

GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO TP HCM
TRƯỜNG THPT HÙNG VƯƠNG

BỘ MÔN: GD. THỂ CHẤT - **KHỐI LỚP:**10.....
TUẦN: 9,10/HK1 (từ 1/11/2021 đến 13/11/2021)

PHIẾU HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC

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

- **Chủ Đề:** Thể dục nhịp điệu

Nam:

+Link: https://youtu.be/_yiVwdZJ-7c

Nữ:

+Link: <https://youtu.be/48Rexe5JGJM>

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

Nam, nữ:(TABATA SỐ 1)

+Link: <https://youtu.be/197NB00HEy8>

* 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.

II. Kiến thức cần ghi nhớ:

- phối hợp nhịp thở mỗi động tác.

- thất 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..

III. BÀI TẬP:

- Toàn bài.

- Luyện tập theo nền nhạc.

IV. NỘI DUNG CHUẨN BỊ:

Học sinh xem trước video clip giáo viên

V. 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: 9,10/HK1 (từ 1/11/2021 đến 13/11/2021)

PHIẾU HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC

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

- **Chủ Đề:** Thể dục nhịp điệu

Nam:

+Link: <https://youtu.be/Wj47V-vaNK0>

Nữ:

+Link: <https://youtu.be/x1j7lswylMM>

- **Chuyên đề:** Phát triển cơ thể toàn diện: Bài Liên hoàn phát triển cơ ngực, bụng, tăng chiều cao.(TABATA SỐ 1)

Nam, nữ:

+Link: <https://youtu.be/I97NB00HEy8>

* 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..

VII. Kiến thức cần ghi nhớ:

- phối hợp nhịp thở mỗi động tác.

- thất 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..

VIII. BÀI TẬP:

- Toàn bài.

- Luyện tập theo nền nhạc.

IX. NỘI DUNG CHUẨN BỊ:

Học sinh xem trước video clip giáo viên

X. 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: 9,10/HK1 (từ 1/11/2021 đến 13/11/2021)

PHIẾU HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC

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

- **Chủ đề:** Thẻ đục nhịp điệu

Nam:

+Link: <https://youtu.be/GkNeX1CS7yo>

Nữ:

+Link: <https://youtu.be/VCXFNSsesd8>

- **Chuyên đề:** Phát triển cơ thể toàn diện: Bài Liên hoàn phát triển cơ ngực, bụng, tăng chiều cao.(TABATA SỐ 1)

Nam, nữ:

+Link: <https://youtu.be/197NB00HEy8>

* 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.

XII. Kiến thức cần ghi nhớ:

- phối hợp nhịp thở mỗi động tác.

- thất 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..

XIII. BÀI TẬP:

- Toàn bài.

- Luyện tập theo nền nhạc.

XIV. NỘI DUNG CHUẨN BỊ:

Học sinh xem trước video clip giáo viên

XV. ĐÁP ÁN BÀI TẬP TỰ LUYỆN:

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

