

### *Chương III*

## **BÀI TẬP RÈN LUYỆN TƯ THẾ VÀ KĨ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN**

### **I - YÊU CẦU**

- Biết và thực hiện đúng một số kĩ năng vận động cơ bản đã học ở các lớp 2, 3.
- Biết và thực hiện cơ bản đúng : Bật xa, nhảy dây kiểu chân trước, chân sau ; đi chuyển tung và bắt bóng ; một số bài tập phối hợp chạy, nhảy, mang vác.
- Vận dụng để tự tập hàng ngày nhằm rèn luyện tư thế, sức khoẻ và thể lực.

### **II - NỘI DUNG**

#### **1. Ôn tập**

- Đi theo vạch kẻ thẳng, hai tay chống hông.
- Đi theo vạch kẻ thẳng, hai tay dang ngang.
- Đi kiễng gót, hai tay chống hông.
- Đi nhanh chuyển sang chạy.
- Đi vượt chướng ngại vật.
- Đi chuyển hướng (phải, trái).
- Nhảy dây kiểu chụm hai chân.
- Tung và bắt bóng bằng hai tay.
- Tung bóng bằng một tay, bắt bóng bằng hai tay.
- Tung và bắt bóng theo nhóm 2 người.
- Tung và bắt bóng theo nhóm 3 người trở lên.

#### **2. Học mới**

##### **a) Bật xa**

- Chuẩn bị :

Kẻ 2 vạch chuẩn bị và xuất phát cách nhau 1,5m. Đặt đệm hoặc thảm thể dục cách vạch xuất phát 0,8m (hoặc có thể cho HS bật vào hố cát). Tùy theo số lượng đệm hoặc thảm hiện có để tập hợp HS thành 2 - 4 hàng dọc, sau vạch chuẩn bị.

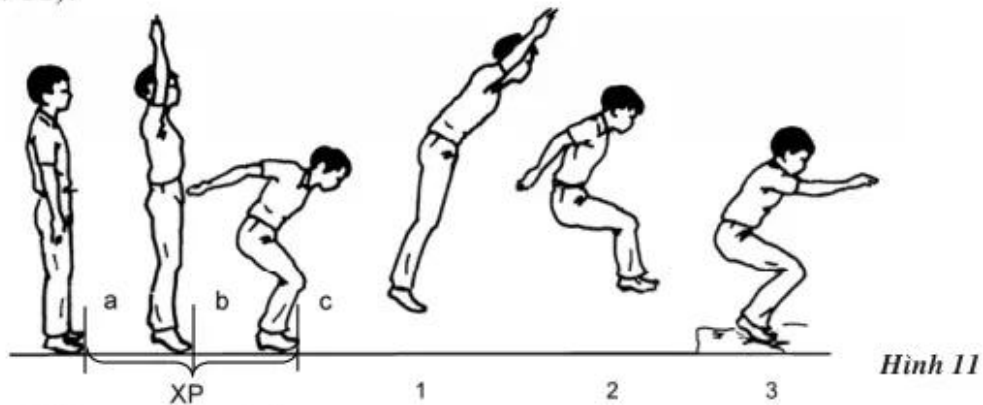
- *TTCB* : Khi đến lượt, HS tiến vào vị trí xuất phát, thực hiện tư thế đứng hai bàn chân chụm, mũi chân sát mép vạch xuất phát, hai tay buông tự nhiên.

- *Động tác* :

+ Từ *TTCB* hai tay đưa ra trước lên cao kết hợp dưỡn thân, hai bàn chân kiễng.

+ Vung hai tay từ trên cao xuống thấp ra sau, khuỵu gối, hai chân chạm đất bằng cả bàn chân, thân trên ngả ra trước.

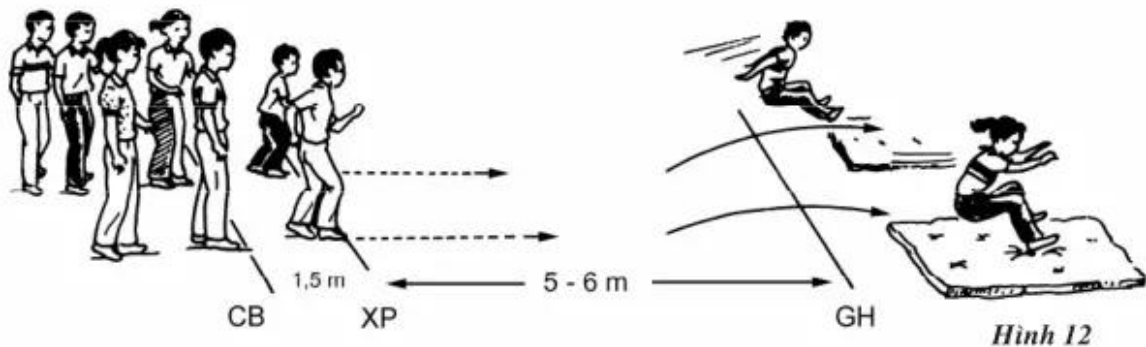
+ Hai bàn chân đạp mạnh xuống đất kết hợp với đánh mạnh tay lấy đà để bật người rời khỏi mặt đất lên cao ra trước. Khi hai bàn chân chạm đất, chùng chân để giảm chấn động phối hợp với đưa hai tay về trước để giữ thăng bằng (xem h. 11).



**b) Phối hợp chạy, nhảy**

- *Chuẩn bị* : Kẻ 2 vạch chuẩn bị và xuất phát cách nhau 1,5m. Cách vạch xuất phát 5 - 6m kẻ vạch giới hạn, cách vạch giới hạn 1m để một đệm thể dục hoặc thảm, hay hố cát.

- *TTCB* : Khi đến lượt, HS tiến vào vị trí xuất phát, đứng chân trước sát vạch xuất phát, chân sau kiễng gót, mũi chân cách gót chân trước khoảng một bàn chân, thân hơi ngả ra trước, hai tay buông tự nhiên hoặc hơi gập ở khuỷu.



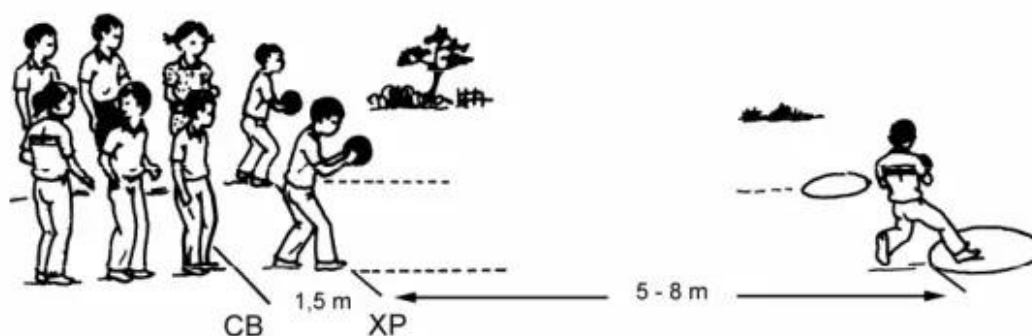
– *Động tác* : Khi có lệnh, từng em chạy nhanh đến vạch giới hạn, giậm nhảy bằng một chân bật người lên cao về phía trước. Khi hai chân tiếp đất, chùng chân để giảm chấn động, sau đó đi thường về tập hợp ở cuối hàng (xem h. 12).

**c) Phối hợp chạy, mang vác**

– *Chuẩn bị* : Kẻ 2 vạch chuẩn bị và xuất phát cách nhau 1,5m, cách vạch xuất phát 5 - 8m kẻ các vòng tròn nhỏ có đường kính 0,5m. Tùy theo số bóng hiện có để tập hợp HS trong lớp thành 2 - 4 hàng dọc, đứng sau vạch chuẩn bị và cho HS điểm số thứ tự.

– *TTCB* : Khi đến lượt, các em tiến vào sát vạch xuất phát đứng chân trước chân sau, hai tay ôm bóng.

– *Động tác* : Khi có lệnh, số 1 chạy nhanh đến vòng tròn, đặt một chân vào vòng tròn, rồi chạy về vạch xuất phát, trao bóng cho số 2. Sau đó, đi thường về tập hợp ở cuối hàng số 2 thực hiện như số 1, cứ lần lượt như vậy cho đến hết (xem h. 13).



Hình 13

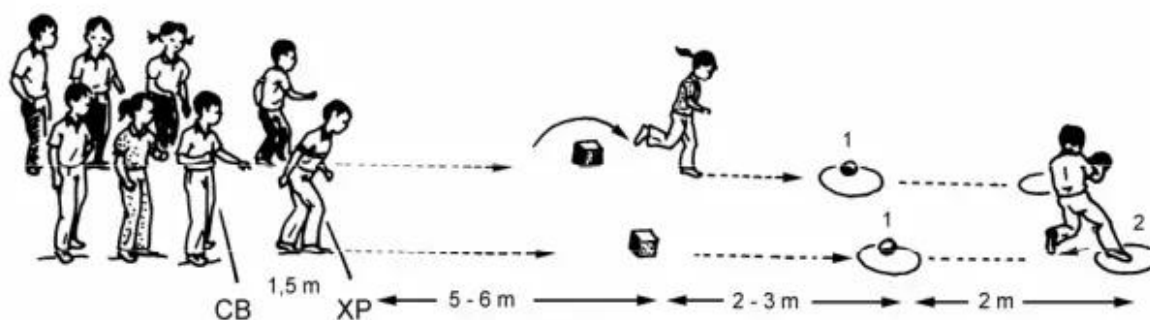
**d) Phối hợp chạy, nhảy, mang vác**

– *Chuẩn bị* : + Kẻ 2 vạch chuẩn bị và xuất phát cách nhau 1 - 1,5m, cách vạch xuất phát 5 - 6m đặt một chướng ngại vật cao 0,3 - 0,5m (ví dụ một hộp bìa cứng), cách vật chướng ngại 2 - 3m kẻ một vòng tròn đường kính 0,5m, trong đặt một quả bóng chuyền hay bóng đá hoặc một vật nào đó cách 2m kẻ vòng tròn thứ hai cùng kích thước.

+ Tập hợp HS trong lớp thành 2 - 4 hàng dọc, đứng sau vạch chuẩn bị thẳng hướng với các vòng tròn đã chuẩn bị và điểm số để nhận biết số thứ tự.

– *TTCB* : Khi đến lượt, từng HS tiến vào vạch xuất phát thực hiện TTCB như đã nêu ở động tác phối hợp chạy - nhảy.

– *Động tác* : Khi có lệnh, số 1 chạy nhanh về trước, rồi nhảy qua chướng ngại vật, đến ôm bóng ở vòng tròn 1, chạy tiếp đến vòng tròn 2. Sau đó, đặt một chân vào trong vòng tròn 2 chạy ngược lại, đặt bóng vào vòng tròn 1, nhảy qua vật chướng ngại, chạy về vạch xuất phát đưa tay chạm tay số 2, đi về tập hợp ở cuối hàng. Số 2 thực hiện như số 1 và cứ lần lượt như vậy cho đến hết (xem h. 14).

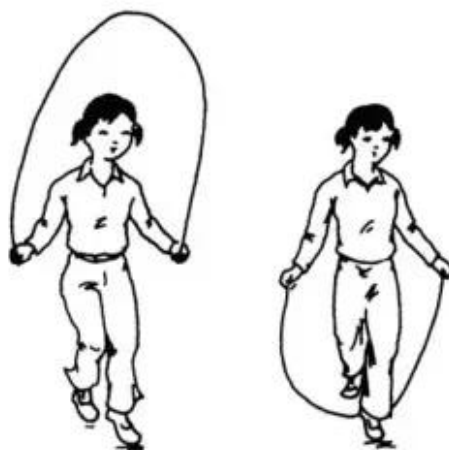


Hình 14

**e) Nhảy dây kiểu chân trước chân sau**

– *Chuẩn bị* : Tập hợp HS trong lớp thành 2 - 4 hàng ngang, cho 2 hàng quay mặt vào nhau và đứng cách nhau 3 - 4m. Trong mỗi hàng em nọ cách em kia 1,5 - 2m, tạo thành từng đôi một (một em nhảy, em kia đếm). 1 - 2 HS/ một dây nhảy.

– *TTCB* : Trước khi nhảy, từng em làm động tác so dây. Sau đó đứng ở TTCB như đã học ở lớp 3.



Hình 15

– *Động tác* : Chao dây 1 - 2 lần để tạo đà (đã học ở lớp 3), sau đó quay dây từ trên cao xuống thấp ở phía trước ra sau. Khi dây chuyển động gần đến bàn chân trước thì bật nhẹ để chân rời khỏi mặt đất đúng lúc dây đi qua dưới bàn chân, sau đó chân sau cũng bật nhẹ để rời khỏi mặt đất đúng lúc dây đi qua dưới bàn chân. Động tác cứ tiếp tục như vậy một cách nhịp nhàng, khéo léo sao cho không để dây vướng chân (xem h. 15).

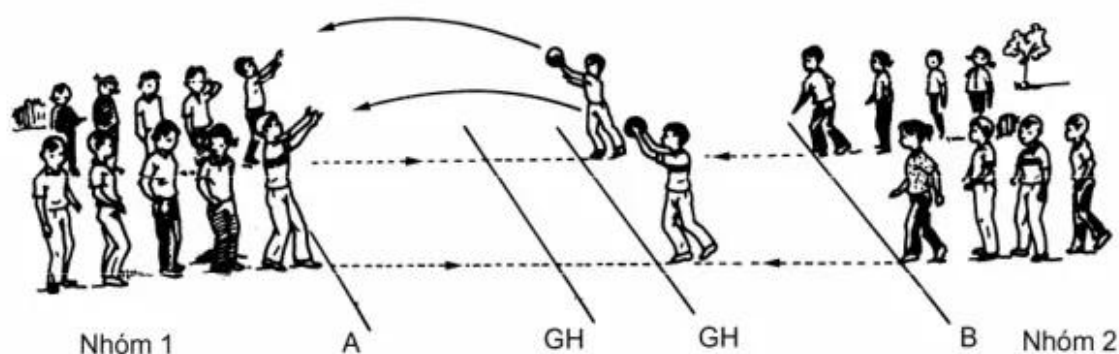
**g) Di chuyển chuyển (hoặc tung) và bắt bóng**

– *Chuẩn bị* :

+ Kẻ 2 vạch giới hạn cách nhau 1m ở giữa sân, cách 2 vạch giới hạn sang hai bên (phía ngoài) 2 - 2,5m kẻ 2 vạch chuẩn bị A và B. 2 - 4 quả bóng chuyền hoặc bóng đá.

+ Tập hợp HS trong lớp thành 2 - 4 đội, mỗi đội chia làm hai nhóm, đứng theo hàng dọc sau vạch chuẩn bị. Nhóm 1 đứng sau vạch chuẩn bị A, nhóm 2 sang đứng sau vạch chuẩn bị B. Em số 1 nhóm 2 của mỗi đội cầm bóng (xem h. 16).

– *TTCB* : Đứng chân trước, chân sau, hai tay buông tự nhiên, mặt hướng theo hướng chạy. Riêng HS có bóng, cầm bóng bằng tay thuận hoặc bằng hai tay.



**Hình 16**

– *Động tác* : Khi có lệnh, số 1 ở nhóm 2 của mỗi đội cầm bóng chạy đến vạch giới hạn, chuyền (hoặc tung) bóng bằng hai tay cho số 1 của nhóm 1, sau đó đi thường về tập hợp ở cuối hàng. Số 1 của nhóm 1 bắt bóng bằng hai tay rồi chạy đến vạch giới hạn, chuyền (hoặc tung) bóng bằng hai tay cho số 2 ở nhóm 2. Cách tập cứ lần lượt như vậy cho đến hết, nếu để bóng rơi, nhặt bóng lên để tiếp tục tập.

### III - PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY

#### 1. Hướng dẫn chung

- Khi cho HS ôn tập, GV cần :
  - + Chuẩn bị sân tập và phương tiện cho HS tập luyện.
  - + Nêu tên bài tập.
  - + GV hoặc cán sự làm mẫu để HS nhớ lại động tác (có thể kết hợp giải thích và nhấn mạnh một số trọng tâm của động tác).
  - + Chia tổ tập luyện (trước đó GV cần nêu yêu cầu, phương pháp tập và phân công địa điểm tập của từng tổ).
  - + GV trực tiếp giúp đỡ, kiểm tra sự tập luyện đó và có thể đánh giá tại chỗ hoặc dành thời gian tập hợp HS cả lớp để từng tổ trình diễn và đánh giá lẫn nhau.
- Khi dạy các bài tập mới, GV cần :
  - + Chuẩn bị sân tập và phương tiện cho HS tập luyện.
  - + Nêu tên bài tập.
  - + GV làm mẫu kết hợp giải thích động tác và chỉ dẫn trên sân.
  - + Cho một hoặc một số HS tập thử, GV kết hợp giải thích thêm.
  - + Cho HS tập dưới sự điều khiển của GV 1 - 2 lần.
  - + Chia tổ tập luyện.
  - + GV giúp đỡ cán sự tổ chức tập luyện, sau đó tổ chức đánh giá.
- Khi HS đã nắm được các bài tập trên, GV có thể tổ chức cho các em tập như một trò chơi tiếp sức có phân thắng, thua. Ngoài ra, GV nên tìm tòi, sáng tạo thêm các cách tổ chức tập luyện khác để các tiết học thêm sinh động, hấp dẫn, phù hợp với thực tế của địa phương mình.

#### 2. Một số sai thường mắc và cách sửa

##### a) *Bật xa*

- *Sai* :
  - + Phối hợp các động tác không nhịp nhàng.
  - + Khi bật, chân chưa duỗi hết hoặc bật cao quá.
  - + Khi tiếp đất không chùng chân hoặc để mông chạm đất.
- *Cách sửa* :
  - + Tập từng động tác lẻ, sau đó tập phối hợp và hoàn thiện.
  - + GV dùng còi hoặc lời tác động đúng lúc HS bật nhảy để tạo hưng phấn.

- + Tập nhảy từ trên cao xuống, thực hiện chùng chân và lao người về trước.
- + Tập một số bài tập phát triển sức mạnh chân.

**b) Các bài tập phối hợp chạy, nhảy, mang vác**

– Sai :

- + Chạy đặt chân chạm đất bằng gót bàn chân.
- + Chạy lệch hướng.
- + Khi nhảy chưa duỗi hết chân.
- + Không chùng chân khi chân tiếp đất.
- + Để bóng rơi khi đang chạy.

– Cách sửa :

- + Chỉ dẫn cho HS biết thế nào là chạy đặt chân bằng gót bàn chân, chạy lệch hướng, không chùng chân khi tiếp đất sau khi nhảy.
- + Tập các bài tập rèn luyện bước chạy.
- + Tập các bài tập phát triển thể lực chân.
- + Tập nhảy từ trên cao xuống để rèn cách chùng chân khi tiếp đất.
- + Hướng dẫn lại cho HS cách cầm và giữ bóng khi chạy.
- + Tập dưới hình thức thi đua xem ai thực hiện đúng hoặc tập như trò chơi tiếp sức.

**c) Di chuyển chuyên (tung) và bắt bóng**

– Sai :

- + Cầm bóng không đúng.
- + Chuyển (tung) bóng không trúng đích.
- + Tư thế hai bàn tay khi bắt bóng không đúng, không biết cách thu bóng về để giảm dần tốc độ bay của bóng.

– Cách sửa :

- + GV làm mẫu kết hợp giải thích, chỉ dẫn tư thế hai bàn tay cầm bóng đúng, sai. Cho HS tập cách cầm bóng, GV kiểm tra, uốn nắn.
- + Tập đúng cố định chuyển bóng hoặc chuyển vào đích, khi thấy HS chuyển tương đối đúng mới tập di chuyển chuyên bóng.
- + GV làm mẫu kết hợp giải thích, chỉ dẫn tư thế hai bàn tay khi tiếp xúc với bóng đúng, sai và cách co dãn tay để giảm tốc độ bay của bóng. Đúng tại chỗ tập bắt bóng do GV hoặc bạn tung hay chuyển đến.
- + Tập có thi đua, đánh giá, tập như trò chơi tiếp sức.