

TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG LÊ TRỌNG TẤN

Tổ: Thể dục – GDQPAN – Giám thị



BÀI GIẢNG MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT

LỚP 10

TIẾT 13 & 14
Thể dục nhịp điệu
Chạy ngắn

Thành phố Hồ Chí Minh

Tháng 9/2021



MỤC TIÊU BÀI HỌC

- Cho học sinh ôn bài thể dục các động tác từ 1-16.
- Cho học sinh ôn phối hợp 4 kỹ thuật chạy ngắn.
- Hoàn thiện, củng cố kỹ năng chạy ngắn.
- Học sinh thực hiện cơ bản được động tác, liên kết các động tác tốt.
- Có ý thức tổ chức kỷ luật, tự giác tập luyện.

NỘI DUNG BÀI HỌC

1. Thể dục nhịp điệu

Ôn tập thể dục nhịp điệu (động tác 1-16)

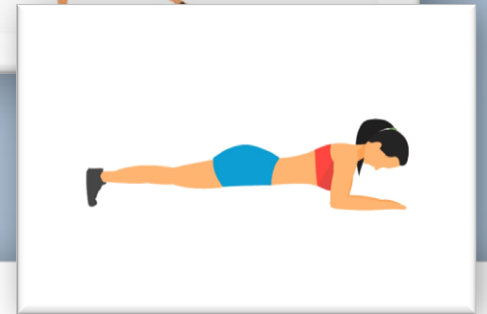


2. Chạy ngắn:

Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.

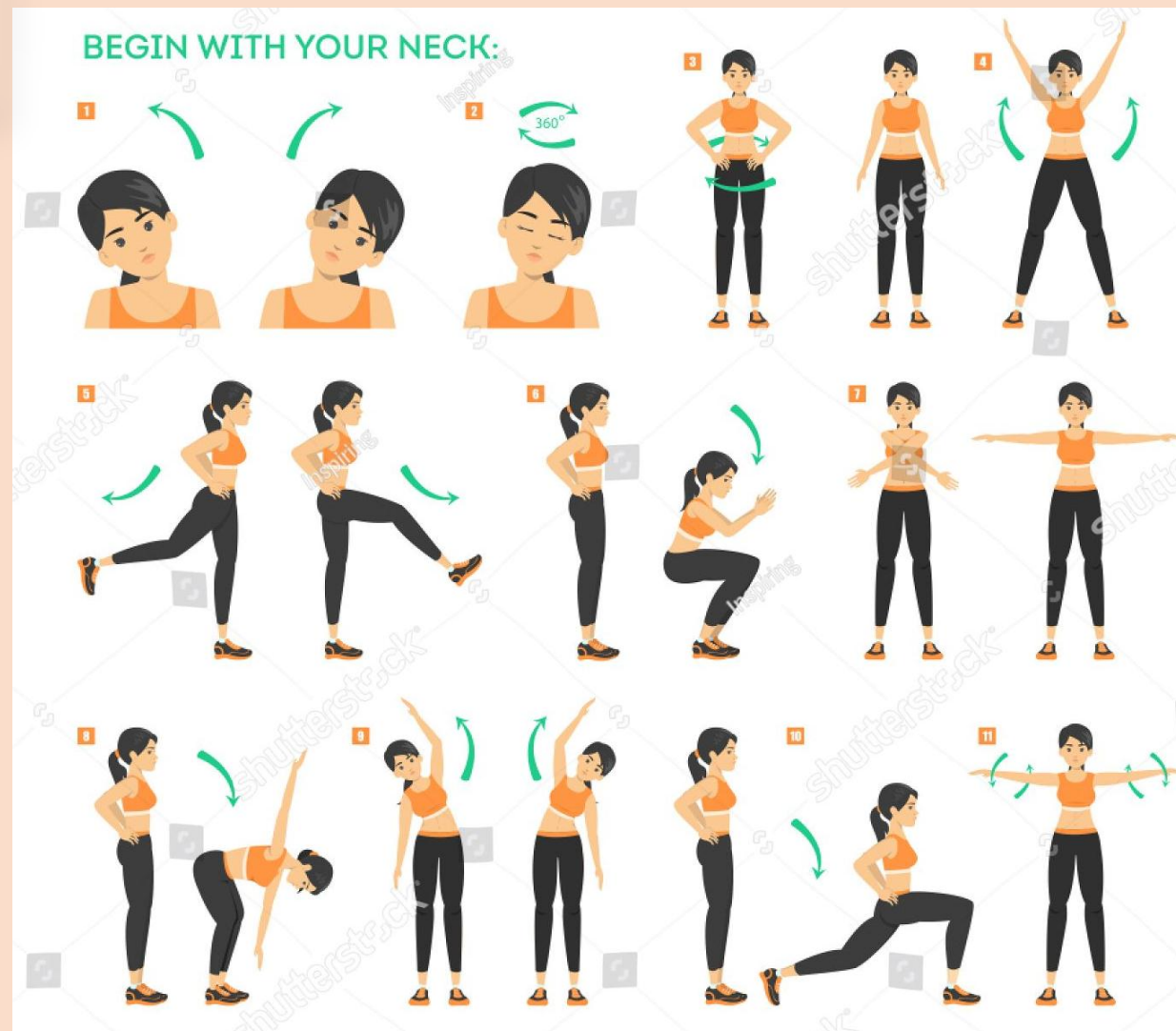
Tập phối hợp 4 giai đoạn kĩ thuật chạy ngắn.

Một số động tác bổ trợ chuyên môn.



Khởi động

- Xoay các khớp
- Căng cơ



ÔN TẬP

BÀI THẺ DỤC NHỊP ĐIỀU

Động tác 1 – 16



Chạy ngắn



Ôn tập: CHẠY BƯỚC NHỎ, CHẠY NÂNG CAO ĐÙI, CHẠY ĐẠP SAU

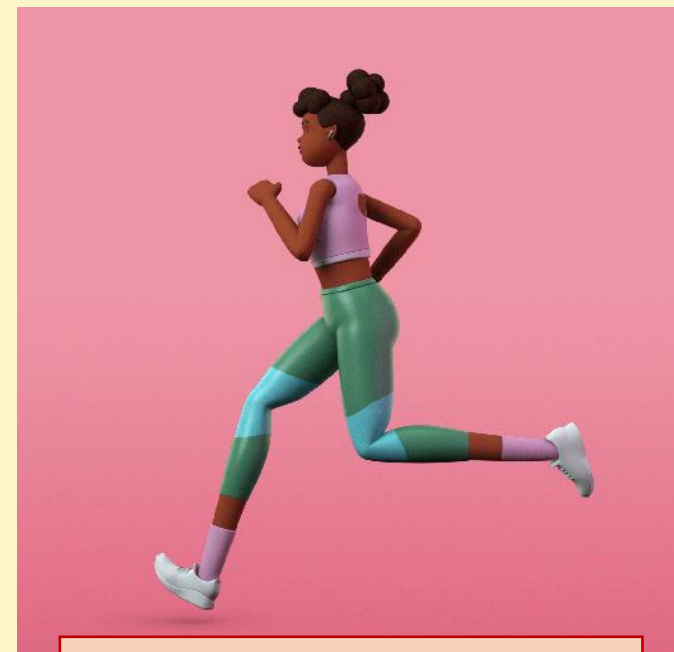
Động tác



Chạy bước nhỏ



Chạy nâng cao đùi



Chạy đạp sau

Chạy ngắn



Ôn tập: TẬP PHỐI HỢP 4 GIAI ĐOẠN KỸ THUẬT CHẠY NGẮN

GIAI ĐOẠN KỸ THUẬT CHẠY NGẮN

1. Xuất phát
2. Chạy lao
3. Chạy giữa quãng
4. Về đích



Bài tập bổ trợ tại nhà cho nữ



Tăng sức mạnh cơ lõi

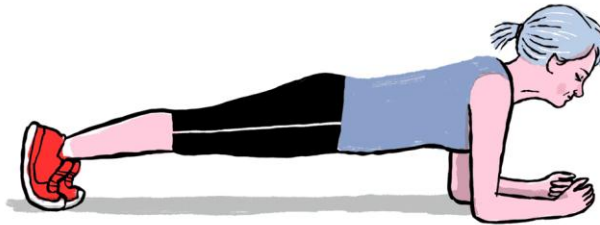
Một phần cơ lõi khỏe mạnh mang cho bạn nhiều lợi thế khi tập thể thao, giảm chấn thương.

Plank giúp bạn giải tỏa căng thẳng



Giảm đau lưng và chấn thương

Nâng cao sức mạnh của cơ bụng để không phụ thuộc quá vào cơ lưng, hỗ trợ bạn trong khi làm việc.



Tăng cường trao đổi chất

Thúc đẩy trao đổi chất, từ đó quá trình giảm cân của bạn nhanh hơn.

Cải thiện khả năng thăng bằng

Khuyến khích cơ thể tạo sự ổn định, vững vàng bằng việc phối hợp giữa các nhóm cơ, giữ thăng bằng tốt.

Đốt năng lượng và giảm cân

Tăng cường khả năng thở hiệu quả

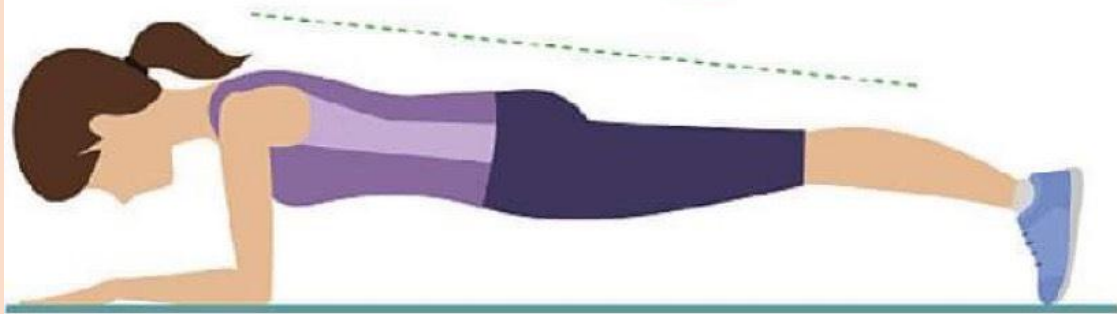
Bài tập bổ trợ tại nhà cho nữ



Sai



Đúng



Cách tập Plank đúng chuẩn

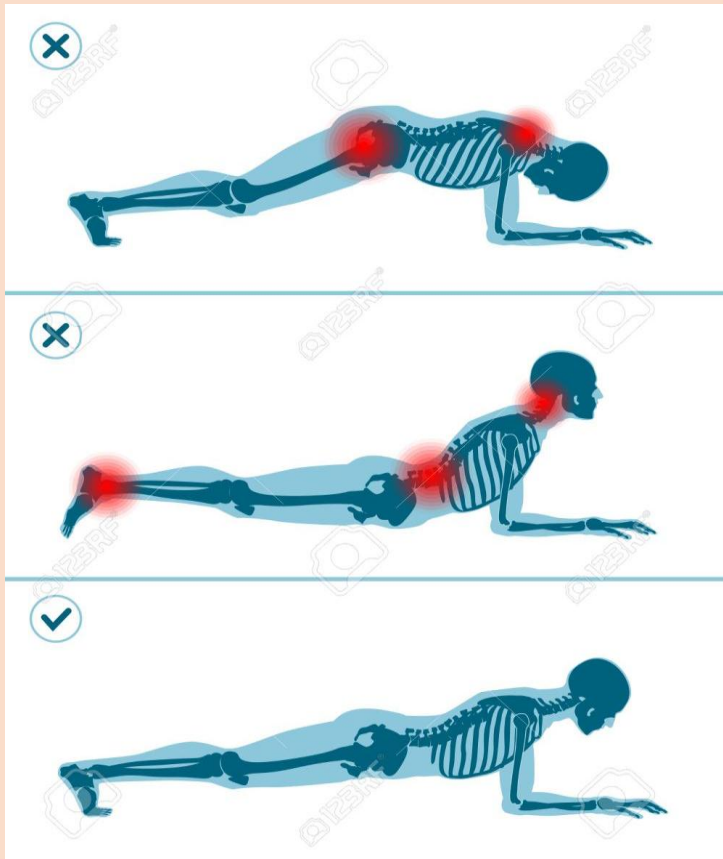
Khi thực hiện bài tập này, bạn nên để ý tập tư thế plank đúng cách như sau:

- Để đầu giữ thẳng, nhìn về phía trước.
- Hạ thấp người, hai tay chống xuống sàn, cẳng tay ở khuỷu tay, tạo thành một góc 90 độ, cánh tay thẳng với vai.
- Từ vai, hông, lưng đến chân tạo thành đường thẳng.
- Ép chặt cơ bụng, mông siết chặt.
- Hai chân khép, duỗi thẳng về phía sau, mũi chân hơi nhón lên chạm sàn.

Bài tập bổ trợ tại nhà cho nữ



Lưu ý: LỖI DỄ MẮC PHẢI



Sai tư thế tay

Sai tư thế hông

Không ép chặt bụng

Nín thở

Ngửa cổ quá cao

Bài tập bổ trợ tại nhà cho nữ

PLANK



Bài tập bổ trợ tại nhà cho nam



Tăng sức mạnh cơ bắp, sức mạnh

Hít đất đặc biệt hiệu quả trong việc tăng cường cơ bắp và gân quanh khớp vai.

Hít đất giải tỏa căng thẳng



Kích thích sản xuất hormone

Hormone tăng trưởng cần thiết cho quá trình phát triển cơ thể và tế bào khỏe mạnh cũng như gia tăng các khối cơ.

Giúp cơ bắp thư giãn

Một trong các tác dụng của hít đất tuy hiệu quả nhưng lại ít được biết đến là hỗ trợ giãn cơ, giảm đau.

Cải thiện khả năng thăng bằng

Cải thiện tính phản ứng nhanh nhạy bằng cách giúp rèn luyện các sợi cơ cảm thụ bản thể.

Đốt năng lượng và giảm cân

Tăng cường sức khỏe tim mạch

Bài tập bổ trợ tại nhà cho nam



Cách hít đất đúng chuẩn

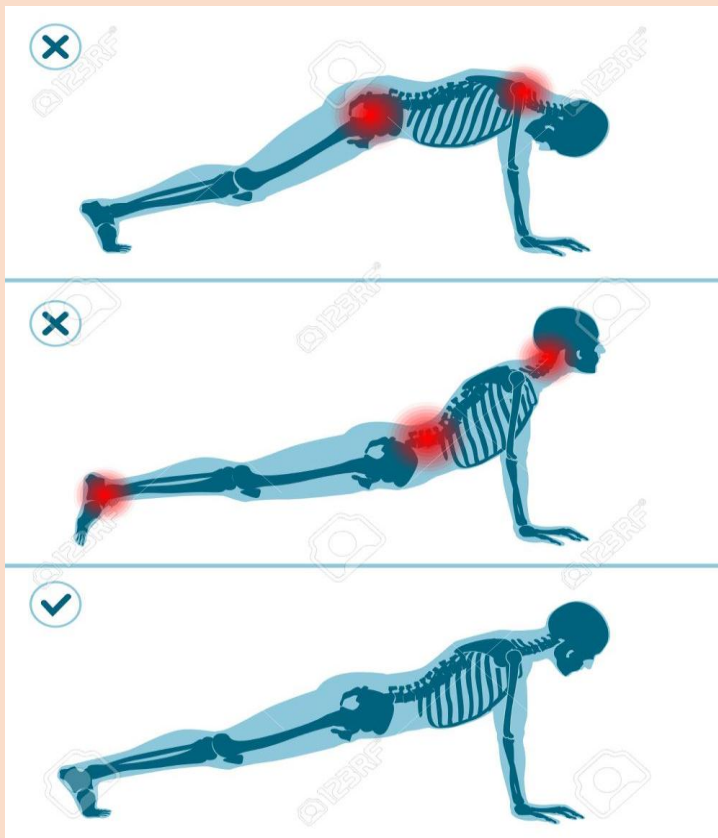
- Đầu tiên đặt hai tay lên sàn, bàn tay ngay phía dưới vai.
- Hai chân duỗi thẳng (hoặc có thể dùng đầu gối nếu chưa đủ sức duỗi thẳng hai chân), nâng hông lên sao cho từ gót chân đến vai tạo thành một đường thẳng, hông không quá cao, không quá thấp.
- Siết cơ mông và cơ bụng lại, mắt nhìn thẳng.
- Bắt đầu hạ thấp người xuống.
- Từ từ mở rộng khuỷu tay, cơ thể sẽ từ từ hạ xuống, cứ tiếp tục cho đến khi ngực gần chạm sàn (cách khoảng 1-2cm). Hai cánh tay không choãi ra ngoài quá nhiều, ép sát gần cơ thể của bạn, khi xuống tới vị trí thấp nhất thì ép xương bả vai lại và hít vào.



Bài tập bổ trợ tại nhà cho nam



Lưu ý: LỖI DỄ MẮC PHẢI



Sai tư thế tay

Lưng, đầu không thẳng

Không ép chặt bụng

Nín thở

Đế hông quá cao

Bài tập bổ trợ tại nhà cho nam

HÍT ĐẤT



We Can Do It!



CẢM ƠN CÁC EM
ĐÃ THEO DÕI

