



TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG LÊ TRỌNG TẤN

Tổ: Thể dục – GDQPAN – Giám thị

BÀI GIẢNG MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT

Lớp: 12

Tuần: 2 (Từ 13 – 17/9/2021)

Tiết số: 3 – 4

Nội dung:

- ✓ Bài thể dục nhịp điệu nữ
- ✓ Bài thể dục liên hoàn nam
- ✓ Chạy tiếp sức

Mục tiêu bài học



- Kiến thức
 - ✓ Bài thể dục liên hoàn nam: Biết cách thực hiện các động tác 1- 5.
 - ✓ Bài thể dục nhịp điệu nữ: Biết cách thực hiện động tác 1 và 2.
 - ✓ Chạy tiếp sức: Biết cách thực hiện trao - nhận tín gậy, chạy lặp lại với tốc độ cao.
- Kỹ năng:
 - ✓ Bài thể dục liên hoàn nam: Thực hiện được các động tác 1- 5
 - ✓ Bài thể dục nhịp điệu nữ: Thực hiện động tác 1 và 2.
 - ✓ Chạy tiếp sức: Thực hiện cơ bản đúng trao - nhận tín gậy theo nhóm 2 người, chạy lặp lại với tốc độ cao.
- Thái độ hành vi:
 - ✓ Tự giác, tích cực học tập, tự tập luyện hằng ngày.
 - ✓ Chủ động tìm kiếm tư liệu liên quan nội dung bài học.

Khởi động



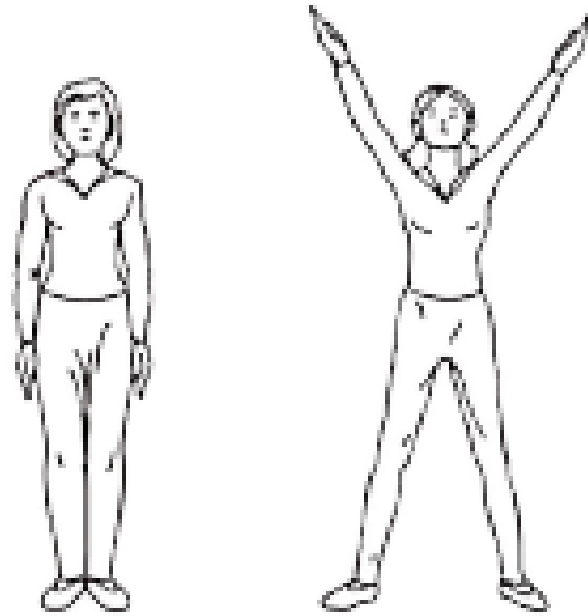
Khởi động các khớp:

- ✓ Xoay cổ
- ✓ Xoay vai
- ✓ Xoay khuỷu tay
- ✓ Xoay cánh tay
- ✓ Động tác lườn
- ✓ Động tác vặn mình
- ✓ Động tác lưng bụng
- ✓ Động tác xoay hông
- ✓ Động tác chân
- ✓ Xoay gối
- ✓ Xoay cổ tay cổ chân
- ✓ Ép dọc
- ✓ Ép ngang
- ✓ Chạy bước nhỏ
- ✓ Nâng cao đùi
- ✓ Chạy đạp sau
- ✓ Gót chạm mông

THỂ DỤC NHỊP ĐIỆN (NỮ) – LỚP 12



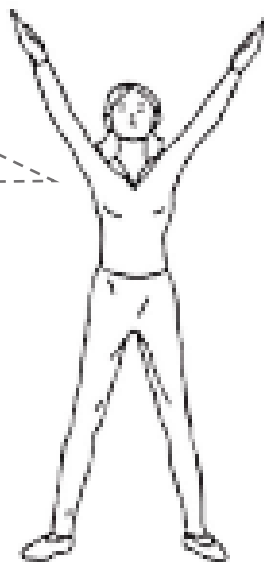
1.1. Động tác: Tay



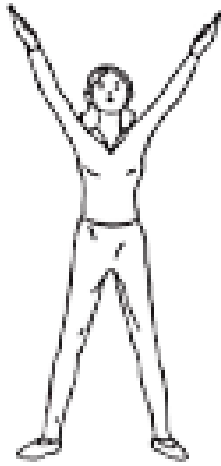


TTCB: Đứng thẳng,
hai gót chân khép,
hai vai thả lỏng tự
nhiên, căng ngực,
mắt nhìn thẳng.

Nhịp 1- 8: Chân trái bước sang trái một bước rộng bằng hoặc hơn vai, hai tay đưa từ dưới – sang ngang – lên cao chéo cao, lòng bàn tay hướng vào nhau, đồng thời hai chân nhún theo nhịp, căng ngực, hơi ngẩng đầu.



1.2. Động tác: Thân mình



TTBĐ



1



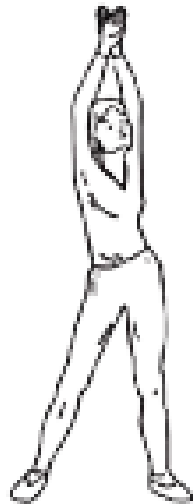
2



3



4



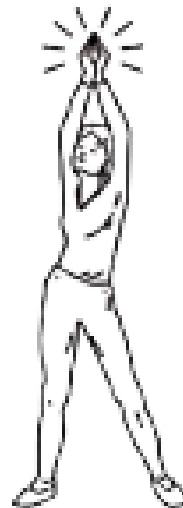
5



6

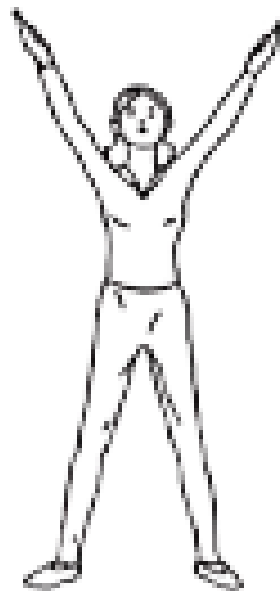


7



8

TTBĐ: Như tư thế kết thúc của động tác 1



TTBĐ

Nhịp 1: Đẩy hông sang trái, đồng thời gấp
cẳng tay phải, bàn tay chạm vai trái, tay trái
giơ cao, lòng bàn tay hướng sang trái, căng
ngực, nghiêng đầu sang trái.



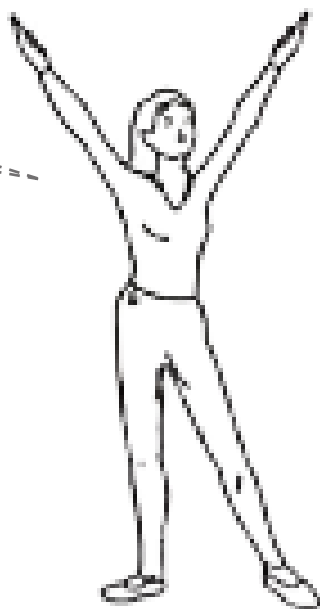
Nhịp 2: Đẩy hông sang phải, đồng thời gấp
cẳng tay trái, bàn tay chạm vai phải, căng
ngực, nghiêng đầu sang phải.



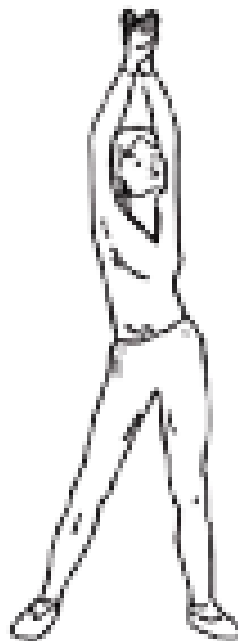
Nhịp 3: Đẩy hông sang trái, đồng thời tay phải giơ cao, lòng bàn tay hướng sang phải, nghiêng đầu sang phải, tay trái giữ nguyên.



Nhịp 4. Đẩy hông sang phải, đồng thời
tay trái giơ cao, ngả đầu.



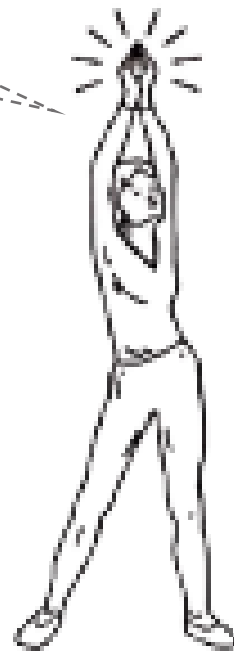
Nhịp 5. Đẩy hông sang trái, hai tay đan chéo nhau trên cao, ngẩng đầu.



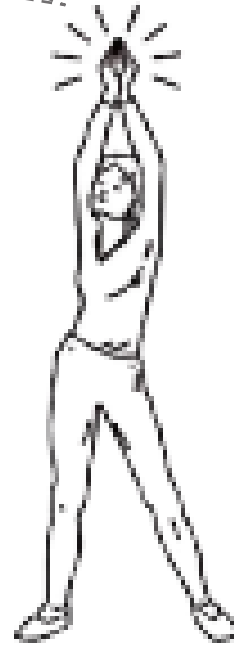
Nhịp 6: Đẩy hông sang phải, hai tay giơ
chéch cao (lòng bàn tay hướng vào nhau)



Nhịp 7. Đẩy hông sang trái, đồng thời
hai tay vỗ vào nhau ở trên cao.



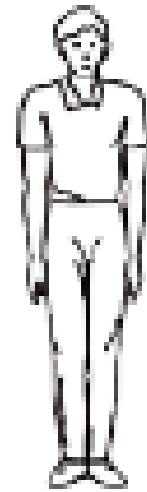
Nhịp 8. Đẩy hông sang phải và vỗ tay một lần nữa.





THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU (NAM) – LỚP 12





TTCB: Đứng nghiêm

TTCB

Nhịp 1: Đứng trên nửa trước bàn chân, hai tay vung thẳng từ dưới – sang ngang, bàn tay sấp, thân người thẳng, mắt nhìn thẳng.

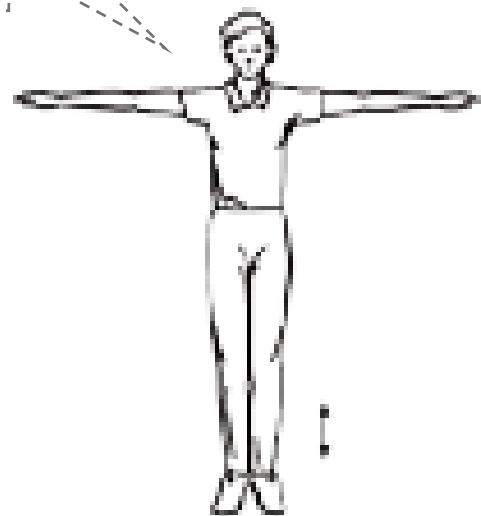


Nhịp 2: Hạ gót, hai tay hạ sát thân vùng chéo trước thân lên chéo cao, mắt nhìn theo tay, lòng bàn tay hướng vào nhau, thân người thẳng, kết thúc đứng trên nửa trước bàn chân.



2

Nhịp 3: Hạ gót, hai tay vung bắt chéo trước thân xuống dưới – sang ngang – lên cao ngang vai, bàn tay sấp, thân người thẳng, kết thúc đứng trên nửa trước bàn chân.



Nhịp 4: Hạ gót, hai tay hạ sát thân vung chéo trước thân lên chéo cao, mắt nhìn theo tay, lòng bàn tay hướng vào nhau, thân người thẳng, kết thúc đứng trên nửa trước bàn chân.



Nhịp 5: Chân trái bước sang ngang, hai chân rộng hơn vai thành tư thế đứng, chân trái khụy, chân phải duỗi thẳng, thân người thẳng nghiêng sang trái, hai tay lên chéo cao, lòng bàn tay hướng vào nhau, áp sát mang tai, mắt nhìn thẳng.

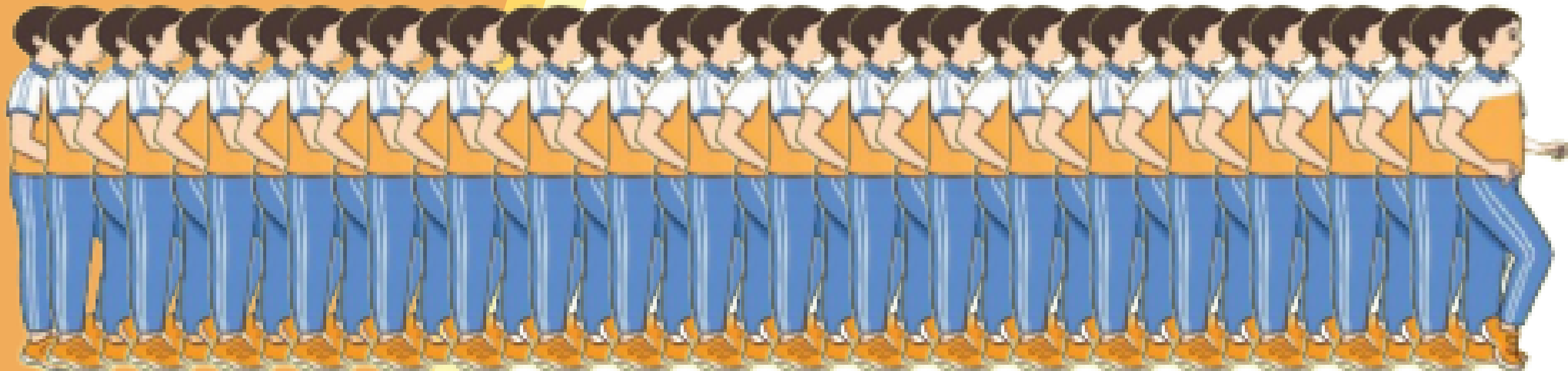




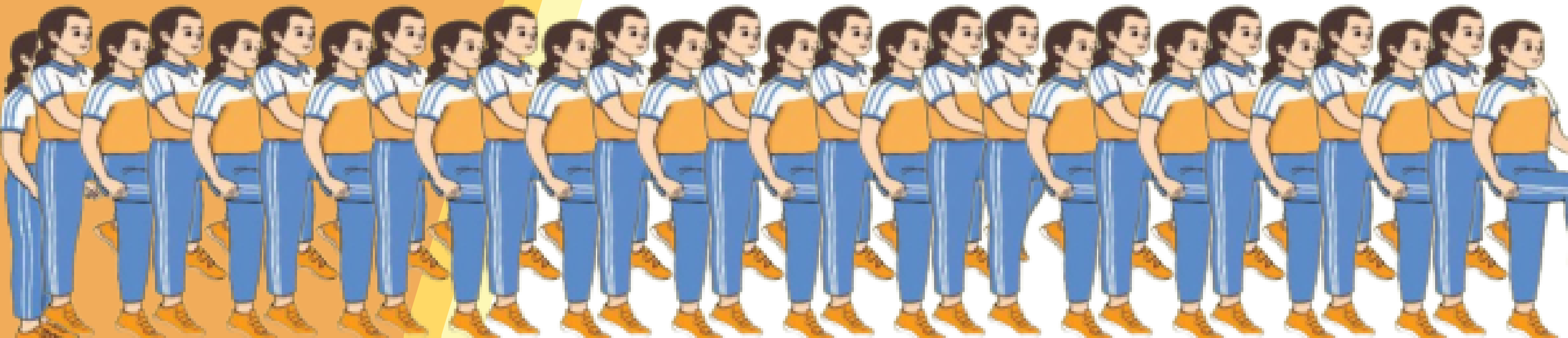
CHẠY TIẾP SỨC – LỚP 12



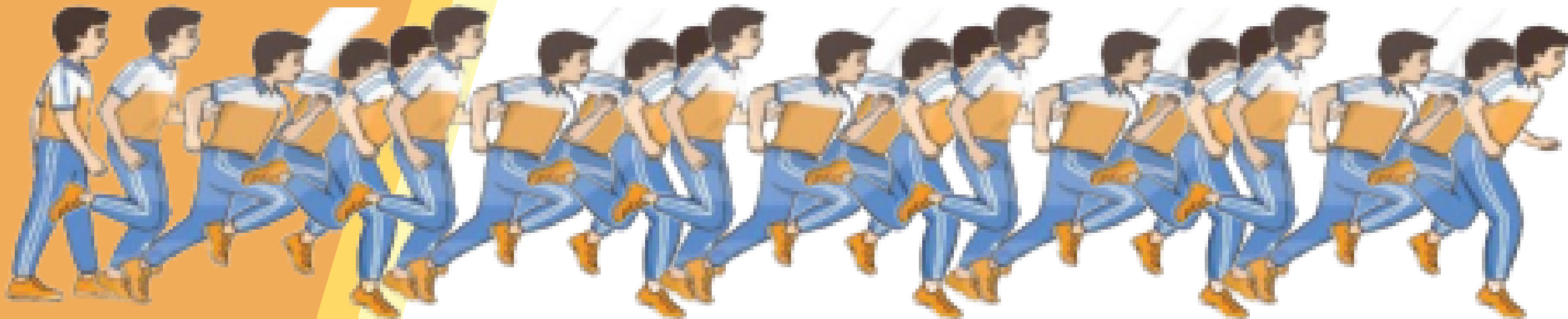
Chạy bước nhỏ



Chạy nâng cao đùi



Chạy đạp sau



Tập trao - nhận tín gậy tại chỗ



- ✓ Ban đầu đánh tay chậm, chỉ khi làm thuần thục mới tăng dần tốc độ, cho tới mức tối đa. Ban đầu chỉ tập với tay không, khi đã thuần thục mới cầm tín gậy.
- ✓ Ban đầu tự làm, về sau làm theo lệnh chung. Cũng tương tự, tập kĩ thuật nhận tín gậy. Đứng tại chỗ, từng đôi tập trao – nhận tín gậy.

Tập trao – nhận tín gậy di chuyển chậm.



- ✓ Tập theo nhóm 2 người: Số 1 tập phối hợp với số 2; số 3 tập phối hợp với số 4, số 2 cầm tín gậy tập phối hợp với số 3.
- ✓ Chú ý:
 - Trước khi trao tín gậy, HS chạy sau phải chủ động tạo khoảng cách với HS chạy trước để tay trao và tay nhận đều được duỗi thẳng.
 - Khi các số 2, 3, 4 tập trao – nhận tín gậy thì số 1 tập xuất phát thấp với tín gậy.
 - Nếu chạy và trao – nhận tín gậy phối hợp chưa tốt thì có thể đứng tại chỗ để ôn lại kỹ thuật trao – nhận tín gậy.

Tập trao – nhận tín gậy di chuyển nhanh.



✓ Tập theo nhóm 2 người: Số 1 với số 2; số 2 với số 3 và số 3 với số 4. Kẻ đường chạy như hình 15a. A là vạch xuất phát của số 1 (2,3) khi là người trao tín gậy; C là vạch giới hạn xuất phát của số 2 (3,4) khi là người nhận tín gậy. Các vạch ở A, D, C và E là cố định, chỉ di chuyển vật báo hiệu B cho phù hợp tốc độ chạy của từng đôi

