



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 3, 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, 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. Hoàn thiện động tác 1-6(TDLH nam), động tác 1-2(TDNĐ nữ). Thực hiện được các động tác thể dục từ **7-15** đối với nam và động tác **3-4** đối với nữ. Thực hiện được trao – nhận tín gậy

+ **Hoàn thành các bài tập bổ trợ chạy tiếp sức**

+ Thể hiện sự tăng tiến thể lực trong tập luyện.

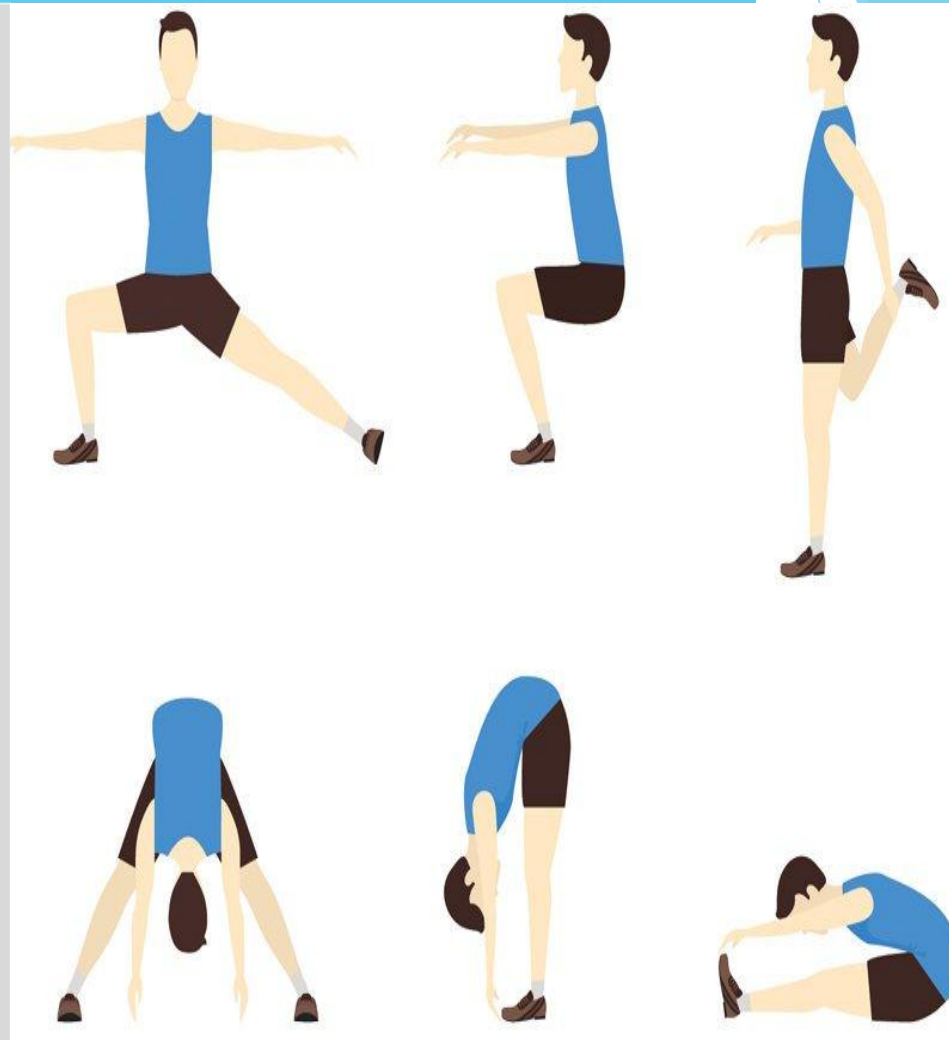
+ Đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực của học sinh theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

NỘI DUNG BÀI HỌC

1. Ôn bài TDLH (1-6), TDNĐ(1-2)
2. Thẻ dực nhịp điệu dành cho học sinh nữ (động tác 3 đến 4)
3. Thẻ dực liên hoàn dành cho học sinh nam(động tác 7 đến 15)
4. Chạy tiếp sức

Khởi động

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



1. Ôn tập

1.1. Ôn bài TDLH nam
động tác 1-6

1.2. Ôn bài TDNĐ nữ
động tác 1-2



2. Thể dục nhịp điệu dành cho học sinh nữ (động tác 3 đến 4)

Động tác 3: Di chuyển tiến lùi (2x8 nhịp)

+TTCB: Đứng tư thế cơ bản

+Nhịp 1: Bước chân trái lên 1 bước trọng tâm dồn vào chân trái, 2 cẳng tay lồng vào nhau và quay tròn quanh trục cánh tay

+Nhịp 2: Bước chân phải lên 1 bước trọng tâm dồn vào chân phải, 2 cẳng tay lồng vào nhau và quay tròn quanh trục cánh tay +Nhịp 3: Như n1

+Nhịp 4: Khụy gối trái chân phải đưa thẳng trước, tì bằng gót chân, hai tay lồng vào nhau và quay tròn quanh trục cánh tay

+Nhịp 5,6,7,8: Như nhịp 1,2,3,4 nhưng bước chân lùi về và tì gót chân trái



Học Động tác 4: Nhảy (4x8N)

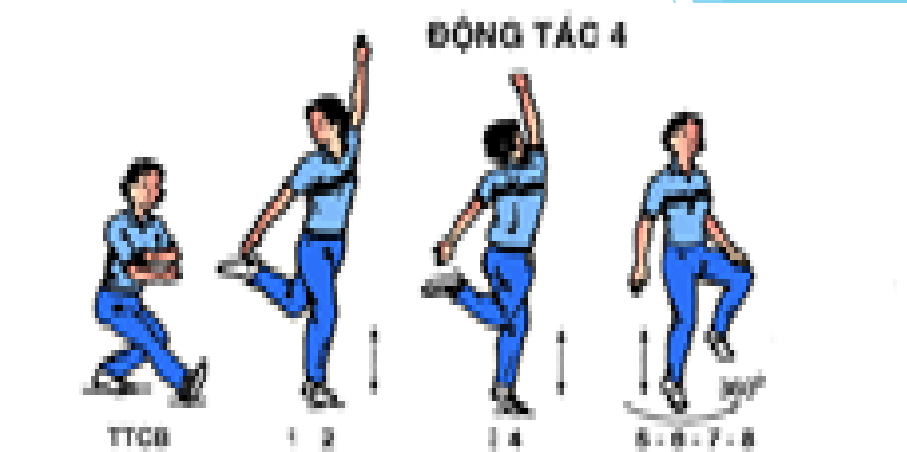
Nhịp 1: Bật nhảy đồng thời gấp cẳng chân trái ra sau tay trái đưa ra trước lên cao lòng bàn tay hướng ra ngoài tay phải đánh ra sau căng thân mắt nhìn sang phải ra sau

+Nhịp 2: Bật nhảy và hạ tay về TTQB

+Nhịp 3: Như nhịp 1 nhưng đổi bên sang phải

+Nhịp 4: Như nhịp 2

+Nhịp 5,6,7,8: Co gối trái tay trái tì vào gối trái và bật nhảy theo nhịp hô và quay thân 360 độ về bên trái



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

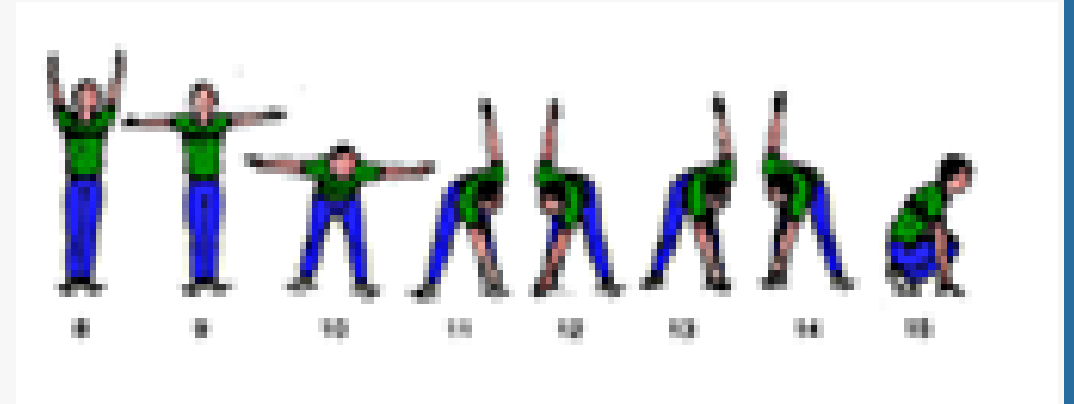
3. Bài thể dục liên hoàn dành cho nam

Động tác 7: Xoay lòng bàn tay hướng ra ngoài, hạ 2 tay sang bên, đồng thời căng thân và ngửa đầu ra sau, 2 chân khép duỗi thẳng mắt nhìn cao

+Động tác 8: Ngã người về trước thành tư thế đứng khép chân, thân người thẳng hai tay chéch cao mắt nhìn theo tay.

+Động tác 9: Như động tác 7

+Động tác 10: Chân trái bước sang trái một bước rộng, gập thân về trước thành tư thế đứng gập thân, chân dang rộng và duỗi thẳng 2 tay dang ngang bàn tay sấp, đầu ngửa căng thân nhìn thẳng



- ▶ +Động tác 11: Quay người sang trái tay phải lăng thẳng xuống dưới, bàn tay phải chạm mu 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 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 thấp trên nửa trước bàn chân, hai tay chống đất



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

4. Chạy tiếp sức

Các bài tập bổ trợ chạy tiếp sức



4.1. Tại chỗ trao tín gậy

+TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân cùng bên với tay cầm gậy ở phía sau (tùy theo đoạn chạy cầm gậy tay phải hoặc tay trái)

+Động tác: Đánh tay nhịp nhàng khi có tín gậy về trước thì hô hấp (theo kiểu quy định)



4.2. Tại chỗ nhận tín gậy

- ▶ TTCB Đứng chân trước chân sau khônggh cầm tín gậy
- ▶ Động tác: Thực iện theo lệnh của giáo viên. Học sinh đánh tay tự nhiên khi gv hô “hấp”(“Hấp” là tín hiệu phát ra của người trao gậy trong quá trình chạy) thì tay nhận tín gậy đánh ra sau phải duỗi thẳng và đưa sát thân để nhận tín gậy .

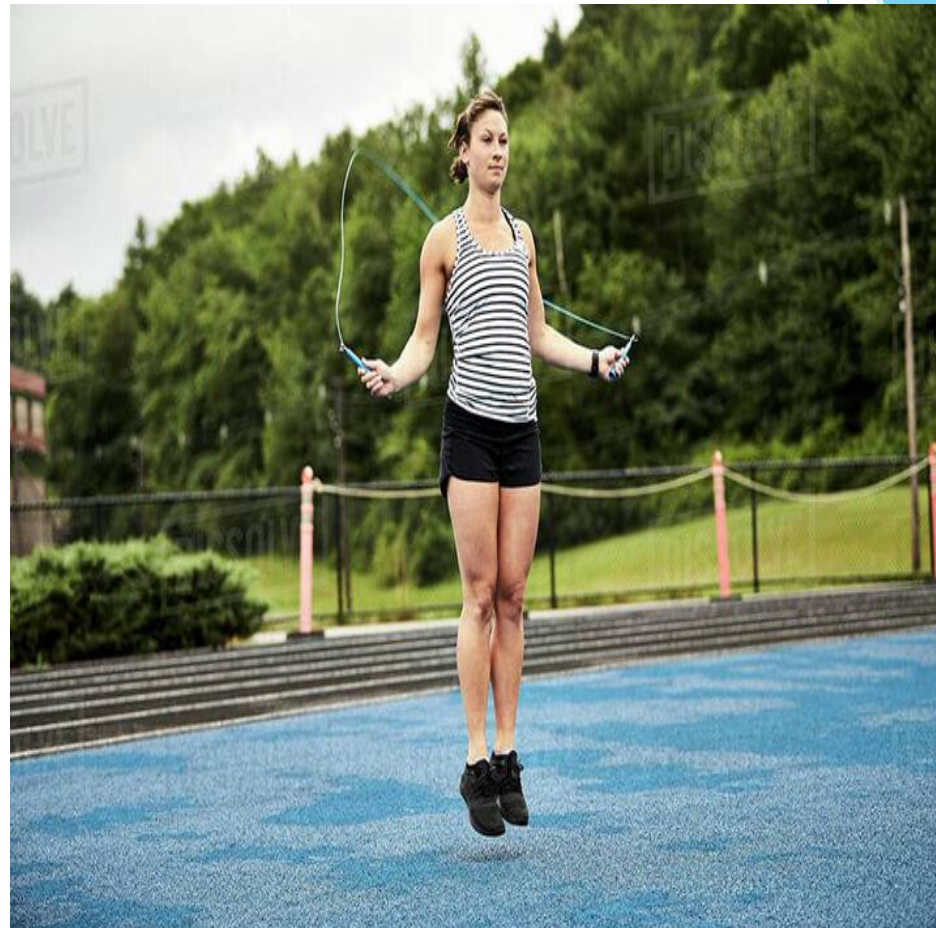




Bài tập nhảy dây tại nhà

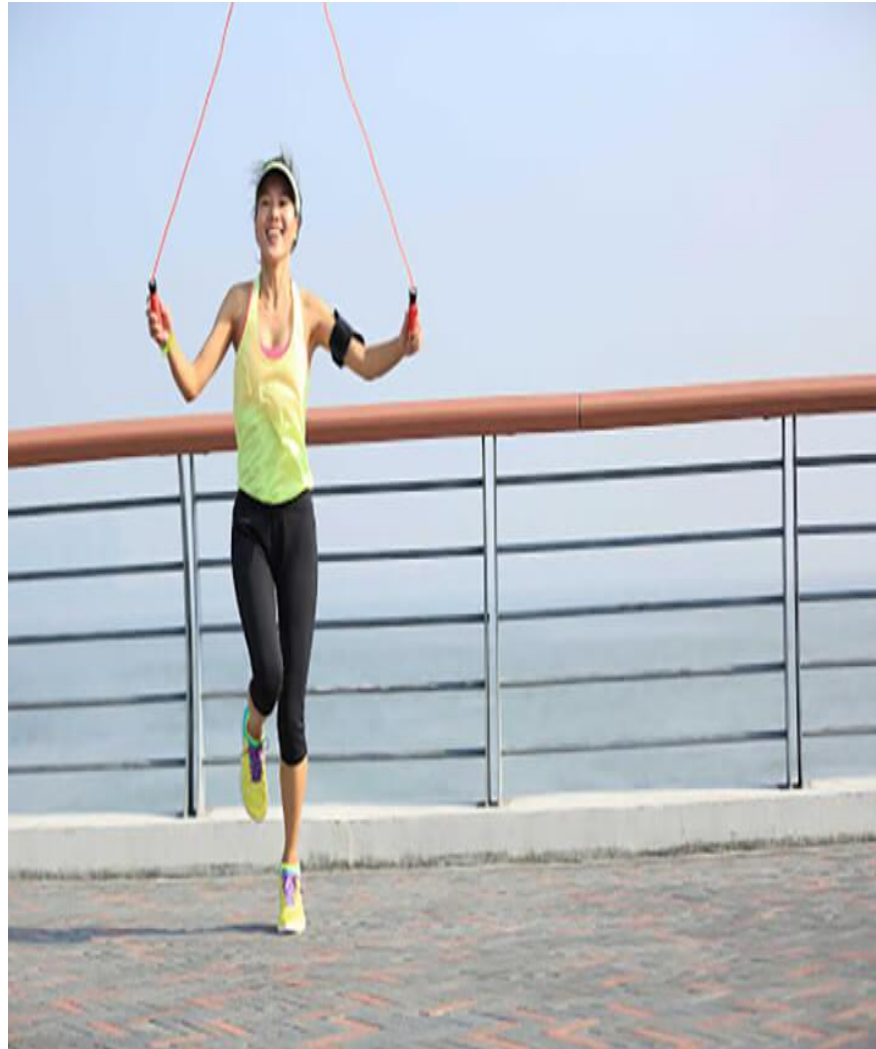
1. Nhảy dây bằng 2 chân

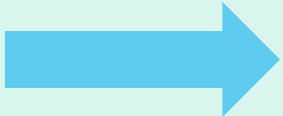
- ▶ Đứng thẳng người tự nhiên, cầm sẵn dây nhảy.
- ▶ Dùng lực cổ tay, xoay dây thành vòng tròn.
- ▶ Tại thời điểm dây chạm đất, bật chân nhảy lên nhanh chóng.
- ▶ Lặp lại các động tác trên và nhảy đều 10 phút.



2. Nhảy dây từng chân

- ▶ Khi dây được tung lên phía trên đầu, di chuyển đôi chân của lên trên sàn nhà (tạo khoảng cách với sàn nhà/mặt đất)
- ▶ Chân bạn sẽ tiếp xúc với sàn nhà liên tục theo từng chân, động tác giống như đang chạy tại chỗ
- ▶ Nhảy chân trước chân sau
- ▶ Duy trì trong 1 phút





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 nhảy dây tại nhà

<https://www.youtube.com/watch?v=L64GpPF9L9k>