

SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH

GỢI Ý HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC - TUẦN 13
MÔN THỂ DỤC – KHỐI 11

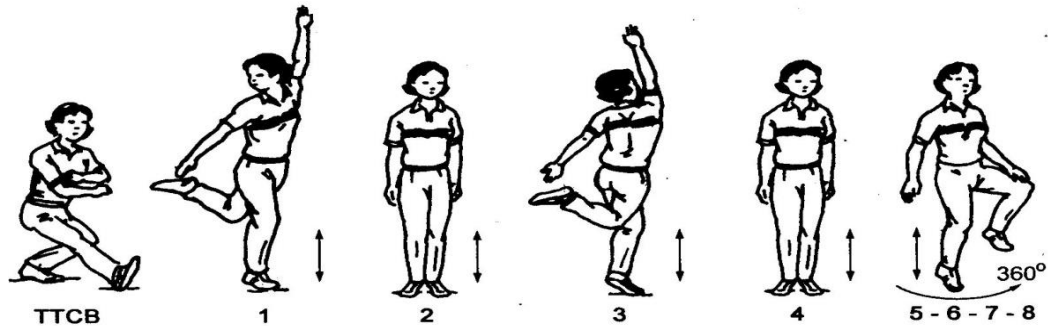
NỘI DUNG	
Tên bài học/ chủ đề - Khối lớp	BÀI THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU (Động tác từ 4 đến 6). BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN (Động tác từ 11 đến 20).
Hoạt động học sinh cần thực hiện: Xem tài liệu và tự tập luyện tại nhà.	1. Tài liệu tham khảo thêm: - Video thi phạm động tác TDNĐ (ĐT 4 - ĐT 6) ➤ https://youtu.be/dbTYZQZ-DJc - Video thi phạm động tác TDLH (ĐT 11 - ĐT 20) ➤ https://youtu.be/Z9xCkkU5GHI?t=365 - Tóm tắt kiến thức cần nhớ (Phụ lục 1 & 2) 2. Yêu cầu: - Học sinh xem và thực hiện theo video mẫu. - Trong quá trình xem và ghi chép tài liệu, nếu các bạn có thắc mắc thì liên hệ giáo viên giảng dạy trực tiếp của lớp.

PHỤ LỤC 1

BÀI THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU DÀNH CHO HỌC SINH KHỐI 11

* Động tác 4: Nhảy (4 x 8 nhịp)

- TTCB: Như tư thế kết thúc của động tác 3
- Nhịp 1: Bật nhảy, đồng thời gập cẳng chân trái ra sau, tay trái đưa ra trước – lên cao lòng bàn tay hướng ra ngoài, tay phải đánh ra sau với về phía mũi bàn chân trái, căng thân, mắt nhìn sang phải ra sau.
- Nhịp 2: Bật nhảy và hạ tay về TTCB
- Nhịp 3: Như nhịp 1 nhưng đổi sang bên phải.
- Nhịp 4: Như nhịp 2.
- Nhịp 5, 6, 7, 8: Co gối trái, tay trái tì vào gối trái, tay phải thả lỏng, đồng thời bật nhảy theo nhịp hô và quay thân 360° về bên trái, cho hs co gối cao, mũi chân duỗi ra.
- Riêng nhịp 8 lần 2 hoặc lần 4: Hạ chân về TTCB. 1 x 8 nhịp lần 2 thực hiện như 1 x 8 nhịp lần 1 nhưng đổi bên.



* Động tác 5: Di chuyển ngang (4 x 8 nhịp)

- TTCB: Đứng nghiêm.
- Nhịp 1: Chân trái sang trái bằng vai, 2 tay ngang, lòng bàn tay úp.
- Nhịp 2: Chân phải bước tiếp, đặt sau chân trái, gập khuỷu tay lòng bàn tay hướng trước, căng ngực.
- Nhịp 3: Như nhịp 1.
- Nhịp 4: Thu chân phải về, vỗ tay.
- Nhịp 5-6-7-8: Như 1-2-3-4 nhưng sang phải.

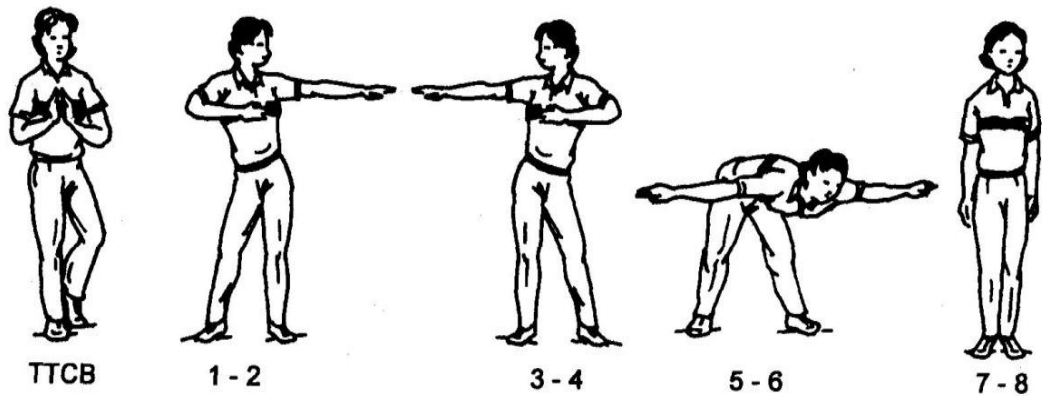


*** Động tác 6: Lưng.**

+ 8 nhịp lần 1.

- Nhịp 1-2: Chân trái sang trái bằng vai, đánh hông sang trái, tay trái sang ngang lòng bàn tay úp, tay phải gấp khuỷu, căng ngực, mặt hướng sang trái.
- Nhịp 3-4: Như 1-2 nhưng sang phải.
- Nhịp 5-6: Gập thân ra trước, căng ngực, ngẩng đầu, 2 tay ngang lòng bàn tay úp.
- Nhịp 7-8: Về TTCB.

+ 8 nhịp lần 2: Như lần 1 nhưng sang phải trước.



PHỤ LỤC 2

BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN DÀNH CHO HỌC SINH LỚP 11

- * **Động tác 11:** Quay người sang trái, tay phải lăng thẳng xuống dưới, bàn tay phải chạm bàn chân trái. Tay trái lăng thẳng lên trên, bàn tay duỗi thẳng.
- * **Động tác 12:** Quay người sang phải, tay trái lăng thẳng xuống dưới, bàn tay trái chạm mu bàn chân phải. Tay phải lăng thẳng lên trên, bàn tay duỗi thẳng.
- * **Động tác 13:** Như động tác 11.
- * **Động tác 14:** Như động tác 12.
- * **Động tác 15:** Thu chân trái về với chân phải thành tư thế ngồi xổm trên nửa trước bàn chân, hai tay chống đất.
- * **Động tác 16:** Tung hai chân ra sau, tư thế nằm sấp chống thẳng tay, mũi bàn chân chống đất, thân người thẳng.
- * **Động tác 17:** Co tay (gập hết khớp khuỷu tay), hạ thân và giữ thân người thẳng.
- * **Động tác 18:** Duỗi tay, thân thẳng thành tư thế nằm sấp chống thẳng tay, mũi bàn chân chống đất, thân người thẳng (như động tác 16)
- * **Động tác 19:** Như động tác 17.
- * **Động tác 20:** Thu hai chân thành tư thế ngồi xổm, tì trên nửa trước bàn chân, hai tay chống đất.

