**GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO TPHCM**

**TRƯỜNG THPT HÙNG VƯƠNG**

**BỘ MÔN: GD.THỂ CHẤT - KHỐI LỚP: …………10……………….**

**TUẦN: 11,12/HK1 (từ 15/11/2021 đến 27/11/2021)**

**PHIẾU HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC**

1. **Nhiệm vụ tự học, nguồn tài liệu cần tham khảo:**

**- Chủ Đề: Chạy cự ly ngắn 100m**

\* Phần 1:Các giai đoạn trong chạy ngắn.

\* Phần 2: Các bài tập bổ trợ, luật thi đấu.

+Link: https://youtu.be/YdEk0Kv1xWg

**- Chuyên đề**: Phát triển cơ thể toàn diện: Bài Liên hoàn phát triển cơ ngực, bụng, tăng chiều cao.( TABATA SỐ 2)

Nam, nữ:

+Link: *https://youtu.be/NxszfNtyGVg*

\* phần 1: Tăng lượng vận động cá nhân cao nhất. Duy trì lượng vận động cao tác dụng tốt phát triển hệ xương cơ.

\* phần 2: Kiểm tra đánh giá rèn luyện.

1. **Kiến thức cần ghi nhớ:**

- phối hợp nhịp thở mỗi động tác.

- thắt cơ (gồng) ở phần tác động lên của động tác.

- phối hợp động tác lồng ghép thực hiện với nhạc và tiếng đếm trong clip hướng dẫn..

1. **BÀI TẬP:**

- Toàn bài.

- Luyện tập theo nền nhạc.

1. **NỘI DUNG CHUẨN BỊ:**

Học sinh xem trước video clip giáo viên

1. **ĐÁP ÁN BÀI TẬP TỰ LUYỆN:**

Nếu có thắc mắc HS liên hệ GVBM để được hỗ trợ.

**GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO TPHCM**

**TRƯỜNG THPT HÙNG VƯƠNG**

**BỘ MÔN: GD.THỂ CHẤT - KHỐI LỚP: …………11……………….**

**TUẦN: 11,12/HK1 (từ 15/11/2021 đến 27/11/2021)**

**PHIẾU HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC**

1. **Nhiệm vụ tự học, nguồn tài liệu cần tham khảo:**

**- Chủ Đề: Chạy tiếp sức**

\* Phần 1:Các kỹ thuật trong chạy tiếp sức

\* Phần 2: Các bài tập bổ trợ, luật thi đấu.

+Link:https://youtu.be/uzy-DpSFmTo

**- Chuyên đề**: Phát triển cơ thể toàn diện: Bài Liên hoàn phát triển cơ ngực, bụng, tăng chiều cao.( TABATA SỐ 2)

Nam, nữ:

+Link: *https://youtu.be/NxszfNtyGVg*

\* phần 1: Thực hiện đúng động tác, thực hiện cường độ thấp đến trung bình.

\* phần 2: Tăng lượng vận động cá nhân cao nhất.

1. **Kiến thức cần ghi nhớ:**

- phối hợp nhịp thở mỗi động tác.

- thắt cơ (gồng) ở phần tác động lên của động tác.

- phối hợp động tác lồng ghép thực hiện với nhạc và tiếng đếm trong clip hướng dẫn..

1. **BÀI TẬP:**

- Toàn bài.

- Luyện tập theo nền nhạc.

1. **NỘI DUNG CHUẨN BỊ:**

Học sinh xem trước video clip giáo viên

1. **ĐÁP ÁN BÀI TẬP TỰ LUYỆN:**

Nếu có thắc mắc HS liên hệ GVBM để được hỗ trợ.

**GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO TPHCM**

**TRƯỜNG THPT HÙNG VƯƠNG**

**BỘ MÔN: GD.THỂ CHẤT - KHỐI LỚP: …………12……………….**

**TUẦN: 11,12/HK1 (từ 15/11/2021 đến 27/11/2021)**

**PHIẾU HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC**

1. **Nhiệm vụ tự học, nguồn tài liệu cần tham khảo:**

**- Chủ Đề: Chạy tiếp sức**

\* Phần 1:Các kỹ thuật trong chạy tiếp sức

\* Phần 2: Các bài tập bổ trợ, luật thi đấu.

+Link: https://youtu.be/uzy-DpSFmTo

**- Chuyên đề**: Phát triển cơ thể toàn diện: Bài Liên hoàn phát triển cơ ngực, bụng, tăng chiều cao.( TABATA SỐ 2)

Nam, nữ:

+Link: *https://youtu.be/NxszfNtyGVg*

\* phần 1: Thực hiện đúng động tác, thực hiện cường độ thấp đến trung bình.

\* phần 2: Tăng lượng vận động cá nhân cao nhất.

1. **Kiến thức cần ghi nhớ:**

- phối hợp nhịp thở mỗi động tác.

- thắt cơ (gồng) ở phần tác động lên của động tác.

- phối hợp động tác lồng ghép thực hiện với nhạc và tiếng đếm trong clip hướng dẫn..

1. **BÀI TẬP:**

- Toàn bài.

- Luyện tập theo nền nhạc.

1. **NỘI DUNG CHUẨN BỊ:**

Học sinh xem trước video clip giáo viên

1. **ĐÁP ÁN BÀI TẬP TỰ LUYỆN:**

Nếu có thắc mắc HS liên hệ GVBM để được hỗ trợ.