



TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG LÊ TRỌNG TẤN

Tổ: Thể dục – GDQPAN – Giám thị

BÀI GIẢNG MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT

LỚP 11

Tuần thứ 6, Tiết 11+12

Giới thiệu mục tiêu, nội dung chương trình Thể dục lớp 11

Thể dục liên hoàn Nam lớp 11

Thể dục nhịp điệu lớp 11

Chạy tiếp sức

Thành phố Hồ Chí Minh tháng 9/2021

MỤC TIÊU BÀI HỌC

- **I. Mục tiêu bài học**

- **1. Về phẩm chất**

- + Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc tập luyện, tu dưỡng bản thân.
- + Đề tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong học tập.
- + Có ý chí vượt khó khăn, nỗ lực phấn đấu vươn lên để đạt kết quả tốt trong tập luyện.

- **2. Về năng lực**

- **2.1 Năng lực chung:**

- + Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh chủ động trong việc tìm kiếm video clip, hình ảnh về nội dung học.
- + Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết các thuật ngữ môn học TDDT.
- + Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Biết cách giải quyết các vấn đề phù hợp nhất.

- **2.2 Năng lực đặc thù**

- + Biết vận dụng kiến thức vào các tiết học hôm sau

NỘI DUNG BÀI HỌC

1. Ôn bài

- **Nam: Bài TDLH từ Động tác 1-30**
- **Nữ: Bài TDND từ động tác 1-8**



2. Học bài mới

2.1 BÀI TDLH Nam: Từ động tác 31 - 40

Động tác 31: Lắc chân trái và thẳng ra sau, hai tay lắc chéo cao , ra sau, thân căng như hình cánh cung, mắt nhìn theo tay. Chân phải duỗi thẳng.

Động tác 32: Thu chân trái về thành tư thế đứng nghiêm.

Động tác 33: Như động tác 31, nhưng đổi chân.

Động tác 34: Thu chân, gập thân thành tư thế ngồi xổm tì trên nửa trước bàn chân, hai tay chống đất.

Động tác 35: Duỗi chân đồng thời bước chân trái sang trái, thành tư thế đứng gập thân hai tay dang ngang, bàn tay sấp, chân rộng bằng vai, lưng thẳng, mắt nhìn trước.

Động tác 36: Thu chân trái ,thành tư thế ngồi xổm tì trên nửa trước bàn chân, hai tay chống đất.

Động tác 37: Như động tác 35, nhưng đổi bên.

Động tác 38: Thu chân phải, thành tư thế ngồi xổm trên hai nửa trước bàn chân, hai tay chống hông.

Động tác 39: Bật về trước.

Động tác 40: Bật về sau.

HÌNH ẢNH MINH HỌA



Hình 2

2.2. TDNĐ Nữ: Từ động tác 9

Động tác 9: Kiễng gót từng chân (2x8 nhịp) Hình 11.

-TTCB: Như nhịp 8 của động tác 8

-Nhịp 1-2:Chân trái co gối,tì bằng mũi bàn chân, đưa hai tay ra trước –lên cao(tay phải trước, tay trái sau) và đan chéo nhau, lòng bàn tay hướng trong, căng ngực, ngẩng đầu.

-Nhịp 3-4:Kiễng gót chân phải, hai tay đưa từ cao-sang ngang –xuống dưới và đan chéo nhau trước bụng(tay phải trong, tay trái ngoài).

-Nhịp 5-6:Như nhịp 1-2.

-Nhịp 7-8: Như nhịp 3-4.



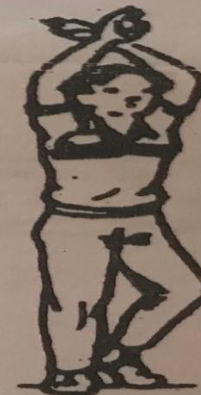
TTCB



1 - 2



3 - 4



5 - 6

3. Chạy tiếp sức

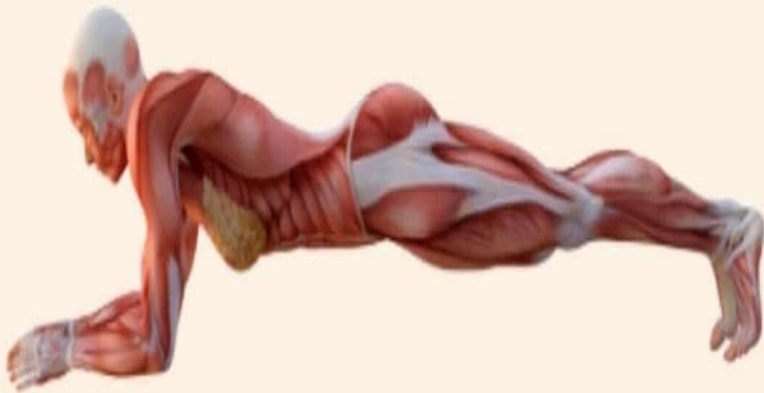
3.1. Ôn bài

- Xuất phát người 1
- Phối hợp của người trao và nhận tín gậy



3.2. Bài tập bổ trợ giúp nâng cao sức khỏe

PLANK 5 PHÚT MỖI NGÀY CÓ TÁC DỤNG GÌ?



Plank giúp tăng cơ bắp, xương tay chân chắc khỏe, nâng cơ mông và cải thiện sự tập trung

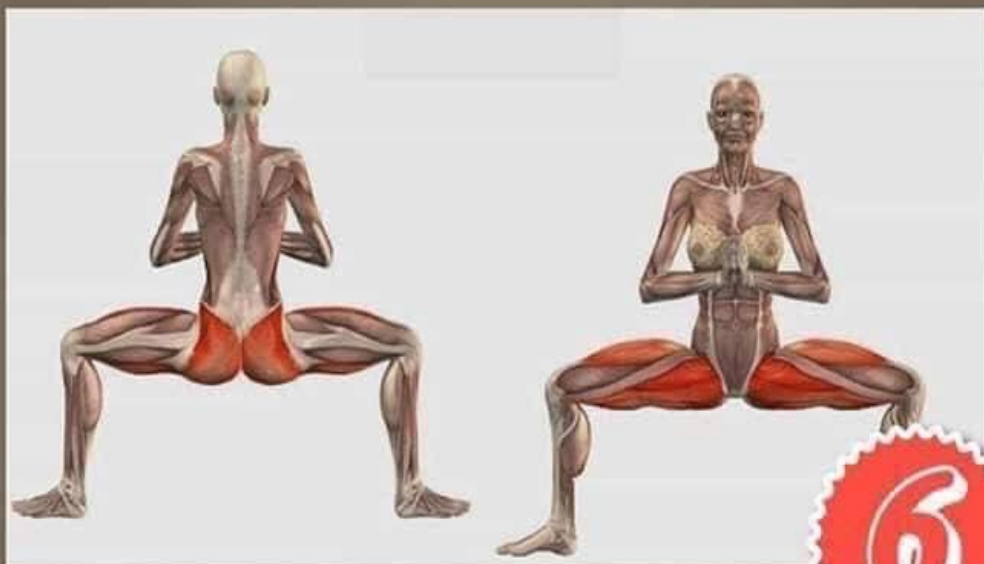
THỰC HIỆN TƯ THẾ NÀY ÍT NHẤT 5 PHÚT MỖI NGÀY



Giúp tăng cường tuần hoàn máu, săn chắc cơ bụng và cơ tử cung, thải độc thận. Tiếp thêm sinh lực cho hệ thần kinh và căn chỉnh cột sống.



Có thể bạn chưa biết ?



6

Động tác: Utkata Konasana

Tác dụng:

- Kéo dài hông, háng và ngực của bạn, làm săn chắc và tăng cường cơ bắp cốt lõi, tăng cường cơ tử dậu và cơ đùi trong, phục hồi vai, cánh tay và lưng trên.

Tư thế chó úp mặt



YOGI XUÂN

Giúp kéo giãn và giảm tải áp lực cho cột sống, giúp cải thiện đau lưng do gai, thoái hoá và thoát vị đồng thời tăng đàn hồi cho cơ gân kheo

3.3. yêu cầu



- HS nghiêm túc nắm kỹ nội dung.
- Tìm hiểu thêm trên Google, YouTube...
- Cần tập luyện thường xuyên, liên tục.