

Thể dục 7

Bật nhảy - Đá Cầu - chạy bền

I. Khởi động

Khởi động chung:

Thực hiện các động tác : Đánh tay cao thấp ,xoay cổ ,xoay cổ tay, cổ chân, khủy tay, cánh tay , tay ngực , lưng bụng, vặn mình, xoay hông, , ép dọc, ép ngang.

Khởi động chuyên môn:

- Chạy bước nhỏ
- Chạy nâng cao đùi
- Chạy gót chạm mông

II. Nội dung

A. Bật nhảy:

Ôn động tác đá lăng trước, đá lăng trước- sau:

-Đá lăng trước:

+Chuẩn bị: Đứng trên một chân, chân kia thả lỏng, tay có thể vịn vào vai bạn hoặc cây, tường, lan can hoặc buông tự do.

+Động tác: Dùng sức của đùi đá lăng mạnh chân về trước lên cao(càng cao, càng tốt), sau đó thả lỏng buông chân về vị trí chuẩn bị. Động

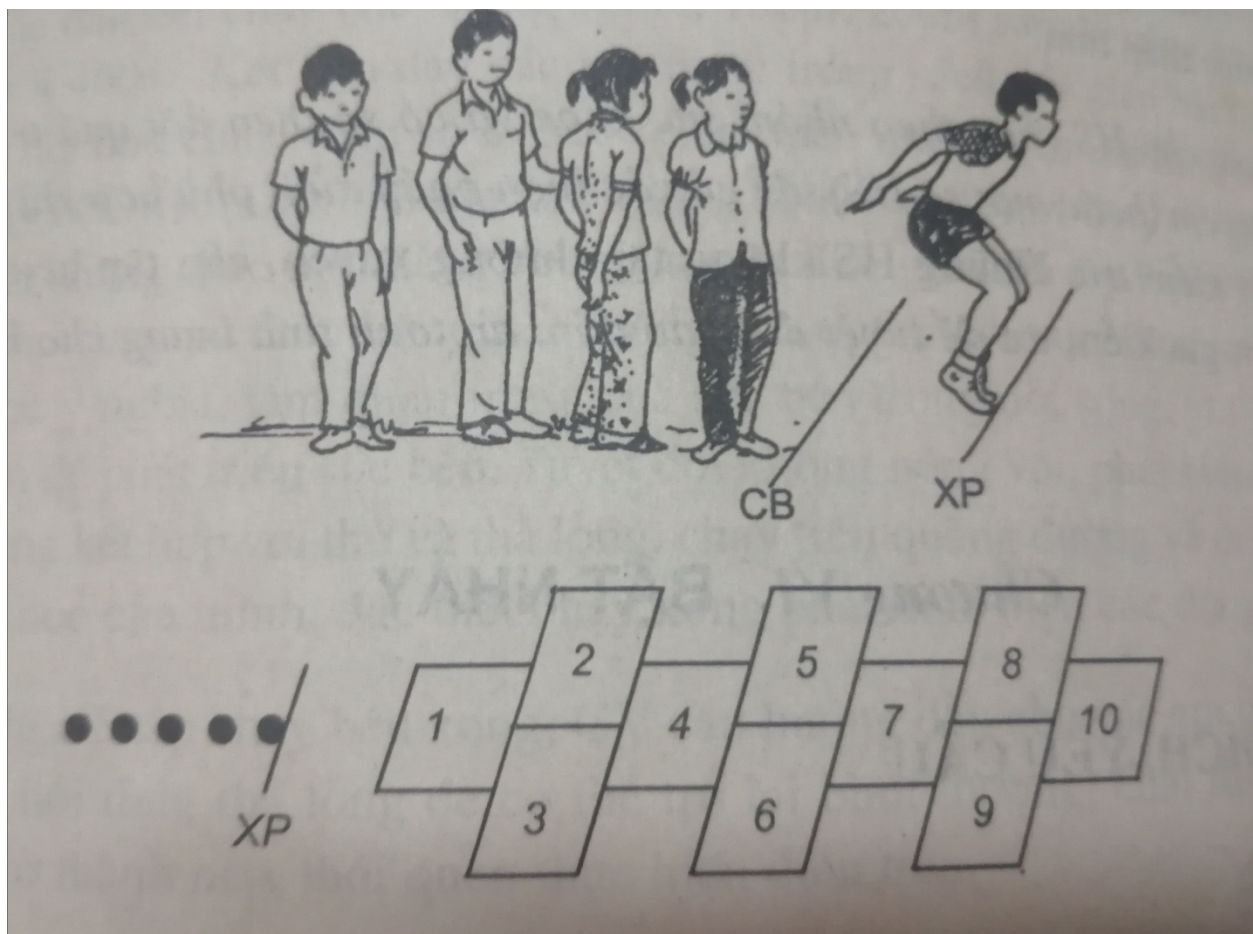
tác lập đi lập lại một cách nhịp nhàng, thả lỏng. Khi đá chân lên cao bàn chân trụ kiễng gót, thân trên vươn lên, mắt nhìn theo bàn chân lẳng.

-Đá lẳng trước- sau:

+ Chuẩn bị: Đứng trên một chân, chân kia thả lỏng, tay có thể vịn vào vai bạn hoặc cây, tường, lan can hoặc buông tự do.

+ Động tác: thực hiện tương tự như trên, nhưng khi chân lẳng buông từ trên cao phía trước xuống thấp, thì dùng sức đá mạnh lên cao ở phía sau. Khi đá chân lên cao ở phía sau, không hạ thấp trọng tâm mà kiễng gót chân trụ.

Trò chơi: nhảy ô tiếp sức:



B.Đá cầu:

Các em thực hiện :

-Ôn tâng cầu bằng đùì

+Tư thế chuẩn bị: Đứng chân thuận phía sau hơi co gối, nửa bàn chân trên chạm đất, trọng tâm dồn vào chân trước. Tay cùng phía chân thuận cầm cầu, tay kia buông tự nhiên, mắt nhìn cầu.

+Động tác: Tung cầu lên cao khoảng 0.3-0.5m cách ngực khoảng 0.2-0.4m, mắt nhìn theo cầu để đón hướng cầu rơi. Di chuyển về phía cầu rơi, co gối chân thuận, dùng đùì nâng cầu lên cao. Tiếp theo, di chuyển theo hướng cầu rơi để tâng cầu lên.Tâng cầu liên tục.

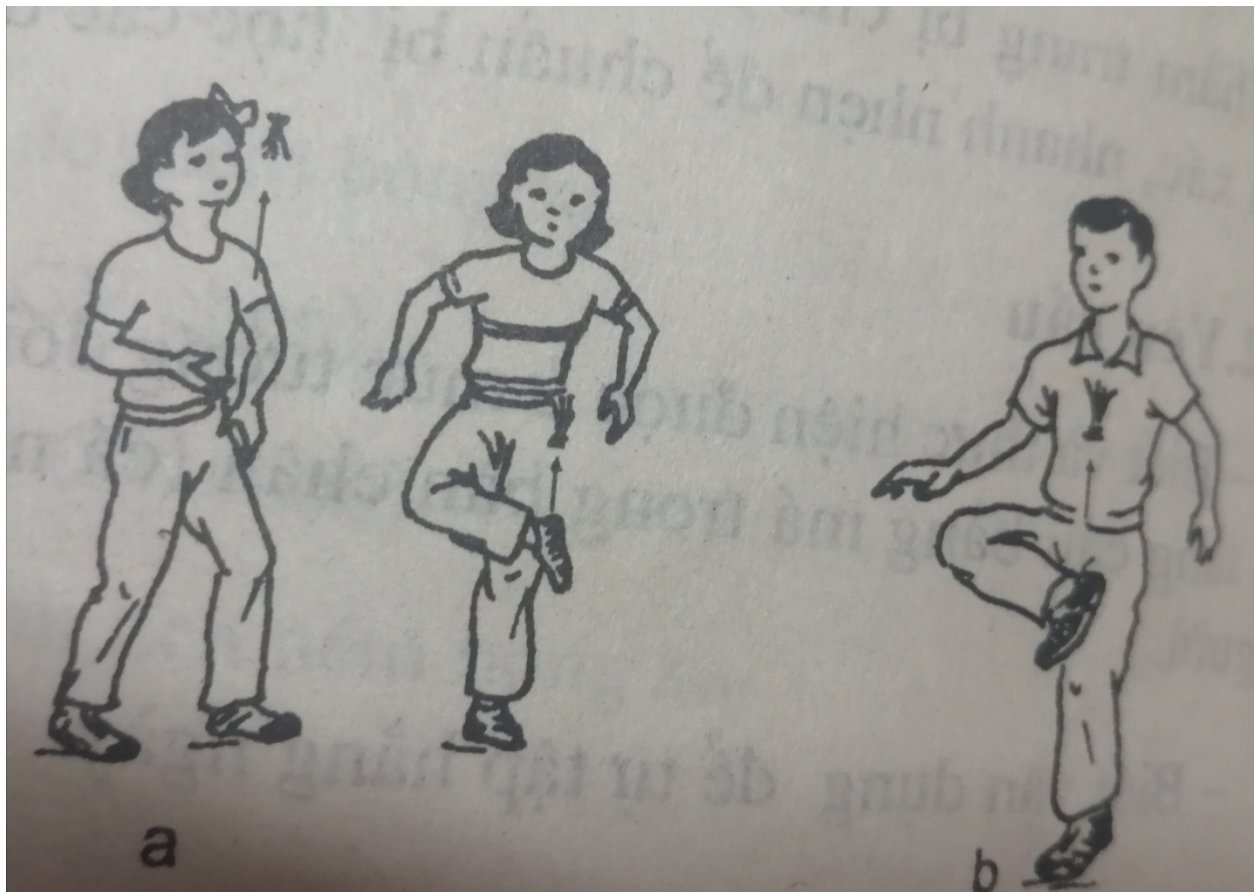
·



-Ôn tâng cầu bằng má trong bàn chân:

+ Tư thế chuẩn bị: Đứng 2 chân rộng bằng vai hoặc nhỏ hơn 1 chút, tay thuận cầm cầu ngang thắt lưng, hướng về phía trước bụng, lòng bàn tay hướng lên cao cách bụng 0,15-0,25m, tay kia buông tự nhiên, mắt nhìn theo cầu.

+ Động tác: Tay cầm cầu hơi hạ cổ tay và căng tay xuống một chút để lấy đà rồi tung cầu lên cao (khoảng 0.4-0.6m cách ngực về phía trước khoảng 0.3-0.8m). Mắt nhìn theo cầu, di chuyển nhanh về phía cầu rơi xuống. Dồn trọng tâm vào chân trụ, chân thuận co căng chân hướng má trong bàn chân lên cao để tung cầu. Rồi tiếp tục thực hiện được càng nhiều lần càng tốt.



III. Chạy bền:

-Chạy bền trên địa hình tự nhiên:

+Phân phối sức khi chạy

+Hít thở thật sâu.

Thả lỏng hồi tĩnh.

Câu Hỏi :

Câu 1: Tư thế chuẩn bị của kỹ thuật đá lăng trước và đá lăng trước sau giống hay khác nhau:

a. Giống

b. Sai

Câu 2: Ở kỹ thuật tâng cầu bằng đùi động tác tung cầu cao bao nhiêu:

a. 0.5-0.7m

b. 0.4-0.6m

c. 0.3-0.5m

Câu 3: Ở kỹ thuật tâng cầu bằng má trong bàn chân tư thế chuẩn bị đứng như thế nào:

a. Đứng hai chân rộng bằng vai hoặc nhỏ hơn một chút.

b. Đứng hai chân hình chữ V hoặc hai vuông góc

c. Đứng hai chân sát nhau.