

THCS TRẦN VĂN ĐANG

MÔN: GIÁO DỤC THỂ CHẤT

KHỐI 7



CHỦ ĐỀ:

**LÝ THUYẾT - ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ - CHẠY CỤP
LÝ TRUNG BÌNH**

GV: NGUYỄN TIẾN KHOA

BA NỘI DUNG CHÍNH



PHÒNG TRÁNH CHẤN THƯƠNG KHI HOẠT ĐỘNG TDTT.



ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ



CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH (500 - 800m)

PHÒNG TRÁNH CHẤN THƯƠNG KHI HOẠT ĐỘNG TDTT

BA NỘI DUNG CHÍNH

GIẢI PHẪU KHỚP GÓI



KHÁI NIỆM VÀ NGUYÊN NHÂN DẪN ĐẾN CHẤN THƯƠNG TRONG TẬP LUYỆN TDTT

MỘT SỐ CHẤN THƯƠNG THƯỜNG GẶP VÀ CÁCH XỬ LÝ

MỘT SỐ HIỆN TƯỢNG THƯỜNG GẶP TRONG TẬP LUYỆN VÀ BIỆN PHÁP KHẮC PHỤC

ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ



1. ĐỨNG NGHỈ, NGHIÊM



Đứng nghiêm

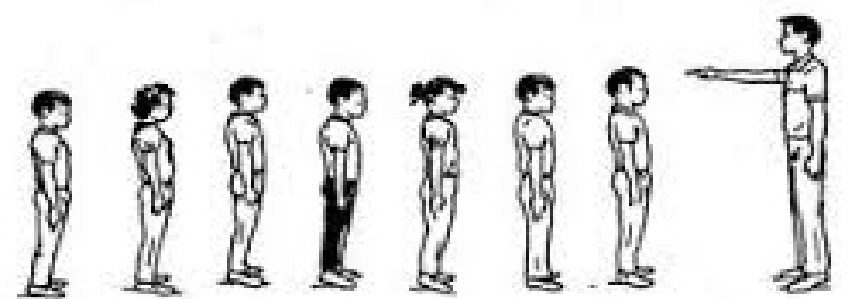


Đứng nghỉ

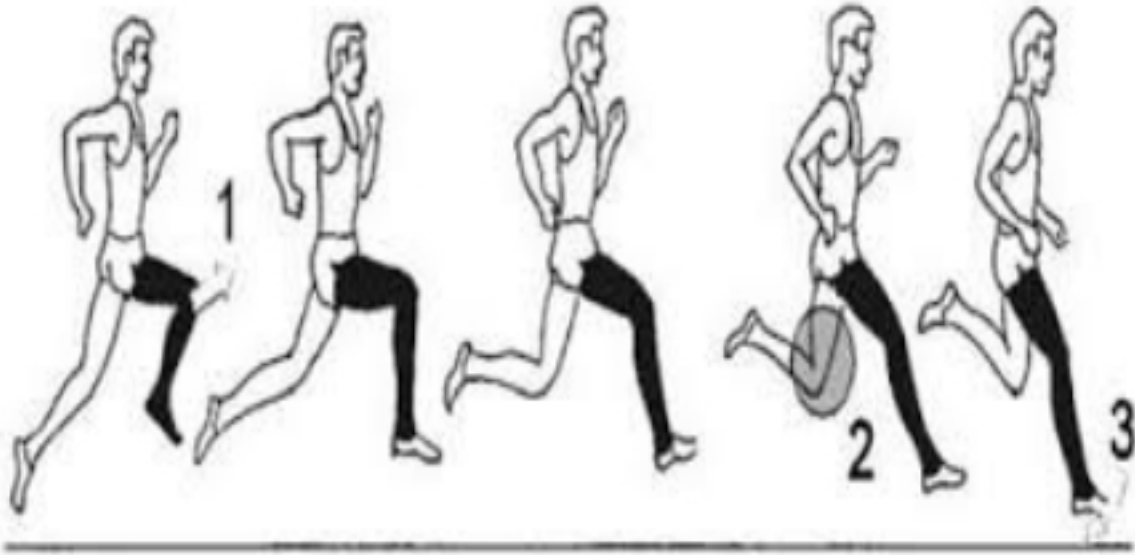
2. QUAY TRÁI - QUAY PHẢI - QUAY ĐẰNG SAU



3. TẬP HỢP HÀNG DỌC - DÓNG HÀNG



CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH (500-800m)



❑ HIỆN TƯỢNG “THỜ DỐC” VÀ CÁCH KHẮC PHỤC

❑ BÀI TẬP THỂ LỰC 4 ĐỘNG TÁC

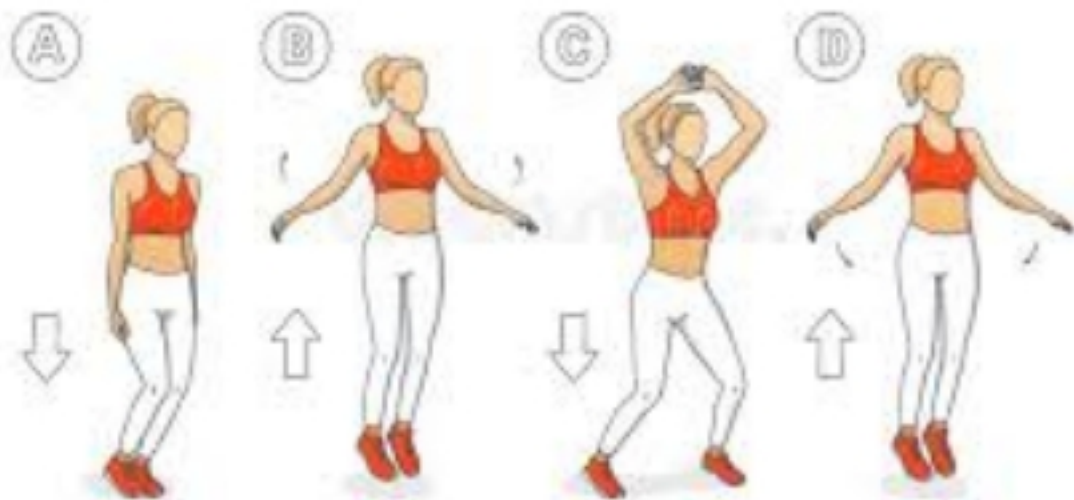
- JUMPING JACKS
- SQUAT
- HIGH KNEES RUNNING IN PLACE (CHẠY NÂNG CAO ĐÙI TẠI CHỖ)
- PLANK

❑ MỘT SỐ ĐỘNG TÁC HỒI TỈNH SAU KHI CHẠY

- GIÃN CƠ GÂN KHEO
- CĂNG CƠ BẮP CHÂN
- CĂNG CƠ HÔNG VÀ GÓI
- CĂNG CƠ NGỰC
- CĂNG CƠ ĐÙI TRƯỚC VÀ BÀN CHÂN

BÀI THỂ LỰC VÒNG TRÒN 4 ĐỘNG TÁC

JUMPING JACKS



1. JUMPING JACKS x 20 lần (Bật nhảy giang rộng tay chân)

- **Bước 1:** Đứng thẳng thoải mái, hai chân khép, 2 tay đặt dọc bên hông, bụng hóp.
- **Bước 2:** Nhún người và bật nhảy lên càng cao càng tốt, đồng thời đưa 2 chân ra 2 bên và vung 2 tay lên cao phía trên đầu.
- **Bước 3:** Tiếp tục bật nhảy để trở về tư thế ban đầu.
- **Lặp lại liên tục theo số lần Giáo viên quy định.**

BÀI THỂ LỰC VÒNG TRÒN 4 ĐỘNG TÁC



2. SQUAT x 10 lần (Ngồi xổm 900)

- **Bước 1:** Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai, 2 tay đặt vuông góc với người và mắt nhìn thẳng phía trước.
- **Bước 2:** Dần hạ người xuống, mông hạ thấp sao cho mông và lưng tạo thành 1 đường thẳng, đầu gối không vượt quá mũi chân. Tay vẫn giữa nguyên và mắt nhìn thẳng
- **Bước 3:** Nâng người đứng lên để trở về tư thế ban đầu.
- **Lặp lại liên tục theo số lần Gv quy định.**

BÀI THỂ LỰC VÒNG TRÒN 4 ĐỘNG TÁC

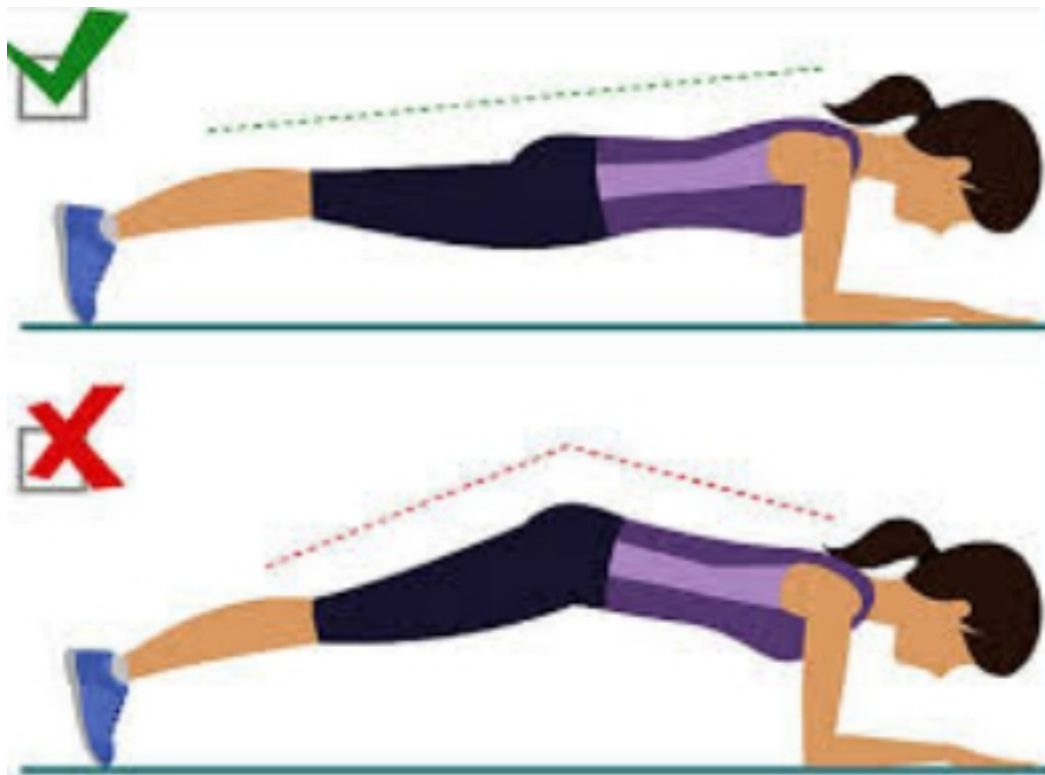
HIGH KNEES



3. HIGH KNEES RUNNING IN PLACE x 30 lần (Chạy nâng cao đùi tại chỗ)

- **Bước 1:** Bắt đầu tư thế hai chân đứng rộng bằng hông.
- **Bước 2:** Thực hiện động tác tương tự như chạy bộ tại chỗ. Khi nâng lên, chân tạo thành một góc 90°.
- **Bước 3:** Giữ cột sống thẳng, chân trụ và hông tạo thành một đường thẳng.
- **Lặp lại liên tục theo số lần Gv quy định.**

BÀI THỂ LỰC VÒNG TRÒN 4 ĐỘNG TÁC



4. PLANK x 15 giây

- **Bước 1:** Chuẩn bị 1 thảm tập yoga (vải) lót ngay khuỷu tay để tránh đau khi tập.
- **Bước 2:** Nằm úp đặt 2 mũi bài chân hướng xuống dưới, 2 lòng bàn tay khép và áp xuống mặt đất, mặt hướng xuống dưới và mắt nhìn xuống.
- **Bước 3:** Từ từ nâng người lên sao cho đầu, vai, mông tạo thành một đường thẳng, hóp bụng và hít thở một cách nhẹ nhàng.
- **Không nâng hông lên quá cao hoặc hạ bụng xuống thấp (hoặc chạm đất).**
- **Giữ yên tư thế trong thời gian Gv quy định.**



CẢM ƠN CÁC EM ĐÃ THEO DÕI

GV: NGUYỄN TIẾN KHOA