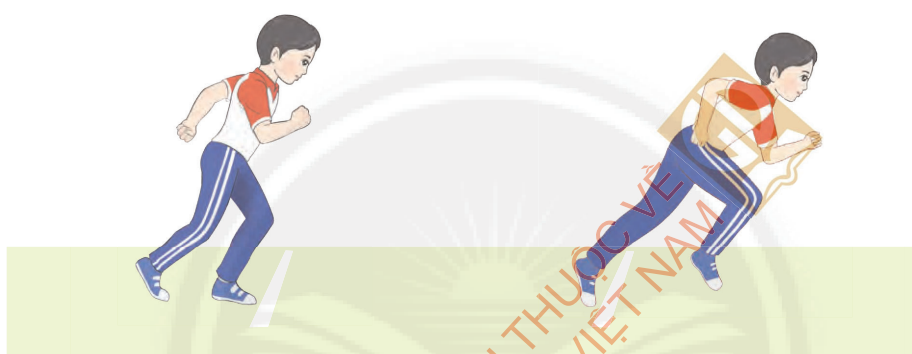


Hình 1. Trò chơi Chạy theo cờ hiệu

KIẾN THỨC MỚI

1. Kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

Kỹ thuật xuất phát thường dùng trong chạy cự li trung bình là xuất phát cao, có hai hiệu lệnh: “Vào chỗ” và “Chạy!”.



“Vào chỗ”

Khi nghe hiệu lệnh, một chân bước lên sau vạch xuất phát, hai gối khụy, thân trên hơi ngả ra trước, tay co tự nhiên, tập trung nghe hiệu lệnh tiếp theo.

“Chạy!”

Khi nghe hiệu lệnh, nhanh chóng chạy nhanh về trước và tăng tốc để chiếm vị trí thuận lợi đồng thời chạy sát mép trong của đường chạy.

Hình 2: Kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

2. Kỹ thuật về đích

Khoảng cách của giai đoạn về đích phụ thuộc vào cự li chạy. Khi gần về đến đích, cần tăng tốc vượt qua đích. Khi chạy qua đích giảm dần tốc độ, không dừng lại đột ngột.

3. Một số điều luật cơ bản trong môn chạy

- Vận động viên xuất phát trước khi có hiệu lệnh “Chạy!” sẽ bị phạm quy.
- Các cự li thi đấu chính thức của nội dung chạy cự li trung bình là 800 m và 1500 m.
- Khi thi đấu chạy cự li trung bình, vận động viên sử dụng xuất phát cao và có thể nhập chung đường chạy trong lúc thi đấu.



1. Luyện tập cá nhân

Thực hiện các động tác tại chỗ, di chuyển chậm và nhanh dần theo các hiệu lệnh. Cự li thực hiện 25 – 50 m.

- Luyện tập kĩ thuật xuất phát đầu đường thẳng và tăng tốc độ sau xuất phát.
- Luyện tập kĩ thuật xuất phát đầu đường vòng và tăng tốc độ sau xuất phát.
- Luyện tập kĩ thuật về đích.

2. Luyện tập theo nhóm hoặc theo lớp

Thực hiện các động tác chậm và nhanh dần theo các hiệu lệnh. Cự li thực hiện 25 – 50 m. Người chỉ huy điều khiển tập luyện và các bạn trong nhóm động viên nhau.

- Luyện tập kĩ thuật xuất phát đầu đường thẳng và tăng tốc độ sau xuất phát.
- Luyện tập kĩ thuật xuất phát đầu đường vòng và tăng tốc độ sau xuất phát.
- Luyện tập toàn bộ kĩ thuật chạy cự li trung bình cự li 500 – 600 m.

♦ Trò chơi phát triển sức bền

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 43 – 44.



1. Kể tên các giai đoạn trong chạy cự li trung bình.
2. Nêu một số điều luật trong chạy cự li trung bình mà em biết.
3. Em tập luyện chạy bộ cùng với các thành viên trong gia đình để gắn kết, tăng thêm tình yêu thương, sự quan tâm và chia sẻ.

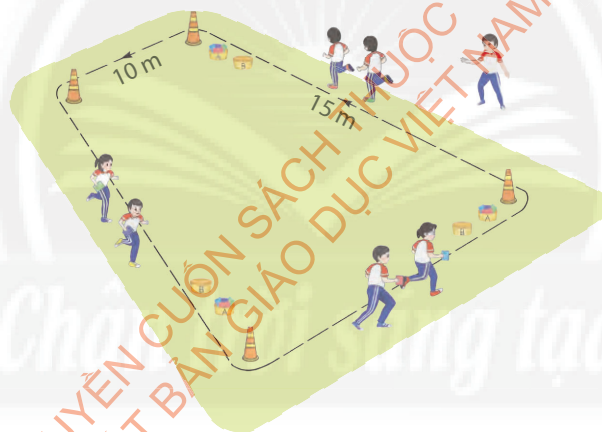
MỘT SỐ TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC BỀN

Trò chơi: CHẠY BỀN NĂM PHÚT

Mục đích: Phát triển sức bền.

Dụng cụ: Rổ (hoặc vật đựng), bìa nhỏ, vật chuẩn, đồng hồ bấm giờ, còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Sau hiệu lệnh xuất phát (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), mỗi bạn sẽ lấy một tấm bìa từ rổ A của nhóm mình và bắt đầu chạy. Khi đã chạy một vòng về lại vị trí ban đầu, các bạn bỏ tấm bìa đó vào rổ B và lấy tấm bìa tiếp theo từ rổ A để thực hiện tương tự. Sau 5 phút tất cả dừng lại và đếm số thẻ của mỗi nhóm. Rổ B của nhóm nào có nhiều thẻ nhất là chiến thắng.



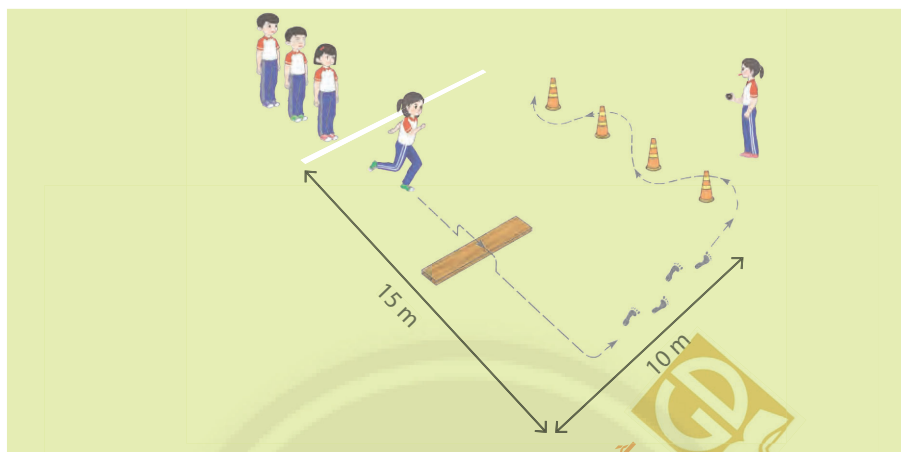
Hình 1. Trò chơi Chạy bền năm phút

Trò chơi: CHẠY TIẾP SỨC VƯỢT CHƯỚNG NGẠI VẬT

Mục đích: Phát triển khả năng phối hợp vận động, nhanh nhẹn, khéo léo, bền bỉ.

Dụng cụ: Vật chuẩn, phấn viết, bục gỗ hoặc chướng ngại vật thấp, đồng hồ bấm giờ, còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Sau hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đầu tiên chạy nhanh đến bục rồi bật chụm chân qua, tiếp tục lò cò từng chân, sau đó chạy luồn qua các vật chuẩn và chạy về vị trí ban đầu chạm tay bạn tiếp theo. Lần lượt mỗi bạn thực hiện cho đến hết nhóm. Nhóm nào hoàn thành nhanh nhất là chiến thắng.



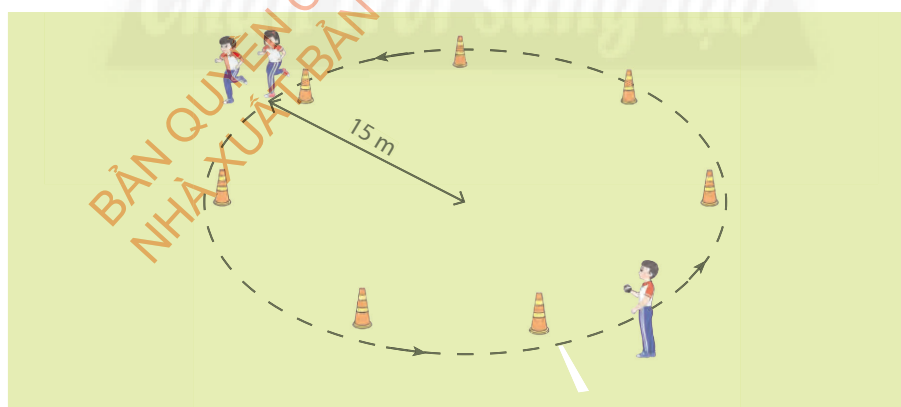
Hình 2. Trò chơi Chạy tiếp sức vượt chướng ngại vật

Trò chơi: CHẠY VÒNG TRÒN

Mục đích: Phát triển sức bền.

Dụng cụ: Vật chuẩn, phấn viết, dây, đồng hồ bấm giờ, còi.

Cách thực hiện: Người chơi đứng sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), các bạn bắt đầu chạy vòng quanh các vật chuẩn, về vị trí ban đầu là kết thúc một vòng. Người chỉ huy sẽ hô to số vòng còn lại và các bạn tiếp tục thực hiện. Bạn nào hoàn thành trong thời gian ngắn nhất là chiến thắng.



Hình 3. Trò chơi Chạy vòng tròn

Chủ đề IV: Bài tập thể dục

Bài 1

BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN



**MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

- Thực hiện đúng từ nhịp 1 – 12 của bài thể dục liên hoàn.
- Tự giác, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

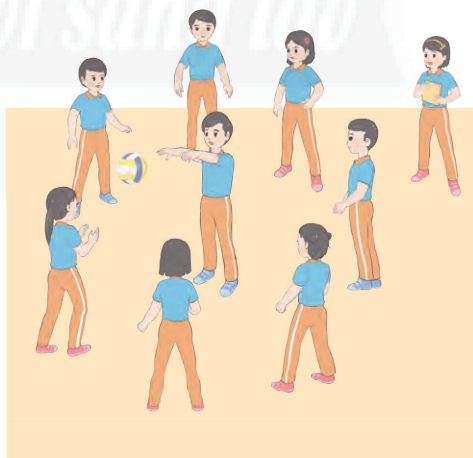
Thực hiện chạy chậm, xoay các khớp và căng cơ.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

CHUYỂN BÓNG TIẾP SỨC

Dụng cụ: Quả bóng chuyền.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm xếp đội hình vòng tròn. Cử một bạn làm nhóm trưởng giữ bóng và đứng ở trung tâm. Sau hiệu lệnh “Bắt đầu!”, nhóm trưởng chuyển bóng đến một bạn bất kì và nhận bóng lại từ bạn ấy, chuyển tiếp cho bạn tiếp theo. Lần lượt mỗi bạn thực hiện cho đến hết nhóm, sau đó nhóm trưởng hô “Hoàn thành!” và kết thúc lượt chơi. Trong quá trình chơi nếu bóng rơi thì nhặt lên thực hiện lại. Nhóm nào hoàn thành trước là chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Chuyển bóng tiếp sức

KIẾN THỨC MỚI

Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 – 12



Hình 2. Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 – 4



Hình 3. Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 5 – 8



Hình 4. Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 9 – 12



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân.

Thực hiện nhịp 1 – 12 bài thể dục liên hoàn theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần.

2. Luyện tập cặp đôi.

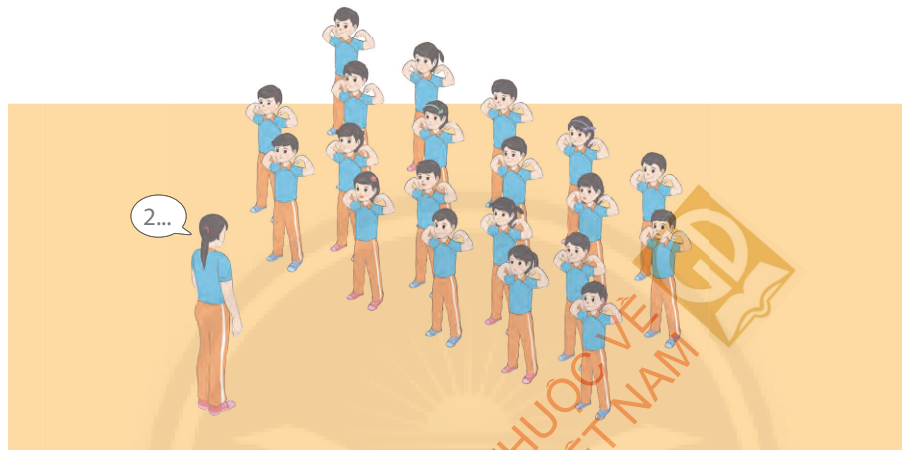
Luân phiên một bạn thực hiện nhịp 1 – 12 bài thể dục liên hoàn, một bạn đếm nhịp từ chậm đến nhanh dần, quan sát và góp ý. Cả hai cùng thực hiện.

3. Luyện tập theo nhóm

Tập hợp đội hình hai hàng ngang đứng đối diện nhau, thực hiện nhịp 1 – 12 bài thể dục liên hoàn theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần của người chỉ huy. Các bạn trong nhóm góp ý cho nhau. Có thể luân phiên một hàng thực hiện, một hàng đếm nhịp, quan sát và góp ý chéo cho nhau.

4. Luyện tập theo lớp

Tập hợp đội hình bốn hàng ngang so le, thực hiện nhịp 1 – 12 bài thể dục liên hoàn theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần của người chỉ huy.



Hình 5. Đội hình luyện tập bài thể dục liên hoàn

♦ Trò chơi phát triển khéo léo

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 53 – 54.



VẬN DỤNG

1. Từ tư thế chuẩn bị, em thực hiện theo các mô tả sau:

- Chân trái bước sang ngang, kiễng hai gót, đồng thời hai tay đưa lên cao chếch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa.
- Chân trái bước sang ngang, đồng thời tay trái đưa ngang vai, cẳng tay phải gấp trước ngực, lòng bàn tay sắp.
- Hai gối khuyu, đồng thời hai tay chếch bên thấp, lòng bàn tay sắp.

2. Em thực hiện bài thể dục liên hoàn trước tiết học để sẵn sàng học tập.