Cánh Diều

LƯU QUANG HIỆP (Tổng Chủ biên) – ĐINH QUANG NGỌC (Chủ biên)
ĐINH KHÁNH THU – MAI THỊ BÍCH NGỌC – NGUYỄN VĂN THÀNH

Giáo dục thể chất

6

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

LƯU QUANG HIỆP (Tổng Chủ biên) – ĐINH QUANG NGỌC (Chủ biên)
ĐINH KHÁNH THU – MAI THỊ BÍCH NGỌC – NGUYỄN VĂN THÀNH

Giáo dục thể chất

6

(Sách đã được Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo phê duyệt sử dụng trong cơ sở giáo dục phổ thông tại Quyết định số 718/QĐ-BGDĐT ngày 09/02/2021)

Cánh Diều

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

DANH MỤC CHỮ VIẾT TẮT VÀ KÍ HIỆU

H	Hình
TTCB	Tư thế chuẩn bị
VĐV	Vận động viên
	Đường di chuyển
	Đường di chuyển của bóng hoặc cầu
	Đường dẫn bóng
	Học sinh tham gia tập luyện và thi đấu theo nhóm khác nhau
	Cọc mốc

Cánh Diều

Các em hãy giữ gìn cẩn thận cuốn sách này, không viết, vẽ hoặc tô màu vào các trang sách.

LỜI NÓI ĐẦU

Các em học sinh yêu quý!

Giáo dục thể chất là một môn học quan trọng, giúp tăng cường sức khoẻ thể chất và tinh thần cho học sinh. Cuốn sách ***Giáo dục thể chất 6*** được biên soạn theo hướng gợi mở, với nội dung phù hợp sẽ phát huy khả năng tư duy, sáng tạo của các em trong hoạt động học tập và rèn luyện sức khoẻ của bản thân.

Cuốn sách được bố cục thành ba phần:

Phần *Kiến thức chung* trang bị cho các em các kiến thức về chế độ dinh dưỡng trong tập luyện thể dục thể thao.

Phần *Vận động cơ bản* được thiết kế thành bốn chủ đề: *Chạy cự li ngắn (60 m)*, *Ném bóng*, *Chạy cự li trung bình* và *Bài tập thể dục*.

Phần *Thể thao tự chọn* gồm ba chủ đề với ba môn thể thao khác nhau để các em và giáo viên có nhiều sự lựa chọn phù hợp với điều kiện từng trường, từng vùng, đáp ứng được sở thích, năng lực khi tham gia các hoạt động rèn luyện sức khoẻ.

Thông minh, sáng tạo chính là thế mạnh của các em. Mong các em hãy tích cực học tập theo hướng dẫn của thầy, cô giáo và coi cuốn sách ***Giáo dục thể chất 6*** như một cẩm nang, đòn bẩy tạo nguồn cảm hứng để phát huy khả năng tư duy, sáng tạo của mình trong vui chơi và rèn luyện sức khoẻ.

Chúc các em có những giờ học Giáo dục thể chất thật vui khoẻ và đạt kết quả tốt!

CÁC TÁC GIẢ

PHẦN 1 KIẾN THỨC CHUNG

Chủ đề CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG TRONG TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT:

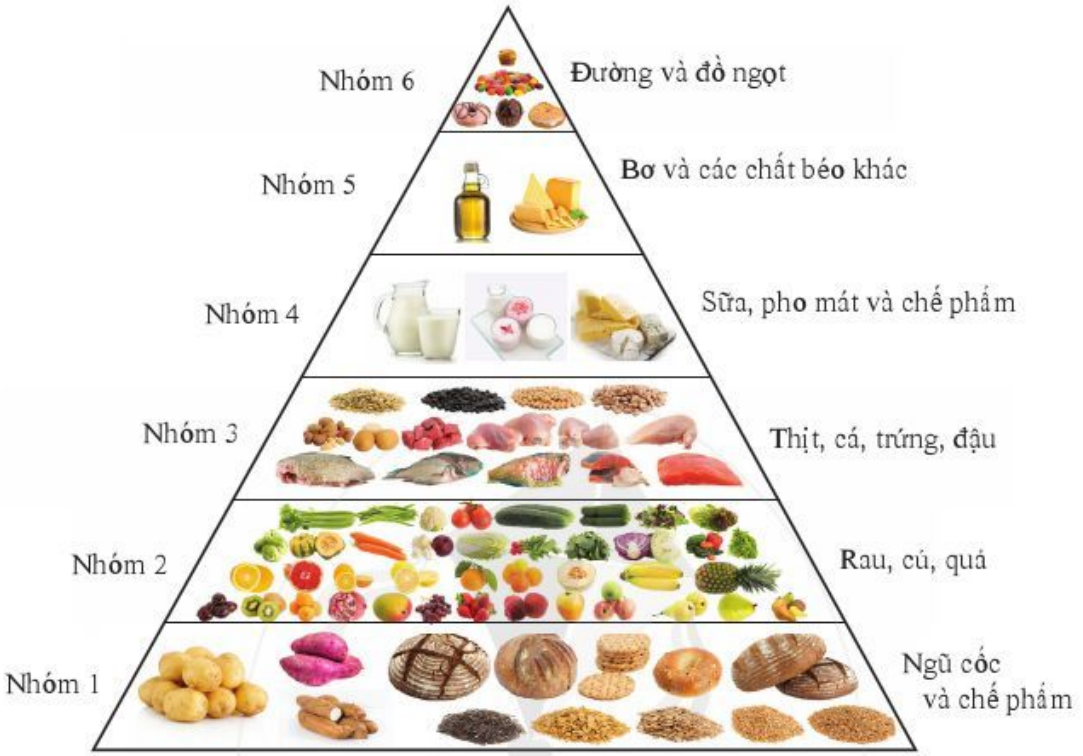
Nhận biết được các yếu tố dinh dưỡng cơ bản có ảnh hưởng trong tập luyện và phát triển thể chất.

1 DINH DƯỠNG – YẾU TỐ ĐẢM BẢO SỰ SỐNG CHO CƠ THỂ

Thức ăn đa dạng, đủ dinh dưỡng và phù hợp sẽ giúp cơ thể khoẻ mạnh và nâng cao khả năng vận động.

Hình 1. Các loại thực phẩm

2 GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG CỦA CÁC NHÓM THỰC PHẨM



Hình 2. Tháp dinh dưỡng

- **Nhóm 1:** Nhóm thực phẩm có nguồn năng lượng cao do chứa nhiều tinh bột và vitamin nhóm B.
- **Nhóm 2:** Nguồn vitamin C, giàu chất khoáng.
- **Nhóm 3:** Nguồn chất đạm có giá trị cao, muối khoáng, sắt và vitamin nhóm B.
- **Nhóm 4:** Sữa là một trong những thực phẩm toàn diện, có giá trị dinh dưỡng cao và cung cấp nhiều vitamin. Pho mát có nhiều chất đạm.
- **Nhóm 5:** Nguồn chất béo cần thiết và các vitamin tan trong chất béo.
- **Nhóm 6:** Nguồn thực phẩm chứa chất đường.

3 CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG TỐT LÀM TĂNG KHẢ NĂNG VẬN ĐỘNG

Nên ăn tối thiểu 3 bữa một ngày: Sáng, trưa và tối (H.3). Mỗi bữa cách nhau từ 4 đến 6 giờ và nên ăn vào một giờ nhất định.

Sáng 6:30 – 7:30 | Trưa 11:30 – 12:30 | Tối 18:30 – 20:00

Hình 3. Thời gian các bữa ăn trong ngày

- **Những điều chú ý khi ăn:**

– Tinh thần thoải mái, không nên chú ý vào việc khác (H.4a).

– Không nên vội vàng (H.4b).

(a) (b)

Hình 4. Bữa ăn

- **Chế độ dinh dưỡng trước và sau khi tập luyện thể thao** (H.5)

– **Trước khi tập luyện:** Nên ăn trước khi tập luyện tối thiểu 120 phút các loại thực phẩm chứa các chất bột, đường: Chuối, bánh mì, ngũ cốc,…

– **Sau khi tập luyện:** Nên ăn sau khi tập từ 30 – 40 phút các loại thực phẩm chứa đạm, nhiều vitamin như: Cá, sữa, rau, quả,…

Hình 5. Chế độ dinh dưỡng trước và sau tập luyện thể thao

Hãy xây dựng thực đơn tốt để đảm bảo chế độ dinh dưỡng

Cánh Diều

PHẦN 2 VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

Chủ đề 1 CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)

BÀI 1 KĨ THUẬT CHẠY GIỮA QUÃNG VÀ CÁC ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ

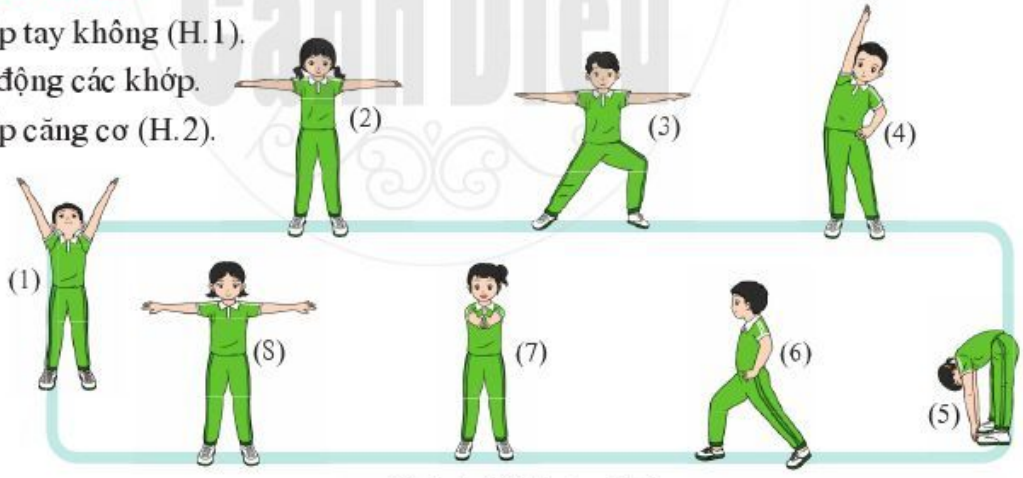
MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT:

- Làm quen với kĩ thuật chạy giữa quãng và thực hiện được các động tác bổ trợ.
- Tự giác, tích cực trong tập luyện.

Khởi động chung

- Bài tập tay không (H.1).
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ (H.2).



Hình 1. Bài tập tay không

Khởi động chuyên môn

- Chạy chậm, chạy tăng tốc.

Hình 2. Bài tập căng cơ

Cánh Diều

KIẾN THỨC MỚI

1 Giới thiệu kĩ thuật chạy cự li ngắn

- Các cự li trong chạy ngắn bao gồm: 60 m, 100 m, 200 m, 400 m.
- Chạy ngắn gồm các giai đoạn: Xuất phát, chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng và chạy về đích.

2 Kĩ thuật chạy giữa quãng

Đánh tay về trước, ra sau, dọc theo thân mình và theo nhịp chạy của chân. Tay đánh về trước hơi đưa vào trong, khi ra sau hơi đưa ra ngoài. Bàn tay nắm hờ (hoặc mở thẳng). Khi ở vị trí cao nhất, cánh tay và cẳng tay gần vuông góc, nắm tay ngang cằm (H.3).

Hình 3. Kĩ thuật đánh tay

Chân chống (chân trước) tiếp xúc với đường chạy bằng nửa trước bàn chân. Bàn chân chủ động miết đất. Chân đạp sau (chân sau) duỗi nhanh, mạnh đưa cơ thể về trước, thân người hơi ngả về trước, mắt nhìn thẳng theo hướng chạy (H.4).

Hình 4. Kĩ thuật bước chân

3 Các động tác bổ trợ

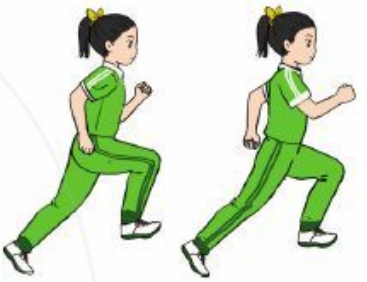
Động tác bước nhỏ: Khi thực hiện, nửa trước hai bàn chân luân phiên tiếp xúc đất, cổ chân thả lỏng, thân người thẳng, hai tay phối hợp đánh tự nhiên (H.5).

Động tác nâng cao đùi: Chân tiếp xúc đất bằng nửa trước bàn chân, cổ chân thả lỏng, đùi gần vuông góc với thân mình và cẳng chân, thân người thẳng, mắt nhìn theo hướng chạy (H.6).

Động tác đạp sau: Đạp thẳng chân sau, đưa cơ thể tiến về trước. Đùi chân trước gần vuông góc với thân người và cẳng chân. Thân người hơi ngả về trước, mắt nhìn thẳng theo hướng chạy (H.7).

Hình 5. Động tác bước nhỏ

Hình 6. Động tác nâng cao đùi



Hình 7. Động tác đạp sau

LUYỆN TẬP

1 Luyện tập các bài tập bổ trợ

- *Chạy bước nhỏ*

– *Tại chỗ thực hiện động tác bước nhỏ có điểm tì tay*: Đứng hai chân song song, hai tay tì vào điểm cố định, người hơi ngả về trước, giữ tay cố định, thực hiện chạy bước nhỏ tại chỗ (H.8). Tập luyện cá nhân.

– *Chạy bước nhỏ theo đường thẳng* (H.9). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

Hình 8. Chạy bước nhỏ có điểm tì tay

Hình 9. Chạy bước nhỏ theo đường thẳng

Cánh Diều

• *Chạy nâng cao đùi*

– Tại chỗ thực hiện động tác chạy nâng cao đùi theo nhịp nhanh, chậm khác nhau.

– Chạy nâng cao đùi theo đường thẳng.

Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

Hình 10. Chạy đạp sau theo đường thẳng

• *Chạy đạp sau*

Chạy đạp sau theo đường thẳng (H.10). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

2 Luyện tập kĩ thuật chạy giữa quãng

• *Tại chỗ đánh tay*

Đứng hai chân rộng bằng vai, thân người hơi đổ về trước, mắt nhìn thẳng. Thực hiện động tác đánh tay (H.3). Tập luyện cá nhân hoặc theo nhóm có quan sát, nhận xét cho nhau.

Hình 11. Chạy theo đường kẻ sẵn

• *Chạy theo đường kẻ sẵn*

Luân phiên chạy nhanh theo đường kẻ sẵn. Khi chạy, bàn chân tiếp xúc với đường kẻ (H.11). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

3 Bài tập bổ trợ phát triển thể lực

– Bật cóc (H.12).

– Bật bục (H.13).

– Chạy tăng tốc độ 30 m.

Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

Hình 12. Bật cóc

Hình 13. Bật bục

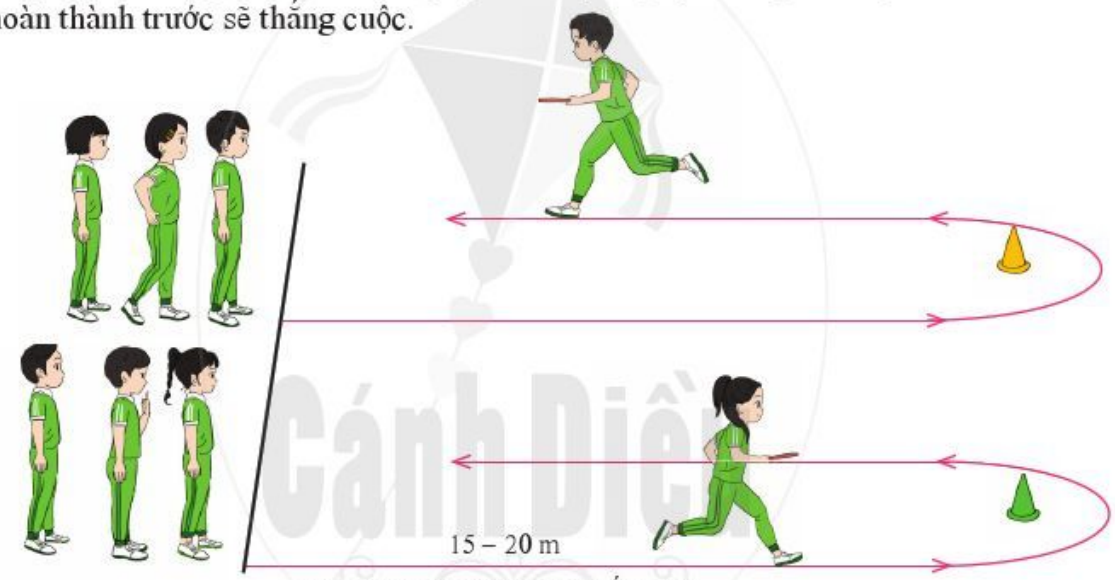
TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN SỨC NHANH

1 Chạy tiếp sức

Chuẩn bị:

- Kẻ một đường thẳng làm vạch xuất phát, đồng thời là vạch đích. Đặt một cọc mốc cách vạch xuất phát 15 – 20 m.
- Chia học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, đứng thành hàng dọc sau vạch xuất phát; người đầu hàng cầm một gậy gỗ hoặc nhựa dài khoảng 20 cm.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, các thành viên của mỗi đội luân phiên cầm gậy chạy nhanh vòng qua cọc mốc, quay về chuyển gậy cho người tiếp theo. Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.

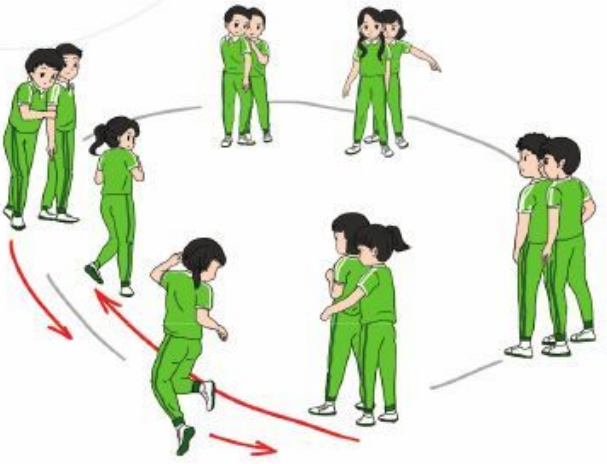


Hình 14. Trò chơi "Chạy tiếp sức"

2 Người thừa thứ ba

Chuẩn bị: Học sinh trong lớp đứng thành vòng tròn, hai người một cặp đứng theo hàng dọc.

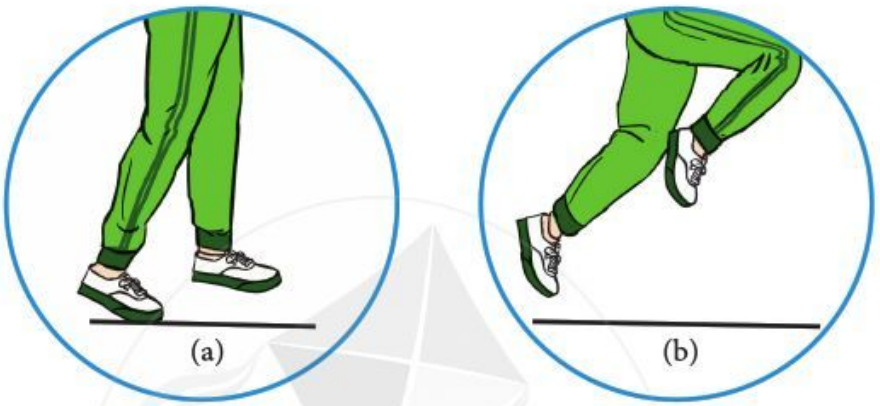
Cách chơi: Chọn một cặp, một người chạy, một người đuổi. Người chạy đứng vào trước nhóm nào, người đứng cuối nhóm đó sẽ trở thành người đuổi mới và người đuổi trở thành người chạy mới.



Hình 15. Trò chơi "Người thừa thứ ba"

VẬN DỤNG

1 Nêu những điểm khác biệt giữa chạy và đi bộ. Hình nào dưới đây thể hiện động tác chạy?



Hình 16. Điểm khác biệt giữa chạy và đi bộ

2 Vận dụng kĩ thuật chạy cự li ngắn vào thực tiễn: Rèn luyện sức khoẻ, chơi các môn thể thao, chạy trú mưa,... (H.17).

Hình 17. Vận dụng chạy cự li ngắn trong thực tiễn

Cánh Diều

BÀI 2
KĨ THUẬT XUẤT PHÁT CAO, CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT VÀ CHẠY VỀ ĐÍCH

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT:

- Làm quen kĩ thuật xuất phát cao, kĩ thuật chạy lao sau xuất phát và kĩ thuật chạy về đích.
- Biết một số điều luật cơ bản trong chạy cự li ngắn.
- Tự giác, tích cực và đoàn kết trong tập luyện.

Khởi động chung

- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

Khởi động chuyên môn

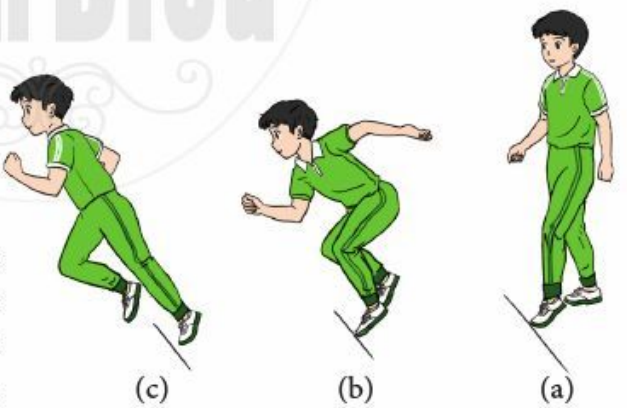
- Chạy chậm, chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ.

KIẾN THỨC MỚI

1 Kĩ thuật xuất phát cao

Thực hiện theo khẩu lệnh:

"Vào chỗ": Chân thuận đặt sát sau vạch xuất phát, chân sau cách gót chân trước một bàn chân, thân người thẳng, hai tay để trước sau, tay bên chân không thuận đưa ra trước (H.1a).



Hình 1. Kĩ thuật xuất phát cao

"Sẵn sàng": Khuỵu hai gối, chân trước tiếp đất bằng nửa trước bàn chân, chân sau kiễng gót, thân trên ngả về trước, hai tay co tự nhiên (H.1b).

"Chạy!": Chân trước đạp mạnh duỗi thẳng chân, chân sau đưa nhanh về trước, tay phối hợp tự nhiên (H.1c).

Cánh Diều

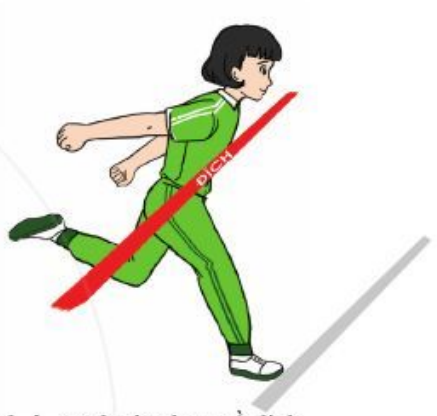
2 Kĩ thuật chạy lao sau xuất phát

Trong giai đoạn chạy lao, chân phía trước tích cực nâng đùi vươn dài ra trước và tiếp xúc đất bằng nửa bàn chân trước, chân sau duỗi nhanh, mạnh. Hai tay đánh theo nhịp bước chân và giảm dần độ ngả của thân trên (H.2).

Hình 2. Kĩ thuật chạy lao sau xuất phát

3 Kĩ thuật chạy về đích

Ở bước chạy cuối cùng, thực hiện nhanh động tác gập thân về trước đánh ngực hoặc kết hợp vừa gập thân trên với xoay vai chạm dây đích (H.3), sau đó bước dài và đặt nhanh chân trước về phía trước để giữ thăng bằng. Sau khi về đích, tiếp tục chạy giảm tốc độ không dừng đột ngột, thân người trở lại bình thường.



Hình 3. Kĩ thuật chạy về đích

4 Một số điều luật cơ bản

- Trong chạy cự li ngắn, các VĐV phải chạy theo đường chạy riêng. VĐV chạy ra ngoài đường chạy của mình sẽ bị loại khỏi cuộc thi (H.4).
- Các trường hợp VĐV phạm lỗi xuất phát:
  + Xuất phát trước so với hiệu lệnh của trọng tài.
  + Không tuân thủ khẩu lệnh "Vào chỗ" hoặc "Sẵn sàng" của trọng tài.
  + VĐV có hành động cản trở các VĐV khác sau khi có khẩu lệnh "Vào chỗ".

Hình 4. Vận động viên chạy theo đường chạy riêng

LUYỆN TẬP

1 Luyện tập kĩ thuật xuất phát cao

- *Xuất phát mặt hướng chạy*

Đứng hai chân song song, sát nhau, sát vạch xuất phát, người thẳng, hai tay co tự nhiên. Khi có hiệu lệnh xuất phát, kiễng chân, ngả thân trên về trước, bước chân và chạy nhanh về trước. Tập luyện cá nhân.

Hình 5. Xuất phát mặt hướng chạy

- *Xuất phát vai hướng chạy*

Đứng hai chân rộng bằng vai, khuỵu gối, cạnh ngoài bàn chân sát vạch xuất phát, vai hướng theo hướng chạy, hai tay buông tự nhiên. Thực hiện xoay thân và chân theo hướng chạy, bước chân vượt qua vạch xuất phát và chạy nhanh về phía trước. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

Hình 6. Xuất phát vai hướng chạy

- *Xuất phát lưng hướng chạy*

Đứng chân trước chân sau, chân thuận ở phía sau, gót chân sát vạch xuất phát, tiếp xúc đất bằng nửa trước bàn chân, lưng quay về hướng chạy. Hai gối hơi khuỵu, hai tay co tự nhiên, thân trên ngả về trước.

Thực hiện chùng gối, quay mặt về phía sau, nhanh chóng xoay thân và chân (xoay sang phía chân đặt sau), bước chân vượt qua vạch xuất phát và chạy nhanh về phía trước. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

Hình 7. Xuất phát lưng hướng chạy

- *Xuất phát và chạy lao sau xuất phát*

Xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát 15 – 20 m. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

2 Luyện tập kĩ thuật chạy về đích

– Chạy chậm 6 – 10 m thực hiện động tác đánh đích.

– Chạy tăng tốc độ 10 – 15 m thực hiện động tác đánh đích.

Tập luyện cá nhân hoặc theo nhóm.

3 Bài tập bổ trợ phát triển thể lực

- *Chạy tại chỗ*

Đứng tại chỗ, thực hiện chạy nhanh. Tập luyện cá nhân hoặc theo nhóm.

- *Chạy lên dốc, xuống dốc*

Thực hiện chạy lên dốc, chạy xuống dốc và kết hợp chạy lên dốc với chạy xuống dốc theo địa hình tự nhiên (H.8). Tập luyện cá nhân hoặc theo nhóm.

Hình 8. Chạy lên dốc, xuống dốc

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN SỨC NHANH

1 Giành cờ chiến thắng

Chuẩn bị:

- Vẽ một vòng tròn, bán kính từ 30 – 40 cm, đặt một miếng vải đỏ (cờ) vào giữa vòng tròn; vẽ hai vạch giới hạn song song, đối diện với nhau qua vòng tròn, cách tâm vòng tròn 8 – 10 m.
- Chia học sinh trong lớp thành hai đội đều nhau, đứng thành hàng ngang sau vạch xuất phát. Điểm số từ một đến hết.

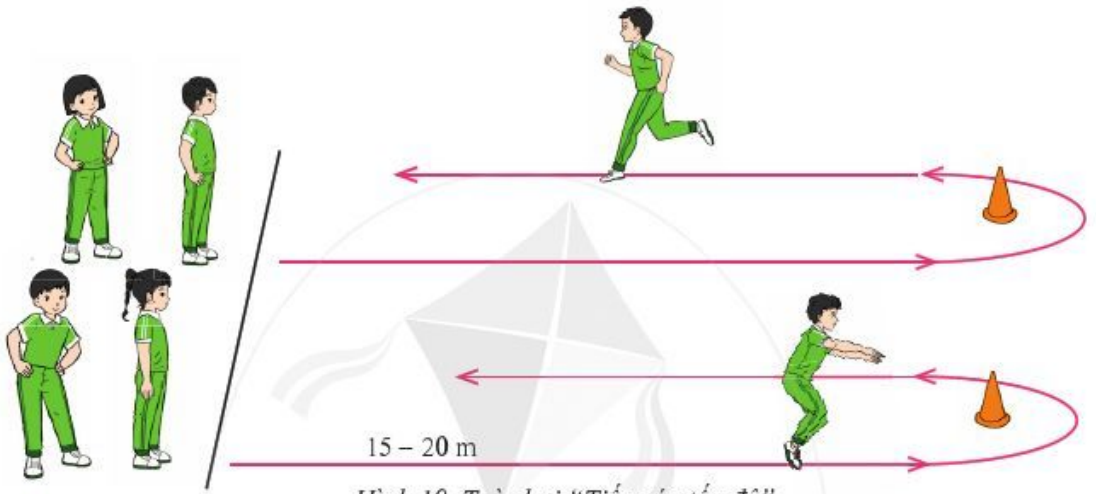
Cách chơi: Các thành viên của hai đội chạy lên giành cờ theo số được gọi. Đội nào mang cờ được nhiều lần về mà không bị đối phương chạm vào người sẽ thắng cuộc (H.9).

Hình 9. Trò chơi "Giành cờ chiến thắng"

2 Tiếp sức tốc độ

Chuẩn bị: Chia học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, đứng thành hàng dọc sau vạch xuất phát. Khoảng cách từ vạch xuất phát tới cọc mốc từ 15 – 20 m.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, các thành viên của mỗi đội luân phiên thực hiện bật cóc vòng qua cọc mốc, sau đó chạy nhanh về cuối hàng. Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.



Hình 10. Trò chơi "Tiếp sức tốc độ"

VẬN DỤNG

1 Hãy nêu một số trường hợp phạm quy trong chạy cự li ngắn.

2 Vận dụng kĩ thuật chạy ngắn trong các trò chơi vận động và trong thực tiễn (H.11).

- Các trò chơi chạy nhanh, đuổi bắt,...
- Các môn thể thao khác nhau.
- Các cuộc thi chạy: Hội khoẻ Phù Đổng, các giải chạy phong trào.

Hình 11. Vận dụng kĩ thuật chạy cự li ngắn trong các trò chơi vận động và trong thực tiễn

Chủ đề 2

NÉM BÓNG

BÀI 1 KĨ THUẬT RA SỨC CUỐI CÙNG VÀ GIỮ THĂNG BẰNG

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT:

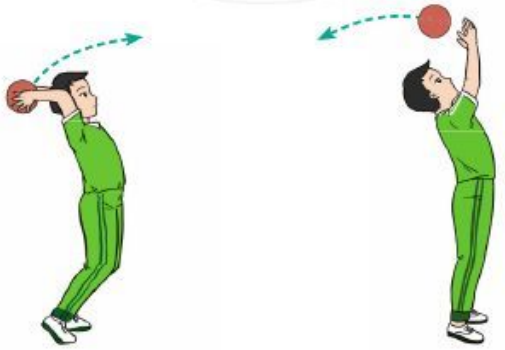
- Thực hiện được giai đoạn ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng.
- Biết lựa chọn các bài tập bổ trợ, trò chơi để luyện tập phát triển sức mạnh tay.
- Tự giác, tích cực trong tập luyện.

Khởi động chung

- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

Khởi động chuyên môn

- Ném bóng ra trước, ra sau bằng hai tay (H.1).



(a) Ném bóng ra trước (b) Ném bóng ra sau

Hình 1. Ném bóng bằng hai tay

KIẾN THỨC MỚI

1 Giới thiệu kĩ thuật ném bóng

Kĩ thuật ném bóng gồm 4 giai đoạn:
- Giai đoạn chuẩn bị.
- Giai đoạn chạy đà.
- Giai đoạn ra sức cuối cùng.
- Giai đoạn giữ thăng bằng.

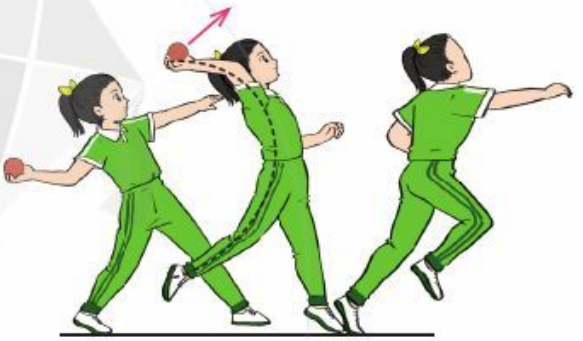
2 Cách cầm bóng

Bàn tay cầm bóng xoè rộng tự nhiên, bóng tiếp xúc vào phần ngón tay và chai tay (H.2).

Hình 2. Cách cầm bóng

3 Giai đoạn ra sức cuối cùng

Đứng chân trước, chân sau, chân cùng bên tay cầm bóng đặt sau. Khi thực hiện, chân sau đạp mạnh đất, xoay thân từ vai hướng ném thành mặt hướng ném, kết hợp với sức mạnh của tay để ném bóng đi (H.3).



Hình 3. Giai đoạn ra sức cuối cùng

4 Giai đoạn giữ thăng bằng

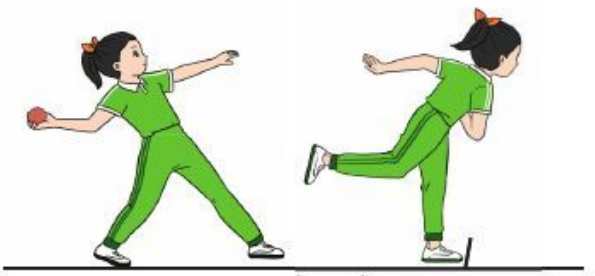
- ***Nhảy đổi chân***

Sau khi ném bóng đi, chân bên tay không ném bóng đạp đất, bật đổi chân, chân còn lại tiếp đất và bật lên một bước ngắn, bàn chân tì xuống đất, chùng gối, hạ thấp trọng tâm, tay vung tự nhiên để giữ thăng bằng (H.4).

Hình 4. Nhảy đổi chân

- ***Giữ thăng bằng bằng chân trước***

Sau khi ném bóng đi, chân bên tay không ném bóng (chân đặt trước) tì xuống đất, chùng gối, hạ thấp trọng tâm. Chân còn lại hất lên cao, ra sau, hai tay phối hợp tự nhiên để giữ thăng bằng (H.5).



Hình 5. Giữ thăng bằng bằng chân trước

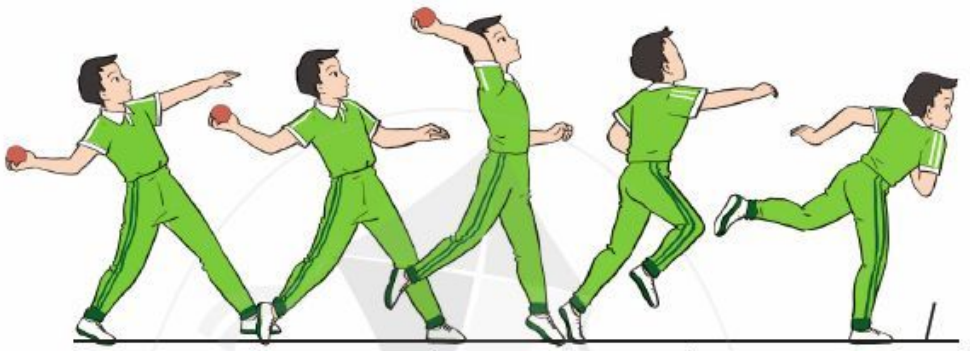
LUYỆN TẬP

1 Luyện tập giai đoạn ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng

– Tập không bóng.

– Tập với bóng (H.6).

Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 6. Ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng

2 Bài tập bổ trợ phát triển thể lực

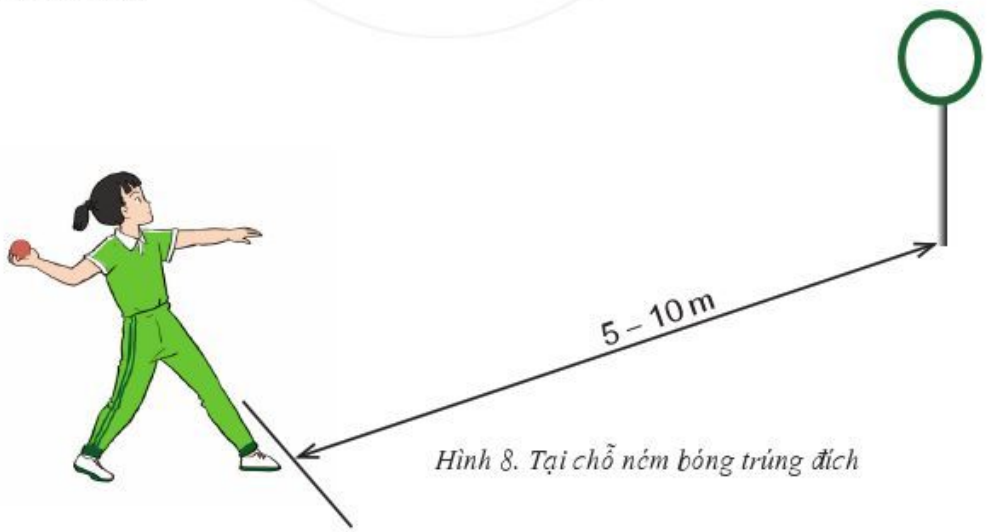
- ***Bài tập kéo dây chun***

Cầm dây chun và thực hiện động tác ném bóng (H.7). Tập luyện cá nhân.

Hình 7. Bài tập kéo dây chun

- ***Tại chỗ ném bóng trúng đích***

Từ tư thế ra sức cuối cùng thực hiện ném bóng trúng đích (H.8). Tập luyện cá nhân.



Hình 8. Tại chỗ ném bóng trúng đích

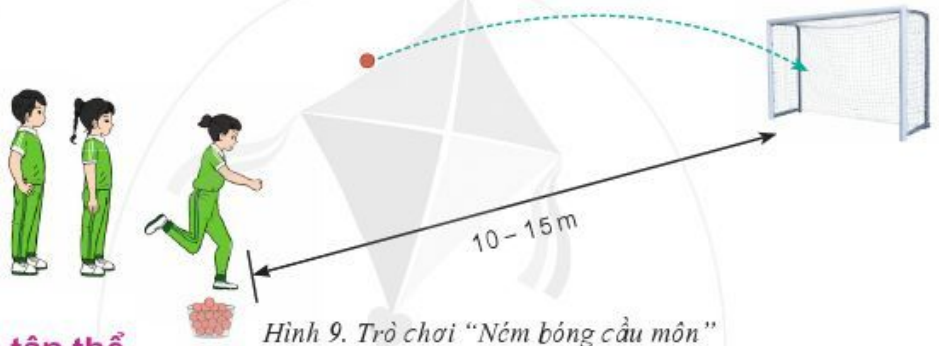
TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TAY – NGỰC

1 Ném bóng cầu môn

Chuẩn bị:

- Một cầu môn, đặt cách vị trí đứng ném bóng từ 10 – 15 m.
- Chia học sinh trong lớp thành các đội đều nhau.

Cách chơi: Các thành viên của mỗi đội lần lượt sử dụng kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng ném bóng vào cầu môn (kết thúc động tác, chân không được giẫm vạch). Đội nào ném được nhiều lần vào cầu môn hơn sẽ thắng cuộc (H.9).

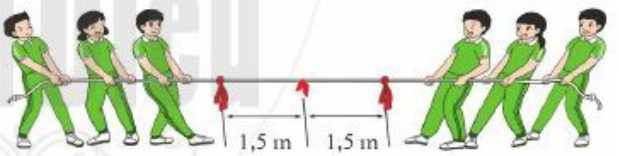


Hình 9. Trò chơi "Ném bóng cầu môn"

2 Kéo co tập thể

Chuẩn bị:

- Một dây có đường kính 2 – 2,5 cm, dài tối thiểu 15 m.
- Chia học sinh trong lớp thành hai đội đều nhau, đứng đối diện và cách nhau 3 m. Kẻ một đường thẳng chia khoảng cách giữa hai đội thành hai phần bằng nhau là 1,5 m.

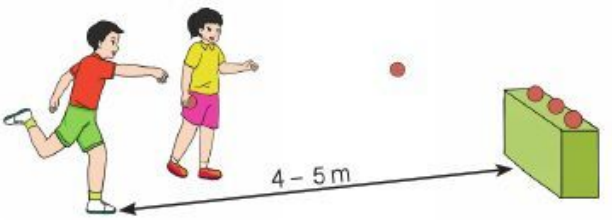


Hình 10. Trò chơi "Kéo co tập thể"

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, hai đội thực hiện kéo dây về phía mình, đội nào kéo được điểm giữa của sợi dây (có đánh dấu) vượt qua vạch giới hạn bên đội mình sẽ thắng cuộc (H.10).

VẬN DỤNG

Vận dụng kĩ thuật ném bóng trong các trò chơi vận động, hoạt động vui chơi giải trí: Trò chơi "Ném trúng đích" (H.11).



Hình 11. Trò chơi "Ném trúng đích"

BÀI 2 KĨ THUẬT CHẠY ĐÀ

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT:

- Thực hiện được giai đoạn chạy đà trong kĩ thuật ném bóng.
- Biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung chạy đà trong ném bóng.
- Tự giác, tích cực và đoàn kết trong tập luyện.

Khởi động chung

- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

Khởi động chuyên môn

- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy tăng tốc độ.
- Tại chỗ ném bóng ra trước (H.1).

Hình 1. Tại chỗ ném bóng ra trước

KIẾN THỨC MỚI

1 Chuẩn bị chạy đà

TTCB: Đứng chân trước, chân sau, chân trước đứng bằng cả bàn chân, chân bên tay cầm bóng ở phía sau kiễng gót. Tay thuận cầm bóng cao ngang tai, lòng bàn tay và bóng hướng ra trước, tay còn lại để tự nhiên, mắt nhìn về phía trước.

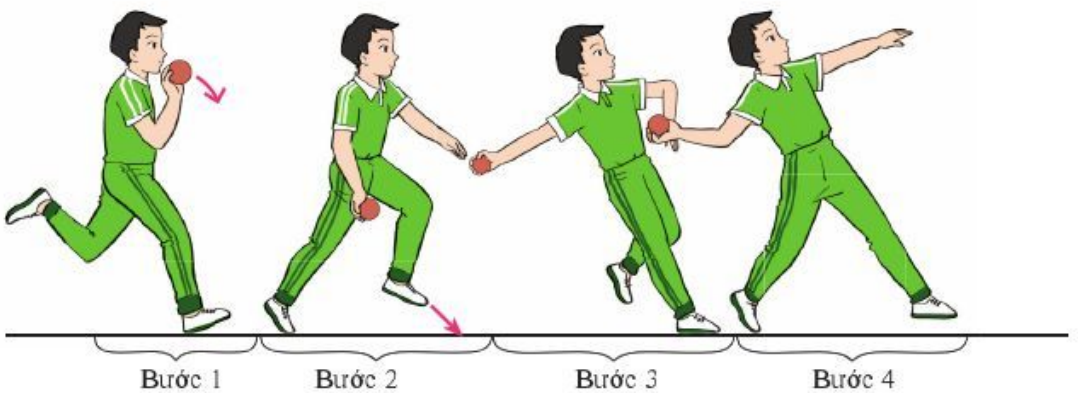
2 Chạy đà

Từ TTCB, thực hiện chạy 6 – 8 bước đà (một bước chạy đà bằng hai bước đi thường) với tốc độ tăng dần cho đến khi thực hiện bốn bước đà cuối (H.2).

Hình 2. Chạy đà

Bốn bước đà cuối (H.3)

- Bước 1: Chân cùng với tay cầm bóng bước ra trước, khi chân chạm đất mũi chân hơn chếch ra ngoài, tay cầm bóng duỗi ra trước vòng xuống dưới.
- Bước 2: Tiếp theo chân khác bên với tay cầm bóng bước ra trước, mũi bàn chân chếch hướng vào trong, đồng thời xoay vai chếch theo hướng chạy. Tay cầm bóng tiếp tục đưa xuống thấp – ra sau.
- Bước 3: Tiếp theo chân cùng bên với tay cầm bóng bước ra trước, bàn chân hơi chếch ra ngoài. Thân trên ngả ra sau, vai và mặt theo hướng ném.
- Bước 4: Sau khi chân cùng bên với tay cầm bóng chạm đất, nhanh chóng bước chân kia ra trước để chuẩn bị thực hiện giai đoạn ra sức cuối cùng.

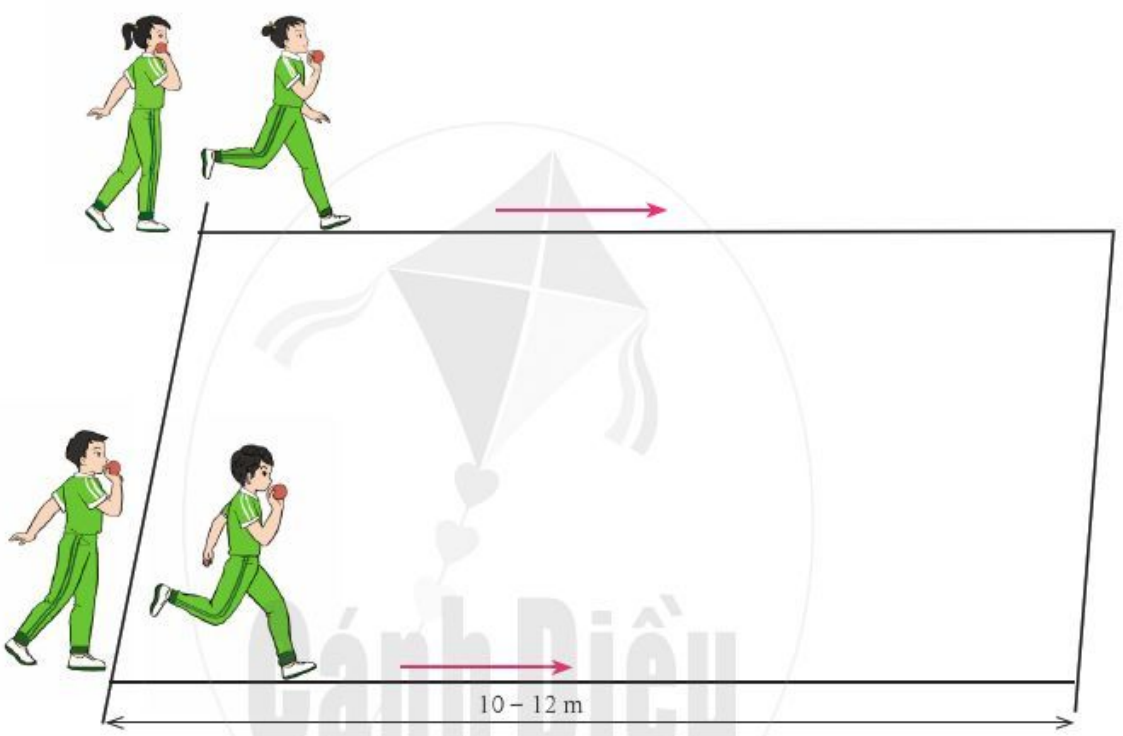


Hình 3. Bốn bước đà cuối

LUYỆN TẬP

1 Luyện tập kĩ thuật chạy đà

- Chạy tăng tốc độ theo đường thẳng (10 – 12 m).
- Cầm bóng chạy tăng tốc độ theo đường thẳng (H.4).



Hình 4. Cầm bóng chạy tăng tốc độ thco đường thẳng

- Tập bước 3, 4 trong bốn bước đà cuối.
- Tập bốn bước đà cuối.
- Tập chạy toàn đà.

Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

2 Bài tập bổ trợ phát triển thể lực

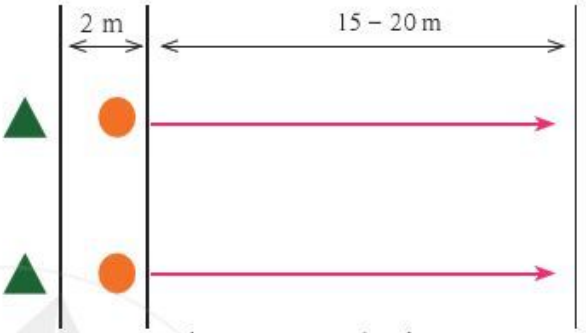
- Chạy nâng cao đùi tại chỗ và di chuyển theo đường thẳng.
- Lặp lại chạy nhanh 10 – 12 m kết hợp với đi bộ 10 – 12 m trên đường thẳng.

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN SỨC NHANH

1 Đuổi bắt theo cặp

Chuẩn bị: Chia học sinh trong lớp thành hai đội đều nhau. Thực hiện như sơ đồ hình 5.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, cả hai cùng xuất phát, người phía sau cố gắng chạy chạm tay vào người chạy trước. Đội nào có nhiều thành viên chạy về đích hơn sẽ thắng cuộc.



Hình 5. Sơ đồ trò chơi "Đuổi bắt theo cặp"

2 Nhặt quả

Chuẩn bị:

- Giỏ A không bóng, giỏ B có bóng được đặt theo sơ đồ hình 6.
- Chia học sinh trong lớp thành các đội đều nhau.

Cách chơi: Các thành viên trong mỗi đội thực hiện chạy chuyển bóng từ giỏ B về giỏ A. Đội nào lấy được nhiều bóng hơn sẽ thắng cuộc.

Hình 6. Trò chơi "Nhặt quả"

Cánh Diều

VẬN DỤNG

1 Hãy cho biết kĩ thuật ném bóng gồm những giai đoạn nào.

2 Vận dụng kĩ thuật ném bóng trong các trò chơi vận động và các môn thể thao khác nhau: Bóng rổ, bóng ném,...

BÀI 3 PHỐI HỢP CÁC GIAI ĐOẠN NÉM BÓNG

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT:

- Thực hiện được kĩ thuật ném bóng.
- Biết một số quy định về bóng và sân trong ném bóng.
- Tích cực, tự giác trong tập luyện và biết điều khiển tổ, nhóm trong tập luyện.

Khởi động chung

- Bài tập tay không.
- Khởi động khớp.
- Bài tập căng cơ.

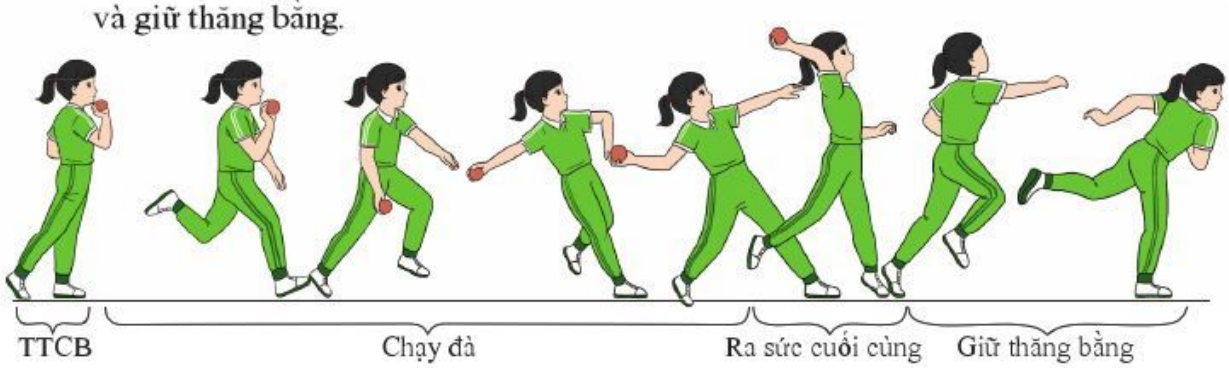
Khởi động chuyên môn

- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy tăng tốc độ.
- Tại chỗ thực hiện giai đoạn ra sức cuối cùng không có bóng và giữ thăng bằng.

KIẾN THỨC MỚI

1 Phối hợp các giai đoạn

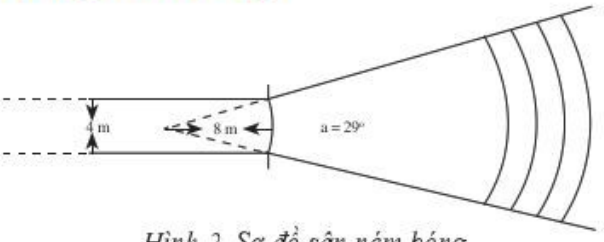
Từ TTCB, thực hiện kĩ thuật ném bóng: Chuẩn bị, chạy đà, ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng.



Hình 1. Các giai đoạn kĩ thuật ném bóng

2 Một số quy định về bóng và sân trong ném bóng

- Bóng: Hình cầu, nặng 150 g.
- Đường chạy đà ném bóng rộng 4 m, dài tối thiểu 25 m.
- Sân ném bóng hình phễu với góc 29° (H.2).



Hình 2. Sơ đồ sân ném bóng

LUYỆN TẬP

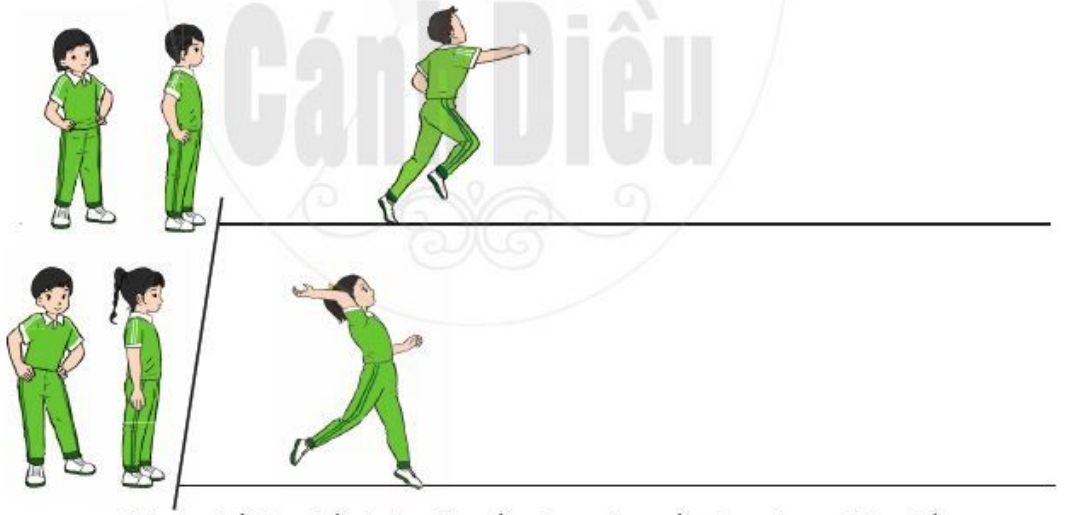
1 Luyện tập các giai đoạn kĩ thuật ném bóng

- ***Tại chỗ tập giai đoạn ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng***

Thực hiện giai đoạn ra sức cuối cùng ném bóng mạnh về phía trước và giữ thăng bằng. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

- ***Phối hợp bốn bước đà cuối với ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng***

Lần lượt di chuyển tiến về phía trước, thực hiện nhiều lần động tác phối hợp bốn bước đà cuối với ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng (H.3). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 3. Phối hợp bốn bước đà cuối với ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng

2 Luyện tập phối hợp toàn bộ kĩ thuật

Luân phiên thực hiện kĩ thuật ném bóng hoàn chỉnh theo trình tự: Tập không bóng đến có bóng. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

Cánh Diều

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH KHÉO LÉO

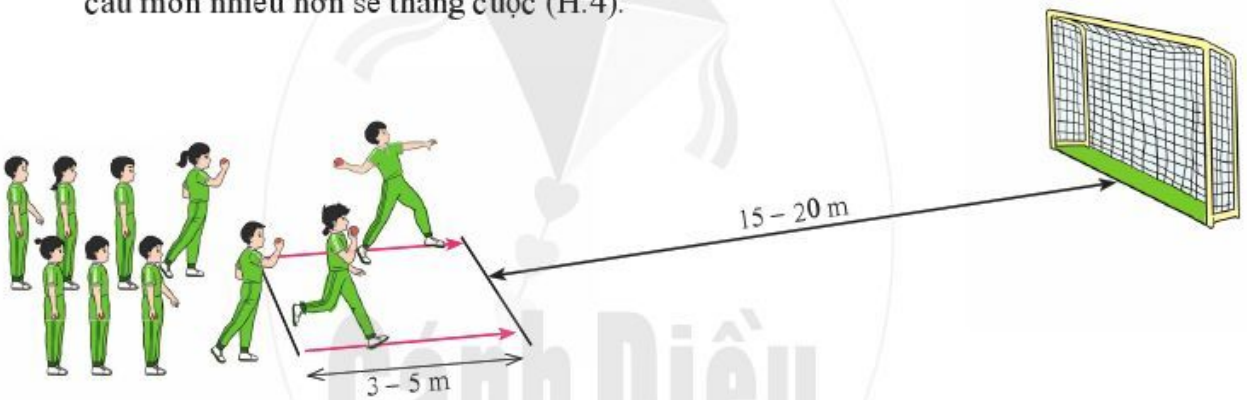
Chạy tiếp sức ném bóng trúng đích

Chuẩn bị:

- Một cầu môn, đặt cách vạch giới hạn ném bóng từ 15 – 20 m.
- Chia học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, đứng thành hàng dọc tại vạch xuất phát.

Cách chơi:

Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng thành viên của mỗi đội chạy nhanh về phía trước vạch giới hạn và thực hiện kĩ thuật ném bóng vào cầu môn. Sau đó chạy nhanh về chạm tay vào người tiếp theo. Đội hoàn thành trước và có số lần ném bóng vào cầu môn nhiều hơn sẽ thắng cuộc (H.4).



Hình 4. Trò chơi "Chạy tiếp sức ném bóng trúng đích"

Cánh Diều

VẬN DỤNG

1. Vận dụng kĩ thuật ném bóng vào các trò chơi di chuyển, ném bóng.
2. Hãy nêu một số quy định về bóng trong môn Ném bóng.

Chủ đề 3

CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH

BÀI 1 KĨ THUẬT CHẠY GIỮA QUÃNG

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT:

- Thực hiện được kĩ thuật chạy trên đường thẳng và trên đường vòng trong giai đoạn chạy giữa quãng.
- Tích cực, tự giác và biết động viên bạn trong tập luyện.

Khởi động chung

- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

Khởi động chuyên môn

- Các nội dung: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy tăng tốc độ,...

KIẾN THỨC MỚI

1 Giới thiệu chung về kĩ thuật chạy cự li trung bình

Chạy cự li trung bình là nội dung chạy có đoạn đường dài từ 500 m đến 2 000 m.

Chạy cự li trung bình được chia thành 3 giai đoạn:

– Xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.

– Chạy giữa quãng gồm:

+ Chạy trên đường thẳng.

+ Chạy trên đường vòng.

– Chạy về đích.

Cánh Diều

2 Kĩ thuật chạy giữa quãng

- *Kĩ thuật chạy trên đường thẳng (H.1)*

Động tác chân và thân người: Khi chạy, thân trên hơi ngả về trước, chân đạp sau (chân sau) duỗi thẳng đưa cơ thể về phía trước, đồng thời chân trước tích cực nâng đùi ra trước. Lúc này cẳng chân sau hơi hất lên, co gối và đưa đùi ra trước thành chân trước. Sau đó hạ đùi, cẳng chân đưa về trước, tiếp đất bằng nửa trước bàn chân.

Hình 1. Kĩ thuật chạy trên đường thẳng

Động tác tay: Cánh tay và cẳng tay gần vuông góc, bàn tay để tự nhiên hoặc nắm hờ. Hai tay đánh ra trước, về sau theo nhịp chạy của chân.

- *Kĩ thuật chạy trên đường vòng (H.2)*

Động tác chân và thân người: Khi chạy, thân trên hơi nghiêng vào phía trong, mũi bàn chân hơi xoay vào trong.

Động tác tay: Tiếp tục duy trì động tác bàn tay, cánh tay và cẳng tay gần vuông góc, hai tay đánh theo nhịp bước chạy, tay phía ngoài vung mạnh hơn.

Hình 2. Kĩ thuật chạy trên đường vòng

LUYỆN TẬP

1 Luyện tập kĩ thuật chạy trên đường thẳng

- *Tại chỗ đánh tay*

Đứng chân trước chân sau, hai tay co tự nhiên, thực hiện đánh tay.

- *Chạy chậm theo đường thẳng*

Chạy chậm theo đường thẳng thực hiện đánh tay theo nhịp bước chạy.

- *Chạy trên đường kẻ thẳng*

Khi chạy, bàn chân tiếp xúc với đường kẻ (H.3).

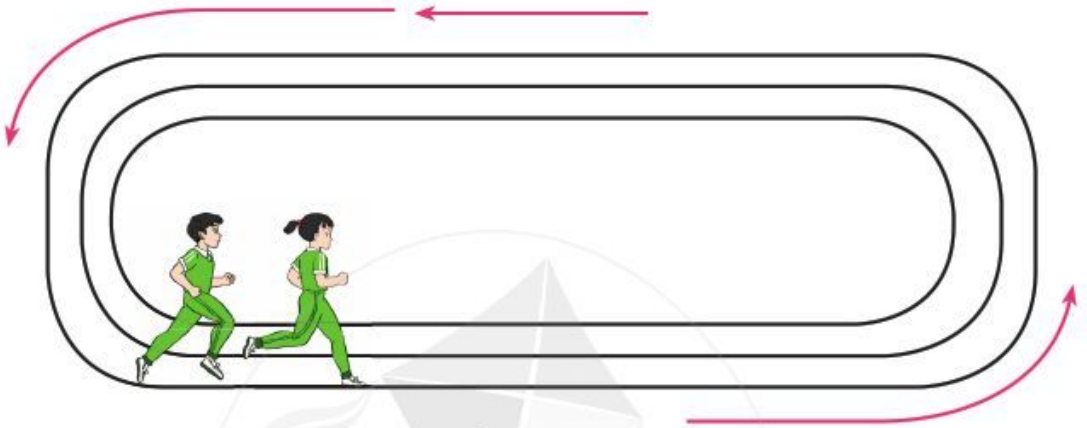
Hình 3. Chạy trên đường kẻ thẳng

Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân hoặc theo cặp.

2 Luyện tập kĩ thuật chạy trên đường vòng

- *Chạy thay đổi bán kính đường vòng*

Chạy trên đường vòng có bán kính lớn, sau đổi dần sang đường vòng có bán kính nhỏ hơn (H.4). Tập luyện cá nhân hoặc theo cặp.



Hình 4. Chạy thay đổi bán kính đường vòng

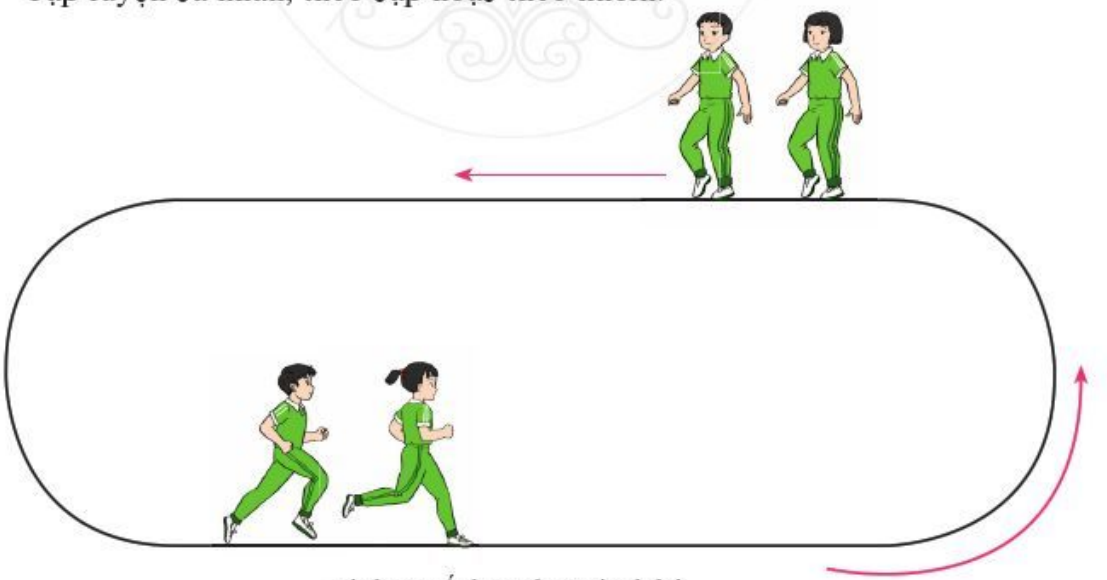
- *Chạy từ đường thẳng vào đường vòng và ngược lại*

Chạy tăng tốc độ 30 – 50 m từ đường thẳng vào đường vòng và chạy từ đường vòng ra đường thẳng. Tập luyện cá nhân hoặc theo cặp.

3 Bài tập bổ trợ phát triển sức bền

Kết hợp chạy với đi bộ: Chạy nhanh kết hợp với đi bộ từ đường thẳng vào đường vòng và ngược lại, liên tục trong vòng 5 – 7 phút (H.5).

Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 5. Kết hợp chạy với đi bộ

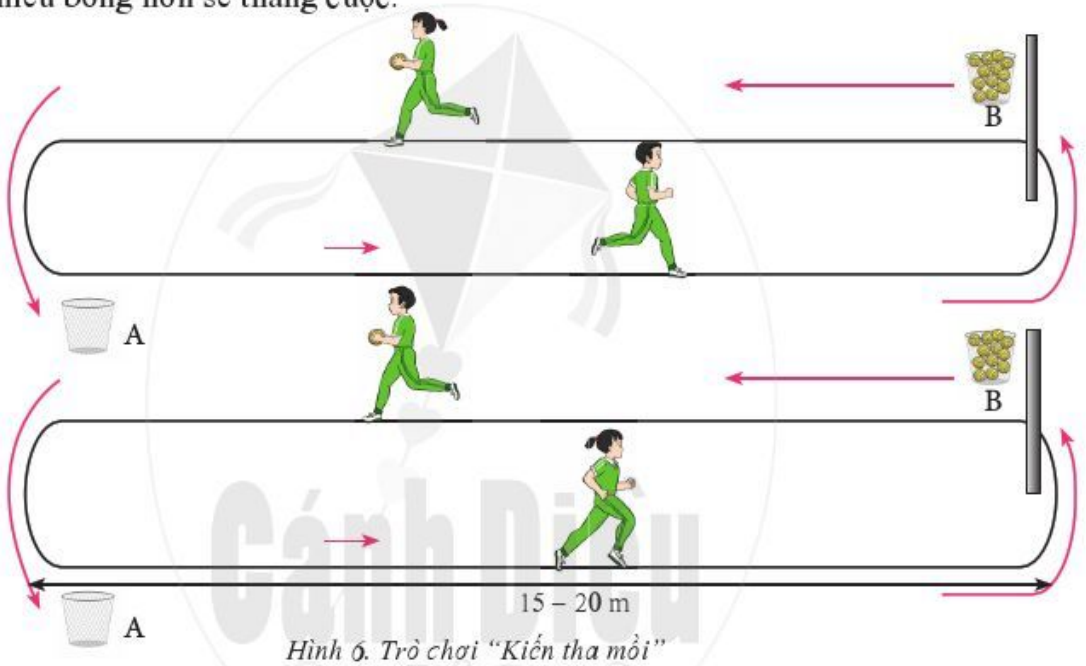
TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN SỨC BỀN

Kiến tha mồi

Chuẩn bị:

- Dụng cụ: Hai giỏ đựng bóng, xếp ở các vị trí như hình 6.
- Chia học sinh trong lớp thành hai đội đều nhau.

Cách chơi: Từ vị trí giỏ A, các thành viên của mỗi đội lần lượt chạy và chuyển bóng từ giỏ B về giỏ A trong thời gian 3 – 5 phút. Đội nào chuyển được nhiều bóng hơn sẽ thắng cuộc.



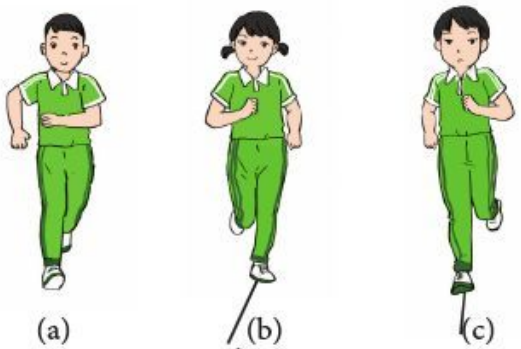
Hình 6. Trò chơi "Kiến tha mồi"

Cánh Diều

VẬN DỤNG

1 Trong hình 7, bạn nào thực hiện đúng kĩ thuật chạy cự li trung bình trên đường thẳng.

2 Vận dụng kĩ thuật chạy cự li trung bình trong các trò chơi vận động và rèn luyện sức khoẻ.



Hình 7. Một số động tác chạy

BÀI 2
KĨ THUẬT XUẤT PHÁT VÀ TĂNG TỐC ĐỘ SAU XUẤT PHÁT, KĨ THUẬT CHẠY VỀ ĐÍCH

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT:

- Thực hiện được kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát, kĩ thuật chạy về đích.
- Biết được một số điều luật cơ bản trong chạy cự li trung bình.
- Biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp có ứng dụng kĩ thuật chạy cự li trung bình.

Khởi động chung

- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

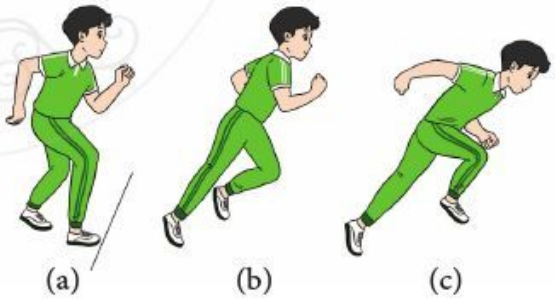
Khởi động chuyên môn

- Các nội dung: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy tăng tốc độ,...

KIẾN THỨC MỚI

1 Kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

"Vào chỗ": Đứng thẳng, chân thuận đứng trước ngay sau vạch xuất phát, mũi chân không thuận cách gót chân thuận khoảng hai bàn chân, hai gối hơi chùng, hai tay co tự nhiên, tay trước, tay sau, thân người đổ về trước (H.1a).



Hình 1. Kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

"Chạy!": Hai chân đạp mạnh, chân trước duỗi thẳng, đổ người về phía trước, hai tay đánh tự nhiên theo nhịp bước chân, chân sau bước qua vạch xuất phát, chạy nhanh về phía trước (H.1b). Lúc này độ dài các bước chạy tăng dần, giữ độ ngả thân để tăng tốc độ chạy (H.1c).

2 Kĩ thuật về chạy đích

Khi về đích, tăng tốc độ chạy, thân người đổ nhiều về phía trước, chạy vượt qua vạch đích. Sau khi qua vạch đích, không dừng lại đột ngột mà chuyển sang chạy chậm, đi bộ và hít thở đều (H.2).

Hình 2. Kĩ thuật về đích

3 Một số điều luật cơ bản

- Trong quá trình chạy, VĐV không được xô đẩy hoặc ngăn cản để chặn bước chạy của các VĐV khác. Các VĐV vi phạm sẽ bị truất quyền thi đấu (H.3).
- VĐV được coi là về đích khi có bất kì bộ phận nào của cơ thể trừ đầu, cổ tay, chân, bàn tay, bàn chân chạm đích.

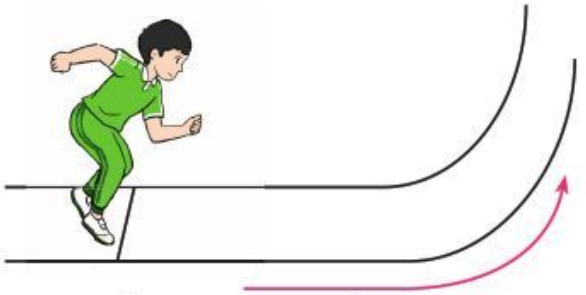
Hình 3. Xô đẩy, ngăn cản khi chạy

LUYỆN TẬP

1 Luyện tập kĩ thuật xuất phát và chạy tăng tốc độ sau xuất phát

- Tập tư thế "Vào chỗ" chạy theo khẩu lệnh.
- Tập xuất phát cao và chạy nhanh 20 – 30 m.
- Tập xuất phát cao và chạy tăng tốc độ tại đầu đường vòng với cự li từ 30 – 40 m (H.4).
- Tập xuất phát cao và chạy tăng tốc độ từ đường vòng ra đường thẳng.

Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 4. Xuất phát cao và tăng tốc độ vào đường vòng

2 Bài tập bổ trợ phát triển thể lực

– Tại chỗ chạy nâng cao đùi theo nhịp vỗ tay (H.5). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

– Chạy trên địa hình tự nhiên trong thời gian từ 3 – 5 phút (H.6). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

Hình 5. Tại chỗ chạy nâng cao đùi

Hình 6. Chạy trên địa hình tự nhiên

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN SỨC NHANH VÀ SỨC BỀN

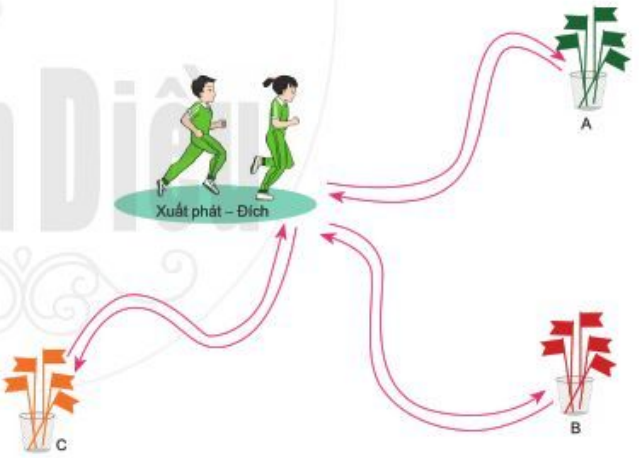
Du ngoạn khắp nơi

Chuẩn bị:

– Chọn điều kiện địa hình tự nhiên phù hợp. Đặt ba giỏ cờ có màu sắc khác nhau tại ba địa điểm khác nhau. Điểm xuất phát chính là điểm đích.

– Chia học sinh trong lớp thành các đội đều nhau.

Cách chơi: Từ vị trí xuất phát, tất cả thành viên của các đội đồng loạt chạy tới các điểm lấy cờ mang về đích theo sơ đồ (H.7). Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.



Hình 7. Trò chơi "Du ngoạn khắp nơi"

VẬN DỤNG

Vận dụng kĩ thuật chạy cự li trung bình trong thực tiễn rèn luyện sức bền: Chạy trên địa hình tự nhiên, chạy trên máy tập,...

Chủ đề 4

BÀI TẬP THỂ DỤC

BÀI 1 BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN 32 NHỊP (từ nhịp 1 đến nhịp 16)

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT:

- Thực hiện đúng từ nhịp 1 đến nhịp 16 của bài Thể dục liên hoàn 32 nhịp.
- Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Hăng hái, tích cực, đoàn kết trong tập luyện.

Khởi động chung

- Chạy chậm.
- Khởi động các khớp.

Khởi động chuyên môn

- Động tác tay bắt chéo trước bụng và bắt chéo trên đầu (H.1).
- Động tác tay trước (H.2).
- Động tác tay ngang (H.3).

Hình 1. Động tác tay bắt chéo trước bụng và bắt chéo trên đầu

Hình 2. Động tác tay trước

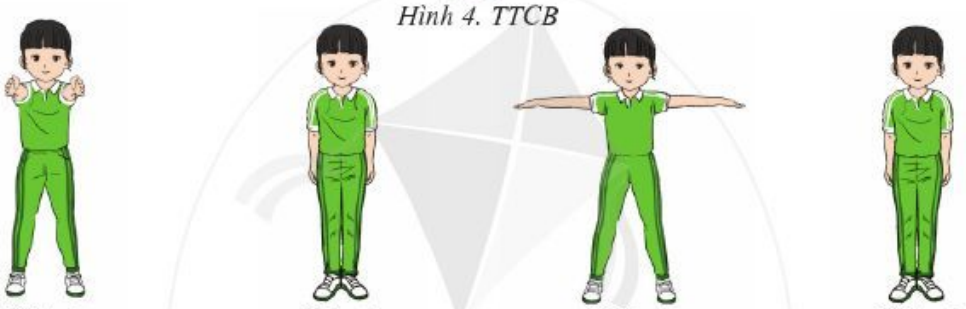
Hình 3. Động tác tay ngang

KIẾN THỨC MỚI

BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN 32 NHỊP
(từ nhịp 1 đến nhịp 16)

TTCB: Đứng nghiêm (H.4).

Hình 4. TTCB



Nhịp 1 Nhịp 2 Nhịp 3 Nhịp 4

Hình 5. Từ nhịp 1 đến nhịp 4

Nhịp 1:
Hai chân bật tách rộng bằng vai, hai tay đưa trước, lòng bàn tay hướng vào nhau.

Nhịp 2:
Bật thu chân và tay về TTCB.

Nhịp 3:
Hai chân bật tách rộng bằng vai, hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp.

Nhịp 4:
Bật thu chân và tay về TTCB.

Nhịp 5 Nhịp 6 Nhịp 7 Nhịp 8

Hình 6. Từ nhịp 5 đến nhịp 8

Nhịp 5:
Hai chân bật tách rộng bằng vai, hai tay qua ngang lên cao, hai bàn tay vỗ vào nhau.

Nhịp 6:
Bật thu chân và tay về TTCB.

Nhịp 7:
Thực hiện như nhịp 5.

Nhịp 8:
Thực hiện như nhịp 6.

Nhịp 9 Nhịp 10 Nhịp 11 Nhịp 12

Hình 7. Từ nhịp 9 đến nhịp 12

Nhịp 9:

Chân trái bước sang ngang rộng hơn vai, hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp.

Nhịp 10:

Hai tay vòng xuống dưới bắt chéo trước bụng sau đó đưa qua trước lên cao.

Nhịp 11:

Hai tay hạ thành tư thế dang ngang, lòng bàn tay sấp.

Nhịp 12:

Chân trái khuỵu gối, chân phải thẳng, gập thân vặn mình sang trái, bàn tay phải chạm cổ chân trái, tay trái đưa lên cao, mặt hướng trước.

Nhịp 13 Nhịp 14 Nhịp 15 Nhịp 16

Hình 8. Từ nhịp 13 đến nhịp 16

Nhịp 13:

Thực hiện như nhịp 12 nhưng đổi bên.

Nhịp 14:

Chân phải duỗi, hai chân thẳng, gập thân vuông góc, hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp, mặt hướng trước.

Nhịp 15:

Chân trái thu sát chân phải, thân người thẳng, hai tay chếch cao, lòng bàn tay hướng vào nhau.

Nhịp 16:

Hai lòng bàn tay xoay hướng ra ngoài, hạ tay qua ngang về TTCB.

LUYỆN TẬP

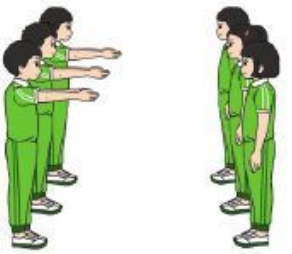
Luyện tập bài Thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 16

Tập từ nhịp 1 đến nhịp 16 theo nhịp nhanh, chậm khác nhau (H.9 và H.10).

- Tập từ nhịp 1 đến nhịp 8.
- Tập từ nhịp 9 đến nhịp 16.
- Tập từ nhịp 1 đến nhịp 16.

Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

Hình 9



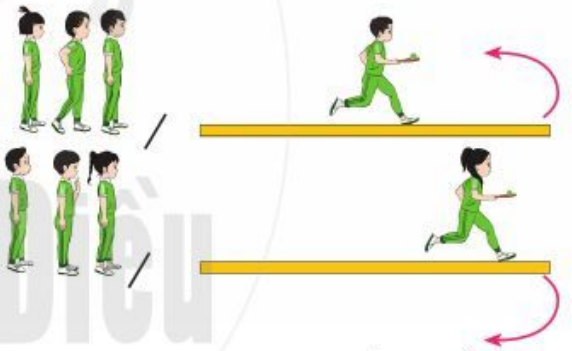
Hình 10

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN KHÉO LÉO

Vận chuyển qua cầu

Chuẩn bị:

- Vẽ trên mặt đất hai đường kẻ, rộng 20 – 30 cm, dài 4 – 5 m mô phỏng cây cầu. Mỗi đội một cái vợt bóng bàn và một quả bóng cao su 150 g.
- Chia học sinh trong lớp thành hai đội, đứng thành hàng dọc sau vạch xuất phát. Người đầu hàng cầm vợt bóng bàn và bóng (H.11).



Hình 11. Trò chơi "Vận chuyển qua cầu"

Thực hiện: Khi có hiệu lệnh xuất phát, lần lượt từng thành viên thực hiện cầm vợt bóng bàn giữ quả bóng ở phía trên, chạy nhanh trên đường kẻ, vòng lại chuyển cho người tiếp theo. Trong quá trình di chuyển, nếu người nào làm bóng rơi ra khỏi vợt bóng bàn sẽ phải thực hiện lại lượt chơi của mình. Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.

VẬN DỤNG

Tập luyện bài Thể dục liên hoàn 32 nhịp (từ nhịp 1 đến nhịp 16) vào buổi sáng hoặc thể dục giữa giờ để cơ thể khoẻ mạnh.

BÀI 2 BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN 32 NHỊP (từ nhịp 17 đến nhịp 32)

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT:

- Thực hiện đúng từ nhịp 17 đến nhịp 32 của bài Thể dục liên hoàn 32 nhịp.
- Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Tự giác, tích cực và biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập.

Khởi động chung

- Chạy chậm.
- Khởi động các khớp.

Khởi động chuyên môn

Đá chân ngang (H.1): Đứng trên một chân, chân kia vắt chéo phía trước. Đá chân vắt chéo sang ngang. Thực hiện liên tục nhiều lần sau đó đổi chân.

Hình 1. Đá chân ngang

KIẾN THỨC MỚI

BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN 32 NHỊP

(từ nhịp 17 đến nhịp 32)

TTCB: Tư thế kết thúc nhịp 16 của bài Thể dục liên hoàn 32 nhịp (H.2).

Hình 2. TTCB

Nhịp 17

Nhịp 18

Nhịp 19

Nhịp 20

Hình 3. Từ nhịp 17 đến nhịp 20

Nhịp 17:

Ưỡn lưng, ngửa đầu, hai tay mở ngang, lòng bàn tay ngửa.

Nhịp 18:

Về tư thế đứng thẳng, hai tay chống hông.

Nhịp 19:

Ngồi trên hai gót chân, hai tay chống trước bằng cả bàn tay, mặt hướng trước.

Nhịp 20:

Hai chân bật duỗi ra sau thành tư thế chống sấp, thân thẳng, hai chân khép, mặt hướng trước.

Nhịp 21

Nhịp 22

Nhịp 23

Nhịp 24

Hình 4. Từ nhịp 21 đến nhịp 24

Nhịp 21:

Hai chân bật tách rộng bằng vai.

Nhịp 22:

Hai chân bật thu về tư thế nhịp 20.

Nhịp 23:

Hai chân bật thu về tư thế nhịp 19.

Nhịp 24:

Đứng thẳng về TTCB.

Nhịp 25 Nhịp 26 Nhịp 27 Nhịp 28

Hình 5. Từ nhịp 25 đến nhịp 28

Nhịp 25:	**Nhịp 26**:	**Nhịp 27**:	**Nhịp 28**:
Chân trái đưa sang ngang, hai chân thẳng, hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp.	Chân hạ, tay thu về TTCB.	Thực hiện như nhịp 25, nhưng đổi bên.	Thực hiện như nhịp 26.

Nhịp 29 Nhịp 30 Nhịp 31 Nhịp 32

Hình 6. Từ nhịp 29 đến nhịp 32

Nhịp 29:	**Nhịp 30**:	**Nhịp 31**:	**Nhịp 32**:
Chân kiễng gót, hai tay qua ngang lên cao thành tư thế chếch cao, lòng bàn tay hướng vào nhau.	Gót chân hạ, khuỵu gối, hai tay hạ qua ngang bắt chéo trước bụng.	Đứng thẳng, hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp.	Về TTCB.

LUYỆN TẬP

Luyện tập bài Thể dục liên hoàn từ nhịp 17 đến nhịp đến nhịp 32

Tập từ nhịp 17 đến nhịp 32 theo nhịp đếm nhanh, chậm khác nhau (H.7)

- Tập từ nhịp 17 đến nhịp 24.
- Tập từ nhịp 25 đến nhịp 32.
- Tập từ nhịp 17 đến nhịp 32.
- Tập bài Thể dục liên hoàn 32 nhịp.

Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

Hình 7

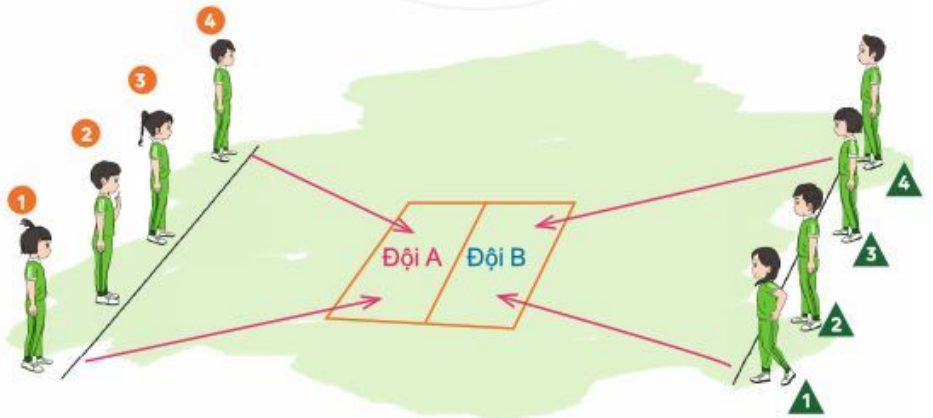
TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN KHÉO LÉO

1 Ai làm đúng nhất

Chuẩn bị:

- Vẽ một hình vuông, mỗi cạnh 3 m và chia đôi thành hai hình chữ nhật. Vẽ hai vạch xuất phát cách khu hình vuông 4 – 5 m (H.8).
- Chia học sinh trong lớp thành hai đội đều nhau, mỗi người mang một mã số.

Cách chơi: Các thành viên của mỗi đội chạy tới ô của đội mình theo mã số được gọi, thực hiện các động tác theo yêu cầu rồi chạy về vị trí ban đầu. Đội nào hoàn thành đúng, đẹp được điểm cao hơn sẽ thắng cuộc.



Hình 8. Trò chơi "Ai làm đúng nhất"

2 Nhóm nào nhớ bài nhất

Chia học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, thực hiện các nhóm động tác từ nhịp 1 đến nhịp 8, từ nhịp 9 đến nhịp 16, từ nhịp 17 đến nhịp 24 hoặc từ nhịp 25 đến nhịp 32 theo yêu cầu của giáo viên. Đội nào có số thành viên nhớ bài nhiều hơn sẽ thắng cuộc (H.9).

Hình 9. Trò chơi "Nhóm nào nhớ bài nhất"

VẬN DỤNG

1 Bài Thể dục liên hoàn 32 nhịp có thể tập luyện trong những trường hợp nào?

- Tập thể dục buổi sáng, tập thể dục giữa giờ.
- Đồng diễn thể dục.
- Thi đấu và biểu diễn.

2 Ứng dụng bài Thể dục liên hoàn 32 nhịp trong tập thể dục buổi sáng (H.10), thể dục giữa giờ (H.11), thể dục biểu diễn (H.12),...

Hình 10. Thể dục buổi sáng

Hình 11. Thể dục giữa giờ

Hình 12. Thể dục biểu diễn

PHẦN 3 THỂ THAO TỰ CHỌN

Chủ đề 1 BÓNG RỔ

BÀI 1 KĨ THUẬT CHẠY NGHIÊNG VÀ TẠI CHỖ DẪN BÓNG

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT:

- Thực hiện được kĩ thuật chạy nghiêng và kĩ thuật tại chỗ dẫn bóng cao, thấp tay.
- Biết một số quy định trong dẫn bóng.
- Tự giác, tích cực trong tập luyện.

Khởi động chung

- Bài tập tay không.
- Bài tập căng cơ.
- Chạy chậm, chạy tăng tốc độ.

Khởi động chuyên môn

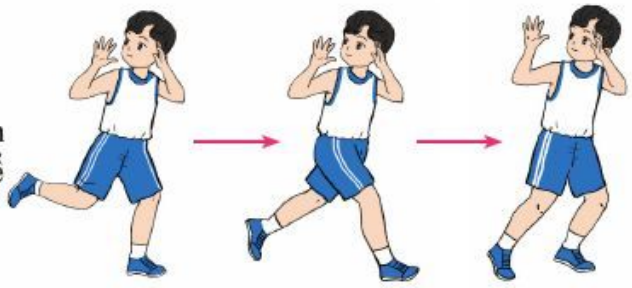
Chuyền bóng qua hai tay (trên đầu, trước mặt, hai bên) (H.1).

Hình 1. Chuyền bóng qua hai tay

KIẾN THỨC MỚI

1 Kĩ thuật chạy nghiêng

Bàn chân theo hướng chạy, thân người xoay nghiêng sang một bên để quan sát (H.2).



Hình 2. Kĩ thuật chạy nghiêng

2 Kĩ thuật tại chỗ dẫn bóng

- *Tại chỗ dẫn bóng cao tay*

TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, hai tay cầm bóng trước ngực (H.3).

Thực hiện: Các ngón tay và chai tay tiếp xúc bóng, lòng bàn tay không chạm bóng. Khi dẫn bóng, gối hơi chùng, hạ thấp trọng tâm. Luôn dẫn bóng gần sát với cơ thể (H.4). Độ nảy của bóng cao ngang hông.

Hình 3. TTCB

Hình 4. Tại chỗ dẫn bóng cao tay

- *Tại chỗ dẫn bóng thấp tay*

TTCB: Đứng chân trước, chân sau, rộng hơn vai, chùng gối, hai tay cầm bóng lệch về phía tay dẫn bóng.

Thực hiện: Lấy khớp khuỷu tay làm trụ, dùng cẳng tay và cổ tay dẫn bóng. Bóng tiếp xúc với mặt đất ở phía trước mặt, gần về phía chân đặt sau (H.5). Độ nảy của bóng cao ngang gối.

Hình 5. Tại chỗ dẫn bóng thấp tay

3 Một số quy định trong dẫn bóng

- Được phép dùng một tay (trái, phải hoặc luân phiên hai tay) để dẫn bóng.
- Không được ngửa bàn tay tiếp xúc bóng khi đang dẫn bóng.
- Dùng hai tay tiếp xúc bóng để dẫn bóng sẽ bị phạm luật dẫn bóng.
- Khi phạm luật dẫn bóng, đối phương được quyền phát bóng biên.

LUYỆN TẬP

1 Luyện tập kĩ thuật chạy nghiêng

- *Chạy nghiêng theo đường vòng cung*

Sử dụng kĩ thuật chạy nghiêng chạy theo đường vòng cung, vừa chạy vừa quan sát một điểm cố định hoặc di động.

Tập luyện cá nhân hoặc theo cặp.

Hình 6. Chạy nghiêng theo đường vòng cung

2 Luyện tập kĩ thuật tại chỗ dẫn bóng

- *Tại chỗ dẫn bóng cao, thấp tay*

Đứng hai chân song song, rộng bằng vai. Thực hiện dẫn bóng cao và thấp tay. Tập cả tay phải và tay trái (H.7).

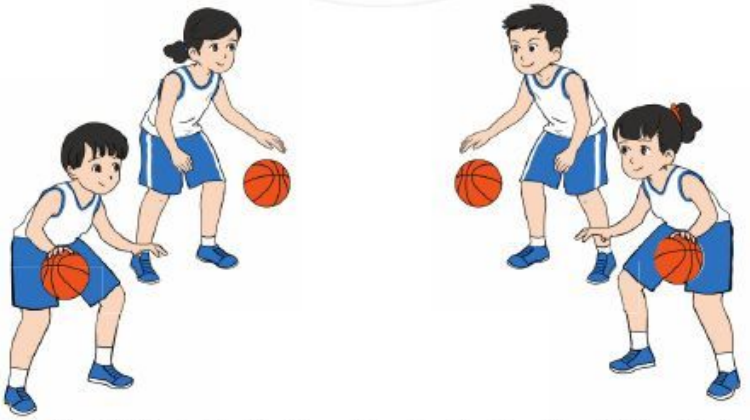
Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

Hình 7. Tại chỗ dẫn bóng cao, thấp tay

- *Tại chỗ dẫn bóng bằng tay thuận và tay không thuận*

Đứng chân trước, chân sau, gối hơi chùng. Tay bên chân đặt sau thực hiện dẫn bóng, tay còn lại co tự nhiên, hướng ra trước. Tập dẫn bóng bằng tay thuận, sau đó chuyển sang tay không thuận (H.8).

Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



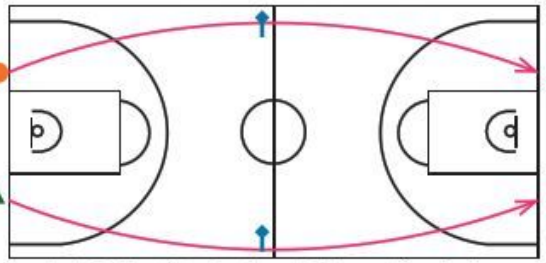
Hình 8. Tại chỗ dẫn bóng bằng tay thuận và tay không thuận

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN SỨC NHANH VÀ KHÉO LÉO

1 Chạy tiếp sức

Chuẩn bị: Chia học sinh trong lớp thành hai đội, đứng thành hàng dọc cuối sân.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng thành viên chạy nhanh vòng qua cọc mốc về đích. Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc (H.9).



Hình 9. Sơ đồ trò chơi "Chạy tiếp sức"

2 Dẫn – phá bóng

Chuẩn bị: Chia học sinh trong lớp thành từng cặp, mỗi người một bóng.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, người chơi thực hiện vừa dẫn bóng vừa tìm cách phá bóng của đối phương. Ai giữ được bóng và phá được bóng đối phương sẽ thắng cuộc.

Hình 10. Trò chơi "Dẫn – phá bóng"

VẬN DỤNG

1 Hãy nêu sự khác nhau về tư thế thân người trong kĩ thuật chạy nghiêng và chạy thường.

2 Vận dụng kĩ thuật tại chỗ dẫn bóng trong một số trò chơi vận động và hoạt động vui chơi.

BÀI 2 KĨ THUẬT DẪN BÓNG THEO ĐƯỜNG THẲNG

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT:

- Thực hiện được kĩ thuật dẫn bóng theo đường thẳng.
- Biết một số quy định cơ bản của Luật Chạy bước.
- Tích cực và biết giúp đỡ bạn trong tập luyện.

Khởi động chung

- Bài tập tay không.
- Bài tập căng cơ.
- Chạy chậm, chạy tăng tốc độ.

Khởi động chuyên môn

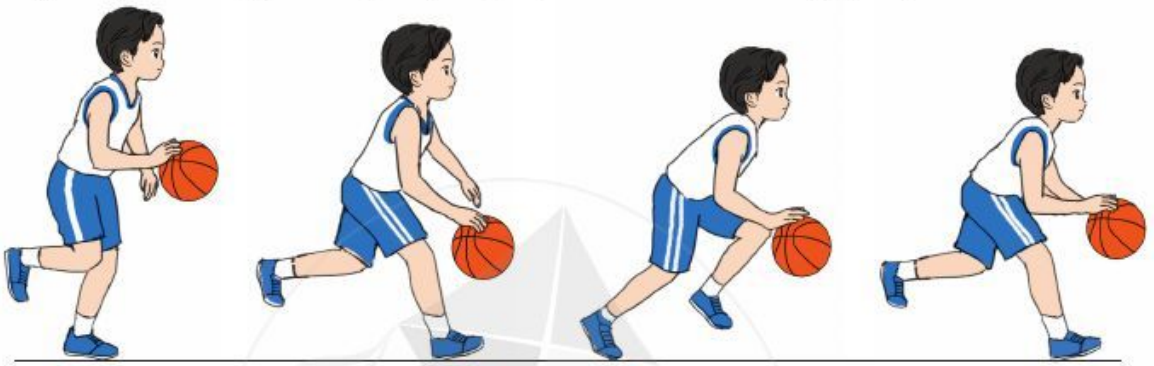
- Chuyển bóng qua hai tay vòng quanh đầu, hông và chân (H.1).
- Tại chỗ dẫn bóng cao, thấp tay.

Hình 1. Chuyển bóng qua hai tay

KIẾN THỨC MỚI

1 Kĩ thuật dẫn bóng theo đường thẳng

Chạy thẳng, bàn chân hướng theo hướng chạy. Sử dụng cẳng tay, cổ tay và các ngón tay dẫn bóng. Bàn tay tiếp xúc ở phần trên và sau bóng (H.2).



Hình 2. Kĩ thuật dẫn bóng theo đường thẳng

2 Một số quy định cơ bản của Luật Chạy bước

- Không được cầm bóng trên tay di chuyển quá hai bước.
- Khi phạm Luật Chạy bước, đối phương được phát bóng biên.

LUYỆN TẬP

1 Luyện tập kĩ thuật dẫn bóng theo đường kẻ thẳng

- ***Di chuyển trên đường kẻ thẳng dẫn bóng***

Chân tiếp xúc với đường kẻ, bóng tiếp xúc bên ngoài đường kẻ về phía tay dẫn bóng (H.3).

- ***Di chuyển dẫn bóng tiếp xúc vào đường kẻ thẳng***

Bóng tiếp xúc với đường kẻ, chân di chuyển bên ngoài đường kẻ về phía tay không dẫn bóng (H.4).

Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

Hình 3. Di chuyển trên đường kẻ thẳng dẫn bóng

Hình 4. Di chuyển dẫn bóng tiếp xúc vào đường kẻ thẳng

2 Dẫn bóng theo đường thẳng với tốc độ khác nhau

– Dẫn bóng chậm theo đường thẳng.

– Dẫn bóng nhanh theo đường thẳng.

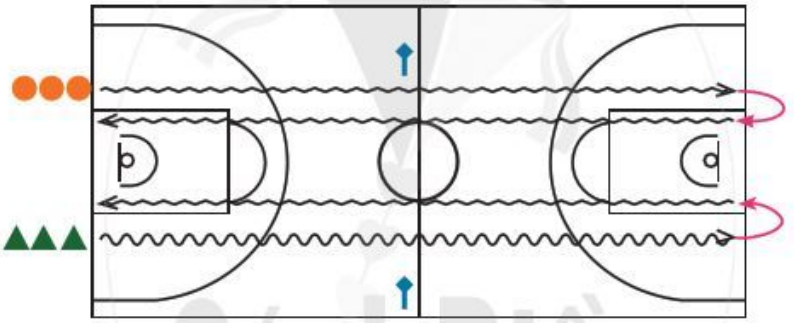
Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG BỔ TRỢ KĨ THUẬT DẪN BÓNG

Dẫn bóng tiếp sức

Chuẩn bị: Chia học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp thành hàng dọc ở cuối sân.

Cách chơi: Các thành viên của mỗi đội lần lượt dẫn bóng tốc độ tới đường biên cuối sân bên đối diện và quay về chuyền bóng cho người tiếp theo. Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.



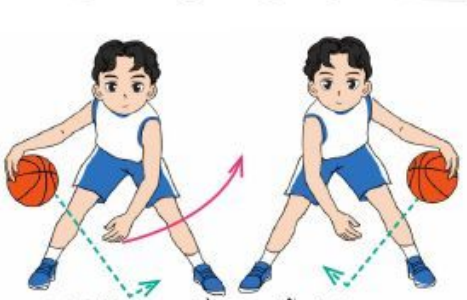
Hình 5. Sơ đồ trò chơi "Dẫn bóng tiếp sức"

VẬN DỤNG

1 Trường hợp nào sau đây vi phạm quy định trong dẫn bóng:

– Liên tục đổi tay dẫn bóng (H.6a).

– Dùng hai tay cùng tiếp xúc bóng, liên tục dẫn bóng (H.6b).



(a) Liên tục đổi tay dẫn bóng

(b) Hai tay cùng tiếp xúc bóng liên tục dẫn bóng

Hình 6. Một số động tác dẫn bóng

2 Ứng dụng kĩ thuật dẫn bóng theo đường thẳng trong các trò chơi vận động phù hợp.

BÀI 3 KĨ THUẬT TẠI CHỖ CHUYỀN, BẮT BÓNG HAI TAY TRƯỚC NGỰC

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT:

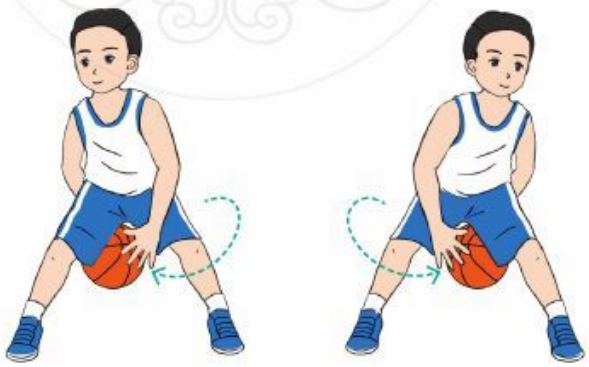
- Thực hiện được kĩ thuật tại chỗ chuyền, bắt bóng hai tay trước ngực.
- Biết lựa chọn và tham gia các trò chơi có sử dụng kĩ thuật chuyền, bắt bóng hai tay trước ngực.
- Biết nhận xét kết quả và giúp đỡ bạn trong tập luyện.

Khởi động chung

- Bài tập tay không.
- Bài tập căng cơ.
- Chạy chậm, chạy tăng tốc độ.

Khởi động chuyên môn

- Chuyển bóng qua hai tay theo hình số 8 (H.1).
- Tại chỗ dẫn bóng cao, thấp tay.



Hình 1. Chuyển bóng qua hai tay theo hình số 8

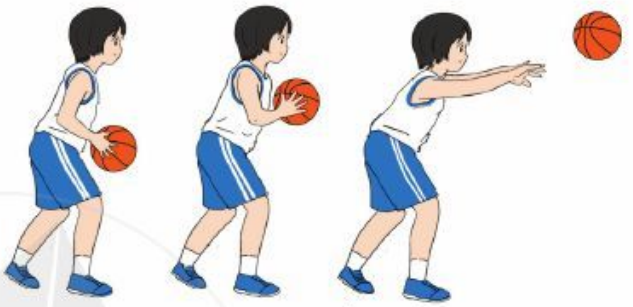
KIẾN THỨC MỚI

1 Kĩ thuật tại chỗ chuyền bóng hai tay trước ngực

TTCB: Đứng chân trước, chân sau, hai chân rộng bằng vai, chùng gối, hạ thấp trọng tâm.

Thực hiện: Kéo bóng theo đường vòng cung từ ngoài vào trong, từ dưới lên trên. Đến ngang ngực thì xoay cổ tay vào trong, thực hiện duỗi tay chuyền bóng.

Kết thúc: Hai tay duỗi thẳng, hai mu bàn tay hướng vào nhau. Bóng ra tay cuối cùng bằng sáu ngón tay của hai bàn tay: Ngón cái, ngón trỏ và ngón giữa.



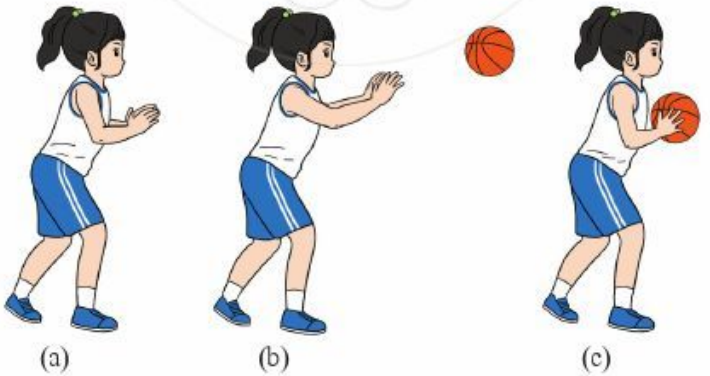
Hình 2. Kĩ thuật tại chỗ chuyền bóng hai tay trước ngực

2 Kĩ thuật bắt bóng hai tay trước ngực

TTCB: Đứng chân trước, chân sau, chùng gối, hai tay co tự nhiên đưa ra trước, bàn tay mở hình túi (H.3a).

Thực hiện: Khi bóng đến, hai tay đưa ra trước đón bóng. Khi bàn tay tiếp xúc bóng, hai tay kéo bóng về theo đường vòng cung từ ngoài vào trong, từ dưới lên trên. Đến ngang ngực thì dừng lại (H.3b).

Kết thúc: Hai tay cầm bóng trước ngực ở tư thế chuẩn bị chuyền bóng (H.3c).



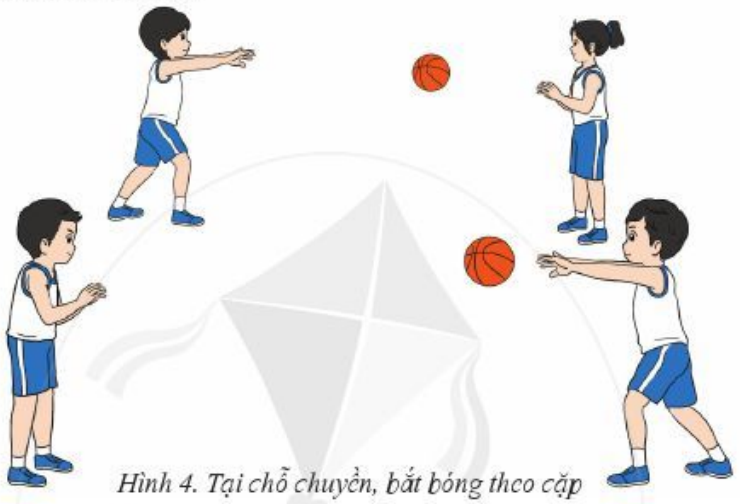
Hình 3. Kĩ thuật bắt bóng hai tay trước ngực

LUYỆN TẬP

Luyện tập kĩ thuật chuyền, bắt bóng hai tay trước ngực

- *Tại chỗ chuyền, bắt bóng*

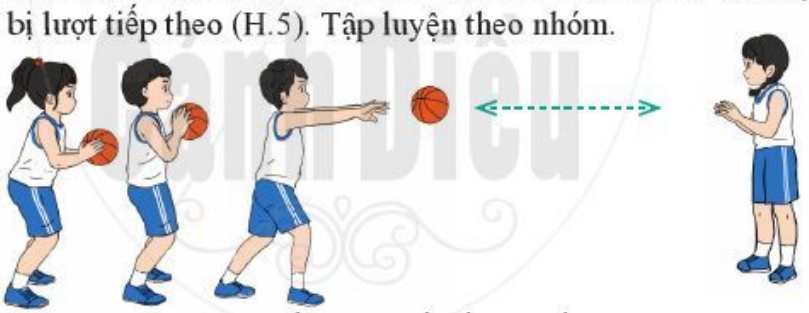
Hai người đứng đối diện, cách nhau từ 3 – 4 m, luân phiên chuyền và bắt bóng (H.4). Tập luyện theo cặp.



Hình 4. Tại chỗ chuyền, bắt bóng theo cặp

- *Chuyền bóng nhiều lần liên tiếp*

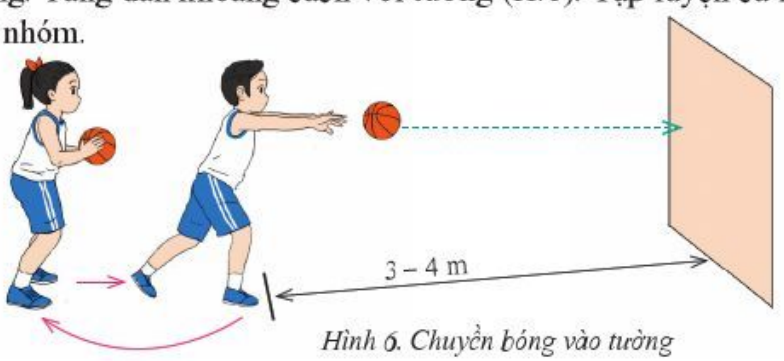
Lần lượt thực hiện chuyền, bắt bóng với người hỗ trợ, sau đó di chuyển về cuối hàng chuẩn bị lượt tiếp theo (H.5). Tập luyện theo nhóm.



Hình 5. Chuyền bóng nhiều lần liên tiếp

- *Chuyền bóng vào tường*

Đứng ở khoảng cách thích hợp (từ 3 – 4 m) thực hiện chuyền bóng vào tường và bắt lại bóng. Tăng dần khoảng cách với tường (H.6). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



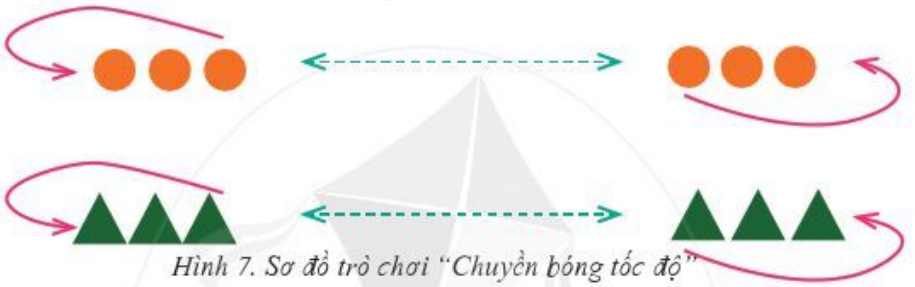
Hình 6. Chuyền bóng vào tường

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG BỔ TRỢ KĨ THUẬT CHUYỀN, BẮT BÓNG

Chuyền bóng tốc độ

Chuẩn bị: Chia học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, mỗi đội tách thành hai nhóm, đứng thành hàng dọc đối diện nhau (H.7).

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, các thành viên của mỗi đội lần lượt thực hiện chuyền bóng cho đồng đội ở bên đối diện, sau đó nhanh chóng di chuyển về cuối hàng. Đội hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.

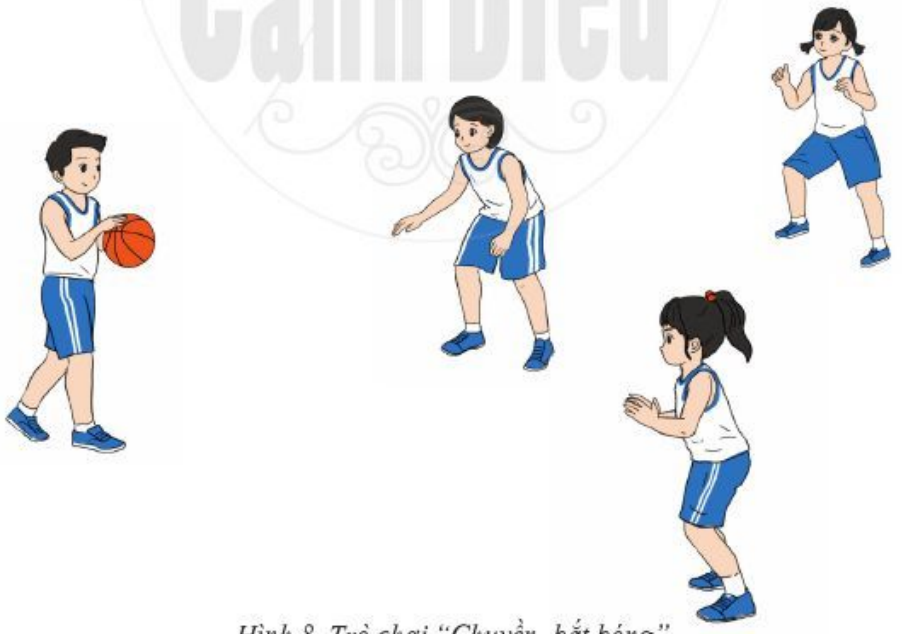


Hình 7. Sơ đồ trò chơi "Chuyền bóng tốc độ"

VẬN DỤNG

1. Hãy mô tả chuyển động của tay trong kĩ thuật chuyền bóng hai tay trước ngực.

2. Ứng dụng kĩ thuật chuyền, bắt bóng hai tay trước ngực trong các trò chơi (H.8).



Hình 8. Trò chơi "Chuyền, bắt bóng"

Cánh Diều

BÀI 4 KĨ THUẬT TẠI CHỖ NÉM RỔ MỘT TAY TRÊN VAI

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT:

- Thực hiện được kĩ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai.
- Biết một số quy định của Luật Ném phạt.
- Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.

Khởi động chung

- Bài tập tay không.
- Bài tập căng cơ.
- Chạy chậm và chạy tăng tốc độ.

Khởi động chuyên môn

- Tại chỗ dẫn bóng cao, thấp tay (H.1).
- Di chuyển dẫn bóng theo đường thẳng.

Hình 1. Tại chỗ dẫn bóng cao, thấp tay

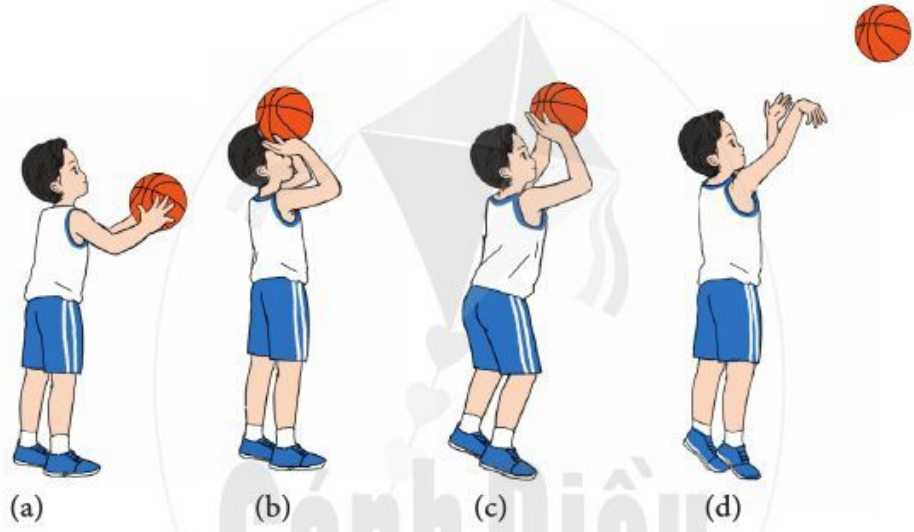
KIẾN THỨC MỚI

1 Kĩ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai

TTCB: Đứng chân trước, chân sau (chân bên tay ném đặt trước), hai tay cầm bóng trước ngực (H.2a).

Thực hiện: Hai tay đưa bóng lên trên vai (H.2b), chùng gối (H.2c), duỗi chân và duỗi tay ném bóng. Tay ném thực hiện miết các ngón tay vào bóng. Bóng ra tay cuối cùng bằng ngón trỏ và ngón giữa.

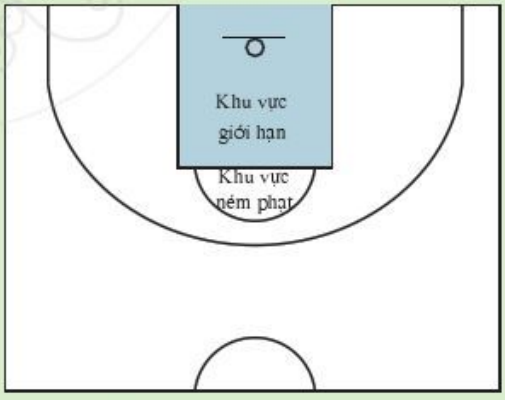
Kết thúc: Tay thẳng, hướng về hướng rổ, thân người hơi đổ về trước (H.2d).



Hình 2. Kĩ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai

2 Một số quy định của Luật Ném phạt

- Chân của người ném phạt không được chạm vào vạch ném phạt khi bóng chưa chạm vành rổ.
- Có thể sử dụng các kĩ thuật ném rổ khác nhau để ném phạt.
- Quả ném phạt vào rổ được tính một điểm.



Hình 3. Khu vực ném phạt

Cánh Diều

LUYỆN TẬP

1 Luyện tập kĩ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai

- *Giữ ổn định bóng bằng một tay*

Tay ném rổ giữ ổn định bóng ở trên vai, tay còn lại không chạm bóng (H.4). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

Hình 4. Giữ ổn định bóng bằng một tay

- *Tại chỗ ném bóng cho nhau*

Sử dụng kĩ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai thực hiện ném bóng qua lại. Khoảng cách tăng dần từ 3 – 4 m (H.5). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

- *Ném bóng vào mục tiêu cố định trên tường*

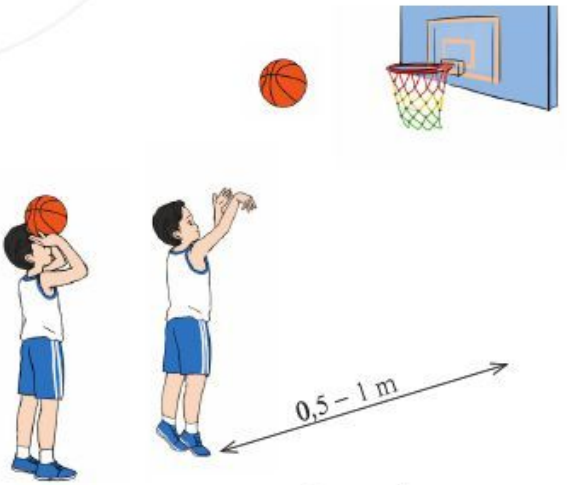
Sử dụng kĩ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai thực hiện ném bóng vào điểm cố định trên tường (H.6). Tập luyện cá nhân.

Hình 5. Tại chỗ ném bóng cho nhau

Hình 6. Ném bóng vào mục tiêu cố định trên tường

2 Bài tập ném rổ cự li gần

Đứng ở vị trí cách rổ 0,5 – 1 m, sử dụng kĩ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai thực hiện ném bóng vào rổ (H.7). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



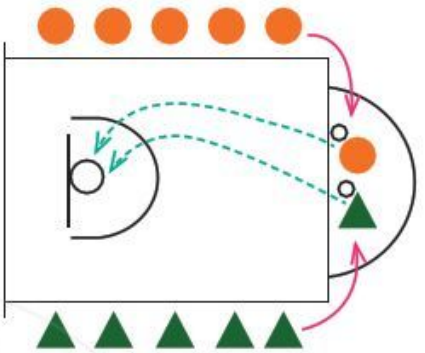
Hình 7. Ném rổ cự li gần

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG BỔ TRỢ MÔN BÓNG RỔ

1 Ném rổ tiếp sức

Chuẩn bị: Chia học sinh trong lớp thành các đội đều nhau.

Cách chơi: Từ khu vực ném phạt, luân phiên sử dụng kĩ thuật ném rổ một tay trên vai thực hiện ném bóng vào rổ. Đội nào có số lần ném bóng vào rổ nhiều hơn sẽ thắng cuộc (H.8).

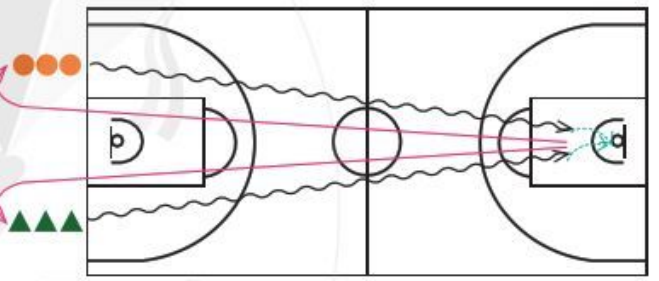


Hình 8. Sơ đồ trò chơi "Ném rổ tiếp sức"

2 Dẫn bóng ném rổ tiếp sức

Chuẩn bị: Chia học sinh trong lớp thành hai đội đều nhau, mỗi đội một bóng.

Cách chơi: Các thành viên của mỗi đội lần lượt dẫn bóng tới khu vực giới hạn thực hiện ném bóng vào rổ, sau đó cầm bóng chạy về chuyển cho người tiếp theo. Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc (H.9).

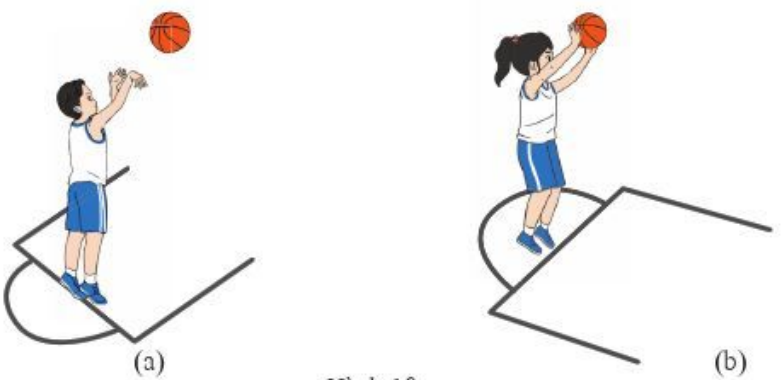


Hình 9. Sơ đồ trò chơi "Dẫn bóng ném rổ tiếp sức"

VẬN DỤNG

1 Ứng dụng kĩ thuật ném rổ một tay trên vai trong các trò chơi vận động và hoạt động vui chơi.

2 Trường hợp nào sau đây vi phạm Luật Ném phạt (H.10)?



(a) (b)

Hình 10

Chủ đề 2

BÓNG ĐÁ

BÀI 1 KĨ THUẬT DI CHUYỂN

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT:

- Thực hiện được các kĩ thuật chạy thẳng, chạy lùi, chạy vòng cung.
- Biết vận dụng các kĩ thuật di chuyển trong các trò chơi vận động để vui chơi và phát triển thể lực.
- Tự giác, tích cực trong tập luyện.

Khởi động chung

- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

Khởi động chuyên môn

- Chạy đá duỗi chân trước: chạy nhẹ nhàng 2 – 3 bước, thực hiện động tác đá một chân ra trước, đồng thời gập thân trên đưa hai tay chạm mũi chân (H.1).
- Chạy mở đùi: chạy nhẹ nhàng 2 – 3 bước, thực hiện động tác nâng đùi một chân từ dưới lên, sang ngang, hạ xuống (H.2).
- Chạy vặn hông: chạy nhẹ nhàng, khi chân nào bước lên trước thì xoay thân trên, đánh hai tay sang phía chân đó (H.3).

Hình 1. Chạy đá duỗi chân trước

Hình 2. Chạy mở đùi

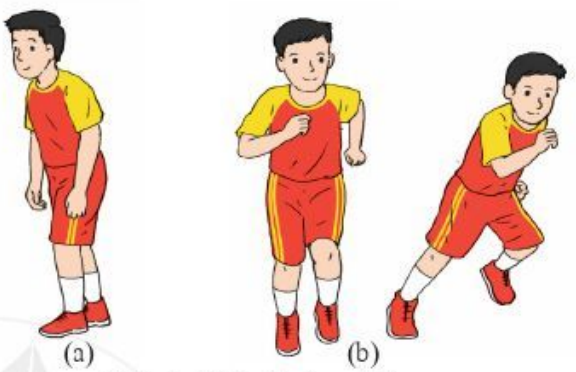
Hình 3. Chạy vặn hông

KIẾN THỨC MỚI

1 Kĩ thuật chạy thẳng

TTCB: Đứng chân trước, chân sau, người hơi ngả về trước thả lỏng tự nhiên (H.4a).

Thực hiện: Khi chạy, tay đánh hơi rộng sang ngang, bước chạy ngắn, thân người ngả về trước (H.4b).



(a) (b)

Hình 4. Kĩ thuật chạy thẳng

2 Kĩ thuật chạy lùi

TTCB: Đứng chân trước, chân sau, lưng hướng theo hướng chạy.

Thực hiện:

- Chạy lùi thẳng: Lưng theo hướng chạy, gối hơi chùng, thân người hơi ngả ra sau (H.5a).
- Chạy lùi xoay nghiêng sang phải hoặc sang trái: Bước chân như chạy lùi thẳng, bước chạy ngắn, thân người xoay nghiêng sang trái hoặc sang phải để quan sát (H.5b).

(a) Chạy lùi thẳng (b) Chạy lùi xoay nghiêng người

Hình 5. Kĩ thuật chạy lùi

3 Kĩ thuật chạy vòng cung

Bước chạy ngắn, tay phía ngoài đường chạy đánh rộng sang ngang, tay phía trong đánh sát thân người, thân người hơi nghiêng vào phía trong khi chạy (H.6).

Hình 6. Kĩ thuật chạy vòng cung

LUYỆN TẬP

Luyện tập kĩ thuật di chuyển

- ***Chạy theo đường thẳng***

Chạy nhanh theo đường thẳng (H.7).

- ***Chạy tiến, lùi theo đường thẳng***

Thực hiện chạy tiến, lùi theo đường thẳng (H.8).

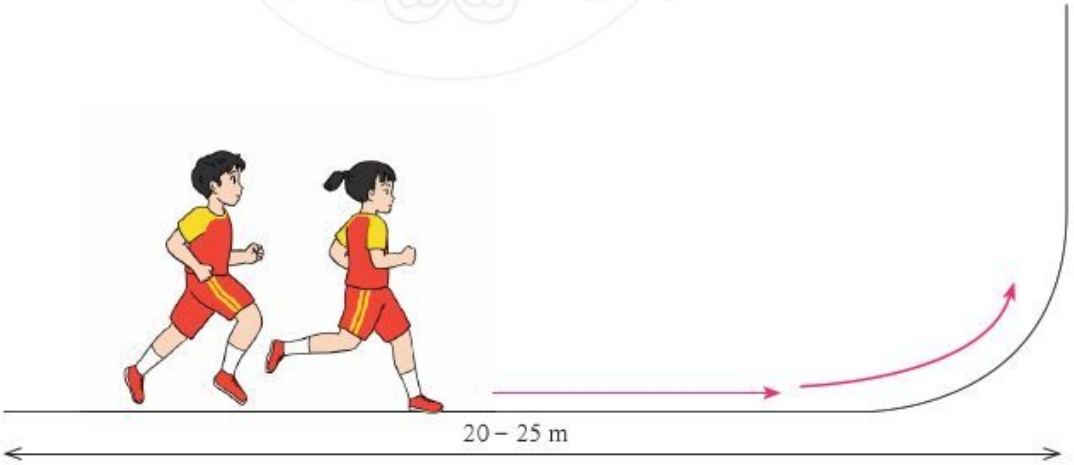
- ***Kết hợp chạy trên đường thẳng với đường vòng***

Thực hiện chạy nhanh trên đường thẳng vào đường vòng (H.9).

Hình 7. Chạy theo đường thẳng

Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

Hình 8. Chạy tiến, lùi theo đường thẳng



Hình 9. Chạy trên đường thẳng với đường vòng

Cánh Diều

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG BỔ TRỢ MÔN BÓNG ĐÁ

1 Chạy tiếp sức

Chuẩn bị: Chia học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, tương đồng về giới tính.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, người đầu hàng thực hiện chạy lên vòng qua các cọc mốc và chạy theo đường thẳng về đích, chạm tay vào người thứ 2. Người thứ 2 tiếp tục thực hiện như người đầu hàng. Lần lượt cho đến người cuối cùng. Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc (H.10).

Hình 10. Trò chơi "Chạy tiếp sức"

2 Ai nhanh hơn

Chuẩn bị: Chia học sinh trong lớp thành hai hay nhiều nhóm, đứng cách khu vực để bóng 4 – 6 m.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, lần lượt thành viên của từng nhóm chạy nhanh vào khu vực để bóng, nhặt bóng về nhóm mình. Nhóm nào nhặt được nhiều bóng nhất sẽ thắng cuộc (H.11).

Hình 11. Trò chơi "Ai nhanh hơn"

VẬN DỤNG

1 Hãy nêu điểm khác nhau về thân người trong kĩ thuật chạy đường thẳng với kĩ thuật chạy vòng cung.

2 Vận dụng các kĩ thuật di chuyển trong môn Bóng đá để vui chơi và vận động hằng ngày.

BÀI 2 KĨ THUẬT ĐÁ BÓNG BẰNG LÒNG BÀN CHÂN

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT:

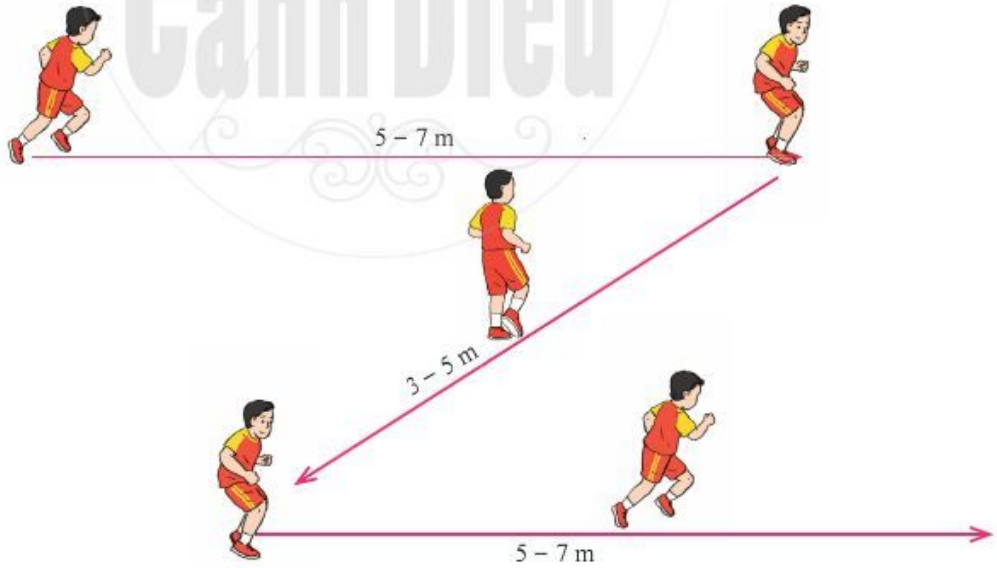
- Thực hiện được kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.
- Biết một số điều luật cơ bản trong bóng đá.
- Tự giác, tích cực và biết nhận xét, đánh giá kết quả tập luyện.

Khởi động chung

- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

Khởi động chuyên môn

- Chạy tiến, lùi: Chạy tăng tốc, dừng đột ngột, chạy lùi, chạy tăng tốc (H.1).



Hình 1. Chạy tiến, lùi

Cánh Diều

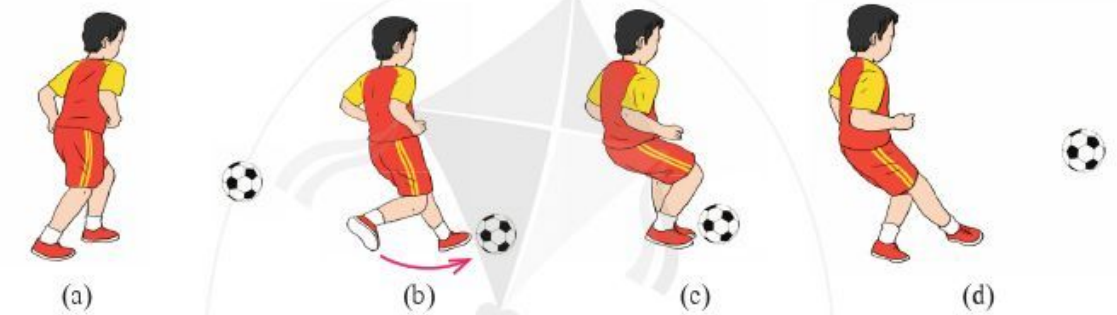
KIẾN THỨC MỚI

1 Kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân (H.2)

Chạy đà: Chạy 1 – 2 bước đà (H.2a), đặt chân không thuận cách bóng khoảng 15 cm, bàn chân theo hướng đá (H.2b).

Đá bóng: Chân thuận đá lăng về trước, xoay lòng bàn chân về hướng bóng (H.2c) và tiếp xúc bóng đẩy bóng ra phía trước.

Kết thúc: Chân thuận duỗi thẳng, lòng bàn chân hướng về hướng đá, chân không thuận chùng gối để giữ thăng bằng (H.2d).



Hình 2. Kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân

2 Một số điều luật cơ bản trong bóng đá 7 người

- *Thời gian thi đấu*
  - Có 2 hiệp thi đấu chính.
  - Thời gian mỗi hiệp chính thức là 25 phút.
  - Thời gian nghỉ giữa 2 hiệp là 10 phút.
- *Số lượng cầu thủ*
  - Tối đa có 7 cầu thủ thi đấu chính thức, trong đó có 1 thủ môn.
  - Tối đa có 7 cầu thủ dự bị.

Cánh Diều

LUYỆN TẬP

Luyện tập kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân

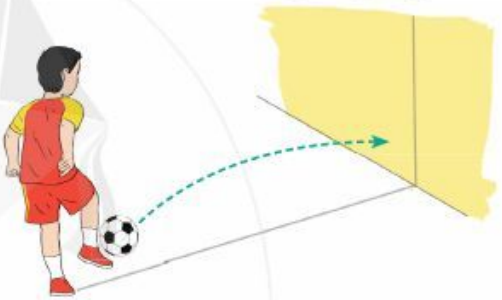
- ***Đón và đá bóng bằng lòng bàn chân***

Một người tung bóng, một người đá bóng trả lại bằng lòng bàn chân. Khoảng cách giữa 2 người là 2 m (H.3). Tập luyện theo cặp.

Hình 3. Đón và đá bóng bằng lòng bàn chân

- ***Đá bóng vào tường***

Thực hiện đá bóng bằng lòng bàn chân vào tường nhiều lần liên tiếp. Khoảng cách đá bóng là 3 m (H.4). Tập luyện cá nhân hoặc theo nhóm.



Hình 4. Đá bóng vào tường

- ***Đá bóng theo đường thẳng***

Đá bóng bằng lòng bàn chân sao cho bóng lăn dọc theo đường kẻ thẳng. Khoảng cách đá: 5 – 6 m (H.5). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

Hình 5. Đá bóng theo đường thẳng

- ***Đá bóng qua lại***

Hai người luân phiên thực hiện đá bóng qua lại bằng lòng bàn chân. Khoảng cách đá từ 8 – 10 m (H.6). Tập luyện theo cặp.

Hình 6. Đá bóng qua lại

- *Đá bóng vào cầu môn*

– Đá bóng vào cầu môn để trống: Chạy từ 3 – 5 bước đà, thực hiện đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn để trống. Cự li đá bóng từ 8 – 10 m (H.7).

– Đá bóng vào cầu môn có thủ môn: Chạy từ 3 – 5 bước đà, thực hiện đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn có thủ môn. Cự li đá bóng từ 8 – 10 m (H.8).

Hình 7. Đá bóng vào cầu môn để trống

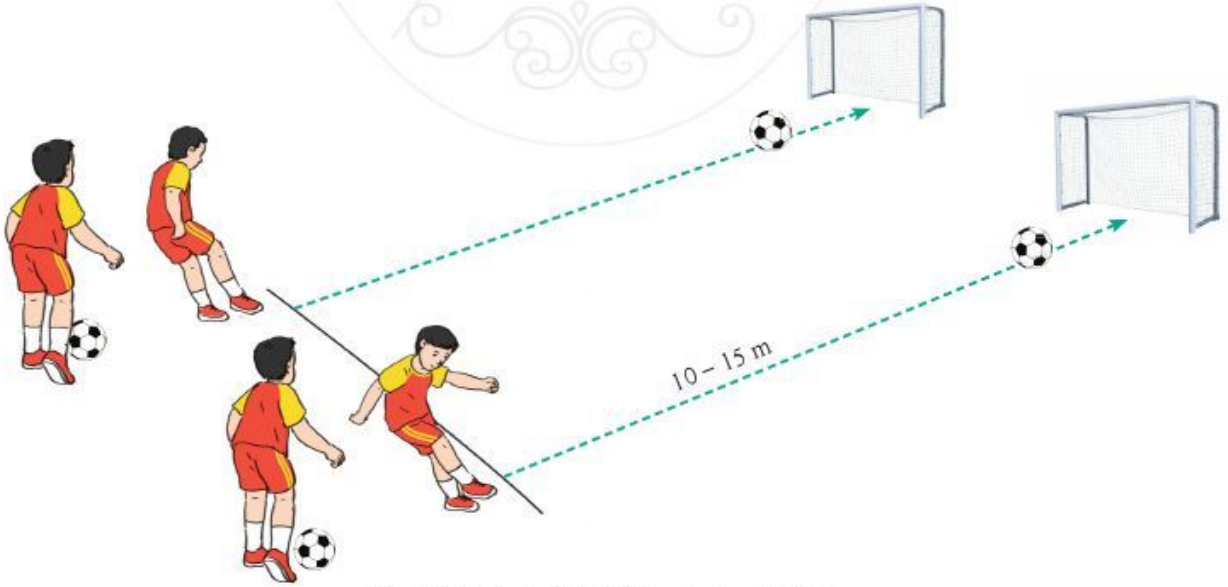
Hình 8. Đá bóng vào cầu môn có thủ môn

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG BỔ TRỢ MÔN BÓNG ĐÁ

1 Đá bóng trúng đích

Chuẩn bị: Chia học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, đứng cách cầu môn 10 – 15 m.

Cách chơi: Các thành viên của mỗi đội lần lượt sử dụng kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân thực hiện đá bóng vào cầu môn trong khoảng thời gian quy định. Đội nào đá bóng vào cầu môn nhiều lần hơn sẽ thắng cuộc.

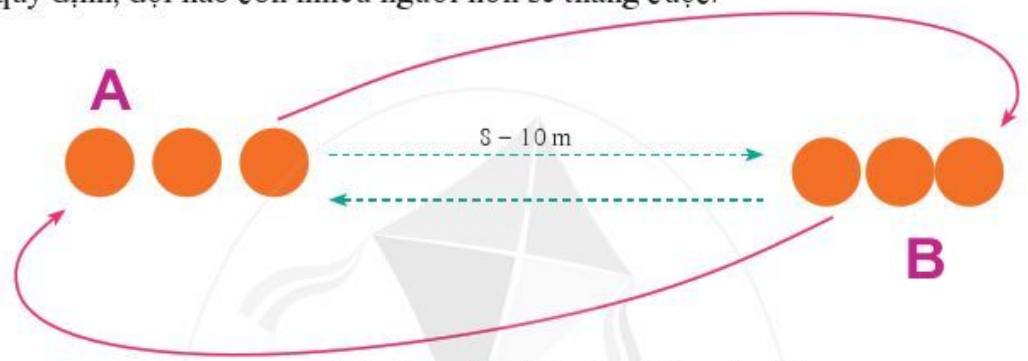


Hình 9. Trò chơi "Đá bóng trúng đích"

2 Đá bóng tốc độ

Chuẩn bị: Chia học sinh trong lớp thành các nhóm đều nhau đứng theo hàng dọc đối diện, cách 8 – 10 m.

Cách chơi: Người đầu hàng A đá bóng sang hàng B, rồi chạy về cuối hàng B. Bóng lăn sang, người bên hàng B thực hiện đá bóng trả sang hàng A, rồi chạy về cuối hàng A. Người nào đá bóng lệch ra xa thì bị loại khỏi hàng chơi. Hết thời gian quy định, đội nào còn nhiều người hơn sẽ thắng cuộc.



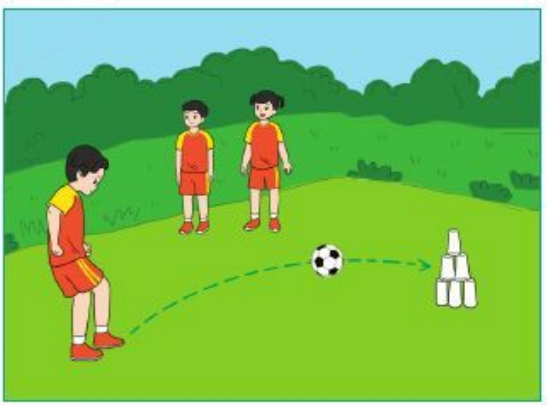
Hình 10. Sơ đồ trò chơi "Đá bóng tốc độ"

VẬN DỤNG

1 Kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân được sử dụng như thế nào trong thi đấu bóng đá?

2 Vận dụng kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân trong vui chơi, rèn luyện sức khoẻ (H.11, H.12).

Hình 11. Gia đình vui chơi đá bóng



Hình 12. Trò chơi "Đá bóng trúng đích"

Cánh Diều

BÀI 3 KĨ THUẬT DỪNG BÓNG BẰNG LÒNG BÀN CHÂN

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT:

- Thực hiện được kĩ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân.
- Biết một số điều luật cơ bản trong bóng đá.
- Biết điều khiển tổ, nhóm và đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện.

Khởi động chung

- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

Khởi động chuyên môn

- Chạy tiến, lùi.
- Đá bóng qua lại bằng lòng bàn chân cự li 4 – 5 m (H.1).

Hình 1. Đá bóng qua lại bằng lòng bàn chân

Cánh Diều

KIẾN THỨC MỚI

1 Kĩ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân

TTCB: Đứng chân trước, chân sau. Chân trước làm trụ, đặt thẳng hướng bóng đến, gối hơi khuỵu, thân người đổ về phía chân trụ.

Thực hiện: Xoay lòng bàn chân sau hướng về phía bóng đến để đón bóng. Khi chân tiếp xúc bóng, thực hiện động tác dừng bóng bằng cách đưa chân về sau để giảm lực tác động của bóng vào bàn chân (H.2).

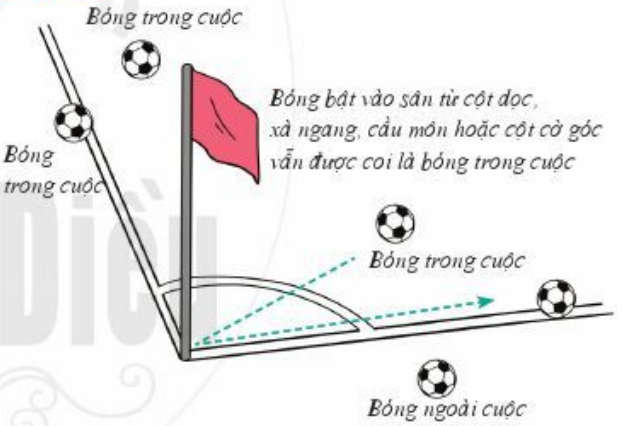
Hình 2. Kĩ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân

2 Một số điều luật cơ bản trong bóng đá

- ***Bóng ngoài cuộc***

– Bóng ngoài cuộc khi vượt hoàn toàn ra ngoài đường biên dọc hoặc biên ngang, dù bóng ở mặt sân hay trên không và trọng tài thổi còi dừng trận đấu (H.3).

– Khi bóng ngoài cuộc, đội không chạm bóng cuối cùng sẽ được quyền đá biên, ném biên hoặc đá phạt góc.



Hình 3. Bóng ngoài cuộc

- ***Đá biên hoặc ném biên***

– Người đá biên hoặc ném biên không được chạm bóng lần thứ hai khi bóng chưa chạm vào các cầu thủ khác.

– Bàn thắng không được công nhận từ quả đá biên hoặc ném biên trực tiếp vào cầu môn.

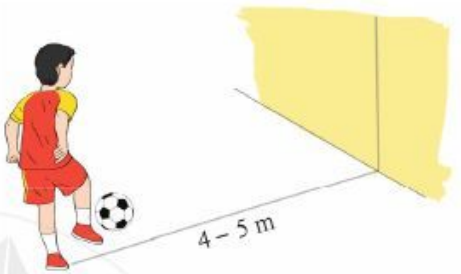
– Nếu đá biên hoặc ném biên không đúng quy định, quyền đá biên hoặc ném biên sẽ được chuyển cho đội đối phương.

LUYỆN TẬP

Luyện tập kĩ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân

- ***Đá bóng vào tường***

Đá bóng vào tường và nhanh chóng di chuyển tới vị trí bóng nảy ra, sử dụng kĩ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân để dừng bóng (H.4). Tập luyện cá nhân.

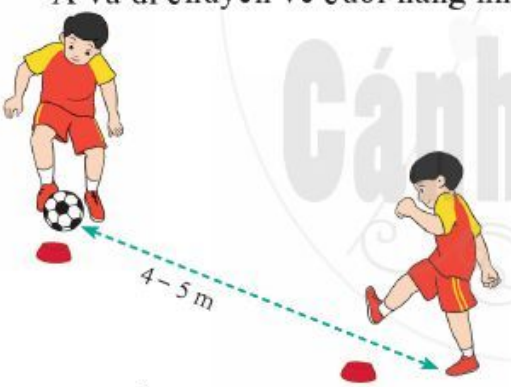


Hình 4. Đá bóng vào tường

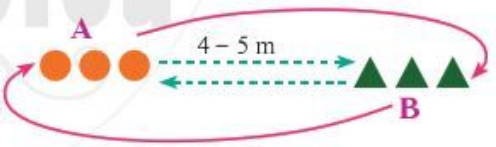
- ***Phối hợp đá và dừng bóng bằng lòng bàn chân***

– Một người thực hiện chuyền bóng, người còn lại sử dụng kĩ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân. Sau đó đổi bên (H.5). Tập luyện theo cặp.

– Chia thành hai nhóm, đứng thành hai hàng dọc và đối diện nhau. Thành viên nhóm A thực hiện chuyền bóng cho thành viên nhóm B và nhanh chóng di chuyển về cuối hàng nhóm B. Thành viên nhóm B dừng bóng bằng lòng bàn chân, sau đó chuyền bóng lại cho thành viên khác ở nhóm A và di chuyển về cuối hàng nhóm A (H.6). Tập luyện theo nhóm.



Hình 5. Phối hợp đá và dừng bóng theo cặp



Hình 6. Sơ đồ phối hợp đá và dừng bóng theo nhóm

- ***Phối hợp di chuyển lùi và dừng bóng bằng lòng bàn chân***

Học sinh số 1 đá bóng cho học sinh số 2, học sinh số 2 dừng bóng bằng lòng bàn chân tại điểm B, sau đó lùi về điểm C. Học sinh số 1 tiếp tục di chuyển tới điểm B và đá bóng cho học sinh số 2 (H.7). Tập luyện theo cặp.

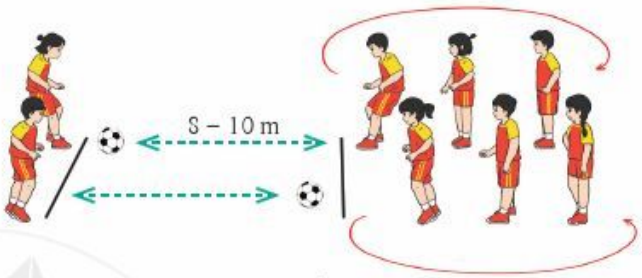
Hình 7. Phối hợp di chuyển lùi và dừng bóng bằng lòng bàn chân

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG BỔ TRỢ MÔN BÓNG ĐÁ

1 Di chuyển dừng bóng liên hoàn

Chuẩn bị: Chia học sinh trong lớp thành các đội đều nhau. Khoảng cách giữa người hỗ trợ và người đầu hàng từ 8 – 10 m.

Cách chơi: Người hỗ trợ chuyền bóng cho người đứng đầu hàng của đội mình. Người đứng đầu hàng dừng bóng bằng lòng bàn chân và đá bóng lại cho người hỗ trợ, sau đó di chuyển về cuối hàng. Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.

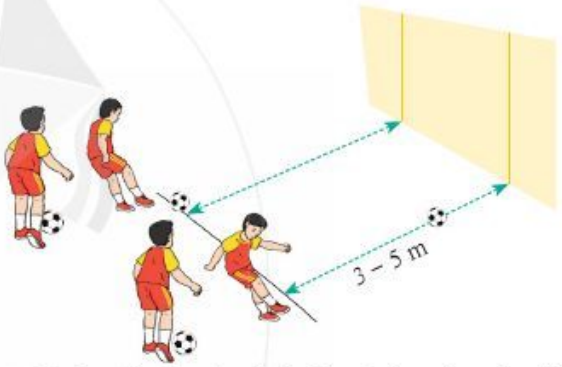


Hình 8. Trò chơi "Di chuyển dừng bóng liên hoàn"

2 Đá và dừng bóng với tường

Chuẩn bị: Chia học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, đứng thành hàng dọc cách tường từ 3 – 5 m.

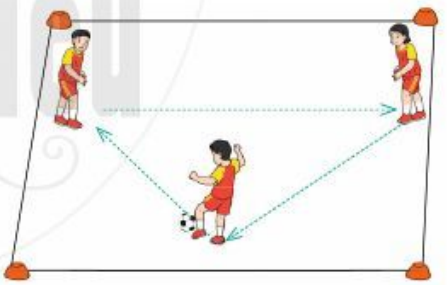
Cách chơi: Thành viên trong mỗi đội luân phiên đá bóng bật tường và dừng bóng bằng lòng bàn chân, sau đó di chuyển về cuối hàng. Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.



Hình 9. Trò chơi "Đá và dừng bóng với tường"

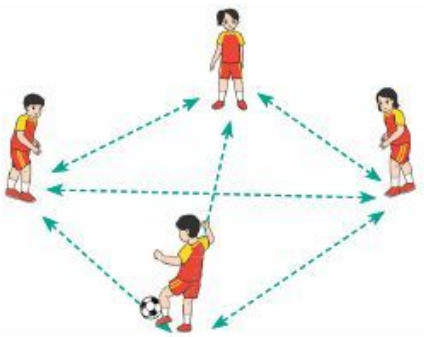
VẬN DỤNG

1 Ứng dụng kĩ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân trong chơi các trò chơi để rèn luyện thể lực, tính linh hoạt và khéo léo: Trò chơi chuyền bóng bằng chân (H.10, H.11).



Hình 10. Trò chơi "Chuyền bóng theo nhóm 3 người"

2 Hãy nêu một số tình huống bóng ngoài cuộc trong thi đấu bóng đá.



Hình 11. Trò chơi "Chuyền bóng theo nhóm 4 người"

BÀI 4 KĨ THUẬT DẪN BÓNG BẰNG LÒNG BÀN CHÂN

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT:

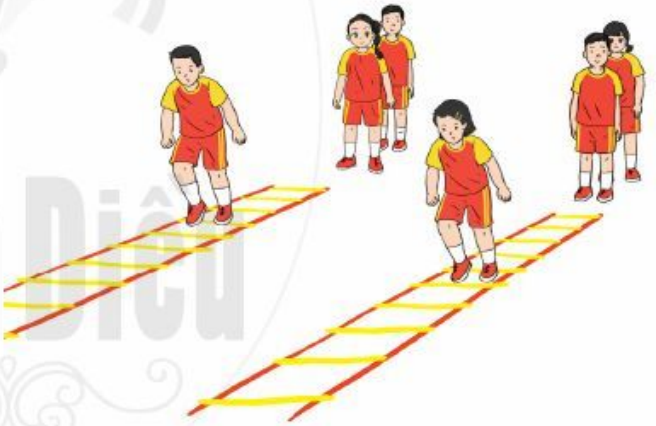
- Thực hiện được kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân.
- Biết một số quy định cơ bản về kích thước sân bóng đá.
- Vận dụng được kiến thức đã học để rèn luyện nâng cao khả năng chơi bóng và phát triển thể lực.
- Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ các bạn trong tập luyện.

Khởi động chung

- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

Khởi động chuyên môn

- Chạy với thang dây: Chạy với tốc độ nhanh qua từng ô trống, chân không chạm vào thang dây (H.1).
- Chạy luồn cọc: Chạy luồn qua các cọc theo hình chữ S (H.2).



Hình 1. Chạy với thang dây

Hình 2. Chạy luồn cọc

KIẾN THỨC MỚI

1 Kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân

TTCB: Đứng chân trước, chân sau, chân không thuận đặt trước, mũi bàn chân ngang với mép trước của bóng, cách bóng 10 – 15 cm; chân thuận đặt sau cách chân trước một bước, trọng lượng cơ thể dồn đều về hai chân, hai tay co tự nhiên, mắt nhìn bóng.

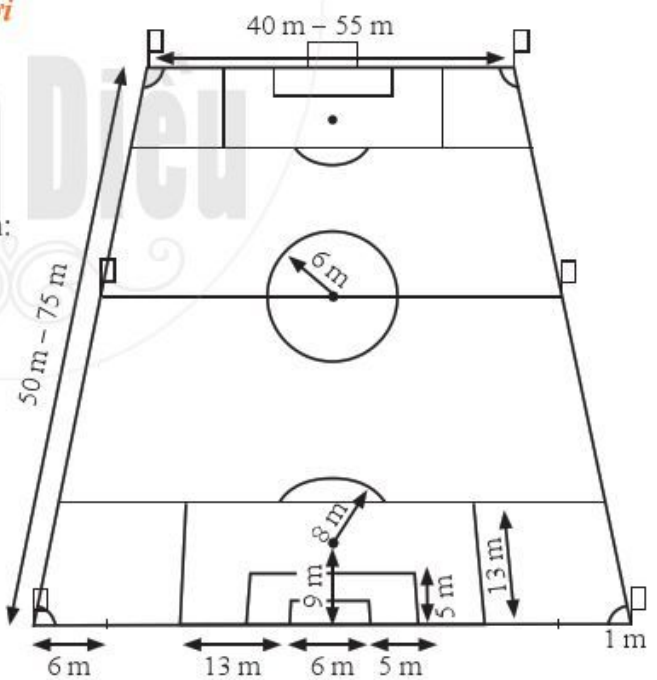
Thực hiện: Chân thuận đưa ra trước, bàn chân xoay sang ngang (lòng bàn chân hướng ra trước) để chạm nhẹ vào phía sau bóng, đưa bóng lăn về trước.

Hình 3. Kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân

2 Một số quy định cơ bản về kích thước sân bóng đá

Kích thước sân bóng đá 7 người (H.4)

- Sân bóng đá hình chữ nhật có chiều dài: 50 – 75 m; chiều rộng: 40 – 55 m.
- Bán kính của vòng tròn giữa sân: 6 m
- Điểm đá phạt đền: 9 m
- Cầu môn rộng: 6 m, cao 2,1 m



Hình 4. Sơ đồ kích thước sân bóng đá 7 người

LUYỆN TẬP

Luyện tập kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân

- *Dẫn bóng theo đường kẻ thẳng*

Thực hiện dẫn bóng bằng lòng bàn chân theo đường kẻ thẳng. Giữ cho bóng lăn trên đường kẻ (H.5). Tập luyện cá nhân hoặc theo nhóm.

- *Dẫn bóng theo đường vòng cung*

Thực hiện dẫn bóng bằng lòng bàn chân theo đường vòng cung, mắt quan sát đường (H.6). Tập luyện cá nhân hoặc theo nhóm.

Hình 5. Dẫn bóng theo đường kẻ thẳng

Hình 6. Dẫn bóng theo đường vòng cung

- *Dẫn bóng luồn cọc*

Di chuyển dẫn bóng bằng lòng bàn chân luồn qua các cọc mốc. Hạ thấp trọng tâm khi dẫn bóng. Đổi chân tiếp xúc bóng khi đưa bóng qua các cọc mốc (H.7). Tập luyện cá nhân hoặc theo nhóm.

Hình 7. Dẫn bóng luồn cọc

- *Di chuyển dẫn bóng theo nhóm 4 người*

Thực hiện dẫn bóng vòng qua các cọc mốc trong khu vực quy định. Dẫn bóng bằng chân phải, sau đổi dẫn bóng bằng chân trái (H.8). Tập luyện theo nhóm.

Hình 8. Di chuyển dẫn bóng theo nhóm 4 người

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG BỔ TRỢ MÔN BÓNG ĐÁ

1 Ai dẫn bóng nhanh hơn

Chuẩn bị: Chia học sinh trong lớp thành từng cặp, mỗi người một bóng.

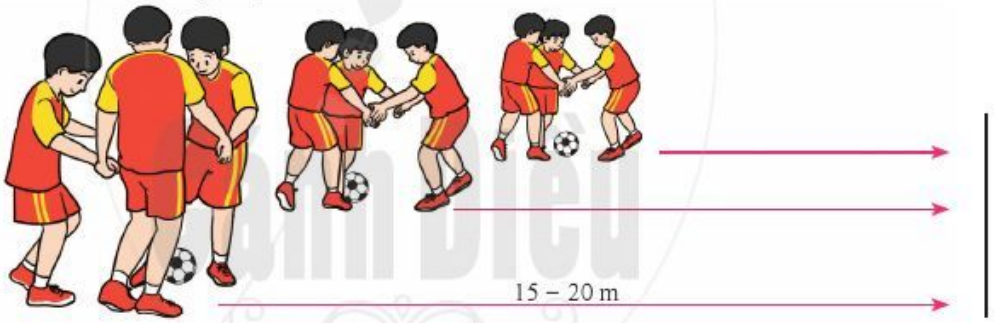
Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, thực hiện dẫn bóng tốc độ bằng lòng bàn chân trong cự li quy định (15 – 20 m), chạm bóng tối thiểu một lần trước khi tới các cọc mốc. Người hoàn thành cự li trong thời gian ngắn nhất sẽ thắng cuộc.

Hình 9. Trò chơi "Ai dẫn bóng nhanh hơn"

2 Dẫn bóng theo nhóm

Chuẩn bị: Chia học sinh trong lớp thành các nhóm (3 – 4 người).

Cách chơi: Thành viên của nhóm nắm tay nhau thành vòng tròn. Khi có hiệu lệnh, các nhóm phối hợp thực hiện dẫn bóng di chuyển tới vạch đích. Nhóm nào về đích trước sẽ thắng cuộc.



Hình 10. Trò chơi "Dẫn bóng theo nhóm"

VẬN DỤNG

1 Hãy nêu một số quy định về kích thước sân bóng đá 7 người.

2 Vận dụng kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân trong vui chơi và rèn luyện sức khoẻ (H.11, H.12).

Hình 11. Đá bóng theo cặp

Hình 12. Đá bóng theo nhóm

Chủ đề 3 ĐÁ CẦU

BÀI 1 KĨ THUẬT DI CHUYỂN NGANG VÀ TÂNG CẦU BẰNG ĐÙI

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT:

- Thực hiện được kĩ thuật di chuyển ngang và tâng cầu bằng đùi.
- Tự giác, tích cực trong tập luyện.

Khởi động chung

- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ (H.1).

Hình 1. Bài tập căng cơ

Khởi động chuyên môn

Đá lăng chân ra trước: Đá lăng chân từ sau ra trước, lên trên, dọc theo thân người, hai tay vung tự nhiên và giữ thăng bằng (H.2).

Hình 2. Đá lăng chân ra trước

Cánh Diều

KIẾN THỨC MỚI

1 Kĩ thuật di chuyển ngang

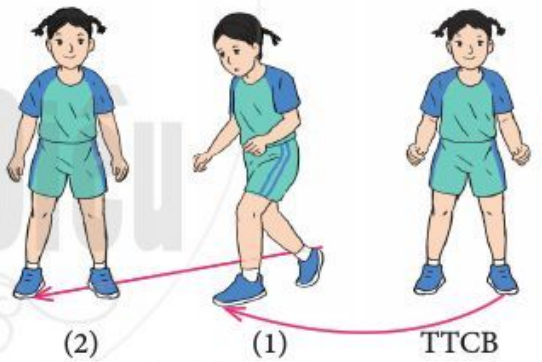
- ***Tư thế chuẩn bị***

Hai chân rộng bằng vai, khuỵu gối, thân người hơi ngả về trước, mắt nhìn thẳng. Có thể đứng hai chân ngang nhau (H.3a) hoặc chân trước, chân sau (H.3b).

Hình 3. TTCB

- ***Kĩ thuật di chuyển ngang bước chéo***

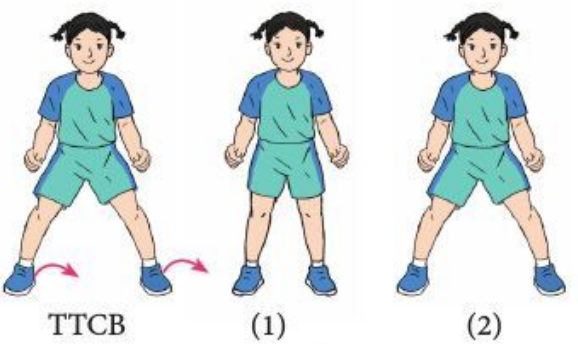
Di chuyển sang phải: Từ TTCB (hai chân rộng bằng vai), chân trái bước chéo trước sang phải, sau đó chân phải đạp mạnh và đưa sang phải, hai tay co tự nhiên, mắt nhìn thẳng (H.4). Di chuyển sang trái thực hiện ngược lại.



Hình 4. Kĩ thuật di chuyển ngang bước chéo

- ***Kĩ thuật di chuyển ngang bước trượt (bước đuổi)***

Di chuyển sang trái: Từ TTCB, hai chân cùng nhún và bật nhẹ, trượt trên mặt sân sang bên trái cho tới vị trí thích hợp, hai tay co tự nhiên để giữ thăng bằng, mắt nhìn hướng cầu (H.5). Di chuyển sang phải thực hiện ngược lại.



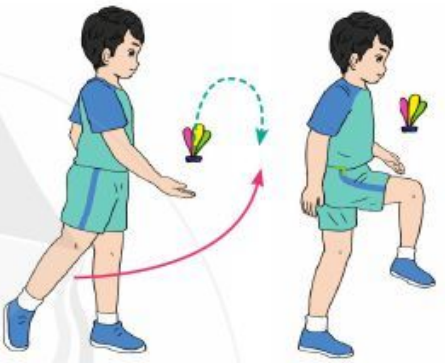
Hình 5. Kĩ thuật di chuyển ngang bước trượt (bước đuổi)

2 Kĩ thuật tâng cầu bằng đùi

TTCB: Đứng chân trước, chân sau, chân trước thẳng, chân thuận ở phía sau kiễng gót. Tay bên chân thuận cầm cầu, tay còn lại để tự nhiên, mắt nhìn cầu (H.6).

Hình 6. TTCB

Thực hiện: Từ TTCB, tung cầu lên cao 30 – 50 cm, cách ngực khoảng 20 – 40 cm (H.7a). Khi cầu rơi xuống, thực hiện nâng đùi chân thuận lên cao, ra trước đón cầu, tâng cầu lên cao. Khi tiếp xúc cầu, đùi vuông góc với thân mình và căng chân. Điểm tiếp xúc cầu bằng 1/3 ngoài của đùi (H.7b).



(a) (b)

Hình 7. Kĩ thuật tâng cầu bằng đùi

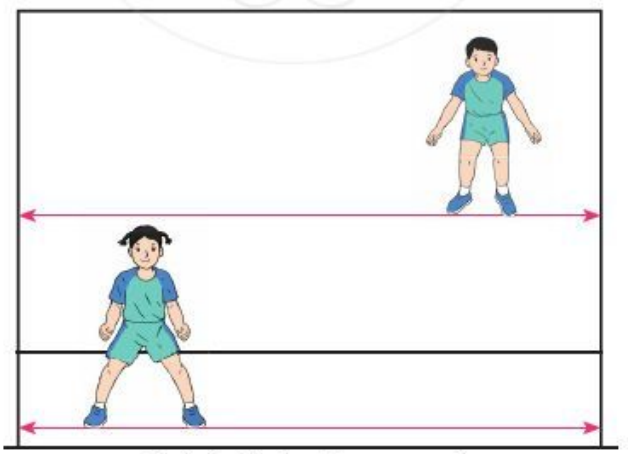
LUYỆN TẬP

1 Luyện tập kĩ thuật di chuyển ngang

Di chuyển ngang sân (H.8):

- Sử dụng kĩ thuật di chuyển ngang bước chéo.
- Sử dụng kĩ thuật di chuyển ngang bước trượt.

Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 8. Di chuyển ngang sân

2 Luyện tập kĩ thuật tâng cầu bằng đùi

- *Tập tung cầu*

Tại chỗ tung và đỡ cầu bằng một tay; tâng cầu bằng một tay (H.9). Tập luyện cá nhân.

- *Tâng cầu bằng đùi*

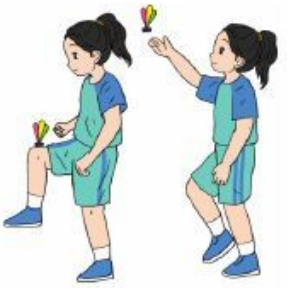
– Tung cầu bằng tay, tâng cầu bằng đùi, sau đó bắt cầu lại (H.10).

– Tâng cầu bằng đùi liên tục bằng chân thuận.

– Tâng cầu bằng đùi đổi chân liên tục (H.11).

Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

Hình 9. Tại chỗ tung cầu và đỡ cầu bằng một tay



Hình 10. Tung cầu bằng tay, tâng cầu bằng đùi sau đó bắt lại

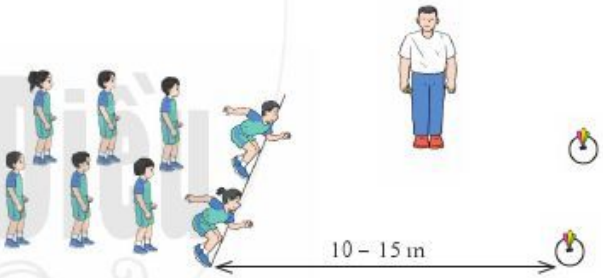
Hình 11. Tâng cầu bằng đùi đổi chân liên tục

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN KHÉO LÉO

Tâng cầu tiếp sức

Chuẩn bị: Chia học sinh trong lớp thành các đội, đứng hàng dọc sau vạch xuất phát.

Cách chơi: Các thành viên của mỗi đội luân phiên chạy nhanh tới ô tròn nhặt cầu và tâng cầu bằng đùi một lần, sau đó chạy về chạm tay vào người tiếp theo. Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc (H.12).



Hình 12. Trò chơi "Tâng cầu tiếp sức"

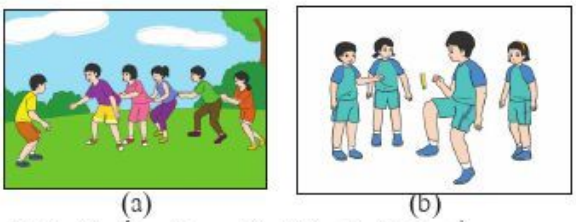
VẬN DỤNG

1 Quan sát và nhận xét bạn thực hiện kĩ thuật tâng cầu bằng đùi.

2 Ứng dụng các kĩ thuật di chuyển ngang và tâng cầu bằng đùi trong các hoạt động vui chơi giải trí và rèn luyện sức khoẻ:

– Chơi trò chơi "Rồng rắn lên mây" (H.13a).

– Thi đấu tâng cầu (H.13b).



(a) (b)

Hình 13. Ứng dụng các kĩ thuật di chuyển ngang và tâng cầu bằng đùi trong thực tế

BÀI 2
KĨ THUẬT DI CHUYỂN TIẾN, LÙI VÀ TÂNG CẦU BẰNG MU BÀN CHÂN

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT:

- Thực hiện được kĩ thuật di chuyển tiến, lùi và tâng cầu bằng mu bàn chân.
- Biết một số quy định cơ bản về kích thước sân đá cầu.
- Tích cực, đoàn kết và biết giúp đỡ bạn trong tập luyện.

Khởi động chung

- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

Khởi động chuyên môn

- Đá lăng chân ra trước.
- Uốn dẻo (H.1).

Hình 1. Uốn dẻo

Cánh Diều

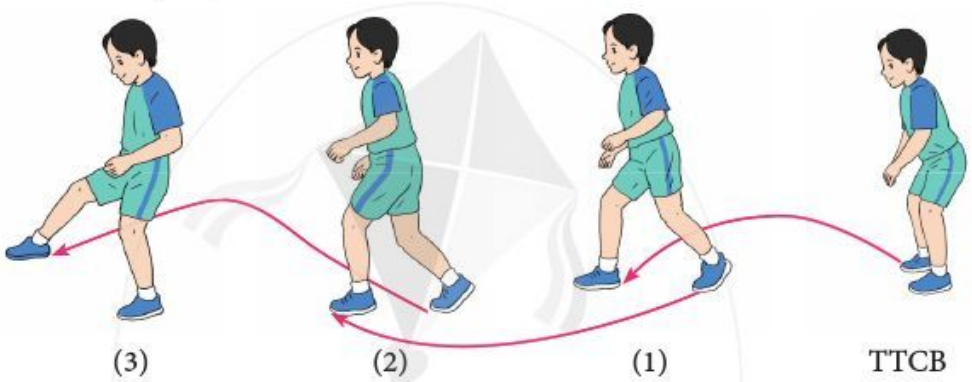
KIẾN THỨC MỚI

1 Kĩ thuật di chuyển

- *Kĩ thuật di chuyển tiến*

TTCB: Hai chân rộng bằng vai, chùng gối, thân người hơi ngả về trước, mắt nhìn thẳng.

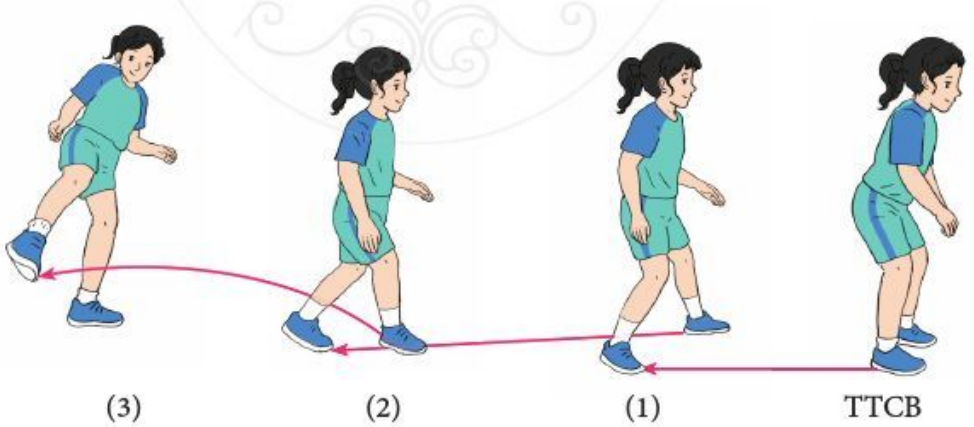
Thực hiện: Chạy về phía trước, tay đánh tự nhiên theo bước chạy, mắt hướng về phía trước. Ở bước cuối, đặt chân không thuận làm trụ, chân thuận đưa lên làm động tác đỡ cầu (H.2).



Hình 2. Kĩ thuật di chuyển tiến

- *Kĩ thuật di chuyển lùi*

Từ TTCB cơ bản, chạy lùi, tay đánh tự nhiên theo bước chạy, mắt nhìn thẳng. Ở bước cuối, lấy chân không thuận làm trụ, chân thuận đưa ra làm động tác đỡ cầu (H.3).



Hình 3. Kĩ thuật di chuyển lùi

2 Kĩ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân

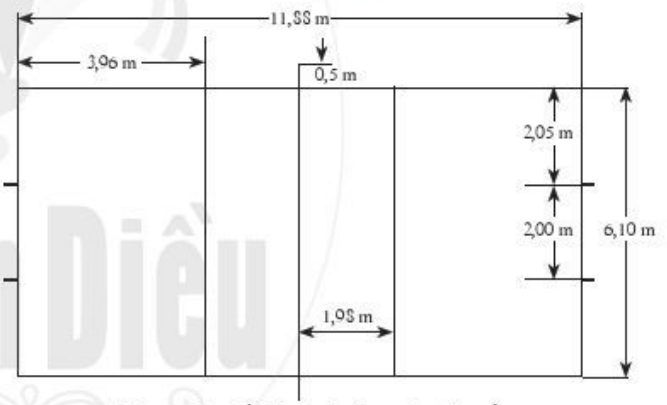
TTCB: Đứng chân trước, chân sau, chân trước thẳng, chân thuận ở phía sau kiễng gót. Tay bên chân thuận cầm cầu, tay kia buông tự nhiên, mắt nhìn cầu.

Thực hiện: Từ TTCB, tung cầu lên cao 20 – 30 cm, cách người 40 – 60 cm (H.4a), di chuyển chân thuận, dùng mu bàn chân tiếp xúc cầu khi cầu cách mặt đất từ 30 – 50 cm. Khi tiếp xúc cầu, thân người, đùi, cẳng chân và bàn chân lần lượt tạo thành các góc vuông (H.4b).

Hình 4. Kĩ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân

3 Một số quy định cơ bản về kích thước sân đá cầu (H.5)

- Sân đá cầu là một mặt phẳng cứng, hình chữ nhật, có kích thước: Dài 11,88 m, rộng 6,10 m tính đến mép ngoài của các đường giới hạn.
- Đường giữa sân, nằm dưới lưới, chia đôi sân thành hai phần bằng nhau.
- Đường giới hạn khu vực tấn công cách 1,98 m và kẻ song song với đường giữa sân.



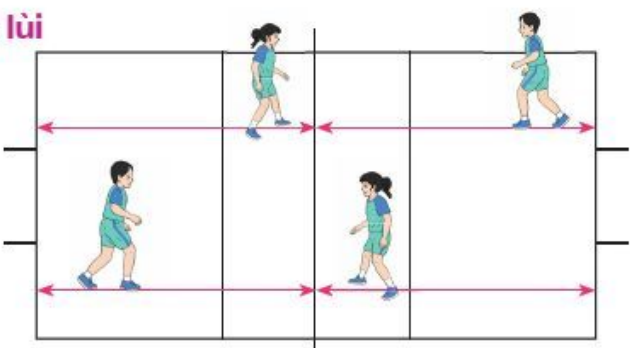
Hình 5. Sơ đồ kích thước sân đá cầu

LUYỆN TẬP

1 Luyện tập kĩ thuật di chuyển tiến, lùi

- Di chuyển tiến, lùi trên nửa sân.
- Di chuyển tiến, lùi theo hiệu lệnh (H.6).

Tập luyện cá nhân hoặc theo cặp.



Hình 6. Luyện tập kĩ thuật di chuyển tiến, lùi

2 Luyện tập kĩ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân

– Tập luyện từ không cầu (H.7a) đến có cầu (H.7b), từ một lần đến nhiều lần.

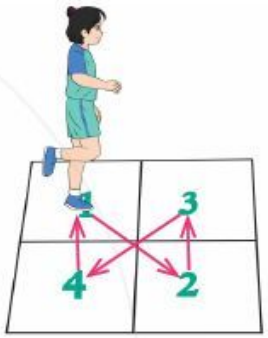
– Phối hợp tâng cầu bằng đùi và mu bàn chân (H.7c).

Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

Hình 7. Luyện tập kĩ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân

3 Bài tập phát triển thể lực

Bật nhảy lò cò qua các ô theo hình chữ thập theo thứ tự ô 1 – 2 – 3 – 4 trong 10 – 15 giây (H.8). Tập luyện cá nhân.



Hình 8. Bật nhảy lò cò theo ô hình chữ thập

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG BỔ TRỢ KĨ THUẬT TÂNG CẦU

Thi tâng cầu bằng mu bàn chân

Chuẩn bị: Chia học sinh trong lớp thành các đội đều nhau.

Cách chơi: Mỗi đợt thi, mỗi đội cử một thành viên đại diện thi đấu tâng cầu. Đội có số người thắng nhiều nhất sẽ thắng cuộc (H.9).

Hình 9. Thi tâng cầu bằng mu bàn chân

VẬN DỤNG

1 Nêu những điểm khác nhau giữa tâng cầu bằng mu bàn chân và tâng cầu bằng đùi.

2 Vận dụng kĩ thuật di chuyển tiến, lùi và tâng cầu bằng mu bàn chân trong rèn luyện sức khoẻ hằng ngày.

BÀI 3 KĨ THUẬT PHÁT CẦU THẤP CHÂN CHÍNH DIỆN BẰNG MU BÀN CHÂN

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT:

- Thực hiện được kĩ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.
- Biết một số điều luật cơ bản trong môn Đá cầu.
- Biết lựa chọn và tích cực tham gia các trò chơi vận động phù hợp với môn Đá cầu.
- Biết nhận xét kết quả và giúp đỡ bạn trong tập luyện.

Khởi động chung

- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

Khởi động chuyên môn

- Tâng cầu.
- Đá lăng chân: Đá lăng chân ra trước, đá lăng chân ra sau (H.1).

Hình 1. Đá lăng chân ra sau

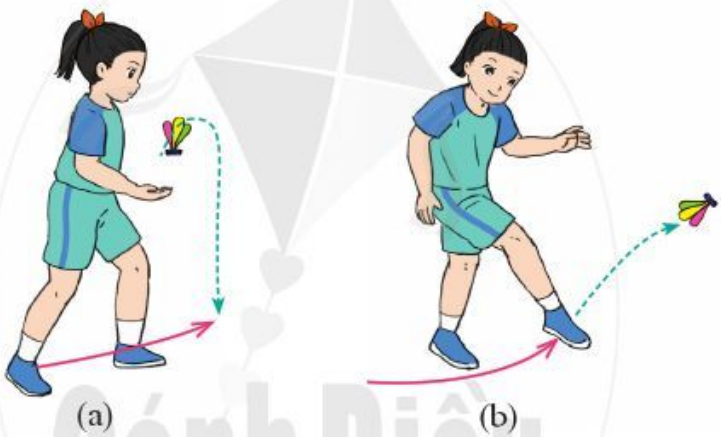
Cánh Diều

KIẾN THỨC MỚI

1 Kĩ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân

TTCB: Đứng chân thuận đặt phía sau, chân trụ đặt phía trước. Tay bên chân thuận cầm cầu, để cầu ngang thắt lưng, cách người 30 – 35 cm. Mắt nhìn hướng phát cầu.

Thực hiện: Tung cầu cao ngang ngực, cách cơ thể 40 – 45 cm. Chân trước làm trụ, chân sau lăng từ sau ra trước, từ dưới lên trên, mũi bàn chân duỗi thẳng, tiếp xúc với cầu bằng mu bàn chân khi cầu cách mặt sân 30 – 40 cm rồi đột ngột dừng lại, thân người hơi lao về trước. Khi cầu rời chân, chân đá cầu bước về trước một bước và chuẩn bị cho động tác tiếp theo (H.2).



Hình 2. Kĩ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân

2 Một số điều luật cơ bản trong môn Đá cầu

Một số lỗi cơ bản trong phát cầu:

- Người phát cầu đứng ngoài khu vực giới hạn phát cầu, giẫm chân vào đường biên ngang hay đường giới hạn phát cầu.
- Phát cầu không qua lưới hoặc bay ra ngoài sân đấu.
- Phát cầu chạm vào đồng đội, chạm lưới hoặc bất cứ vật gì trước khi sang phần sân đối phương.

Cánh Diều

LUYỆN TẬP

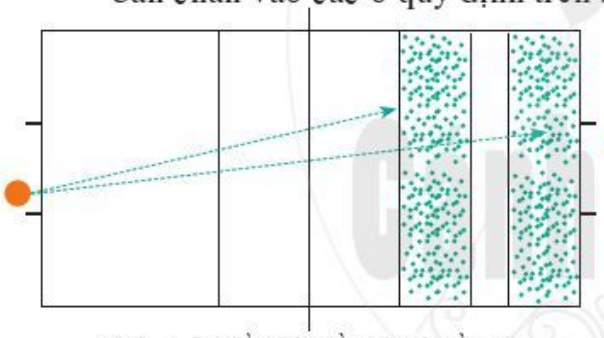
1 Luyện tập kĩ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân

– Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân từ không cầu (H.3) đến có cầu (H.4). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

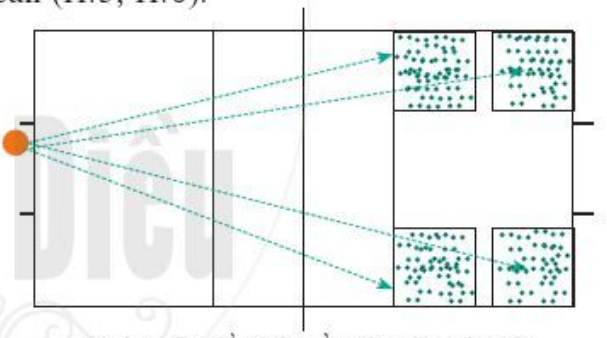
Hình 3. Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân (thực hiện không cầu)

Hình 4. Phát cầu chính diện bằng mu bàn chân

– Phát cầu vào ô quy định: Thực hiện phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân vào các ô quy định trên sân (H.5, H.6).



Hình 5. Sơ đồ phát cầu vào ô gần, xa



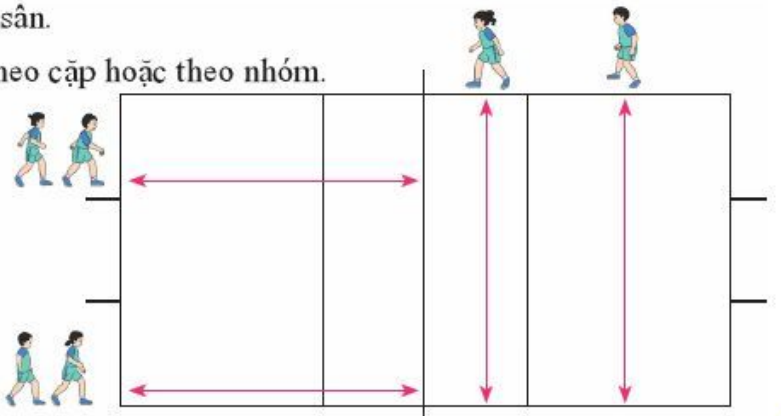
Hình 6. Sơ đồ phát cầu vào các góc sân

2 Bài tập phát triển thể lực

– Di chuyển tiến, lùi trên nửa sân.

– Di chuyển ngang sân.

Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 7. Di chuyển tiến, lùi và ngang sân

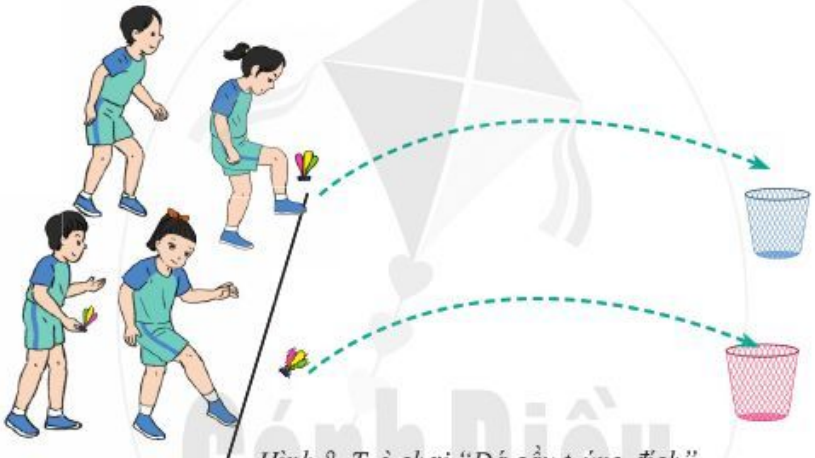
TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN KHÉO LÉO

Đá cầu trúng đích

Chuẩn bị:

- Kẻ một vạch giới hạn và đặt giỏ đựng cầu cách vạch giới hạn từ 3 – 5 m. Đường kính miệng giỏ từ 30 – 40 cm.
- Chia học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, đứng thành hàng dọc sau vạch giới hạn.

Cách chơi: Lần lượt từng thành viên của mỗi đội tự tung cầu và sử dụng kĩ thuật phát cầu chính diện bằng mu bàn chân đá cầu vào giỏ đựng cầu. Đội nào có số quả cầu ở trong giỏ nhiều hơn sẽ thắng cuộc (H.8).



Hình 8. Trò chơi "Đá cầu trúng đích"

VẬN DỤNG

1 Nêu điểm khác nhau giữa phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân (H.9a) và tâng cầu bằng mu bàn chân (H.9b).

(a) (b)

Hình 9. Kĩ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân và tâng cầu bằng mu bàn chân

2 Vận dụng đá cầu trong tập thể dục buổi sáng, nghỉ giữa giờ, tập luyện nâng cao sức khoẻ.

BÀI 4 KĨ THUẬT CHUYỀN CẦU BẰNG MU BÀN CHÂN

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT:

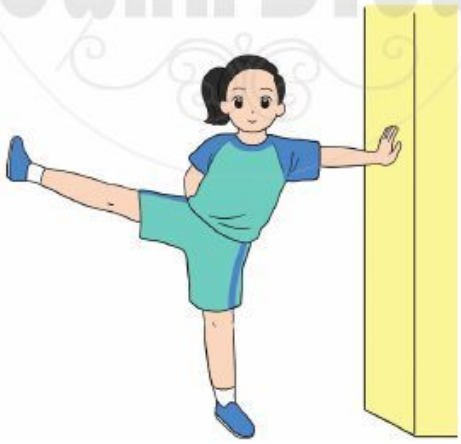
- Thực hiện được kĩ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân.
- Biết một số quy định về trang phục thi đấu môn Đá cầu.
- Tự giác, tích cực và biết giúp đỡ bạn trong tập luyện.
- Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.

Khởi động chung

- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

Khởi động chuyên môn

Đá lăng chân: Đá lăng chân ra trước, ra sau và đá lăng chân sang ngang (H.1).



Hình 1. Đá lăng chân sang ngang

Cánh Diều

KIẾN THỨC MỚI

1 Kĩ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân

TTCB: Hai chân rộng bằng vai, hơi chùng gối; thân trên hơi ngả về trước, mắt quan sát hướng cầu (H.2a).

Thực hiện: Di chuyển tới vị trí thích hợp, ngả người về phía chân không thuận, chân thuận di chuyển từ sau ra trước đá vào cầu sao cho điểm tiếp xúc cầu là 1/3 mu bàn chân phía trước, khi cầu cách mặt đất 30 – 40 cm, cổ chân duỗi thẳng. Sau khi cầu rời chân, hạ chân xuống trước, về TTCB, quan sát đường cầu tới để thực hiện các động tác tiếp theo (H.2b).

(a) (b)

Hình 2. Kĩ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân

2 Một số quy định về trang phục thi đấu môn Đá cầu

Trang phục thi đấu của cầu thủ:

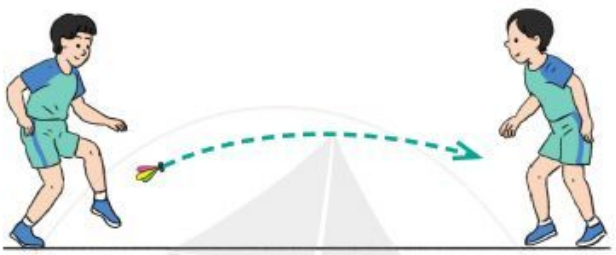
- Các cầu thủ tham gia vào trận đấu phải mặc quần áo thể thao và áo bỏ trong quần.
- Giày chuyên dụng thi đấu (H.3).
- Số áo quy định từ 1 – 15. Số in trên áo phải rõ ràng, số phía sau cao tối thiểu 20 cm, số phía trước cao tối thiểu 10 cm.

Hình 3. Giày chuyên dụng thi đấu đá cầu

LUYỆN TẬP

1 Luyện tập kĩ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân

– Chuyền cầu bằng mu bàn chân từ không cầu tới có cầu (H.4). Tập luyện cá nhân hoặc theo cặp.



Hình 4. Chuyền cầu bằng mu bàn chân

– Phối hợp giữa tâng cầu bằng đùi và chuyền cầu bằng mu bàn chân. Sử dụng kĩ thuật tâng cầu bằng đùi và chuyền cầu bằng mu bàn chân chuyền cầu qua lại.

Tập luyện theo cặp (H.5) hoặc theo nhóm (H.6).

Hình 5. Chuyền cầu qua lại theo cặp

Hình 6. Chuyền cầu qua lại theo nhóm

2 Bài tập phát triển các tố chất thể lực

– Chạy 30 m xuất phát cao.

– Bật bục đổi chân liên tục (H.7).

Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

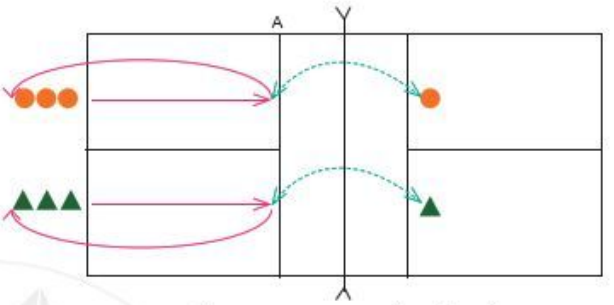
Hình 7. Bật bục đổi chân

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN KHÉO LÉO

1 Chuyền cầu tiếp sức

Chuẩn bị: Chia học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, đứng thành hàng dọc sau đường biên cuối sân và một người hỗ trợ đứng ở đường giới hạn phát cầu, đối diện bên kia lưới.

Cách chơi: Người hỗ trợ ném cầu qua lưới tới đường giới hạn (A), người chơi di chuyển tới đường giới hạn, thực hiện chuyền cầu bằng mu bàn chân trả lại người hỗ trợ, sau đó di chuyển về cuối hàng. Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc (H.8).



Hình 8. Sơ đồ trò chơi "Chuyền cầu tiếp sức"

2 Đội nào khéo nhất

Chuẩn bị: Chia học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, đứng thành vòng tròn. Mỗi đội một quả cầu.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, người cầm cầu sử dụng kĩ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân chuyền cho đồng đội, sau đó cả đội liên tục thực hiện đỡ cầu, tâng cầu và chuyền cầu cho nhau. Đội nào giữ được cầu ở trên không lâu nhất sẽ thắng cuộc (H.9).

Hình 9. Trò chơi "Đội nào khéo nhất"

VẬN DỤNG

1 Chia nhóm thảo luận những điểm giống và khác nhau giữa các kĩ thuật phát cầu, chuyền cầu và tâng cầu bằng mu bàn chân.

2 Ứng dụng đá cầu trong tập thể dục buổi sáng, các trò chơi giữa giờ, tập luyện nâng cao sức khoẻ (H.10).

Hình 10. Ứng dụng đá cầu trong các hoạt động tập luyện nâng cao sức khoẻ

BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ

	Thuật ngữ	Giải thích	Trang
B	Bước chạy	Một bước chạy được tính từ khi một chân chạm đất tới khi chân còn lại chạm đất.	14, 23, 30, 33, 34, 61, 82
C	Chạy tăng tốc độ	Chạy nhanh dần.	10, 13, 15, 22, 24, 26, 29, 31, 33, 34, 45, 49, 52, 56
Đ	Đánh đích	Sử dụng bộ phận của cơ thể (trừ đầu, cổ, tay, chân) chạm vào mặt phẳng đích.	15
	Đạp sau	Động tác đạp mạnh chân sau, tạo đà đưa cơ thể tiến về phía trước.	8, 9, 10, 13, 30
L	Lòng bàn chân	Cạnh trong của bàn chân, tính từ cổ chân tới đốt xương ngón chân cái.	64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76
N	Ném rổ một tay	Khi thực hiện ném rổ, bóng rời tay bằng một tay.	56, 75, 58, 59
R	Ra tay	Động tác đưa bóng rời khỏi tay trong một lần chuyền bóng hoặc ném rổ.	53, 57
T	Trọng tâm	Điểm tưởng tượng nằm ở chính giữa cơ thể và cân bằng các bộ phận của cơ thể (tương ứng với vị trí của rốn trên cơ thể người).	19, 46, 53, 75
X	Xuất phát	Kĩ thuật tạo đà khi bắt đầu chạy.	8, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 25, 28, 29, 33, 34, 35, 39, 43, 80, 91

Cánh Diều

MỤC LỤC

Trang

DANH MỤC CHỮ VIẾT TẮT VÀ KÍ HIỆU 2

LỜI NÓI ĐẦU 3

PHẦN 1: KIẾN THỨC CHUNG

CHỦ ĐỀ: CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG TRONG TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO 4

PHẦN 2: VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

CHỦ ĐỀ 1: CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m) 7

Bài 1: Kĩ thuật chạy giữa quãng và các động tác bổ trợ 7

Bài 2: Kĩ thuật xuất phát cao, chạy lao sau xuất phát và chạy về đích 13

CHỦ ĐỀ 2: NÉM BÓNG 18

Bài 1: Kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng 18

Bài 2: Kĩ thuật chạy đà 22

Bài 3: Phối hợp các giai đoạn ném bóng 26

CHỦ ĐỀ 3: CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH 29

Bài 1: Kĩ thuật chạy giữa quãng 29

Bài 2: Kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát, kĩ thuật về đích 33

CHỦ ĐỀ 4: BÀI TẬP THỂ DỤC 36

Bài 1: Bài Thể dục liên hoàn 32 nhịp (từ nhịp 1 đến nhịp 16) 36

Bài 2: Bài Thể dục liên hoàn 32 nhịp (từ nhịp 17 đến nhịp 32) 40

Cánh Diều

PHẦN 3: THỂ THAO TỰ CHỌN

CHỦ ĐỀ 1: BÓNG RỔ 45

Bài 1: Kĩ thuật chạy nghiêng và tại chỗ dẫn bóng 45

Bài 2: Kĩ thuật dẫn bóng theo đường thẳng 49

Bài 3: Kĩ thuật tại chỗ chuyền, bắt bóng hai tay trước ngực 52

Bài 4: Kĩ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai 56

CHỦ ĐỀ 2: BÓNG ĐÁ 60

Bài 1: Kĩ thuật di chuyển 60

Bài 2: Kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân 64

Bài 3: Kĩ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân 69

Bài 4: Kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân 73

CHỦ ĐỀ 3: ĐÁ CẦU 77

Bài 1: Kĩ thuật di chuyển ngang và tâng cầu bằng đùi 77

Bài 2: Kĩ thuật di chuyển tiến, lùi và tâng cầu bằng mu bàn chân 81

Bài 3: Kĩ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân 85

Bài 4: Kĩ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân 89

BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ 93

Cánh Diều

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

Địa chỉ: Tầng 6, Toà nhà số 128, đường Xuân Thuỷ, quận Cầu Giấy, TP. Hà Nội

Điện thoại: 024.37547735

Email: nxb@hnue.edu.vn | **Website:** www.nxbdhsp.edu.vn

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc: NGUYỄN BÁ CƯỜNG

Chịu trách nhiệm nội dung:

Tổng biên tập: ĐỖ VIỆT HÙNG

Chịu trách nhiệm tổ chức bản thảo và bản quyền nội dung:

CÔNG TY ĐẦU TƯ XUẤT BẢN – THIẾT BỊ GIÁO DỤC VIỆT NAM

Chủ tịch Hội đồng Quản trị kiêm Tổng Giám đốc: NGƯT NGÔ TRẦN ÁI

Biên tập:

NGUYỄN BÁ HOÀ – NGUYỄN THỊ THUỶ

Thiết kế sách:

NGUYỄN THỊ HƯƠNG

Trình bày bìa:

TRẦN TIỂU LÂM

Sửa bản in:

NGUYỄN VĂN HƯNG

Cánh Diều

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 6

Mã số:

ISBN: .....

In .... cuốn, khổ 19 x 26,5cm, tại .....

Địa chỉ: .....

Số xác nhận đăng kí xuất bản: ...-.../... /...-.../...

Quyết định xuất bản số: .... /....-... ngày ... /... /....

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

Mang cuộc sống vào bài học
Đưa bài học vào cuộc sống

Sách giáo khoa *Giáo dục thể chất 6* được biên soạn theo *Chương trình Giáo dục phổ thông 2018*. Sách hướng dẫn học sinh tiếp tục củng cố và phát triển các kĩ năng chăm sóc sức khoẻ, vệ sinh thân thể và vận động cơ bản, thói quen tập luyện và kĩ năng thể dục thể thao nhằm phát triển tố chất thể lực, làm cơ sở để phát triển toàn diện và bồi dưỡng năng khiếu thể thao. Sách có nội dung và hình thức trình bày các bài tập hấp dẫn, dễ hiểu cùng các trò chơi vận động sáng tạo, phát huy tính tích cực, ý thức tự tập luyện và vận dụng những điều đã học để tham gia các hoạt động thể dục, thể thao và sinh hoạt hằng ngày của học sinh.

Các tác giả sách là những nhà giáo, nhà khoa học giàu kinh nghiệm và tâm huyết trong lĩnh vực giáo dục thể chất.

SỬ DỤNG TEM CHỐNG GIẢ

1. Dùng điện thoại quét mã QR hoặc dùng trình duyệt web để truy cập vào trang web: https://canhdieu.monkey.edu.vn
2. Vào mục hướng dẫn (canhdieu.monkey.edu.vn/huong-dan) để xem hướng dẫn kiểm tra sách giả và kích hoạt sử dụng học liệu điện tử.

SÁCH KHÔNG BÁN