



HỒ ĐẮC SƠN – NGUYỄN DUY QUYẾT (đồng Tổng Chủ biên)
NGÔ VIỆT HOÀN – NGUYỄN MẠNH TOÀN (đồng Chủ biên)
VŨ TUẤN ANH – NGUYỄN HỮU BÌNH – NGUYỄN XUÂN ĐOÀN
LÊ TRƯỜNG SƠN CHẤN HẢI – ĐỖ MẠNH HƯNG – LÊ CHÍ NHÂN
PHẠM HOÀI QUYÊN – PHẠM MAI VƯƠNG

GIÁO DỤC THỂ CHẤT



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

HỒ ĐẮC SƠN – NGUYỄN DUY QUYẾT (đồng Tổng Chủ biên)
NGÔ VIỆT HOÀN – NGUYỄN MẠNH TOÀN (đồng Chủ biên)
VŨ TUẤN ANH – NGUYỄN HỮU BÌNH – NGUYỄN XUÂN ĐOÀN – LÊ TRƯỜNG SƠN CHẤN HẢI
ĐỖ MẠNH HƯNG – LÊ CHÍ NHÂN – PHẠM HOÀI QUYÊN – PHẠM MAI VƯƠNG

GIÁO DỤC THỂ CHẤT



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

Trong mỗi bài học, các em sẽ gặp một số biểu tượng sau:

- 1** Mở đầu
- 2** Kiến thức mới
- 3** Luyện tập
- 4** Vận dụng

QUY ƯỚC CHỮ VIẾT TẮT VÀ KÍ HIỆU DÙNG TRONG SÁCH

TDTT	Thể dục thể thao
TTCB	Tư thế chuẩn bị
	Đường di chuyển, hướng cử động của người hoặc bộ phận cơ thể
	Đường chuyển động của dụng cụ
	Thứ tự thực hiện của động tác
	Nắm
	Cờ

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

LỜI NÓI ĐẦU

Các em học sinh thân mến!

Vận động cơ thể là một trong những yếu tố quan trọng để nâng cao sức khỏe và phát triển thể chất con người, là nhu cầu tự nhiên và thiết yếu của đồng đảo học sinh lứa tuổi tiểu học, trung học cơ sở.

Thông qua hệ thống kiến thức chung, bài tập vận động (đi, chạy, nhảy, ném,...), trò chơi và các môn thể thao, môn học Giáo dục thể chất giúp các em:

- Biết cách vận động hợp lý và có hiệu quả để phát triển thể lực, thể hình.
- Biết cách sử dụng hoạt động thể dục thể thao để tăng cường sức khỏe, phòng chống bệnh tật.
- Hình thành và phát triển lối sống lành mạnh, tích cực, có thói quen và nhu cầu thường xuyên vận động thân thể.
- Rèn luyện khả năng giao tiếp và hợp tác với các bạn trong hoạt động tập thể, chủ động, sáng tạo trong vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học vào cuộc sống.

Mong các em luôn chăm chỉ học tập và thường xuyên rèn luyện thân thể. Chúc các em thành công!

Nhóm tác giả

PHẦN MỘT

KIẾN THỨC CHUNG

Chủ đề

CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG TRONG LUYỆN TẬP THỂ DỤC THỂ THAO

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

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

1. Các yếu tố ảnh hưởng đến sức khỏe và sự phát triển thể chất

Sức khỏe và sự phát triển thể chất của con người phụ thuộc vào nhiều yếu tố, trong đó có ba yếu tố cơ bản sau:

- Dinh dưỡng.
- Vận động cơ thể.
- Nghỉ ngơi.



Hình 1. Các yếu tố ảnh hưởng đến sức khỏe và sự phát triển thể chất

2. Dinh dưỡng đối với sức khỏe và phát triển thể chất

Dinh dưỡng có vai trò vô cùng quan trọng đối với cuộc sống của con người, là nguồn cung cấp năng lượng cho cơ thể hoạt động, là nguồn nguyên liệu tạo nên tế bào và các cơ quan của cơ thể sống. Các chất dinh dưỡng thiết yếu đối với sự sống và phát triển của con người gồm:

- Chất bột đường (glucid) có nhiều trong gạo, bột mì, khoai, các loại củ,...
- Chất đạm (protein) có trong thức ăn từ nguồn động vật như thịt, cá, sữa, trứng,... và từ các nguồn thực vật như các loại đậu (đỗ), đặc biệt là đậu tương, lạc, vừng,...
- Chất béo (lipid) có trong mỡ động vật và dầu thực vật.
- Vitamin:
 - + Vitamin A có nhiều trong gan, mỡ, cá, lòng đỏ trứng, đu đủ, xoài,...
 - + Vitamin B1, B2, B6, B12, PP cần thiết cho sự chuyển hoá glucid, protein, lipid trong cơ thể, giúp cơ thể phát triển bình thường, ăn ngon miệng.



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

- + Vitamin C có nhiều trong rau quả, đặc biệt là rau ngọt.
- + Vitamin D có nhiều trong cá trích, cá thu, cá hồi, cá ngừ,... Vitamin D có thể được cơ thể tự tổng hợp từ ánh sáng mặt trời.
- + Vitamin E có trong thực phẩm gốc thực vật như dầu đậu nành, dầu hướng dương, dầu vừng,...
- + Vitamin K có nhiều trong củ cải, cải bắp, cải bông, các loại rau có lá lớn, đậu nành và nhiều loại dầu thực vật, gan, lòng đỏ trứng,...
- Khoáng chất cần được cung cấp đều đặn từ thức ăn hằng ngày:
 - + Canxi, photpho có trong các sản phẩm từ sữa, tôm, cua, cá.
 - + Sắt có trong thịt, tim, gan, đậu, rau xanh.
 - + Kẽm có trong sò, thịt đỏ, gan, trứng.
 - + Iốt (Iod) có nhiều trong hải sản và các loại thực phẩm trồng trên đất giàu iốt. Ở khu vực đất chứa hàm lượng iốt thấp, cần chú trọng bổ sung iốt vào chế độ ăn uống bằng muối iốt.
- Nước có vai trò rất quan trọng đối với đời sống con người:
 - + Là thành phần chủ yếu của cơ thể.
 - + Điều hoà thân nhiệt.

3. Chế độ dinh dưỡng hợp lý trong quá trình luyện tập thể dục thể thao

- Ăn đúng giờ, đúng bữa.
- Ăn đầy đủ các chất dinh dưỡng.
- Uống đủ nước.

Luyện tập TDTT khiến cơ thể ra nhiều mồ hôi, dẫn đến mất nước và muối khoáng. Nếu không được bổ sung kịp thời, có thể dẫn đến hiện tượng một số nhóm cơ bị co cứng (chuột rút) hoặc cơ thể bị kiệt sức. Vì vậy, cần chú ý uống đủ nước, cung cấp đủ dưỡng chất cho cơ thể và luyện tập ở nơi có môi trường trong lành.



Hình 3. Uống nước khoáng



Hình 4. Uống nước hoa quả

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

- Sức khỏe và sự phát triển thể chất của con người phụ thuộc vào những yếu tố cơ bản nào?
- Các chất dinh dưỡng thiết yếu đối với sự sống và phát triển của con người là những chất nào?
- Vì sao cơ thể phải được cung cấp đủ nước hằng ngày, đặc biệt là trong hoạt động TĐTT?
- Kể tên một số lương thực, thực phẩm có chứa các chất dinh dưỡng thiết yếu đối với bản thân.



Hình 5. Luyện tập ở nơi có môi trường trong lành

PHẦN HAI

VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

Chủ đề 1

CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)



Bài 1

Các động tác hỗ trợ kĩ thuật chạy cự li ngắn

1 Mở đầu

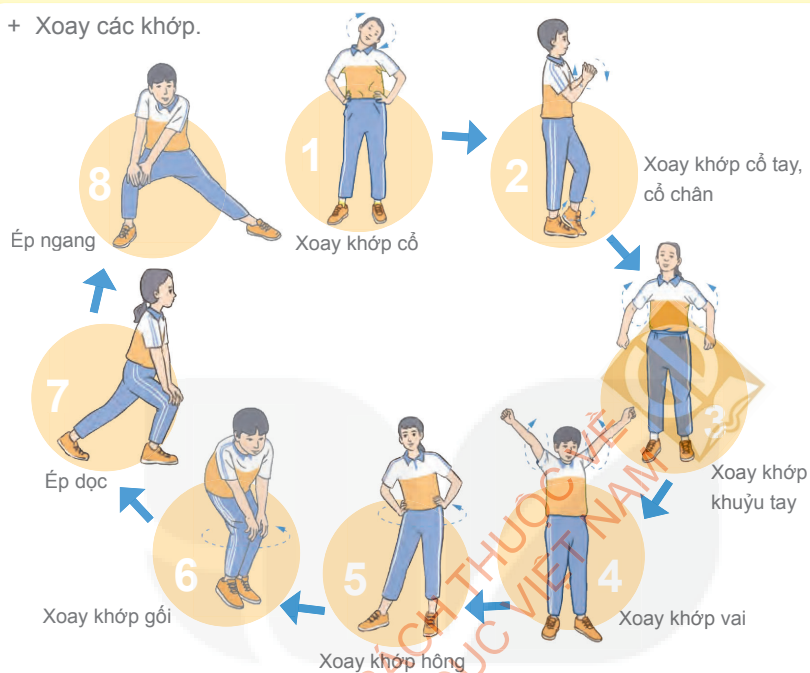
a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được các động tác hỗ trợ kĩ thuật chạy cự li ngắn.
- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

b) Khởi động

- Khởi động chung:
- + Chạy tại chỗ.

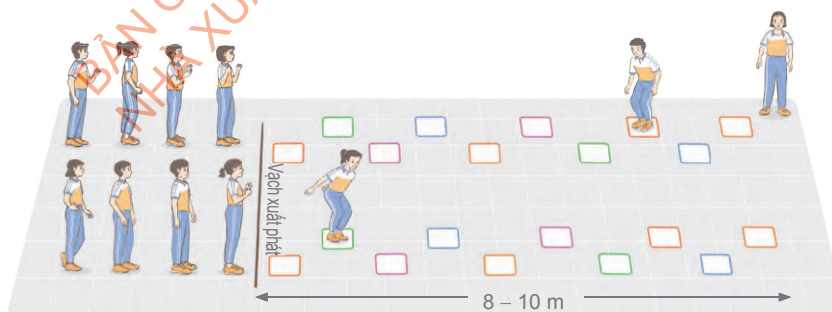
+ Xoay các khớp.



Hình 1. Khởi động các khớp

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

- + Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.
- + Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội liên tục bật nhảy chạm chân vào các ô, khi đến ô cuối quay người bật nhảy trở về vạch xuất phát, dùng tay chạm nhẹ vào tay của bạn tiếp theo. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 2. Trò chơi Bật nhảy tiếp sức

2 Kiến thức mới

a) Động tác bước nhỏ

- TTCB: Đứng hai chân hẹp hơn vai, hai tay co tự nhiên.
- Thực hiện: Đứng thẳng trên chân phải, chạm đất bằng cả bàn chân, chân trái nâng cao gót, nửa trước bàn chân chạm đất.

Luân phiên đổi chân và lặp lại động tác, kết hợp di chuyển ra trước thành chạy bước nhỏ.

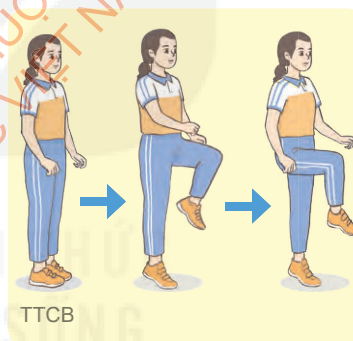


Hình 3. Động tác bước nhỏ

b) Động tác nâng cao đùi

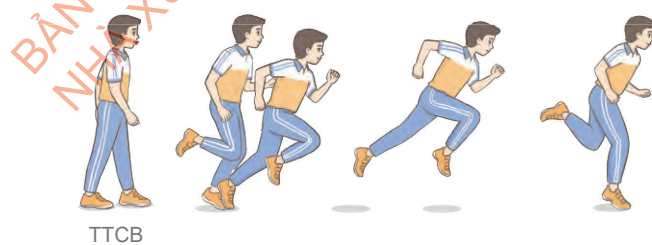
- TTCB: Đứng hai chân hẹp hơn vai, hai tay co tự nhiên.
- Thực hiện: Đứng thẳng trên chân phải, chạm đất bằng nửa trước bàn chân, đùi chân trái nâng gần như vuông góc với thân người (cẳng chân hướng đất).

Luân phiên đổi chân và lặp lại động tác, kết hợp di chuyển ra trước thành chạy nâng cao đùi.



Hình 4. Động tác nâng cao đùi

c) Động tác đạp sau



Hình 5. Động tác đạp sau

- TTCB: Đứng thẳng trên hai chân, chân trái đặt trước, chân phải đặt sau, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân.

– Thực hiện:

Nhanh chóng ngã thân trên ra trước, đồng thời:

- + Chân phải đưa ra trước, đùi nâng gần song song với mặt đất, căng chân hướng đất và chéch ra sau. Sau đó tiếp đất bằng nửa trước bàn chân.
- + Chân trái đạp mạnh, duỗi thẳng khớp gối và cổ chân, nỗ lực đưa cơ thể rời mặt đất (giữa thân trên và chân tạo thành một đường thẳng). Hai tay chuyển động ngược hướng chuyển động của chân cùng bên. Hai chân luân phiên lặp lại động tác, kết hợp tăng tốc độ thành chạy đạp sau.

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

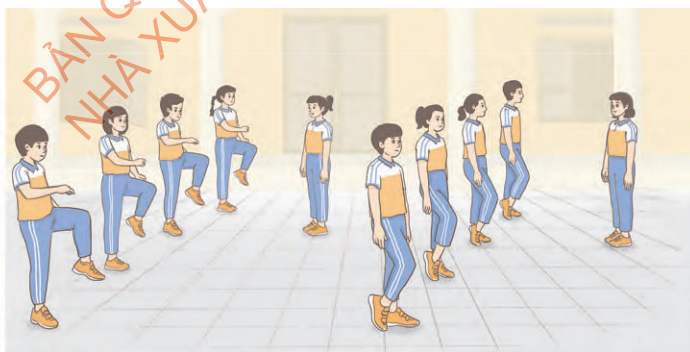
- Luyện tập các động tác bổ trợ theo thứ tự: Từ từng nhịp đến phối hợp nhiều nhịp, từ chậm đến nhanh, từ tại chỗ đến di chuyển.
- Đứng chống hai tay vào tường, hai chân luân phiên thực hiện động tác đạp sau từng nhịp và tăng dần tốc độ.



Hình 6. Luyện tập động tác đạp sau

b) Luyện tập nhóm

- Học sinh luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập từng động tác theo thứ tự: Từ chậm đến nhanh, từ tại chỗ đến di chuyển.
- Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

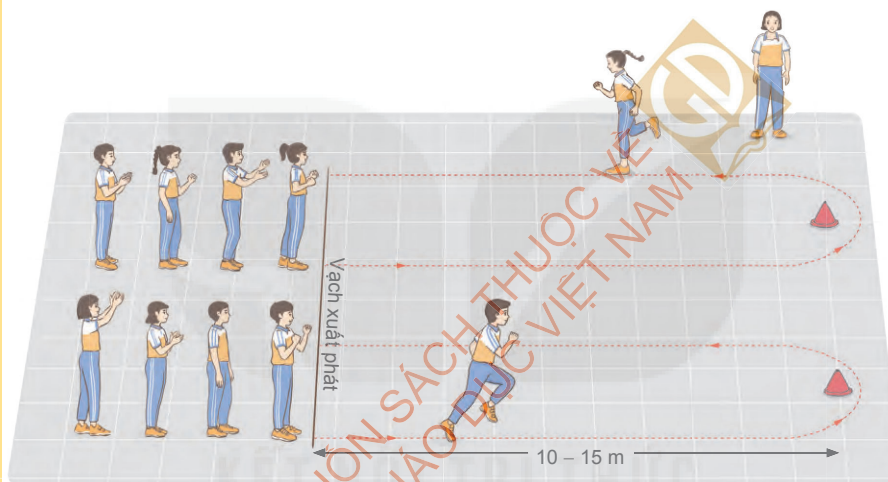


Hình 7. Luyện tập các động tác bổ trợ chạy cự li ngắn

c) Trò chơi phát triển sức nhanh

Chạy tiếp sức

- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.
- Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội chạy vòng qua nắm trờ về vạch xuất phát. Bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn phía trước đã về đến vạch xuất phát, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 8. Trò chơi Chạy tiếp sức

4 Vận dụng

- Sử dụng các động tác bổ trợ và trò chơi đã học để:
- + Tự luyện tập và vui chơi cùng các bạn khi ở nhà, trong giờ ra chơi ở trường.
- + Khởi động cơ thể trước khi luyện tập các môn thể thao.
- Luyện tập động tác đập sau nhằm mục đích gì?
- Tại sao không nên luyện tập động tác đập sau trên mặt sân không bằng phẳng?

Bài 2

Chạy giữa quãng

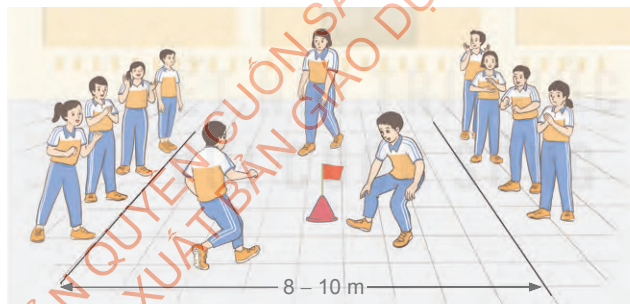
1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Làm quen với giai đoạn chạy giữa quãng trên đường thẳng.
- Luôn nỗ lực hoàn thành các bài tập vận động; mạnh dạn, chủ động trong luyện tập nhóm.

b) Khởi động

- Khởi động chung:
 - + Chạy chậm theo vòng tròn.
 - + Xoay các khớp.
- Khởi động chuyên môn: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.
- Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Giành cờ*



Hình 1. Trò chơi Giành cờ

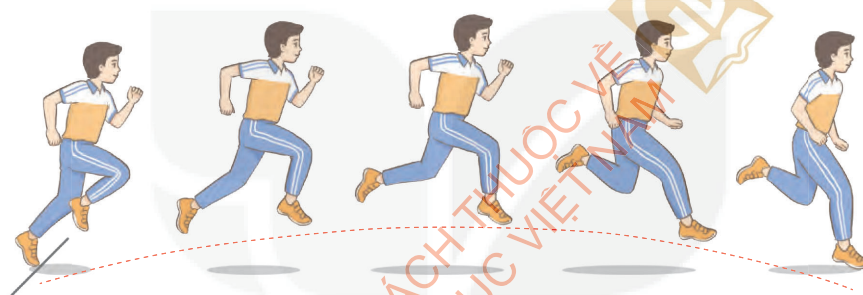
- + Chuẩn bị: Hai đội tham gia trò chơi có số lượng người bằng nhau, mỗi đội tập hợp thành một hàng ngang sau vạch giới hạn của đội mình và hướng mặt về phía cờ.
- + Thực hiện: Khi được người chỉ huy gọi tên, hai bạn tham gia trò chơi ở tư thế sẵn sàng xuất phát và nhanh chóng chạy lên để giành cờ khi có hiệu lệnh bắt đầu. Bạn giành được cờ và chạy về vượt qua vạch giới hạn của đội mình là thắng cuộc. Nếu bị đội bạn đuổi theo và vỗ nhẹ vào người trước khi vượt qua vạch giới hạn là thua cuộc.

2 Kiến thức mới

a) Chạy giữa quãng

Chạy giữa quãng là một trong bốn giai đoạn của chạy cự li ngắn (xuất phát, chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng, chạy về đích); là giai đoạn duy trì tốc độ cao nhất đã đạt được sau khi xuất phát và chạy lao.

- Tư thế thân người và hoạt động của tay khi chạy giữa quãng:
- + Thân trên hơi ngả ra trước, đầu thẳng, mắt nhìn phía trước.
- + Hai tay luân phiên chuyển động: Chéch vào trong khi ra trước, chéch ra ngoài khi ra sau.



Hình 2. Tư thế thân người và hoạt động của tay, chân trong mỗi bước chạy

- Luân phiên hoạt động của chân trong mỗi bước chạy:
- + Khi ở phía trước, tích cực đưa đùi lên trên, ra trước và chạm đất bằng nửa trước bàn chân.
- + Khi ở phía sau, kết hợp duỗi và đạp mạnh lên mặt đường chạy để đưa cơ thể tiến nhanh về phía trước.

b) Thở trong luyện tập chạy cự li ngắn

- Trong khi chạy: Hít vào, thở ra nhanh, mạnh bằng cả mũi và miệng.
- Sau khi chạy: Hít thở sâu, kết hợp thả lỏng tay, chân và thân mình.

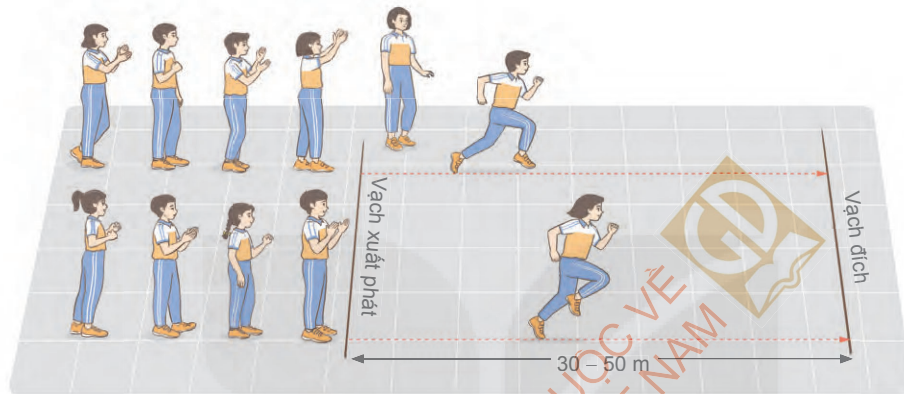
3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

- Tại chỗ luyện tập động tác đánh tay từ chậm đến nhanh.
- Chạy trên đường thẳng với cự li 30 – 50 m từ chậm đến nhanh.

b) Luyện tập nhóm

- Học sinh luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập chạy trên cự li 30 – 50 m.
- Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

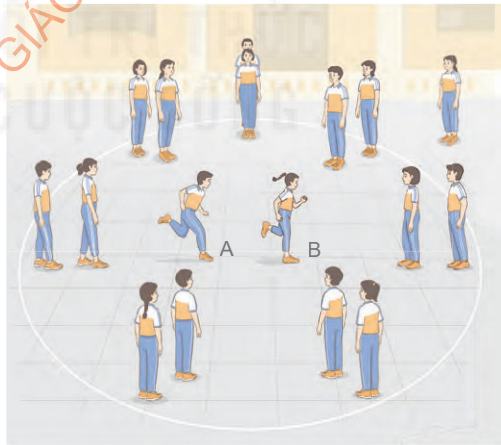


Hình 3. Luyện tập chạy giữa quãng

c) Trò chơi phát triển sức nhanh

Người thừa thứ ba

- Chuẩn bị: Cả lớp đứng thành vòng tròn, mỗi nhóm hai bạn đứng thành hàng dọc hướng vào tâm vòng tròn. Giữa vòng tròn, hai bạn chơi đầu tiên đứng quay lưng vào nhau (bạn A là người đuổi bắt, bạn B là người bị đuổi bắt).
- Thực hiện: Khi bắt đầu, bạn A đuổi bắt bạn B. Nếu bạn A vỗ được vào người bạn B, bạn B sẽ phải đuổi bắt bạn A. Nếu bạn B dừng lại trước nhóm nào thì bạn đứng sau cùng của nhóm đó sẽ trở thành người đuổi bắt bạn A. Khi thực hiện trò chơi không được chạy ra ngoài vòng tròn.



Hình 4. Trò chơi Người thừa thứ ba

4 Vận dụng

- Sử dụng bài tập chạy giữa quãng và trò chơi đã học để tập thể dục buổi sáng, vui chơi cùng các bạn.
- Để giữ thăng bằng cho cơ thể trong khi đi hoặc chạy, tay và chân cùng bên chuyển động theo hướng như thế nào?

Bài 3

Xuất phát và chạy lao sau xuất phát

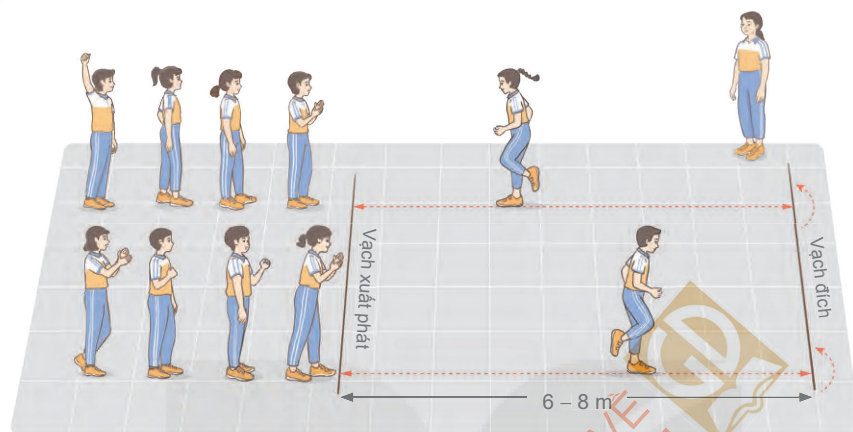
1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Làm quen với giai đoạn xuất phát và chạy lao sau xuất phát.
- Biết một số điều luật cơ bản trong thi đấu điền kinh.
- Rèn luyện thói quen tập thể dục buổi sáng, thường xuyên giữ gìn vệ sinh thân thể và sức khỏe.

b) Khởi động

- Khởi động chung:
- + Chạy chậm theo địa hình tự nhiên.
- + Xoay các khớp.
- Khởi động chuyên môn: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.
- Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Nhảy lò cò tiếp sức*
- + Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.
- + Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội nhảy lò cò đến đích và quay về vỗ nhẹ vào tay bạn tiếp theo. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi Nhảy lò cò tiếp sức

2 Kiến thức mới

a) Xuất phát cao

- Trong chạy cự li ngắn, động tác xuất phát giúp người chạy nhanh chóng đạt tốc độ tối đa.
- Khẩu lệnh: “Vào chỗ”, “Sẵn sàng”, “Chạy!”.
- + “Vào chỗ”: Bước đến vị trí xuất phát, bàn chân trước (chân thuận) đặt sát mép sau vạch xuất phát, bàn chân sau đặt cách gót chân trước 15 – 20 cm.
- + “Sẵn sàng”: Khụy hai gối, thân trên hơi ngả ra trước. Chân trước chạm đất bằng nửa trước bàn chân, chân sau kiễng gót. Tay khác bên với chân thuận để ở phía trước.
- + “Chạy!": Đồng thời đạp mạnh hai chân và chuyển nhanh chân sau ra trước. Nỗ lực đưa cơ thể rời vị trí xuất phát với tốc độ cao nhất.



“Vào chỗ”



“Sẵn sàng”



“Chạy!”

Hình 2. Xuất phát cao

b) Chạy lao sau xuất phát

Sau khi rời vị trí xuất phát, người chạy bước vào giai đoạn chạy lao:

- Duy trì độ ngả ra trước của thân trên.
- Nỗ lực đạp mạnh chân kết hợp tăng dần tốc độ và độ dài của bước chạy.
- Giảm dần độ ngả ra trước của thân trên theo mức độ tăng dần của tốc độ chạy.



Hình 3. Chạy lao sau xuất phát

c) Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy

- Khi chuẩn bị xuất phát:
 - + Phải đứng phía sau vạch xuất phát.
 - + Các bộ phận của cơ thể không được chạm vào vạch xuất phát.
- Không xuất phát trước hiệu lệnh (tiếng còi, tiếng hô,...) của trọng tài.

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

- Tự hô khẩu lệnh và luyện tập động tác xuất phát cao.
- Luyện tập xuất phát cao kết hợp chạy lao sau xuất phát.

b) Luyện tập cặp đôi

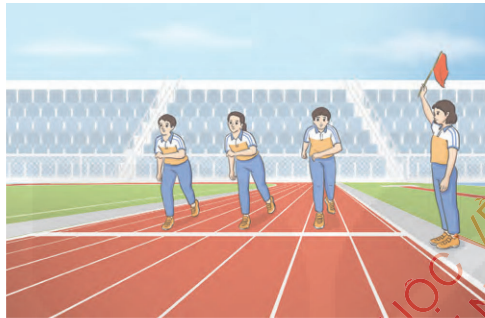
- Luân phiên hô khẩu lệnh và luyện tập theo thứ tự: Xuất phát cao, phối hợp xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát.
- Tự đánh giá và đánh giá kết quả luyện tập của bạn.



Hình 4. Luyện tập xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát

c) Luyện tập nhóm

- Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập theo thứ tự:
- + Xuất phát cao, phối hợp xuất phát và chạy lao sau xuất phát 10 – 15 m.
- + Phối hợp xuất phát, chạy lao và chạy giữa quãng 30 – 50 m.
- Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

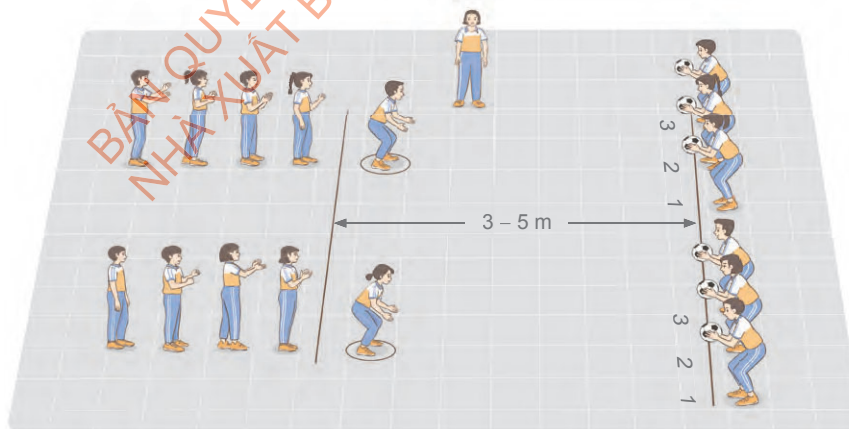


Hình 5. Luyện tập phối hợp xuất phát, chạy lao và chạy giữa quãng

d) Trò chơi phát triển sức nhanh

Bắt bóng nhanh

- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vị trí tung bóng và bắt bóng.
- Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội bắt và tung trả bóng với bạn đứng đối diện ở vị trí số 1, 2 và 3. Bắt và tung bóng theo thứ tự từ bạn số 1 đến bạn số 3, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 6. Trò chơi Bắt bóng nhanh

4 Vận dụng

- Tự luyện tập xuất phát cao khi tập thể dục buổi sáng.
- Cùng bạn luyện tập phối hợp xuất phát cao, chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng.
- Tại sao độ dài bước chạy trong giai đoạn chạy lao thường ngắn hơn so với giai đoạn chạy giữa quãng?
- Khi lựa chọn địa điểm tự luyện tập chạy cự li ngắn cần chú ý điều gì?

Bài 4

Chạy về đích

1 Mở đầu

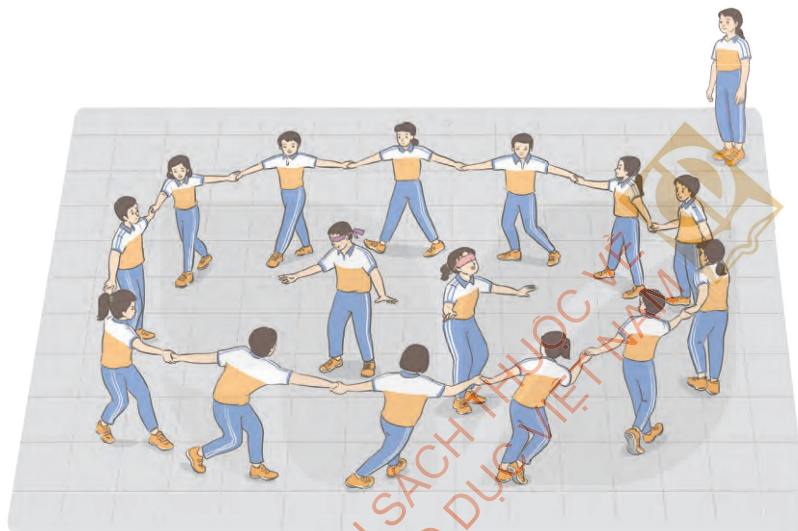
a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Làm quen với giai đoạn chạy về đích và phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn.
- Biết một số điều luật cơ bản trong thi đấu điền kinh.
- Tích cực hợp tác và sẵn sàng giúp đỡ bạn trong luyện tập.

b) Khởi động

- Khởi động chung:
 - + Chạy chậm theo vòng tròn.
 - + Xoay các khớp.
- Khởi động chuyên môn: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.
- Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Bịt mắt bắt dê*
 - + Chuẩn bị: Lớp tập hợp thành một vòng tròn, các bạn cầm tay nhau và hướng mặt vào trong, khoảng cách giữa các bạn là 0,5 m. Hai bạn (hoặc ba, bốn, năm bạn) đứng trong vòng tròn được bịt mắt bằng khăn mềm, một bạn làm nhiệm vụ đuổi bắt các bạn.

- + Thực hiện: Khi bắt đầu, các bạn bị đuổi bắt di chuyển trong vòng tròn, thỉnh thoảng vỗ tay, căn cứ vào tiếng vỗ tay, bạn làm nhiệm vụ đuổi bắt tìm cách bắt được các bạn. Bạn bị bắt sẽ thay thế bạn làm nhiệm vụ đuổi bắt.



Hình 1. Trò chơi Bịt mắt bắt dê

2 Kiến thức mới

a) Chạy về đích

- Chạy về đích là giai đoạn cuối của cự li chạy, người chạy phải nỗ lực duy trì tốc độ cao nhất. Ở bước cuối cùng gập thân nhanh ra trước khi vượt qua vạch đích.
- Hoạt động sau khi về đích: Không dừng lại đột ngột, chạy chậm dần chuyển thành đi bộ và kết hợp thả lỏng.



Hình 2. Chạy về đích

b) Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn



Hình 3. Các giai đoạn chạy cự li ngắn

Thực hiện kĩ thuật chạy cự li ngắn: 40 m, 50 m, 60 m.

c) Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy

- Đích là một vạch màu trắng rộng 5 cm, được kẻ vuông góc với đường chạy.
- Vận động viên được coi là đã về đích khi thân người của họ (trừ đầu, cổ, tay, chân, bàn tay, bàn chân) chạm tới mặt phẳng thẳng đứng của vạch đích.

3 Luyện tập

a) Luyện tập nhóm

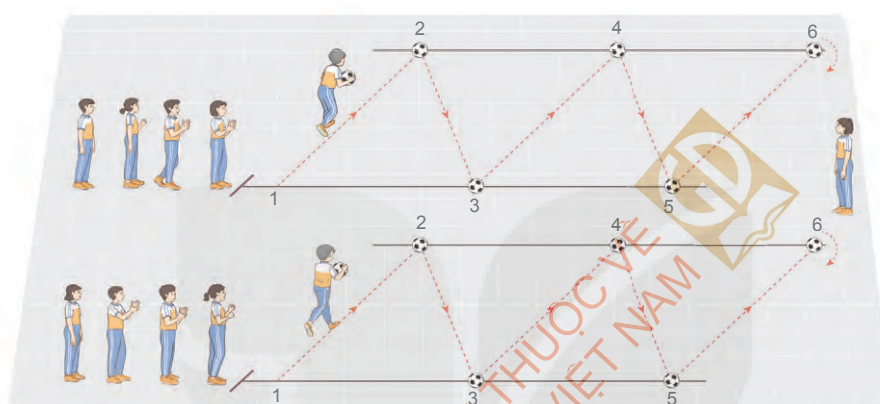
- Học sinh luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:
- + Phối hợp chạy giữa quãng và chạy qua đích trên cự li 15 – 20 m.
- + Thực hiện kĩ thuật chạy cự li ngắn: 40 m, 50 m, 60 m.
- Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

b) Trò chơi phát triển sức nhanh

Đổi bóng nhanh trên đường đích dắc

- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vị trí xuất phát.

- Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội đổi bóng từ vị trí 1 sang vị trí 2, đổi bóng từ vị trí 2 sang vị trí 3,... Ở vị trí 6, sau khi đổi bóng, ôm bóng chạy trở về đặt vào vị trí 1. Bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn thực hiện trước đã đặt bóng về vị trí số 1, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 4. Trò chơi Đổi bóng nhanh trên đường zigzag

4 Vận dụng

- Sử dụng các bài tập chạy cự li ngắn để luyện tập hằng ngày.
- Phải làm gì để thả lỏng cơ thể sau khi chạy về đích?

Chủ đề 2

NÉM BÓNG



Bài 1

Các động tác hỗ trợ kỹ thuật ném bóng

1 Mở đầu

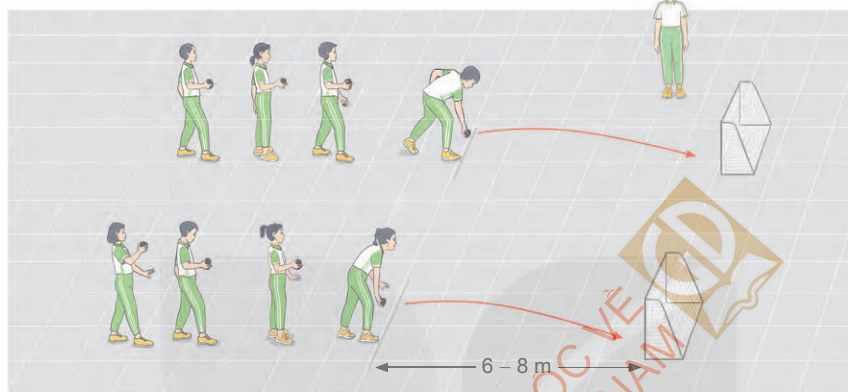
a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được các động tác hỗ trợ kỹ thuật ném bóng.
- Nghiệm túc, tự giác giữ an toàn trong luyện tập cho bản thân và người khác.

b) Khởi động

- Khởi động chung:
 - + Chạy tại chỗ.
 - + Xoay các khớp.
- Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Tung bóng vào cầu môn*
- + Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vị trí tung bóng.

- + Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội dùng tay thuận tung bóng vào cầu môn. Mỗi bạn chỉ tung bóng một lần. Đội có nhiều bạn tung bóng trúng đích là đội thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi Tung bóng vào cầu môn

2 Kiến thức mới

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

a) Cách cầm bóng

Các ngón tay mở rộng giữ bóng, bóng tiếp xúc với các chạc tay (phần tiếp giáp giữa các ngón tay và bàn tay, trừ ngón cái) và ngón tay.



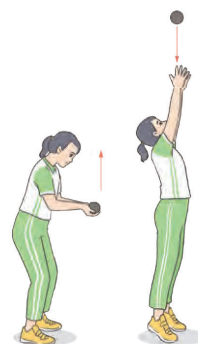
Hình 2. Cách cầm bóng

b) Tung và bắt bóng bằng hai tay, một tay

– Tại chỗ tung và bắt bóng bằng hai tay:

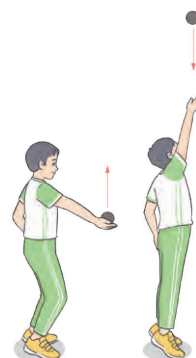
- + TTCB: Hai chân đứng chụm hoặc rộng bằng vai, cầm bóng bằng hai tay, lòng bàn tay hướng lên trên.

- + Thực hiện: Tung bóng lên cao 1 – 2 m, vươn người bắt bóng rơi xuống bằng hai tay và thu tay về trước ngực.



Hình 3. Tung và bắt bóng bằng hai tay

- Tại chỗ tung và bắt bóng bằng một tay:
- + TTCB: Hai chân đứng chụm hoặc rộng bằng vai, cầm bóng bằng tay thuận, lòng bàn tay hướng lên trên.
- + Thực hiện: Vươn người tung bóng lên cao 1 – 2 m, vươn người bắt bóng rơi xuống bằng một tay và thu tay về trước ngực.



Hình 4. Tung và bắt bóng bằng một tay

c) Hai tay phối hợp tung và bắt bóng

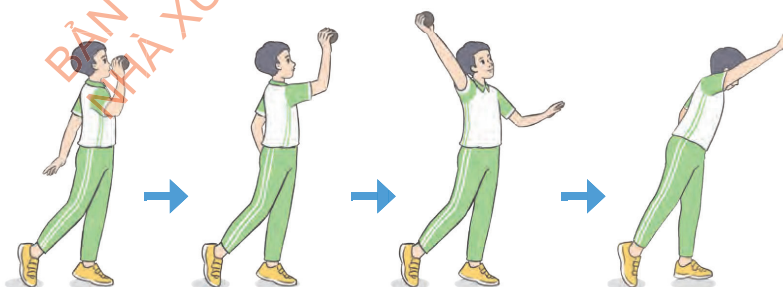
- TTCB: Đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay dang rộng ở phía trước, một tay cầm bóng.
- Thực hiện: Luân phiên tung và bắt bóng giữa hai tay.



Hình 5. Hai tay phối hợp tung và bắt bóng

d) Ném bóng bằng một tay trên cao

- TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân cùng bên với tay cầm bóng ở phía sau, chạm đất bằng nửa trước bàn chân, trọng lượng cơ thể dồn vào chân trước. Tay cầm bóng cao ngang đầu, lòng bàn tay hướng ra trước.
- Thực hiện: Đưa tay cầm bóng lên cao, ra sau đầu, thân người uốn căng, sau đó gập nhanh thân và dùng sức mạnh của tay ném bóng ra trước.



TTCB

Ném bóng

Hình 6. Ném bóng bằng một tay trên cao

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

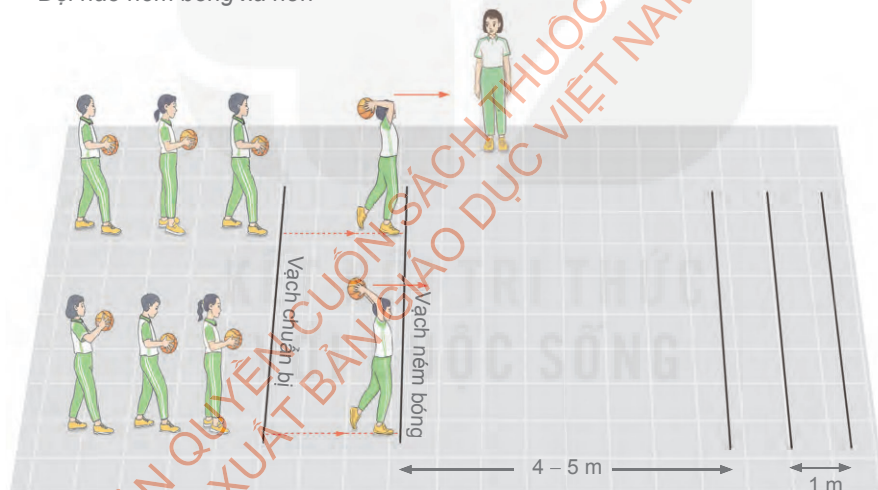
- Luyện tập cách cầm bóng.
- Luyện tập động tác tung bóng, ném bóng từ không bóng đến có bóng, từ chậm đến nhanh.

b) Luyện tập nhóm

- Học sinh luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập các động tác tung bóng, ném bóng.
- Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

c) Trò chơi phát triển sức mạnh tay, ngực

Đội nào ném bóng xa hơn



Hình 7. Trò chơi *Đội nào ném bóng xa hơn*

- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch chuẩn bị.
- Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội di chuyển đến vạch ném bóng và ném bóng (bóng chuyền, bóng rổ, bóng đá) ra trước bằng hai tay, chân không giẫm vạch khi ném bóng. Mỗi lượt ném bóng, đội có bạn ném xa hơn được 1 điểm. Kết thúc, đội có tổng số điểm cao nhất là đội thắng cuộc.

4 Vận dụng



Hình 8. Luyện tập ném và bắt bóng

- Cùng các bạn tập ném và bắt bóng nảy lên (bóng chuyền, bóng rổ, bóng đá).
- Tự luyện tập tung và bắt bóng khi ở nhà, trong giờ ra chơi.
- Giới thiệu với thầy (cô) giáo và các bạn một động tác hỗ trợ kĩ thuật ném bóng do bản thân sưu tầm hoặc sáng tạo ra.

Bài 2

Ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng

1 Mở đầu

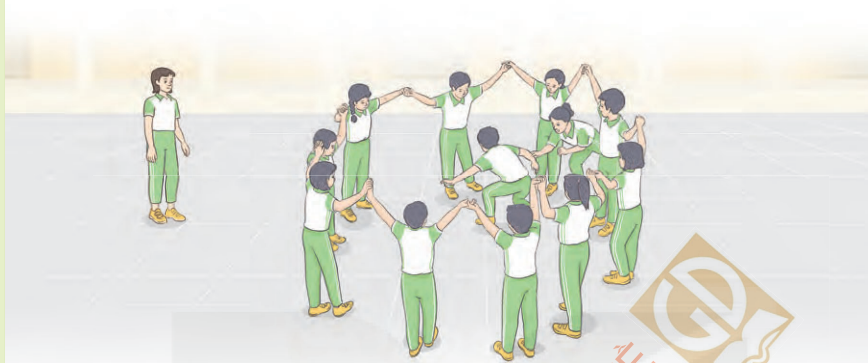
a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng.
- Tích cực tự học, tự rèn luyện và đảm bảo an toàn trong luyện tập.

b) Khởi động

- Khởi động chung:
 - + Chạy chậm theo vòng tròn.
 - + Xoay các khớp.
- Khởi động chuyên môn: Thực hiện động tác tung bóng, thả bóng, ném bóng.

– Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Mèo đuổi chuột*



Hình 1. Trò chơi Mèo đuổi chuột

- + Chuẩn bị: Cả lớp tập hợp thành một vòng tròn, các bạn cầm tay nhau và hướng mặt vào trong. Bạn được phân công đóng vai “mèo” và vai “chuột” đứng ở giữa vòng tròn.
- + Thực hiện: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, bạn đóng vai “chuột” nhanh chóng chạy luồn qua các khoảng trống của vòng tròn để tránh sự đuổi bắt của bạn đóng vai “mèo”. Khi “chuột” bị “mèo” vỗ nhẹ vào người là thua cuộc. Sau 1 – 2 phút “mèo” không bắt được “chuột”, hai bạn khác sẽ vào thay.

2 Kiến thức mới

a) Kỹ thuật ra sức cuối cùng

- TTCB: Đứng, chân trước chân sau (chân cùng bên với tay cầm bóng ở phía sau), bàn chân trước thẳng với hướng ném bóng. Tay thuận cầm bóng duỗi thẳng ở phía sau, thân người ngả ra sau và xoay về phía tay cầm bóng.



Hình 2. Tư thế chuẩn bị

- Thực hiện: Đạp mạnh chân sau, thân người gấp nhanh ra trước, kết hợp dùng sức mạnh của tay ném bóng ra trước.



Hình 3. Ra sức cuối cùng

b) Giữ thăng bằng

- Cách 1: Dùng chân trước để giữ thăng bằng.

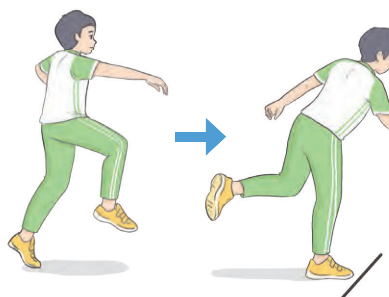
Khi bóng rời tay nhanh chóng nâng gót chân sau lên cao, bàn chân trước tì lên mặt sân, hai tay dang rộng để phối hợp giữ thăng bằng.



Hình 4. Dùng chân trước để giữ thăng bằng

- Cách 2: Nhảy đổi chân để giữ thăng bằng.

Khi bóng rời tay nhanh chóng đưa chân sau ra trước (đặt sau vạch giới hạn), bàn chân tì lên mặt sân để giảm lực quán tính, chân trước đồng thời đưa nhanh ra sau, lên cao, hai tay dang rộng để phối hợp giữ thăng bằng.



Hình 5.
Nhảy đổi chân để giữ thăng bằng

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

- Tập cách cầm bóng và TTCB ra sức cuối cùng.
- Tập ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng từ không bóng đến có bóng, từ chậm đến nhanh.

b) Luyện tập nhóm

- Học sinh luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập TTCB, ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng.
- Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

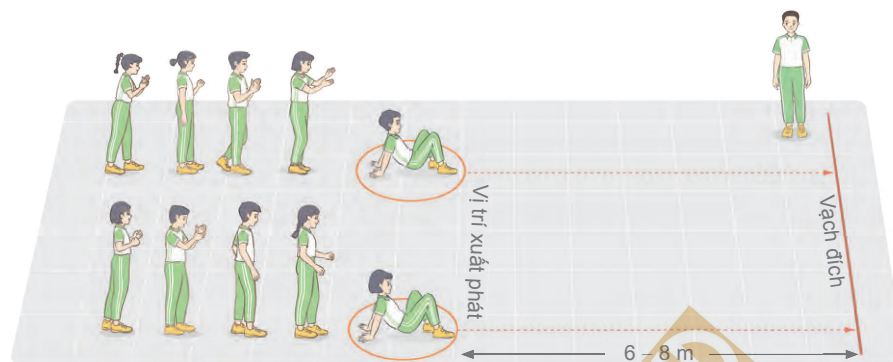


Hình 6. Luyện tập ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng

c) Trò chơi phát triển sức mạnh tay, ngực

Con sấu đỏ

- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vòng tròn xuất phát. Bạn đầu hàng ngồi hai tay chống phía sau, mông không chạm sàn.
- Thực hiện: Khi bắt đầu, lần lượt từng bạn của mỗi đội dùng tay và chân để di chuyển đến đích. Bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn phía trước đã vượt qua vạch đích, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 7. Trò chơi Con sâu đo

4 Vận dụng

- Tự luyện tập kĩ thuật ra sức cuối cùng khi tập thể dục buổi sáng ở nhà.
- Dùng dây cao su (cố định một đầu) để luyện tập kĩ thuật ra sức cuối cùng.
- Để đảm bảo an toàn cho bản thân và mọi người, khi luyện tập kĩ thuật ném bóng cần thực hiện những điều gì?



Hình 8. Dùng dây cao su để luyện tập kĩ thuật ra sức cuối cùng

Bài 3

Chuẩn bị chạy đà và chạy đà

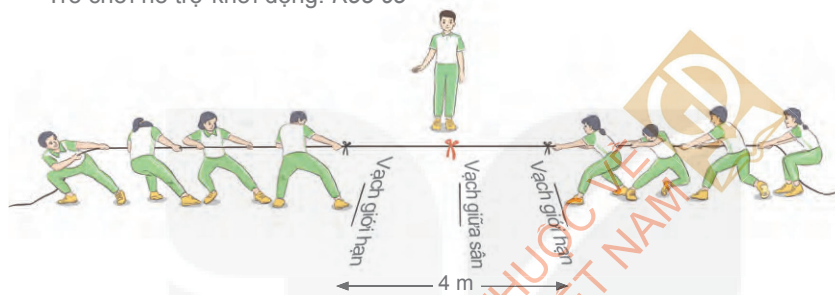
1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được kĩ thuật chạy đà và phối hợp các giai đoạn ném bóng.
- Biết một số điều luật trong thi đấu ném bóng để học tập và rèn luyện.
- Tích cực hợp tác trong học tập, tôn trọng và giúp đỡ các bạn.

b) Khởi động

- Khởi động chung:
 - + Chạy chậm theo địa hình tự nhiên.
 - + Xoay các khớp.
- Khởi động chuyên môn: Thực hiện các động tác tung bóng, thả bóng, ném bóng.
- Trò chơi hỗ trợ khởi động: Kéo co



Hình 1. Trò chơi Kéo co

- + Chuẩn bị: Kẻ vạch giữa sân và hai vạch giới hạn (cách vạch giữa sân 2 – 3 m); trên sợi dây dùng để kéo co buộc các khăn màu trắng hoặc đỏ, vị trí buộc khăn tương ứng với khoảng cách các vạch trên sân. Hai đội có số lượng nam, nữ bằng nhau, đứng sau vạch giới hạn của đội mình, bàn đầu tiên của mỗi đội đặt bàn chân phía trước vào sát mép sau vạch giới hạn, tay phía trước nắm sát mép sau chiếc khăn.
- + Thực hiện: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, hai đội dùng sức kéo dây về phía sân của đội mình. Không tiếp tục kéo dây khi có hiệu lệnh kết thúc của trọng tài. Khi khăn buộc trên dây của đội nào bị kéo vượt qua vạch giữa sân là đội đó thua cuộc.

2 Kiến thức mới

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

a) Chuẩn bị chạy đà

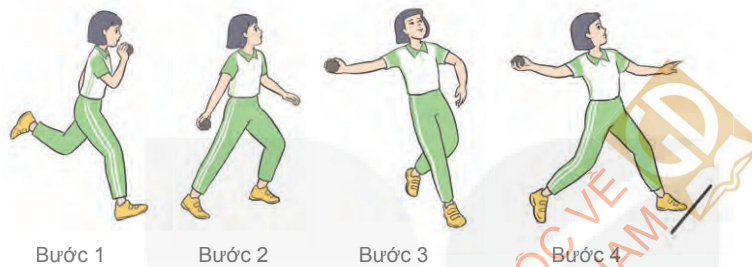
Đứng chân trước chân sau, chân khác bên với tay cầm bóng đặt ở phía trước, bàn chân thẳng với hướng ném bóng. Trọng lượng cơ thể dồn vào chân trước, chân sau chạm đất bằng nửa trước bàn chân. Tay thuận cầm bóng ngang đầu, lòng bàn tay hướng ra trước.



Hình 2.
Chuẩn bị chạy đà

b) Chạy đà

- Chạy đà: Chạy đà từ 13 đến 15 bước (một bước chạy bằng hai bước thường) với tốc độ tăng dần và duy trì tốc độ đã đạt được để thực hiện các bước cuối.
- Chạy đà bốn bước cuối:
- + Bước 1: Chân phải bước ra trước, tay phải đưa ra trước, xuống dưới.

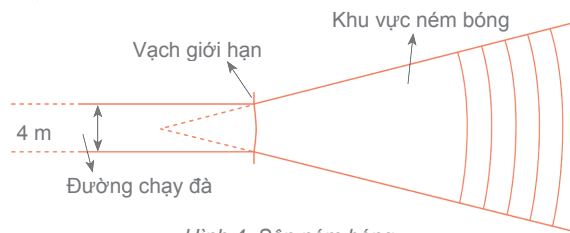


Hình 3. Chạy đà bốn bước cuối

- + Bước 2: Chân trái bước ra trước, bàn chân xoay sang phải. Tay phải tiếp tục đưa xuống dưới, ra sau.
- + Bước 3: Chân phải bước ra trước, bàn chân hướng sang phải. Tay phải tiếp tục đưa ra sau, lên cao, thân người ngả ra sau.
- + Bước 4: Chân trái bước ra trước, bàn chân hướng về phía ném bóng. Thân người ngả ra sau, vai trái hướng về phía ném bóng, tay phải ở phía sau chuẩn bị ra sức cuối cùng.

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

- Bóng hình tròn, nặng 150 g.
- Đường chạy đà rộng 4 m, dài tối thiểu 25 m.
- Sân hình phễu có góc bằng 29° .
- Khi ném bóng xong, một bộ phận nào của cơ thể chạm vạch giới hạn hoặc khu vực ném là phạm luật.



Hình 4. Sân ném bóng

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

Luyện tập chạy đà theo thứ tự:

- Bước 3, 4 và ra sức cuối cùng.
- Bốn bước và ra sức cuối cùng, giữ thẳng bằng.
- Phối hợp chạy đà và bốn bước cuối với tốc độ từ chậm đến nhanh.

b) Luyện tập nhóm

- Học sinh luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:
- + Phối hợp hai bước cuối (bước 3, bước 4) từ chậm đến nhanh.
- + Phối hợp bốn bước cuối từ chậm đến nhanh, từ không bóng đến có bóng.
- + Phối hợp toàn bộ các giai đoạn của kĩ thuật ném bóng.
- Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

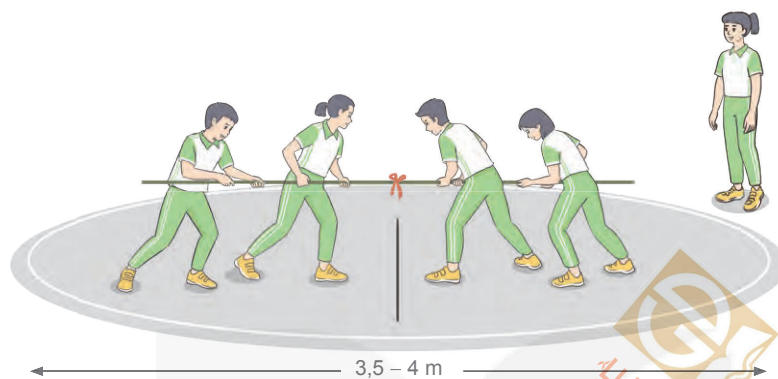


Hình 5. Luyện tập bốn bước đà cuối và ra sức cuối cùng

c) Trò chơi phát triển sức mạnh tay, ngực

Đẩy gậy

- Chuẩn bị: Hai đội có số lượng nam, nữ bằng nhau, đứng đối diện nhau trong vòng tròn. Mỗi đội cầm một nửa chiều dài của gậy, điểm giữa của gậy trùng với vạch giữa sân.
- Thực hiện: Theo hiệu lệnh bắt đầu, mỗi đội dùng sức để đẩy đội bạn ra khỏi vòng tròn, dùng đẩy gậy khi đội bạn có người bị ngã. Đội có bạn bước chân ra khỏi vòng tròn là đội thua cuộc.



Hình 6. Trò chơi Đẩy gậy

4 Vận dụng

- Tự luyện tập phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật ném bóng (không bóng).
- Cùng bạn luyện tập đẩy gậy, ném và bắt bóng nảy lên (bóng chuyền, bóng đá hoặc bóng rổ) để vui chơi, rèn luyện sức mạnh tay, ngực.
- Chạy đà có tác dụng gì trong ném bóng?

Chủ đề 3

CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH



Bài 1

Các động tác hỗ trợ kỹ thuật chạy cự li trung bình

1 Mở đầu

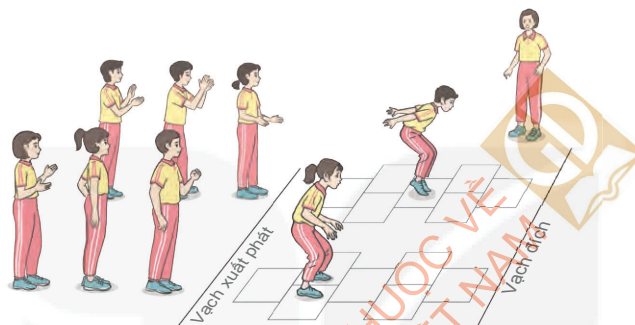
a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được các động tác hỗ trợ kỹ thuật chạy cự li trung bình.
- Kiên trì và nỗ lực khắc phục mệt mỏi trong luyện tập.

b) Khởi động

- Khởi động chung:
 - + Chạy tại chỗ.
 - + Xoay các khớp.

- Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Bật nhảy theo ô*
- + Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.
- + Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội bật nhảy tách, chạm chân theo ô để đến đích. Bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn thực hiện trước đã vượt qua vạch đích, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi Bật nhảy theo ô

2 Kiến thức mới

a) Đi, chạy thở sâu theo nhịp đơn

Hai bước đi hoặc chạy chậm, thực hiện một lần hít vào sâu bằng mũi. Hai bước tiếp theo, thực hiện một lần thở ra bằng mũi và miệng.

Luân phiên hít vào, thở ra theo nhịp đơn trong khi đi hoặc chạy chậm.

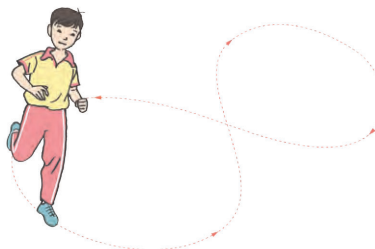
b) Đi, chạy thở sâu theo nhịp kép

Hai bước đi hoặc chạy chậm, thực hiện hai lần hít vào liên tục bằng mũi. Hai bước tiếp theo, thực hiện hai lần thở ra liên tục bằng mũi và miệng.

Luân phiên hít vào, thở ra theo nhịp kép trong khi đi hoặc chạy chậm.

c) Chạy theo đường hình số 8

Khi chạy, thân người hơi nghiêng vào phía trong của đường vòng, tay ở phía bên ngoài đường vòng đánh rộng hơn tay phía trong. Luôn duy trì đều nhịp thở.



Hình 2. Chạy theo đường hình số 8

d) Chạy luồn cọc

Khi chạy vòng qua cọc, thực hiện nghiêng thân người và đánh tay như chạy theo hình số 8. Luôn duy trì đều nhịp thở trong quá trình chạy.



Hình 3. Chạy luồn cọc

e) Chạy theo đường dích dắc

- Giảm tốc độ khi chuyển hướng tại các điểm gấp khúc.
- Luôn duy trì đều nhịp thở trong quá trình chạy.



Hình 4. Chạy theo đường dích dắc

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

- Chạy theo đường hình số 8, chạy luồn cọc, chạy theo đường dích dắc.
- Tập thở theo nhịp đơn, nhịp kép trong quá trình chạy.

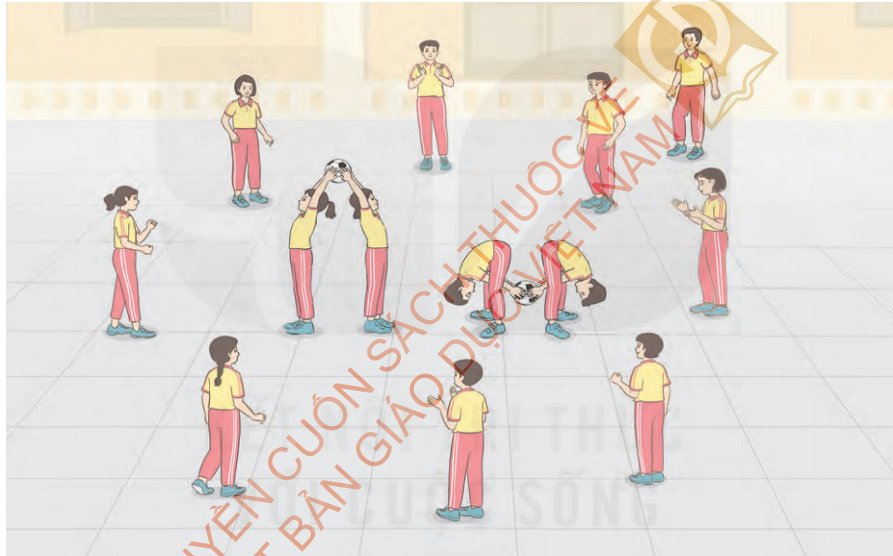
b) Luyện tập nhóm

- Học sinh luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:
- + Chạy chậm, chạy nhanh tập tư thế thân người và đánh tay khi chuyển hướng.
- + Thở nhịp nhàng trong khi chạy.
- Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

c) Trò chơi phát triển sức bền

Chuyển bóng nhanh qua hai chân và trên đầu

- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một vòng tròn hướng mặt vào trong. Trong vòng tròn có hai nhóm, mỗi nhóm hai bạn đứng lưng hướng vào nhau với khoảng cách 0,5 m, một bạn cầm bóng (bóng đá hoặc bóng rổ).
- Thực hiện: Hai bạn chuyển bóng cho nhau qua giữa hai chân và trên đầu bằng hai tay. Chuyển bóng nhanh, liên tục trong 1 phút, nhóm có số lần chuyển bóng nhiều nhất của đội là thắng cuộc.



Hình 5. Trò chơi Chuyển bóng nhanh qua hai chân và trên đầu

4 Vận dụng

- Nhảy dây kết hợp hít thở theo nhịp.
- Sử dụng các động tác bổ trợ, trò chơi để luyện tập và vui chơi hằng ngày.
- Khi chạy luôn cộc em phải chú ý điều gì?

Bài 2

Chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng

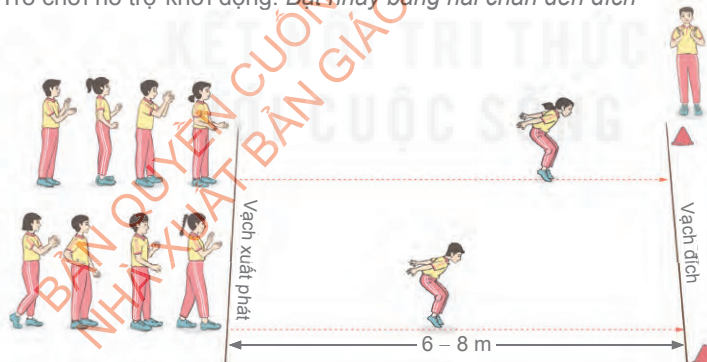
1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Làm quen với giai đoạn chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng.
- Biết một số điều luật trong thi đấu điền kinh.
- Chủ động sử dụng bài tập phù hợp với bản thân để rèn luyện thân thể hằng ngày.

b) Khởi động

- Khởi động chung:
- + Chạy chậm theo vòng tròn.
- + Xoay các khớp.
- Khởi động chuyên môn: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.
- Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Bật nhảy bằng hai chân đến đích*



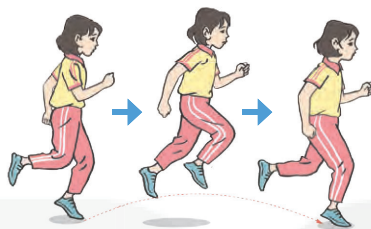
Hình 1. Trò chơi Bật nhảy bằng hai chân đến đích

- + Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.
- + Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội bật nhảy liên tục ra trước bằng hai chân để đến đích. Bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn thực hiện trước đã vượt qua vạch đích, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

2 Kiến thức mới

Chạy cự li trung bình gồm ba giai đoạn: Xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát, chạy giữa quãng, chạy về đích.

a) Kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng



Hình 2. Tư thế thân người và hoạt động của tay, chân trong mỗi bước chạy

- Thân người hơi ngả ra trước, đầu thẳng, mắt nhìn phía trước.
- Hoạt động của tay: Chéch vào trong khi ra trước, chéch ra ngoài khi ra sau.
- Hoạt động của chân:
 - + Khi ra trước: Tích cực đưa đùi lên trên, ra trước và chạm đất bằng nửa trước bàn chân.
 - + Khi ở phía sau: Kết hợp duỗi và đạp mạnh lên đường chạy để đưa cơ thể tiến ra trước.
- Phối hợp hoạt động của tay và chân. Luân phiên đánh tay theo hướng trước, sau ngược với chiều chuyển động của chân cùng bên.

b) Kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường vòng

- Chạy trên đường vòng được thực hiện theo hướng ngược chiều kim đồng hồ.
- Tư thế thân người: Thân trên hơi nghiêng sang trái, hướng về tâm của đường vòng.
- Động tác tay: Tay phải luôn chuyển động với biên độ rộng hơn tay trái.
- Động tác chân: Khi tiếp đất, bàn chân phải hơi xoay vào trong.



Hình 3.

Chạy giữa quãng trên đường vòng

c) Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy

- Thi đấu chạy cự li trung bình, vận động viên không chạy theo đường chạy riêng.
- Chạy cự li trung bình từ 500 m đến dưới 2000 m (trong đó môn chạy 800 m và 1500 m là nội dung thi trong Thể vận hội).

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

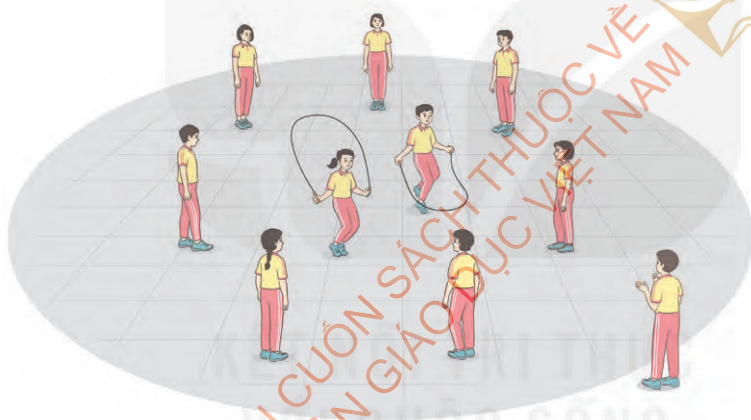
Thực hiện các bài tập chạy giữa quãng trên đường thẳng vào đường vòng, chạy từ đường vòng ra đường thẳng và tăng dần cự li.

b) Luyện tập nhóm

- Học sinh luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập chạy trên đường thẳng, đường vòng.
- Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

c) Trò chơi phát triển sức bền

Ai nhảy dây được nhiều lần



Hình 4. Trò chơi Ai nhảy dây được nhiều lần

- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm, mỗi nhóm đứng thành một vòng tròn.
- Thực hiện: Lần lượt từ hai đến ba bạn nhảy dây kiểu chụm chân hoặc chân trước chân sau liên tục trong một phút. Kết thúc, bạn có số lần nhảy nhiều nhất của nhóm là thắng cuộc.

4 Vận dụng

- Chạy trên địa hình tự nhiên để rèn luyện sức bền.
- Cùng các bạn chơi nhảy dây khi ở nhà hoặc trong giờ ra chơi khi ở trường.
- Hãy phân biệt sự khác nhau về tốc độ chạy giữa quãng trong chạy cự li ngắn và cự li trung bình.

Bài 3

Xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát Chạy về đích

1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Làm quen với giai đoạn xuất phát cao và chạy về đích.
- Biết một số điều luật trong thi đấu điền kinh.
- Tích cực, chủ động tự rèn luyện thân thể hằng ngày.

b) Khởi động

- Khởi động chung:
- + Chạy chậm theo địa hình tự nhiên.
- + Xoay các khớp.
- Khởi động chuyên môn: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.
- Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Chơi gà*



Hình 1. Trò chơi Chơi gà

- + Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm, mỗi nhóm hai bạn.
- + Thực hiện:

Cách 1: Hai bạn cùng nhảy lò cò, dùng hai bàn tay đẩy vào hai bàn tay của bạn. Bạn bị mất thăng bằng, để chân đang co chạm đất là thua cuộc.

Cách 2: Hai bạn cùng nhảy lò cò, một tay giữ cổ chân, dùng một bàn tay đẩy vào bàn tay của bạn. Bạn bị mất thăng bằng, để chân đang co chạm đất là thua cuộc.

2 Kiến thức mới

Xuất phát trong cự li trung bình gồm có: Xuất phát cao trên đường thẳng, xuất phát trên đường vòng.

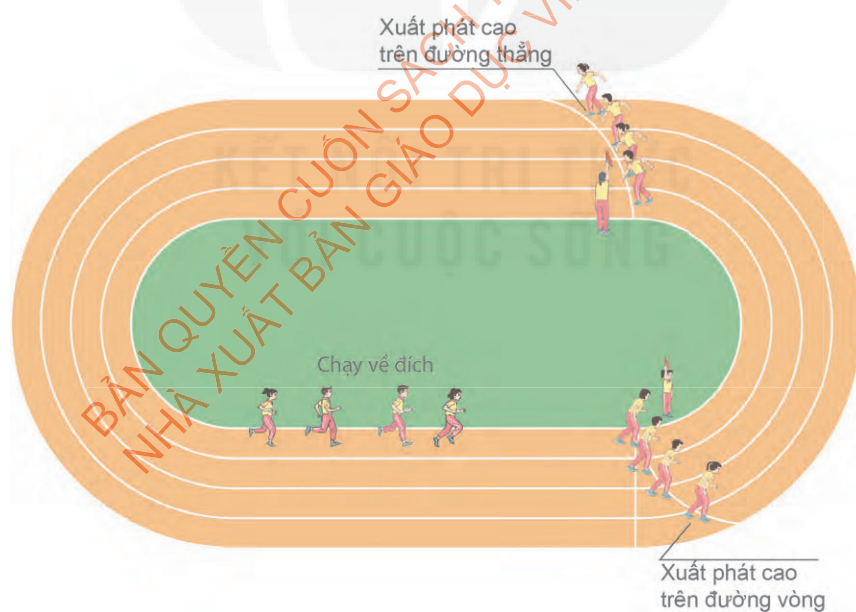
a) Xuất phát cao và chạy tăng tốc độ sau xuất phát

Khi có khẩu lệnh:

- “Vào chỗ”: Nhanh chóng bước đến sau vạch xuất phát và đứng ở tư thế sẵn sàng như chạy cự li ngắn.
- “Chạy!”: Nhanh chóng rời vị trí xuất phát và tăng tốc độ (không nỗ lực để đạt tốc độ tối đa như chạy cự li ngắn) hướng tới chạy theo mép trong của đường chạy.

b) Chạy về đích

- Khi về đích cố gắng duy trì hoặc tăng tốc độ để chạy qua đích.
- Khi qua vạch đích chuyển dần sang chạy chậm rồi đi bộ kết hợp hít thở sâu và thả lỏng cơ thể. Tuyệt đối không ngồi hoặc nằm.



Hình 2. Xuất phát cao trên đường thẳng, đường vòng và chạy về đích

c) Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy

Trong thi đấu chạy cự li trung bình:

- Xuất phát được thực hiện ở tư thế xuất phát cao.
- Vạch xuất phát là một đường vòng cung để tất cả các vận động viên có cự li thi đấu bằng nhau.
- Khi chạy trong sân vận động, muốn vượt lên người phía trước phải vượt về phía bên phải.

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

- Tập hô khẩu lệnh và thực hiện xuất phát cao.
- Tập xuất phát trên đường thẳng trước, đường vòng sau.
- Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích.

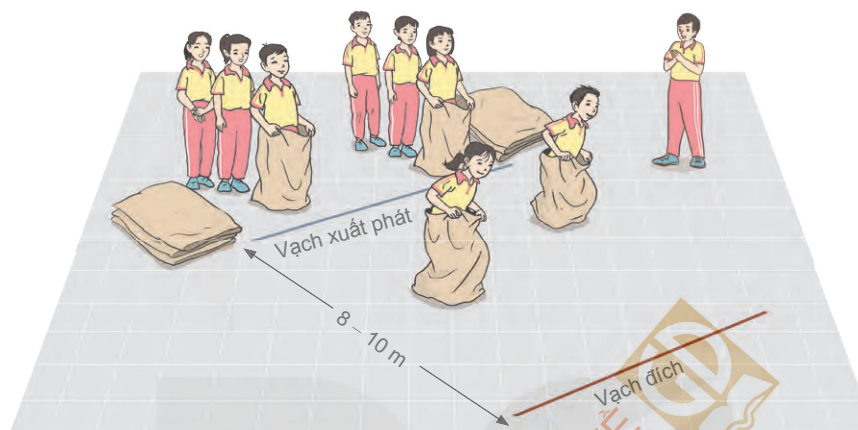
b) Luyện tập nhóm

- Học sinh luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:
- + Xuất phát cao trên đường thẳng, đầu đường vòng.
- + Phối hợp xuất phát và chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng.
- + Phối hợp chạy giữa quãng, chạy về đích trên cự li 60 m, 80 m.
- + Phối hợp xuất phát, chạy giữa quãng, chạy về đích (cự li tối đa trong một lần chạy: 200 – 300 m đối với nữ; 250 – 350 m đối với nam).
- Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

c) Trò chơi phát triển sức bền

Nhảy bao bố

- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.
- Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội đứng trong bao bố (hai tay giữ miệng bao) và bật nhảy đến đích. Bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn phía trước đã vượt qua vạch đích, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



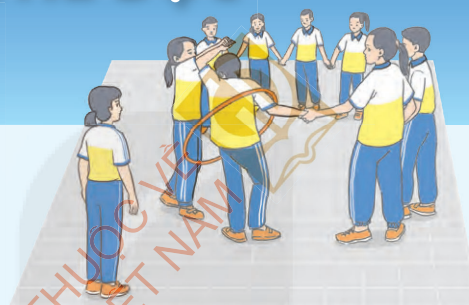
Hình 3. Trò chơi Nhảy bao bố

4 Vận dụng

- Sử dụng các bài tập chạy cự li trung bình và trò chơi phát triển sức bền để rèn luyện thân thể hằng ngày.
- Khẩu lệnh xuất phát trong chạy cự li trung bình và chạy cự li ngắn khác nhau như thế nào?

Chủ đề 4

BÀI TẬP THỂ DỤC



Bài 1

Bài thể dục liên hoàn (từ nhịp 1 đến nhịp 11)

1 Mở đầu

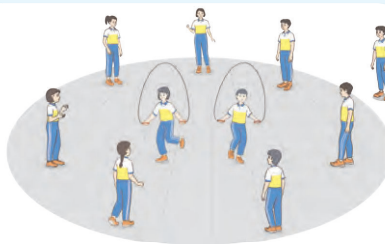
a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện đúng từ nhịp 1 đến nhịp 11 của bài thể dục liên hoàn.
- Thường xuyên rèn luyện tư thế đúng, đẹp.

b) Khởi động

- Khởi động chung:
- + Chạy tại chỗ.
- + Xoay các khớp.

- Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Nhảy dây*
- + Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm, mỗi nhóm đứng thành một vòng tròn.
- + Thực hiện: Lần lượt từng bạn hoặc hai bạn vào giữa vòng tròn nhảy dây trong 30 giây, giẫm vào dây phải nhảy lại. Kết thúc, bạn có số lần nhảy nhiều nhất nhóm là thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi Nhảy dây

2 Kiến thức mới

Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 11



TTCB. Đứng nghiêm.



Nhịp 1. Hai tay đưa ra trước, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay.



Nhịp 2. Hai tay đưa lên cao, tay thẳng, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay.



Nhịp 3. Hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp, đầu thẳng, mắt nhìn phía trước.



Nhịp 4. Khụy gối, hai tay hạ chéo trước bụng (tay trái trước, tay phải sau), đầu cúi, mắt nhìn theo tay.



Nhịp 5. Duỗi thẳng khớp gối, hai tay đưa sang ngang, lên cao chếch hình chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa, mắt nhìn theo tay.

Hình 2. Từ nhịp 1 đến nhịp 5



Nhịp 6. Hai cánh tay hạ ngang vai, các đầu ngón tay chạm mỏm vai, đầu thẳng, mắt nhìn phía trước.



Nhịp 7. Hai tay dang ngang, lòng bàn tay ngửa, đầu thẳng, mắt nhìn phía trước.



Nhịp 8. Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, cẳng tay gấp trước ngực, lòng bàn tay sấp.



Nhịp 9. Hai tay dang ngang, lòng bàn tay ngửa, xoay người sang trái.



Nhịp 10. Trở về nhịp 8.



Nhịp 11. Hai tay dang ngang, lòng bàn tay ngửa, xoay người sang phải.

Hình 3. Từ nhịp 6 đến nhịp 11

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

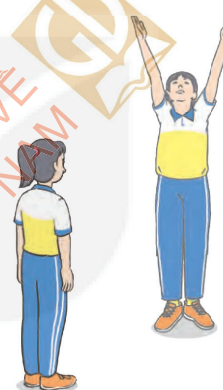
- Tập từng nhịp.
- Tập kết hợp với đếm nhịp to và rõ:
- + Tập 3 – 4 nhịp trong mỗi lần thực hiện.
- + Phối hợp 11 nhịp (từ nhịp 1 đến 11) từ chậm đến nhanh.



Hình 4. Luyện tập theo nhịp tự đếm

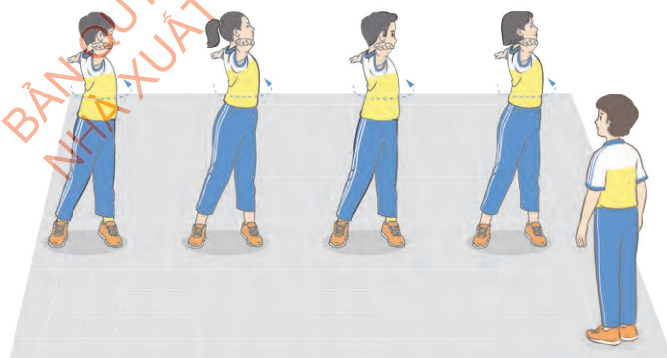
b) Luyện tập cặp đôi

- Học sinh luân phiên đếm nhịp (từ chậm đến nhanh) cho bạn luyện tập.
- Tự đánh giá và đánh giá kết quả luyện tập của bạn.



Hình 5. Luyện tập theo nhịp đếm của bạn

c) Luyện tập nhóm



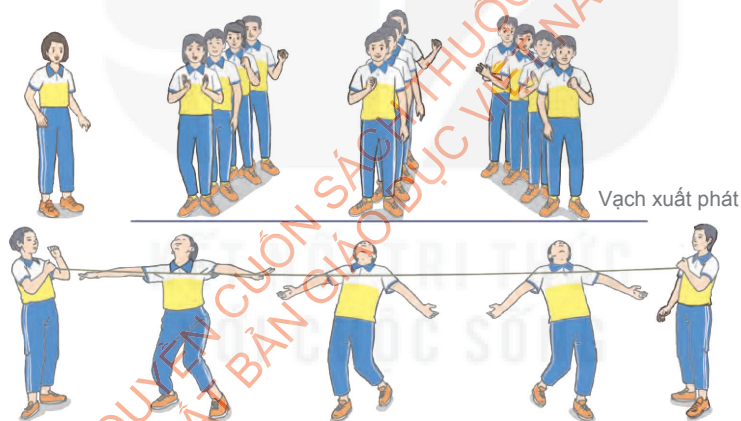
Hình 6. Đếm nhịp cho các bạn luyện tập

- Học sinh luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập liên hoàn 11 nhịp từ chậm đến nhanh.
- Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

d) Trò chơi phát triển khéo léo

Đi qua dây

- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.
- Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội ngả người ra sau đi qua các sợi dây để đến đích, đi không chạm dây (chạm dây xuất phát lại). Bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn phía trước đã vượt qua vạch đích, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 7. Trò chơi Đi qua dây

4 Vận dụng

- Sử dụng các động tác đã học để rèn luyện tư thế.
- Hãy nêu sự khác nhau về cách đếm nhịp giữa bài thể dục liên hoàn và bài thể dục phát triển chung đã học ở Tiểu học.