

Phần ba

THỂ THAO TỰ CHỌN

Chủ đề I: **Thể dục Aerobic**

Bài 1

BẢY BƯỚC CƠ BẢN THỂ DỤC AEROBIC



**MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

- Thực hiện được bảy bước cơ bản Thể dục Aerobic kết hợp với nhịp thở.
- Kiên trì, nỗ lực trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

1.1. Khởi động các khớp

– Các động tác xoay các khớp (khớp cổ tay và cổ chân, khớp khuỷu tay, khớp vai, khớp gối, khớp cổ, khớp háng, khớp hông) thực hiện xoay tròn đủ một vòng trên một nhịp đếm chậm.

– Giữ đều nhịp thở trong từng động tác: hít vào và thở ra trong hai nhịp (nhịp 1 – 2, 5 – 6 hít vào và nhịp 3 – 4, 7 – 8 thở ra).

1.2. Khởi động các nhóm cơ

– Các động tác căng cơ (tay vai, tay ngực, nghiêng lườn, vặn mình, lưng bụng, chân, toàn thân, bật nhảy, điều hoà) thực hiện nhịp nhàng đếm chậm.

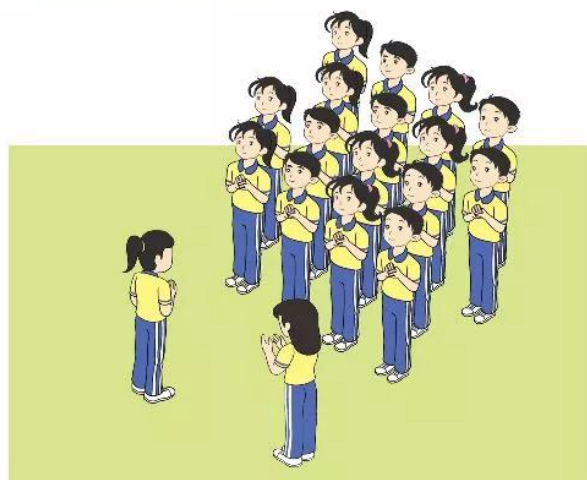
– Giữ đều nhịp thở trong từng động tác: hít vào và thở ra trong một nhịp (nhịp 1, 3, 5, 7 hít vào và nhịp 2, 4, 6, 8 thở ra).

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

AI NHANH NHẤT – AI ĐÚNG NHẤT

Dụng cụ: Đồng hồ bấm giờ.

Cách thực hiện: Người chơi xếp thành bốn hàng ngang so le, cự li giãn cách một dang tay. Người chỉ huy cử ra một bạn làm mẫu, các bạn còn lại quan sát và thực hiện đúng theo động tác bất kì của bạn làm mẫu với thời gian nhanh nhất và giữ ở tư thế đó 5 giây. Bạn nào thực hiện động tác không đúng hoặc không đủ thời gian sẽ lên thay thế bạn làm mẫu.



Hình 1. Trò chơi Ai nhanh nhất – Ai đúng nhất



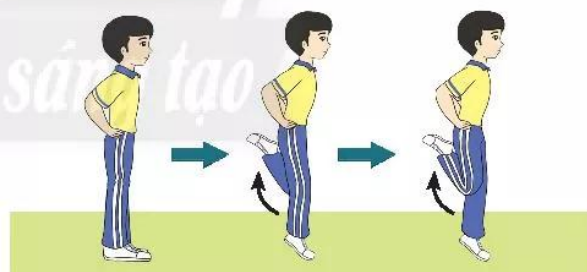
1. Bước điều hành



Hình 2. Bước điều hành

- **Tư thế chuẩn bị:** Đứng thẳng, hai tay chống hông, hai chân khép.
- **Thực hiện:** Gối chân trái nâng lên, bàn chân duỗi thẳng, thân trên thẳng, mở vai, hít vào. Chân trái hạ xuống, gối chân phải nâng lên, thở ra. Hai chân luân phiên thực hiện.

2. Bước chạy bộ



Hình 3. Bước chạy bộ

- **Tư thế chuẩn bị:** Đứng thẳng, hai tay chống hông, hai chân khép.
- **Thực hiện:** Bật lên đồng thời căng chân trái gập ra sau, bàn chân duỗi thẳng sao cho gót chạm mông, thân trên thẳng, mở vai, hít vào. Chân trái hạ xuống, bật gập căng chân phải ra sau, thở ra. Hai chân luân phiên thực hiện.

3. Bước đá chân cao

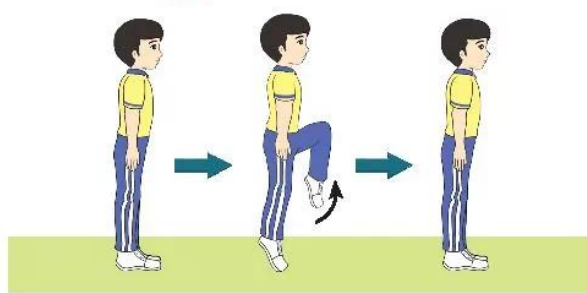


Hình 4. Bước đá chân cao

– **Tư thế chuẩn bị:** Đứng thẳng, hai tay và hai chân khép.

– **Thực hiện:** Bật lên đồng thời chân trái đá ra trước lên cao, hai chân thẳng, bàn chân duỗi thẳng, thân trên thẳng, tay buông tự nhiên, mở vai, hít vào. Bật trở về tư thế chuẩn bị, thở ra. Tiếp tục thực hiện tương tự nhưng đổi chân.

4. Bước nâng gối



Hình 5. Bước nâng gối

– **Tư thế chuẩn bị:** Đứng thẳng, hai tay và hai chân khép.

– **Thực hiện:** Bật lên đồng thời gối chân trái nâng lên, bàn chân duỗi thẳng, thân trên thẳng, chân phải thẳng, tay buông tự nhiên, mở vai, hít vào. Bật trở về tư thế chuẩn bị, thở ra. Tiếp tục thực hiện tương tự nhưng đổi chân.

5. Bước tách chụm dọc

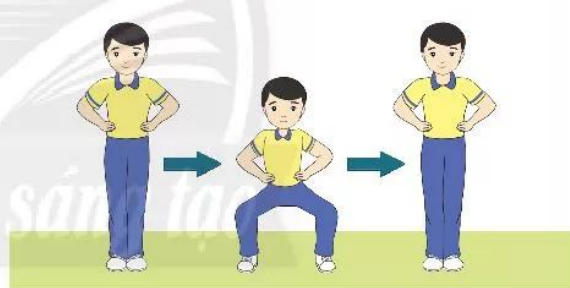


Hình 6. Bước tách chụm dọc

– **Tư thế chuẩn bị:** Đứng thẳng, hai tay chống hông, hai chân khép.

– **Thực hiện:** Bật lên đồng thời hai chân tách trước sau (chân trái trước, chân phải sau), khi tiếp đất thì chân trái khụy gối, chân phải giữ thẳng, thân trên giữ thẳng, mở vai, hít vào. Bật trở về tư thế chuẩn bị, thở ra. Tiếp tục thực hiện tương tự nhưng đổi chân.

6. Bước tách chụm ngang

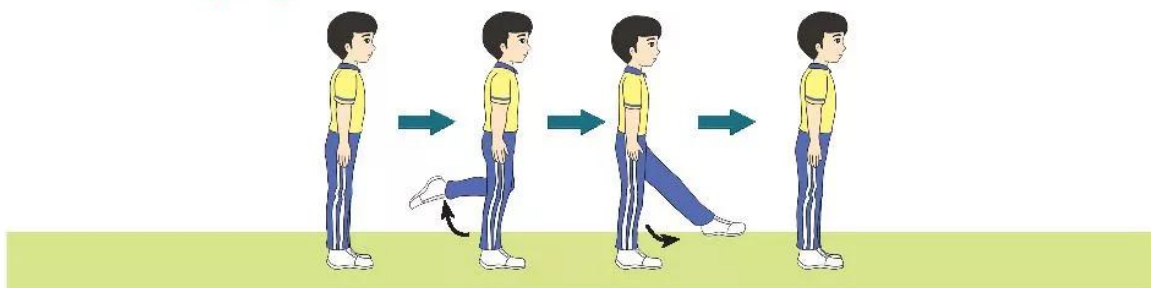


Hình 7. Bước tách chụm ngang

– **Tư thế chuẩn bị:** Đứng thẳng, hai tay chống hông, hai chân khép.

– **Thực hiện:** Bật lên đồng thời hai chân tách sang ngang rộng hơn vai, khi tiếp đất thì hai gối khụy, hai cẳng chân song song với nhau, thân trên giữ thẳng, mở vai, hít vào. Bật trở về tư thế chuẩn bị, thở ra.

7. Bước cách quãng



Hình 8. Bước cách quãng

- **Tư thế chuẩn bị:** Đứng thẳng, hai tay và hai chân khép.
- **Thực hiện:** Bước lên đồng thời chân trái co ra sau sao cho cẳng chân vuông góc với đùi, bàn chân duỗi thẳng, cẳng chân song song mặt đất, thân trên giữ thẳng, chân phải thẳng, tay buông tự nhiên, mở vai, hít vào. Bước duỗi thẳng chân trái ra trước và hít sâu vào. Bước trở về tư thế chuẩn bị, thở ra. Tiếp tục thực hiện tương tự nhưng đổi chân.



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

Thực hiện các động tác theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần.

- Luyện tập riêng lẻ bảy bước cơ bản Thể dục Aerobic.
- Phối hợp luyện tập bảy bước cơ bản Thể dục Aerobic.

2. Luyện tập theo nhóm

Thực hiện các động tác tại chỗ, di chuyển theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần. Cụ li thực hiện 4 – 5 m. Người chỉ huy điều khiển tập luyện và các bạn trong nhóm góp ý cho nhau.

- Luyện tập riêng lẻ bảy bước cơ bản Thể dục Aerobic.
- Phối hợp luyện tập bảy bước cơ bản Thể dục Aerobic.

♦ Trò chơi vận động bổ trợ

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 73 – 75.



VẬN DỤNG

1. Các bạn chia thành hai nhóm để cùng nhau thực hiện bảy bước cơ bản Thể dục Aerobic. Một nhóm cử đại diện đọc tên một bước bất kì và cả nhóm cùng vỗ tay, nhóm còn lại thực hiện đúng động tác đã được yêu cầu theo đúng nhịp vỗ tay (4 lần x 8 nhịp), sau đó đổi vai trò của hai nhóm. Cứ thế thực hiện đủ bảy bước cơ bản Thể dục Aerobic.
2. Em hướng dẫn các bạn để cùng thực hiện bảy bước cơ bản.