



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 2, số tiết học 2

TDNĐ – TDLH

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:

Học sinh chủ động trong việc tìm kiếm video clip, hình ảnh về nội dung học. Biết các thuật ngữ môn học. Biết cách giải quyết các vấn đề phù hợp nhất.

2.2 Năng lực đặc thù

- + Sử dụng một số yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển tố chất thể lực. Thực hiện được các động tác thể dục từ 1-6 đôi với nam và động tác 1-2 đôi với nữ. Thực hiện được trao – nhận tín gậy
- + Thể hiện sự tăng tiến thể lực trong tập luyện.
- + Đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực của học sinh theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

NỘI DUNG BÀI HỌC

1. Thẻ dực nhíp điệu dành cho học sinh nữ (động tác 1 đến 2)
2. thẻ dực liên hoàn dành cho học sinh nam(động tác 1 đến 6)
3. Chạy tiếp sức

Khởi động

- xoay các khớp
- Chạy bước nhỏ, gót chạm mông, nâng cao đùi
- Căng cơ

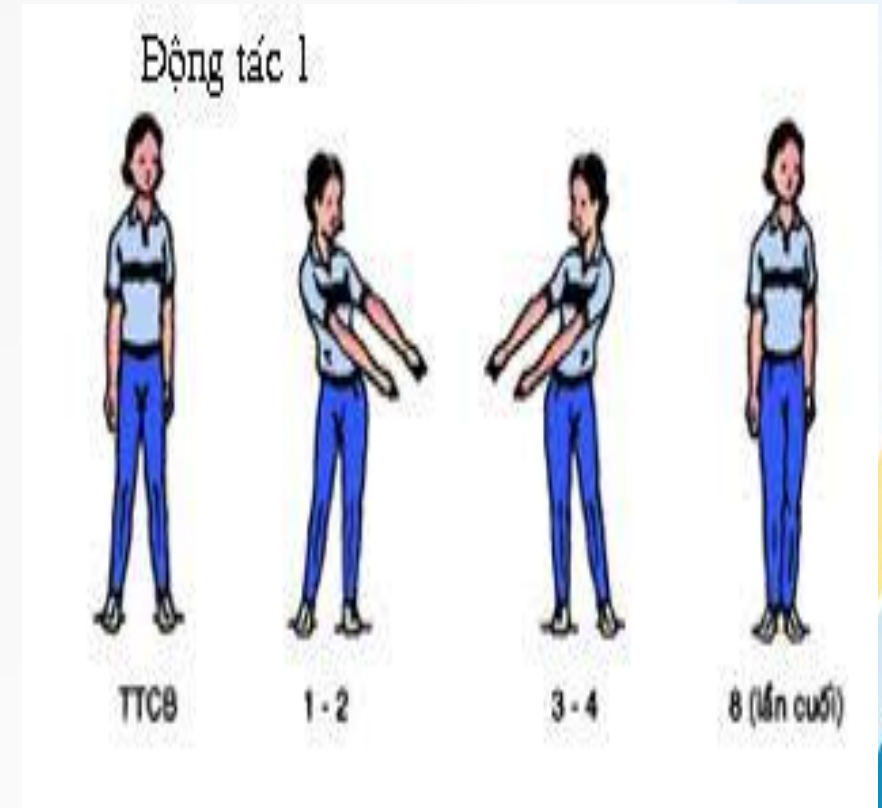
Cái khó nhất của tập luyện là bắt đầu, một khi đã vào guồng thì dừng lại là cái khó nhất



1. Thẻ dực nhịp điệu dành cho học sinh nữ (động tác 1 đến 2)

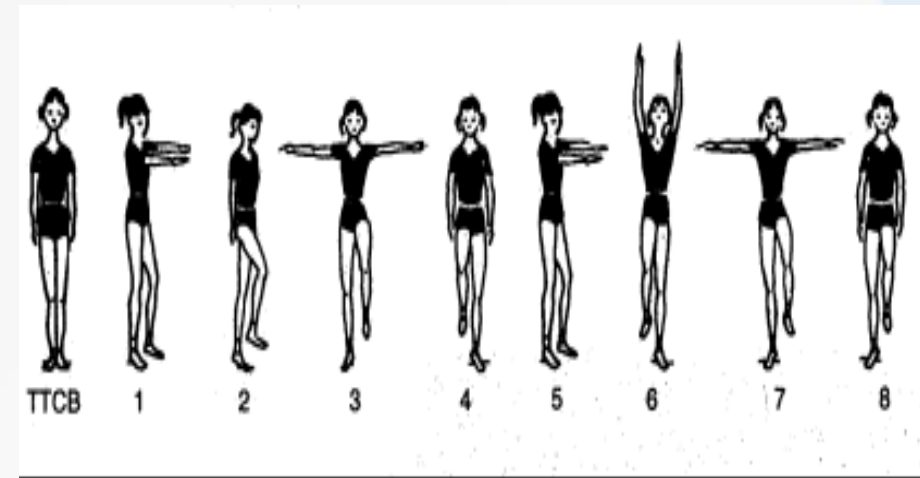
Động tác 1: Đánh hông (2x4 nhịp)

- TTCB : Đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay thả lỏng tự nhiên, căng ngực, mắt nhìn thẳng.
- Nhịp 1- 2: Đẩy hông sang trái 2 nhịp, đồng thời đưa hai tay chéo dưới trái, mắt nhìn sang trái (thân hướng trước).
- Nhịp 3 – 4: Như nhịp 1 - 2 nhưng đổi bên.
- Nhịp 5 – 6: Như nhịp 1 - 2 .
- Nhịp 7 – 8: Như nhịp 3 - 4 .



Động tác 2 : Phối hợp (2x8 nhịp)

- +TTCB: Đứng tư thế cơ bản
- +Tập phần chân: Giậm chân đều luân phiên từng chân từ nhịp 1 đến nhịp 8 (chân trái trước).
- +Tập phần tay:
- +Nhịp 1: Đưa tay trái ra trước
- +Nhịp 2: Đưa tay phải ra trước song song tay trái
- +Nhịp 3: Tay trái đưa lên cao hướng vào trong
- +thân
- +Nhịp 8: Tay phải hạ về



+Nhịp 4: Tay phải đưa lên cao

+Nhịp 5: Tay trái hạ về ngang vai bàn tay sấp

+Nhịp 6: Tay phải hạ về

+Nhịp 7: Tay trái hạ về ép sát

+Nhịp 8: Tay phải hạ về



Video hướng dẫn

<https://www.youtube.com/watch?v=pAUsn-l0GaU>

2. Bài thể dục liên hoàn dành cho nam

- Động tác 1: Kiễng chân, hai tay lăng thẳng từ dưới – sang ngang – lên cao, bàn tay vỗ vào nhau 1 lần, thân người căng, mắt nhìn thẳng
- +Động tác 1: Hai tay đưa thẳng từ trên cao – sang ngang – xuống dưới, hạ gót về tư thế đứng nghiêm
- +Động tác 3: Như động tác 1, nhưng vỗ tay 2 lần +Động tác 4: Như động tác 2
- +Động tác 5, 6: Hai tay đan chéo trước thân(tay phải ngoài, tay trái trong) lăng thẳng từ dưới – lên cao. Thực hiện hai động tác liên tục. Kết thúc động tác ở tư thế đứng khép chân, hai tay chéch cao, mắt nhìn thẳng



➡ Video hướng dẫn
<https://www.youtube.com/watch?v=-a1Eyuqu2cc>

3. chạy tiếp sức

3.1. Khái niệm

Chạy tiếp sức là gì?

Chạy tiếp sức là bộ môn được chia thành các đội, mỗi người trong đội sẽ hỗ trợ tiếp sức cho nhau để hoàn thành cuộc đua. Chạy tiếp sức được xếp vào nhóm các bộ môn điền kinh. Với chạy tiếp sức 4x100 gồm có 4 vận động viên tham gia thi đấu và cầm theo một chiếc gậy.



3.1. Giới thiệu cách trao tín gậy

- Cách 1: Trao và nhận trên xuống. Người nhận đưa tay ra sau, lòng bàn tay ngửa, ngón cái và các ngón khác chia sang 2 bên, người trao tín gậy đặt một đầu gậy trên xuống vào bàn tay người nhận



- **Cách 2:** Trao và nhận từ dưới lên. Người nhận gậy đưa tay ra sau ngón cái và các ngón khác chia sang hai bên, lòng bàn tay hướng ra sau, người trao gậy đưa 1 đầu gậy từ dưới lên đặt 1 đầu gậy vào tay người nhận



Bài tập gập cơ bụng tại nhà

1. Động tác gập cơ bụng

- Nằm ngửa lưng trên sàn, hai gối cong 90 độ, đặt tay hai bên đầu, ấn mạnh lưng xuống sàn, căng cơ bụng khi gập người, sau đó từ từ trở về tư thế ban đầu
- -Tập 3 lần mỗi lần 15 cái, thời gian nghỉ giữa quãng 1 phút.



2. Động tác gập người chữ V

- nằm ngửa trên sàn, chân và lưng duỗi thẳng, nâng chân và tay chạm nhau, giữ trong vài giây.
- Số lần lặp lại 10 lần



Một số lưu ý sau buổi tập

- Vệ sinh nơi tập sạch sẽ và đảm bảo an toàn.
- Tập luyện vừa sức tùy theo thể trạng.
- Thả lỏng sau mỗi buổi tập để cơ thể được trở về trạng thái bình thường.
- Video hướng dẫn bài tập cơ bụng tại nhà
https://youtu.be/7mxfNXzNP_A