

TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG LÊ TRỌNG TẤN

Tổ: Thể dục – GDQPAN – Giám thị



BÀI GIẢNG MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT

LỚP 10

TIẾT 9 & 10

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 1-11.
- Học mới động tác 12-14.
- Hoàn thiện, củng cố kĩ 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.

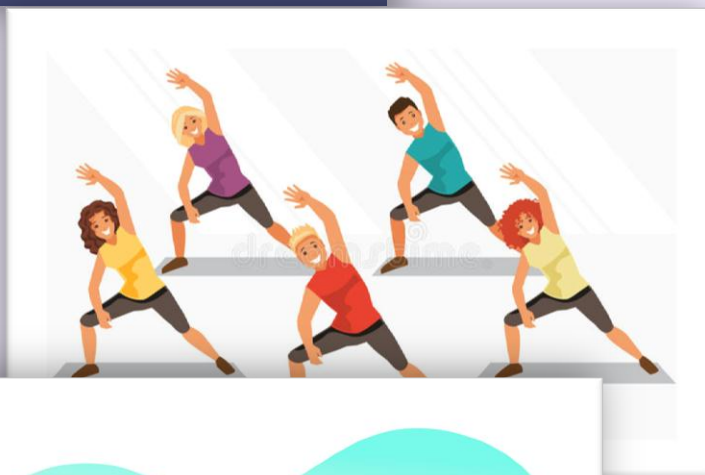


NỘI DUNG BÀI HỌC

1. Thể dục nhịp điệu

Ôn tập thể dục nhịp điệu (động tác 1-11).

Học thể dục nhịp điệu (động tác 12-14)

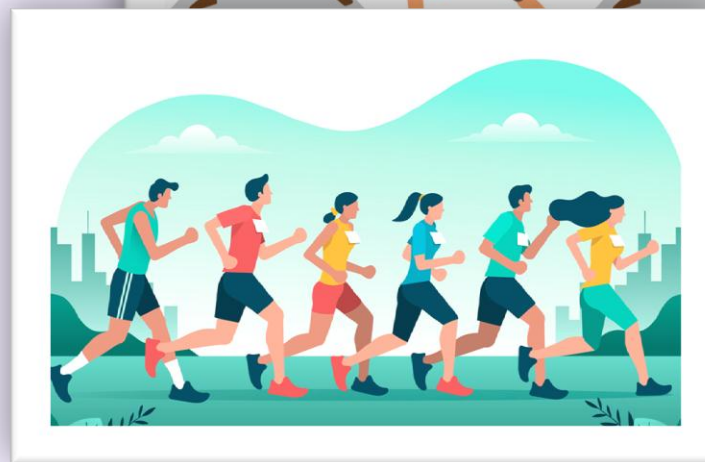


2. Chạy ngắn:

Chạy lặp lại các đoạn 30 – 60m

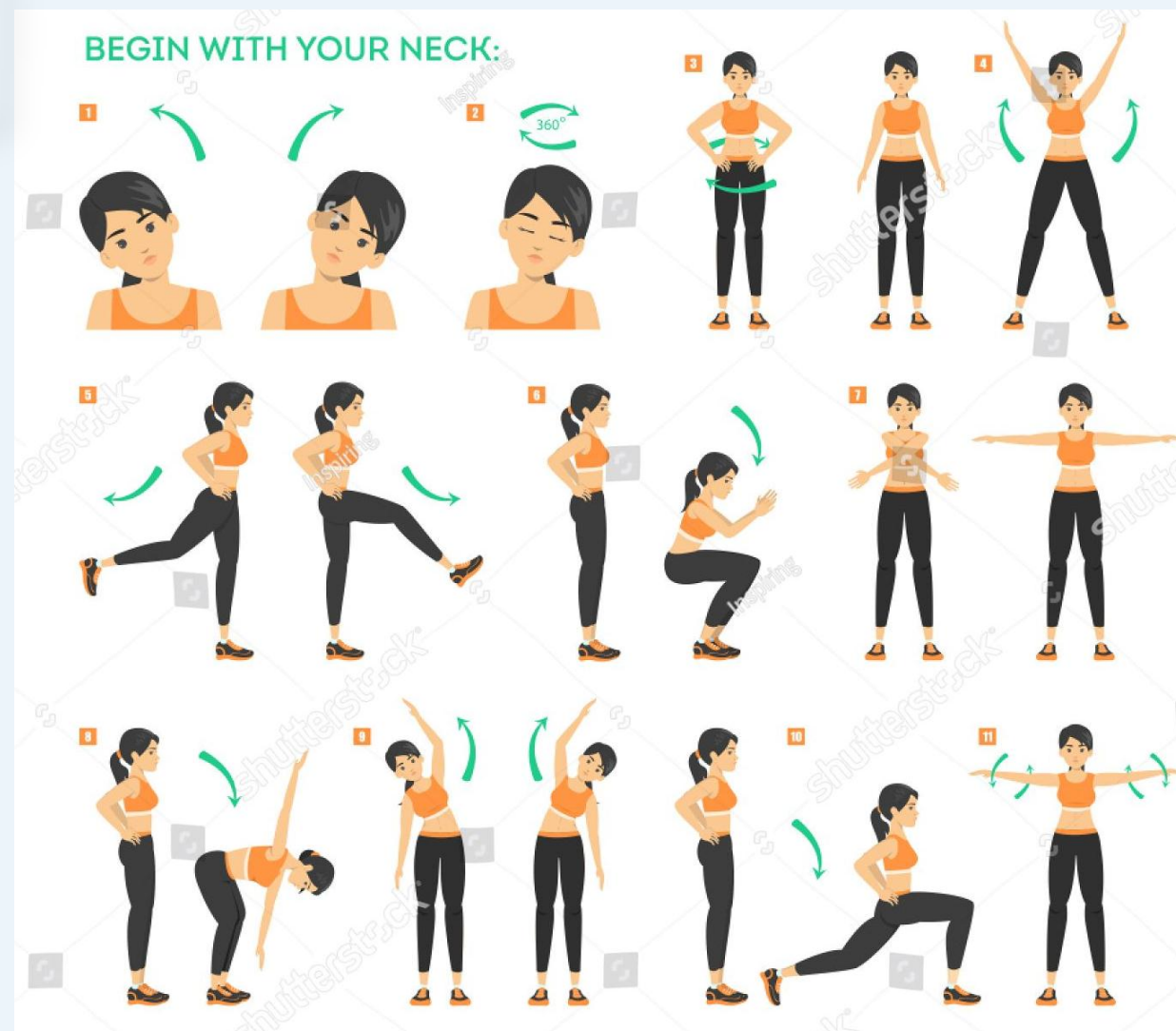
Tập phối hợp 4 giai đoạn kỹ thuật chạy ngắn.

Một số động tác bổ trợ chuyên môn.



Khởi động

- Xoay các khớp
- Căng cơ



ÔN TẬP

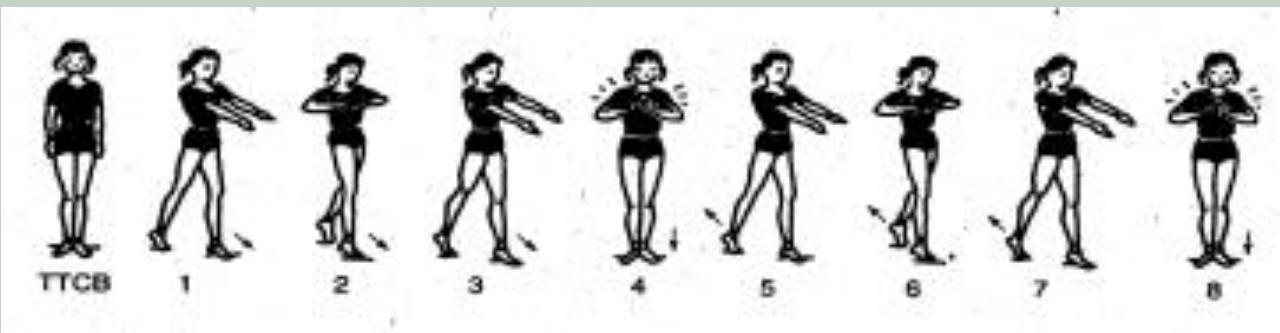
BÀI THẺ DỰC NHỊP ĐIỀU

Động tác 1 - 11



2. Thể dục nhịp điệu

Động tác 12: Di chuyển chéo trái, phải (4 x 8 nhịp)



TTCB: Đứng thẳng, hai tay thả lỏng tự nhiên, căng ngực, mắt nhìn thẳng.

8 nhịp lần 1 và 2: di chuyển chéo sang trái, bước chân trái lên và lùi chân phải về.

Nhịp 1: Bước chân trái lên, chéo sang trái 45°, hai tay đưa trước, bàn tay sấp.

Nhịp 2: Bước chân phải lên, tì mũi bàn chân trái, hay căng tay gấp trước ngực, bàn tay sấp.

Nhịp 3: Như nhịp một.

Nhịp 4: Bật nhảy, đồng thời khép chân và cổ tay.

Nhịp 5: Như nhịp 1 nhưng bước chân phải về sau.

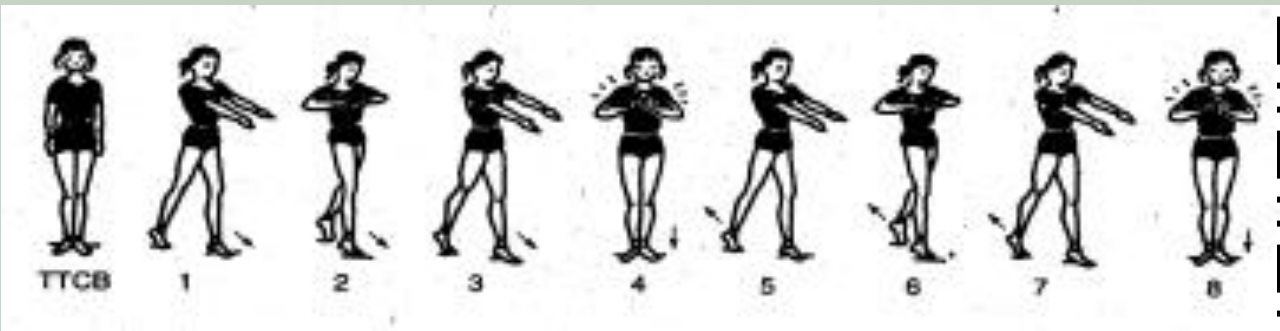
Nhịp 6: Như nhịp 2 nhưng bước chân trái về sau.

Nhịp 7: Như nhịp 5.

Nhịp 8: Nhảy thu chân trái về và vỗ tay.

2. Thể dục nhịp điệu

Động tác 12: Di chuyển chéo trái, phải (4 x 8 nhịp)



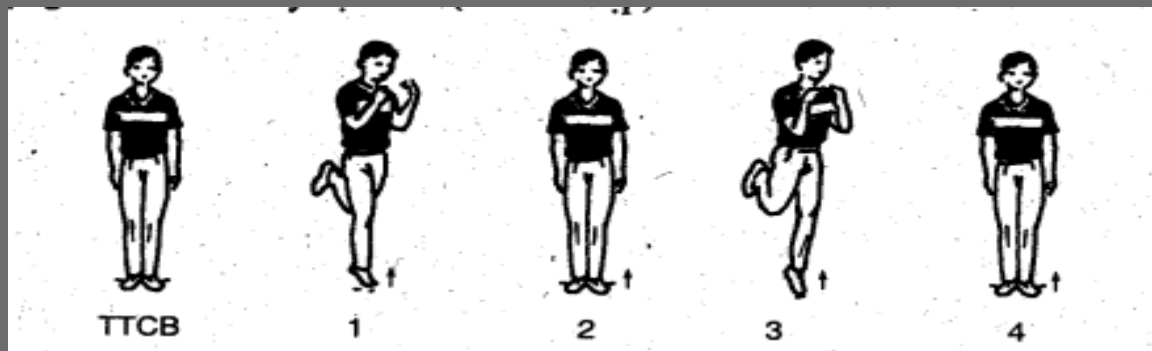
8 nhịp lần 3 và 4: di chuyển chéo sang phải, bước chân phải lên và lùi chân trái về.

Lưu ý:

Riêng nhịp 8 lần 2 và lần 4, sau khi nhảy thu chân về, hai tay chống hông

2. Thể dục nhịp điệu

Động tác 12:



TTCB: Đứng thẳng, hai tay thả lỏng tự nhiên, căng ngực, mắt nhìn thẳng.

Nhịp 1: Bật nhảy chân phải chạm đất, đồng thời gập căng chân trái ra sau, tay gập ở khuỷu, bàn tay ngang vai, căng tay phía trước ngực.

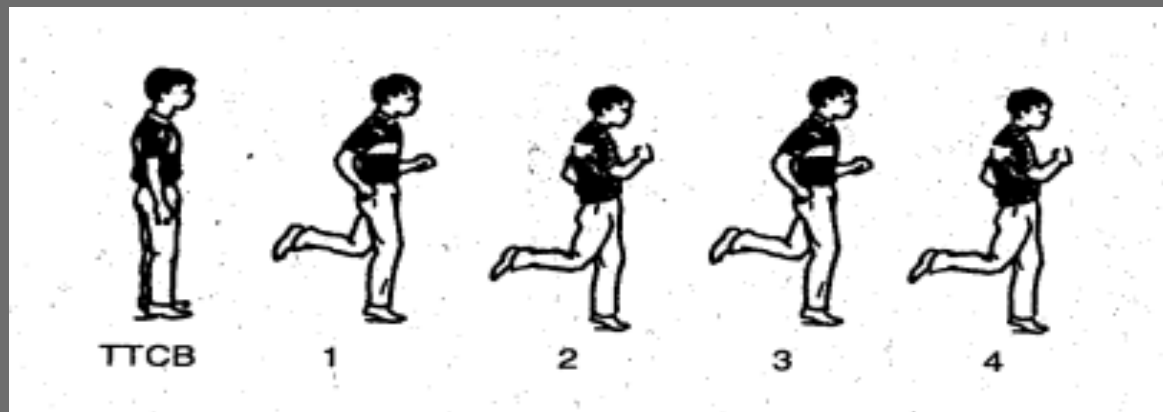
Nhịp 2: Bật nhảy về TTCB

Nhịp 3,4 : Như nhịp 1,2 nhưng đổi chân

Nhịp 5,6,7,8 : Như nhịp 1,2,3,4.

2. Thể dục nhịp điệu

Động tác 13:



TTCB: Đứng thẳng, hai tay thả lỏng tự nhiên.

Nhịp 1: Chạy lăng cẳng chân trái ra sau, duỗi mũi chân, hai tay đánh tự nhiên.

Nhịp 2: Chạy lăng cẳng chân phải ra sau, duỗi mũi chân, hai tay đánh tự nhiên.

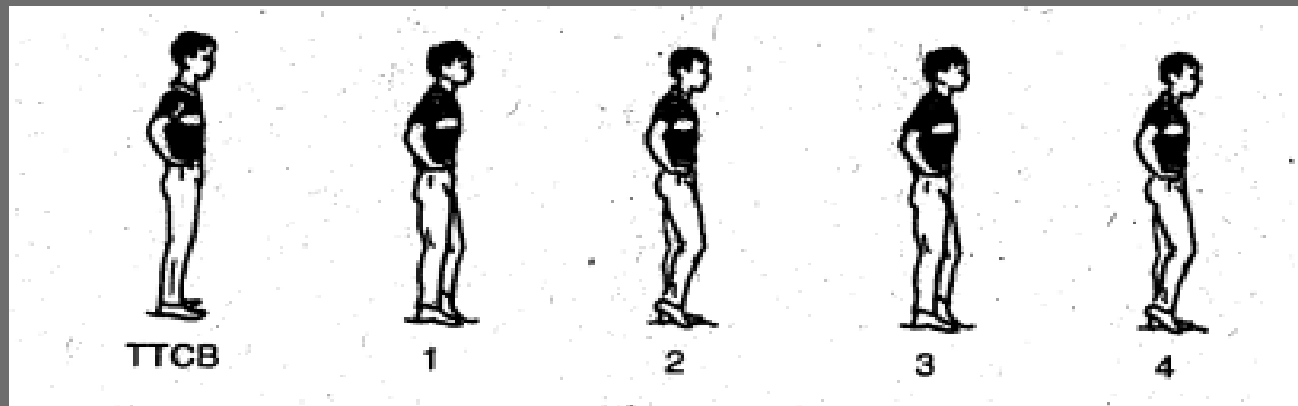
Nhịp 3: Như nhịp 1

Nhịp 4: Như nhịp 2

Nhịp 5,6,7,8: Như nhịp 1,2,3,4.

2. Thẻ dực nhịp điệu

Động tác 14:



TTCB: Đứng thẳng, hai tay chống hông, căng ngực, mắt nhìn thẳng.

Nhịp 1: Kiễng gót chân trái.

Nhịp 2: Kiễng gót chân phải.

Nhịp 3: Như nhịp 1

Nhịp 4: Như nhịp 2

Nhịp 5,6,7,8: Như nhịp 1,2,3,4

Chạy ngắn



Bài tập: CHẠY LẶP LẠI CÁC ĐOẠN 30-60m VỚI TỐC ĐỘ GẦN TỐI ĐA

Mục đích

Ôn và hoàn thiện kỹ thuật chạy giữa quãng

Động tác

Xuất phát cao, tăng tốc nhịp nhàng, tới gần tốc độ tối đa thì duy trì tốc độ đó cho tới hết quy định.

Thực hiện 2 đến 4 lần 30 – 60m nghỉ giữa các lần chạy đầy đủ (khoảng 3 – 5 phút)

Lưu ý:

Thực hiện đúng kỹ thuật chạy giữa quãng



Chạy ngắn



Ôn tập: 4 GIAI ĐOẠN KỸ THUẬT CHẠY NGẮN & ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ

GIAI ĐOẠN KỸ THUẬT CHẠY NGẮN

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



ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ

1. Chạy bước nhỏ
2. Chạy nâng cao đùi
3. Chạy đập sau
4. Chạy tăng tốc 30m



Bài tập bổ trợ tại nhà





CẢM ƠN CÁC EM ĐÃ THEO DÕI

