



TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG LÊ TRỌNG TẤN

Tổ: Thể dục – GDQPAN – Giám thị

BÀI GIẢNG MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT

Lớp: 12

Tuần: 5 (Từ 4/10 – 8/10/2021)

Nội dung:

- ✓ Bài thể dục nhịp điệu nữ
- ✓ Bài thể dục liên hoàn nam
- ✓ Chạy tiếp sức(Học sinh tự tập luyện)
- ✓ Bài tập bổ trợ

Mục tiêu bài học



- Kiến thức
 - ✓ Bài thể dục liên hoàn nam: Biết cách thực hiện các động tác 38 - 45.
 - ✓ Bài thể dục nhịp điệu nữ: Biết cách thực hiện động tác 7 - 8.
 - ✓ Chạy tiếp sức: Biết cách thực hiện trao - nhận tín gậy, chạy lặp lại với tốc độ cao, hoàn thiện kỹ thuật.
- Kỹ năng:
 - ✓ Bài thể dục liên hoàn nam: Thực hiện được các động tác 1- 45
 - ✓ Bài thể dục nhịp điệu nữ: Thực hiện động tác 1 - 8.
 - ✓ 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



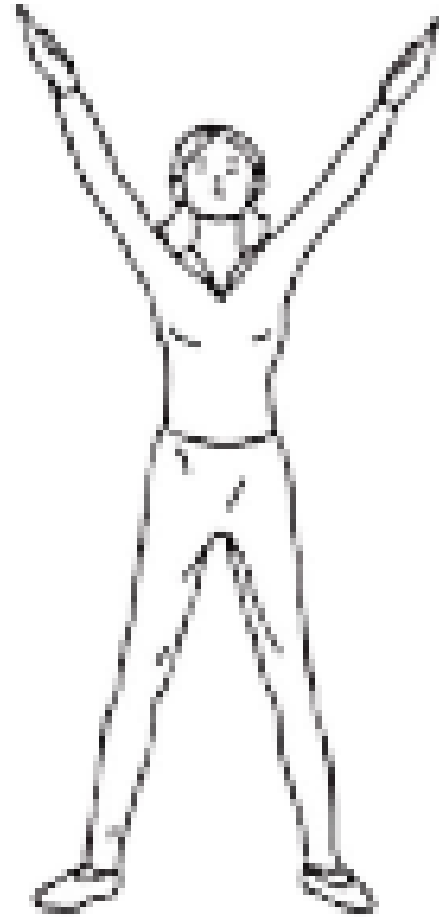
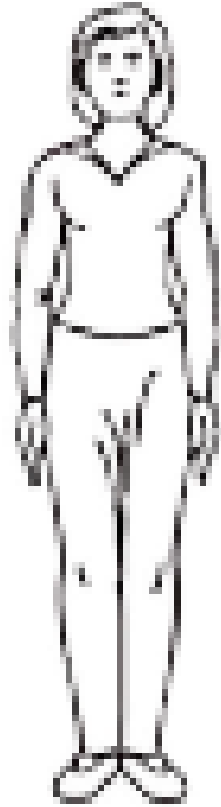
Khởi động các khớp:

- ✓ 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 ĐIỆU (NỮ) – LỚP 12



1.1. Ôn động tác 1: Tay



1.2. Ôn động tác 2: Thân mình



TTBD



1



2



3



4



5



6

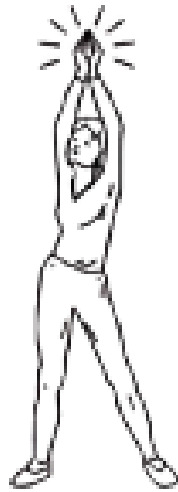


7



8

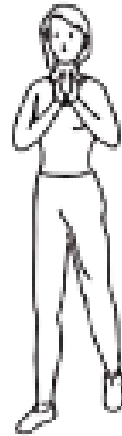
1.3. Ôn động tác 3: Chân



TTBD



1



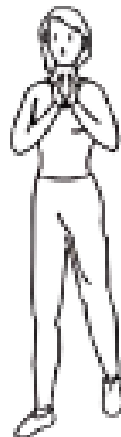
2



3



4



7

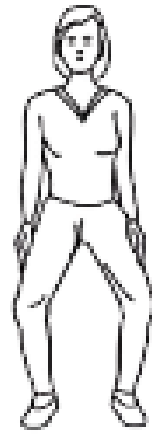


8

1.4. Ôn động tác 4: Phối hợp (1x8 nhịp: lần 1 & lần 3)



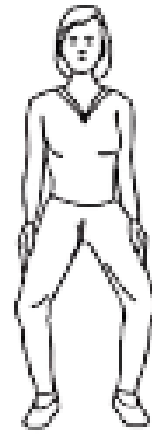
TTBĐ



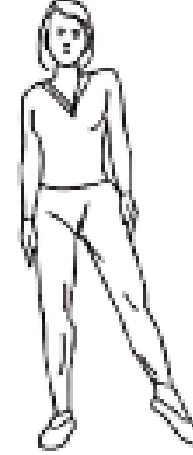
1



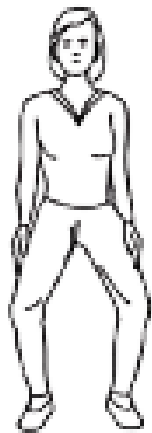
2



3



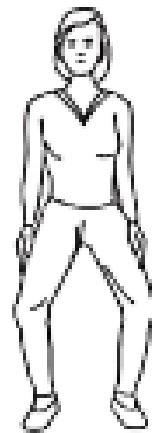
4



5



6

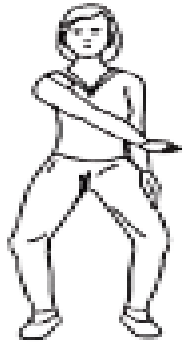


7



8

1.4. Ôn động tác 4: Phối hợp (1x8 nhịp: lần 2 & lần 4)



1



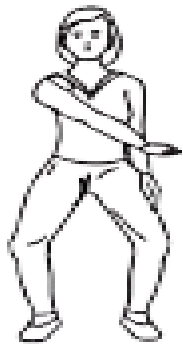
2



3



4



5



6



7



8

1.5. Ôn động tác 5: Lườn



TTCB



1



2



3

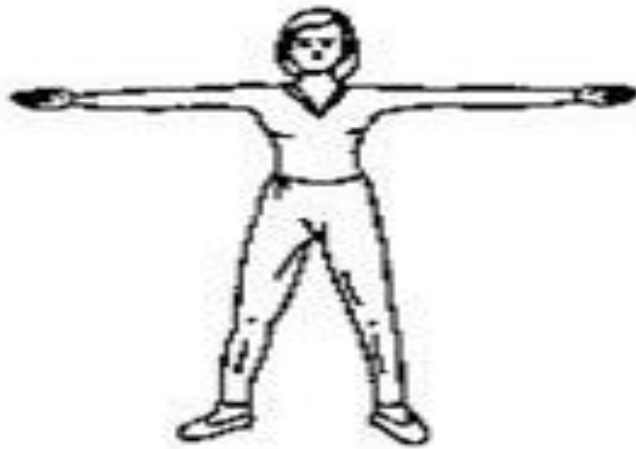


4

1.6. Ôn động tác 6: Tay vai



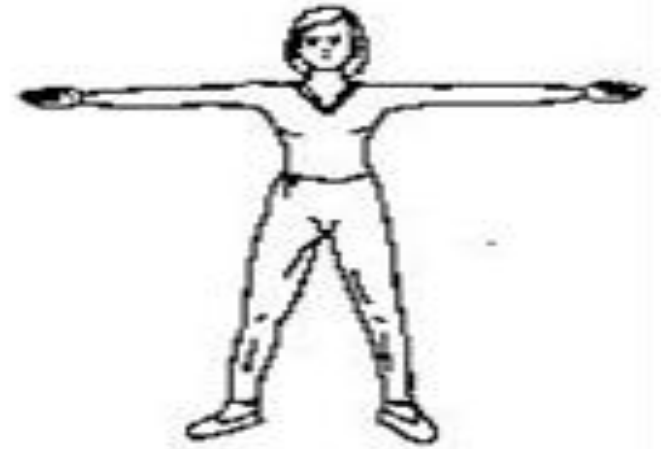
TTCB



1



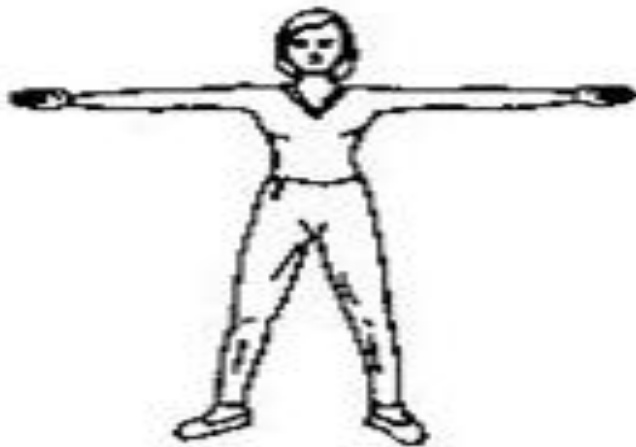
2



3



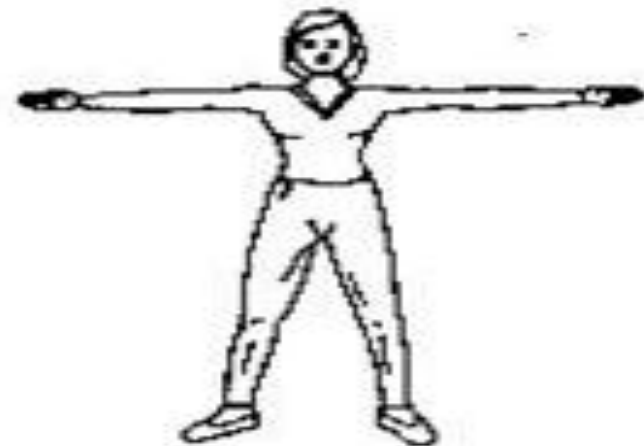
4



5



6



7

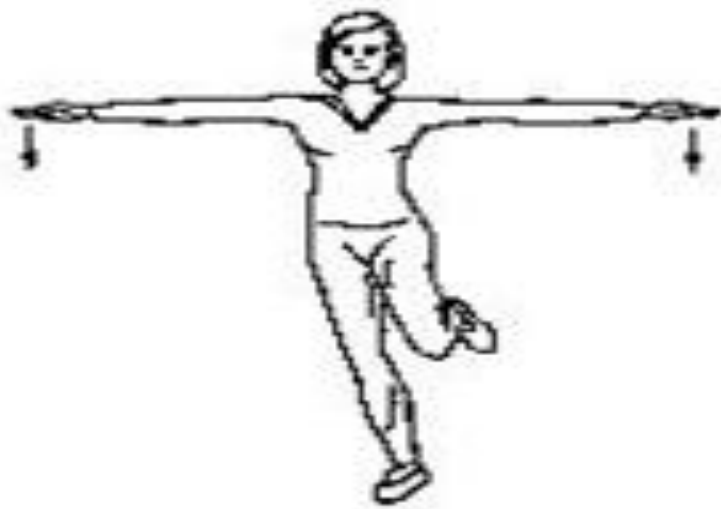


8

1.7. Học mới động tác 7: Vận mình



TTCB



1



2



3



4



5



6

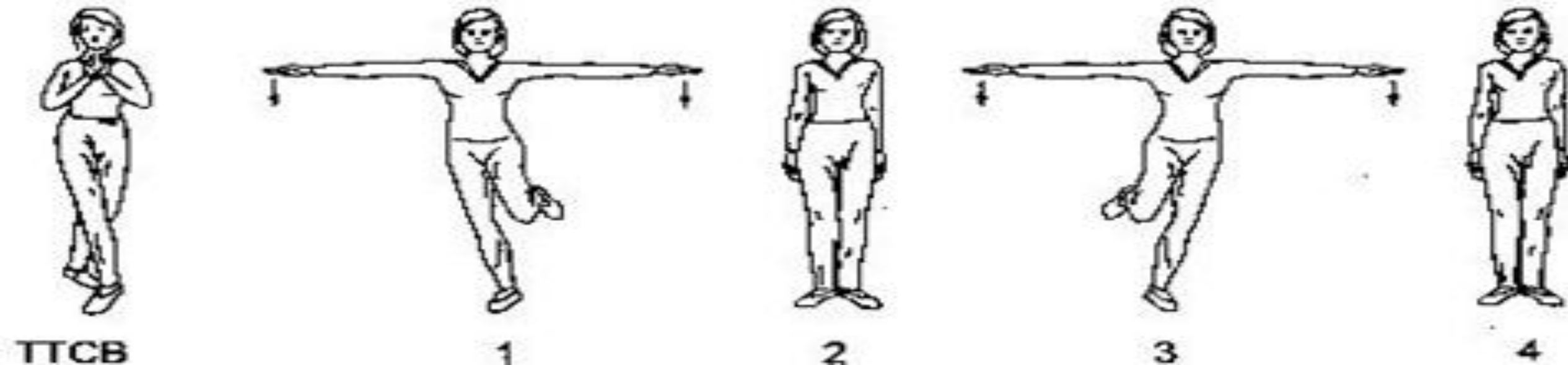


7



8

1.7. Học mới động tác 7: Vận mình



- ✓ **TTCB:** Như tư thế kết thúc của động tác 6.
- ✓ **Nhịp 1:** Bật nhảy tiếp đất bằng nửa trước bàn chân, đồng thời gập cẳng chân trái ra sau, hai tay dang ngang, bàn tay sấp, căng thân, mắt nhìn thẳng.
- ✓ **Nhịp 2:** Bật nhảy, đồng thời thu chân trái và hạ tay về tư thế đứng cơ bản.
- ✓ **Nhịp 3:** Như nhịp 1 nhưng đổi chân (gập cẳng chân phải).
- ✓ **Nhịp 4:** Như nhịp 2.

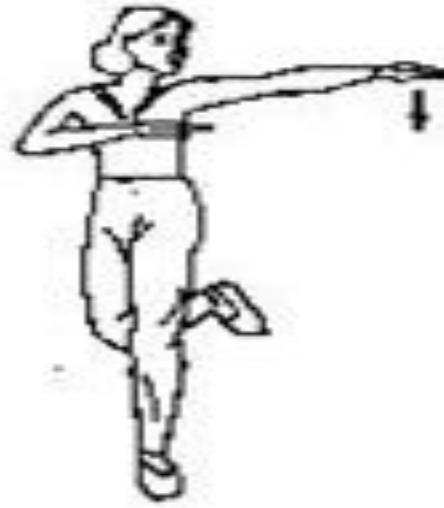
1.7. Học mới động tác 7: Vận mình



5



6



7



8

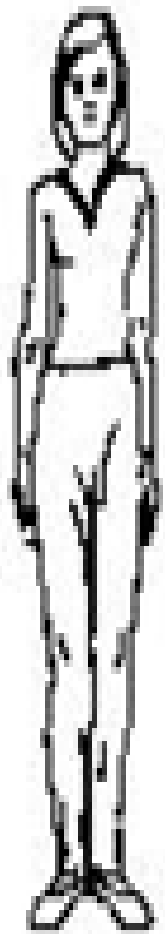
✓ **Nhịp 5:** Bật nhảy, đồng thời gấp căng chân trái ra sau, vận mình sang phải, tay phải giơ ngang, bàn tay sấp, tay trái ngang ngực gấp căng tay trước ngực, bàn tay ngửa, ngực căng, mặt quay sang phải.

✓ **Nhịp 6:** Như nhịp 2.

✓ **Nhịp 7:** Như nhịp 5, nhưng đổi bên.

✓ **Nhịp 8:** Như nhịp 2.

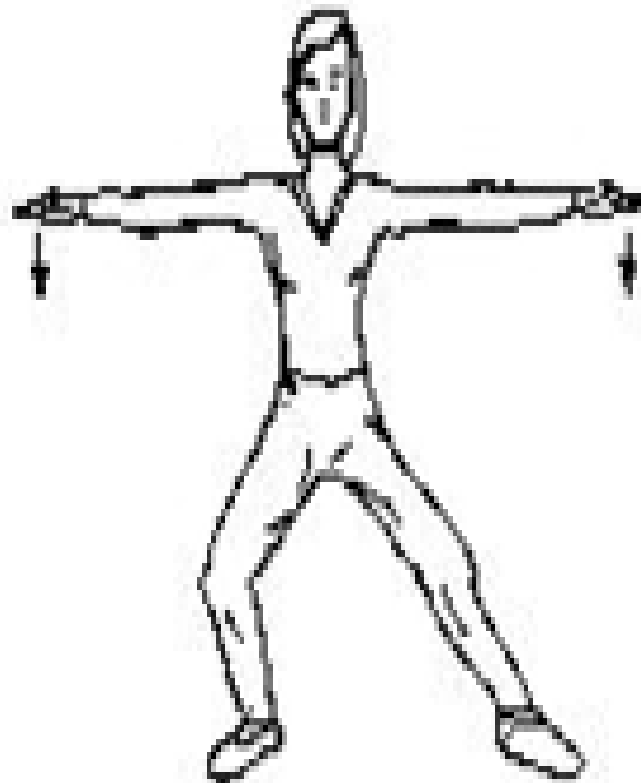
1.8. Học mới động tác 8: Lưng – bụng



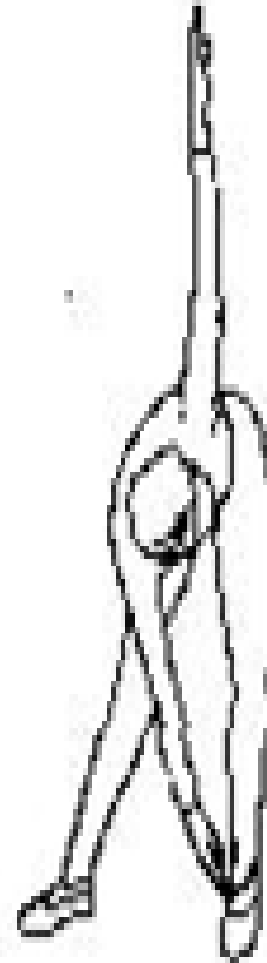
TTCB



1-2



3-4



5-6



7-8

1.8. Học mới động tác 8: Lưng – bụng

TTCB: Như tư thế đứng kết thúc của động tác 7

✓ **Nhịp 1-2:** Khuya gối phải, đồng thời đưa chân trái thẳng ra trước, duỗi mũi chân, hai tay đan chéo phía trước, lòng bàn tay hướng vào thân, hóp ngực.

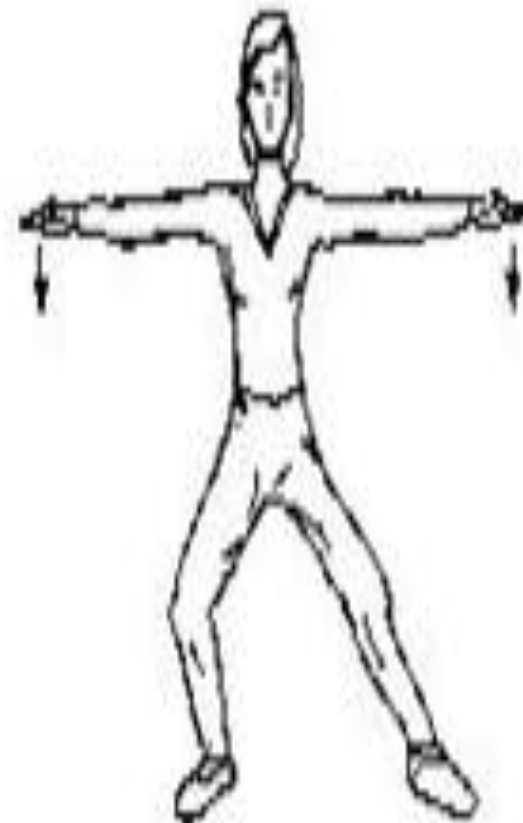
✓ **Nhịp 3-4:** Chân trái đưa sang ngang, thẳng, khuya gối phải, trọng tâm dồn lên chân phải, đồng thời hai tay dang ngang, bàn tay sấp, căng ngực, mắt nhìn thẳng.



TTCB



1-2



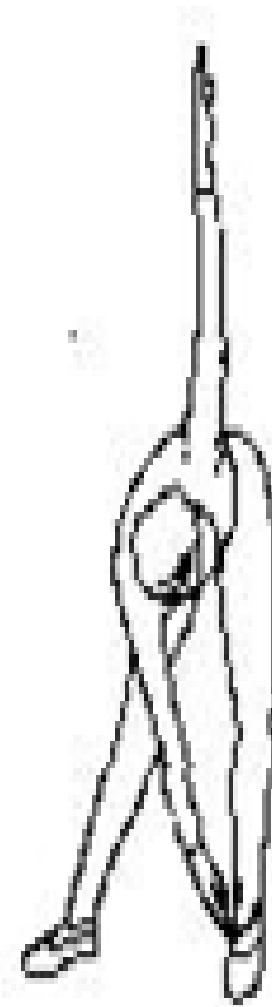
3-4

1.8. Học mới động tác 8: Lưng – bụng

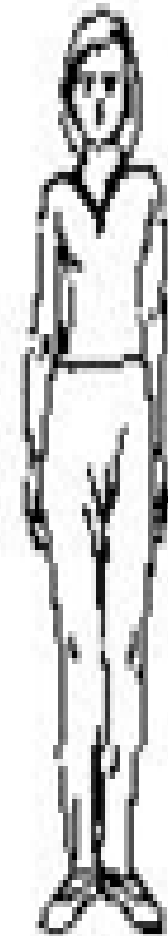
✓ **Nhịp 5-6:** Đẩy thẳng gối phải, đồng thời gập thân về phía trước vặn sang trái, tay phải với mũi chân trái, tay trái giơ thẳng lên cao.

✓ **Nhịp 7-8:** Thu chân trái về với chân phải và nâng thân về tư thế đứng thẳng, hai tay thả lỏng tự nhiên.

✓ **Lưu ý:** 1 x8 nhịp lần 2, thực hiện như 1 x 8 nhịp lần 1 nhưng đổi bên.



5-6



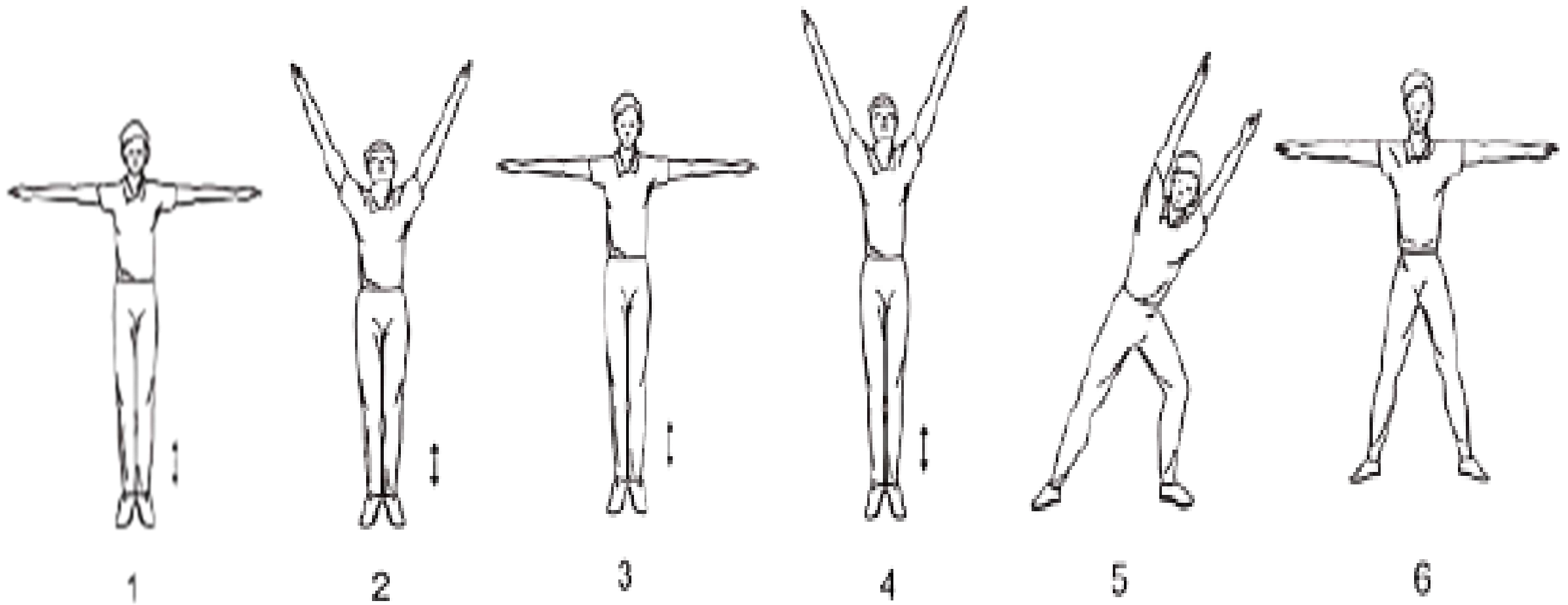
7-8



THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU (NAM) – LỚP 12



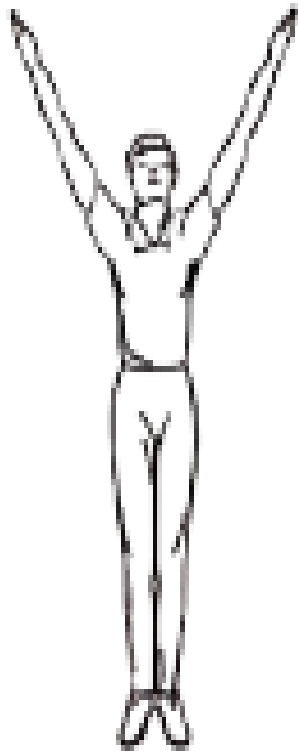
2.1. Ôn bài thể dục liên hoàn nam (động tác 1-6)



2.1. Ôn bài thể dục liên hoàn nam (động tác 7-12)



7



8



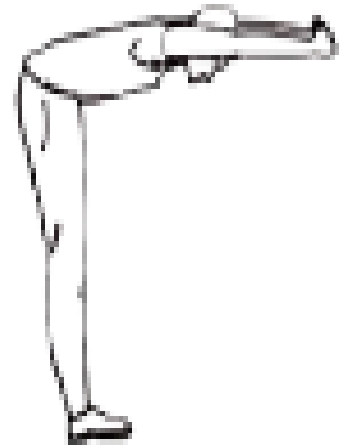
9



10

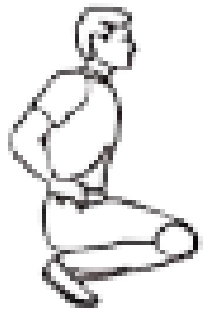


11



12

2.1. Ôn bài thể dục liên hoàn nam (động tác 13-17)



13



Sang trái

14



Sang trái

15



Sang phải

16

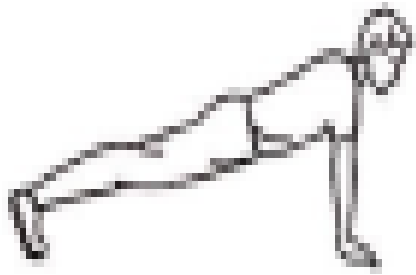


Sang phải

17



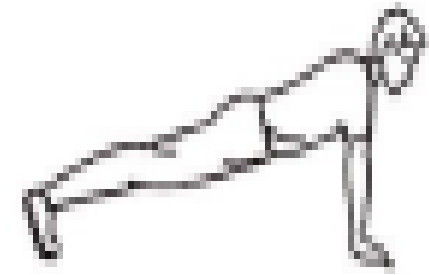
2.1. Ôn bài thể dục liên hoàn nam (động tác 18-23)



18



19



20



21



22



23

2.1. Ôn bài thể dục liên hoàn nam (động tác 24-31)



24



25



26



27



28



29

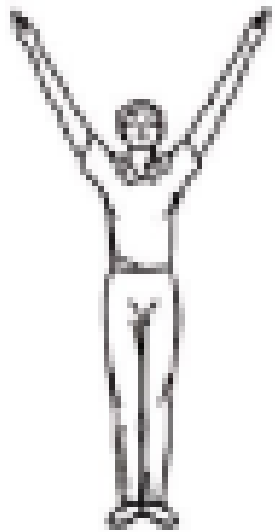


30

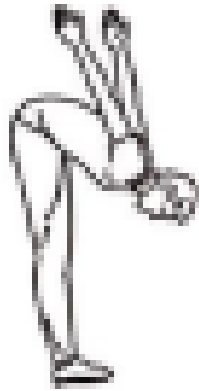


31

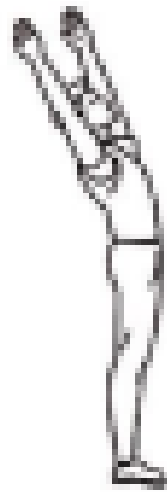
2.1. Ôn bài thể dục liên hoàn nam (động tác 32-37)



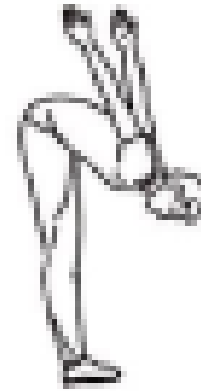
32



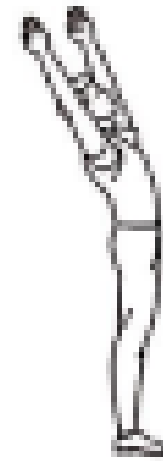
33



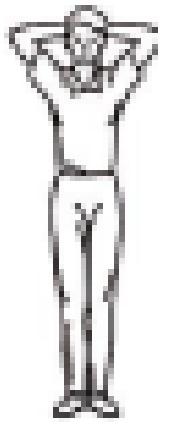
34



35

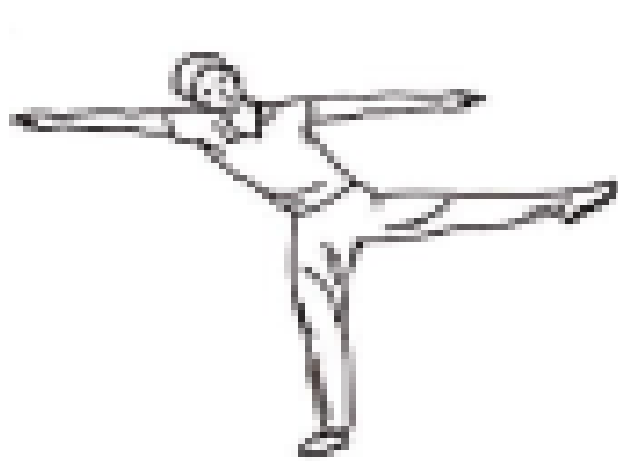


36



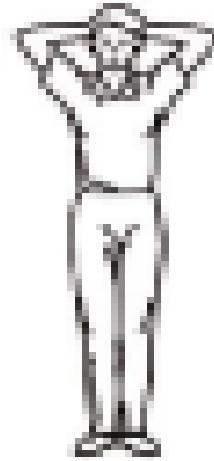
37

2.2. Học mới bài thể dục liên hoàn nam (động tác 38-45)



38

39

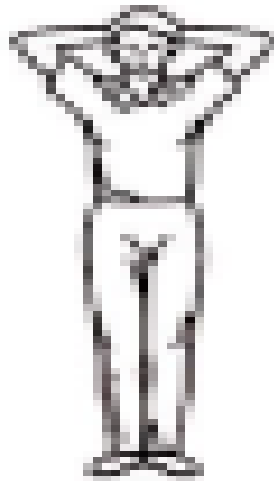


40



41

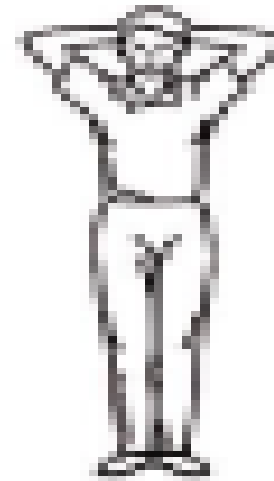
42



43

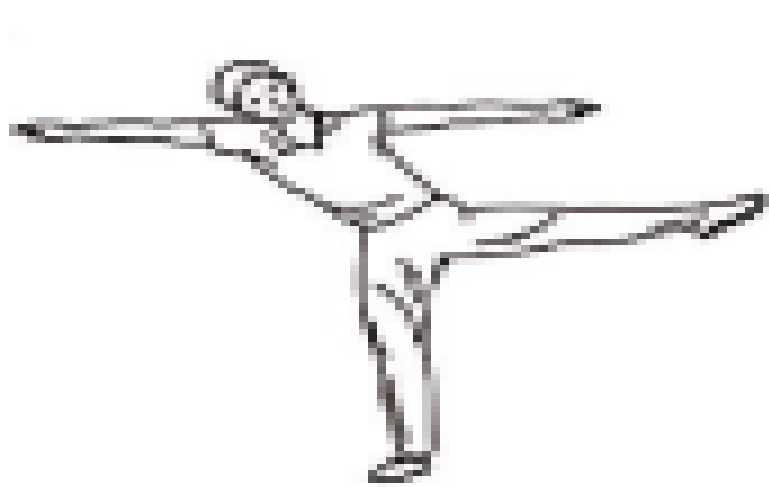


44



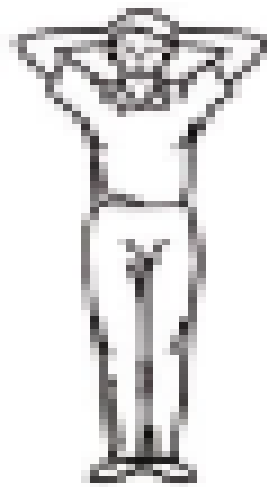
45

2.2. Học mới bài thể dục liên hoàn nam (động tác 38-45)



38

39



40

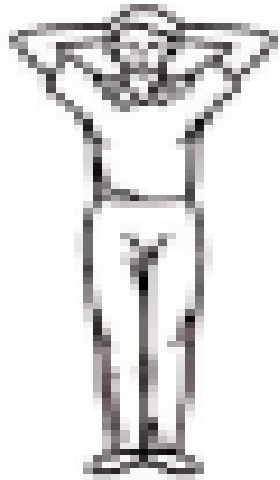


41

42

- ✓ **Động tác 38-39:** Duỗi thẳng chân trái sang bên ngang hông, trọng tâm dồn vào chân phải, thân trên nghiêng sang phải. Tay trái duỗi thẳng, tay phải duỗi thẳng bàn tay sấp, giữ 3 giây (động tác 39).
- ✓ **Động tác 40:** Thu chân trái và tay về tư thế đứng thẳng, kết thúc như động tác 37.
- ✓ **Động tác 41-42:** Như động tác 38-39 nhưng đổi bên.

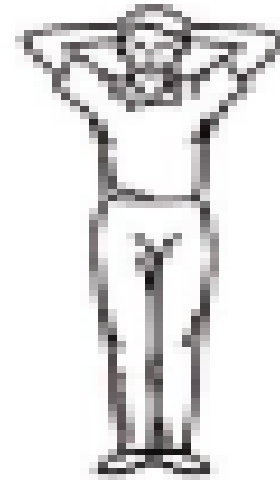
2.2. Học mới bài thể dục liên hoàn nam (động tác 38-45)



43



44



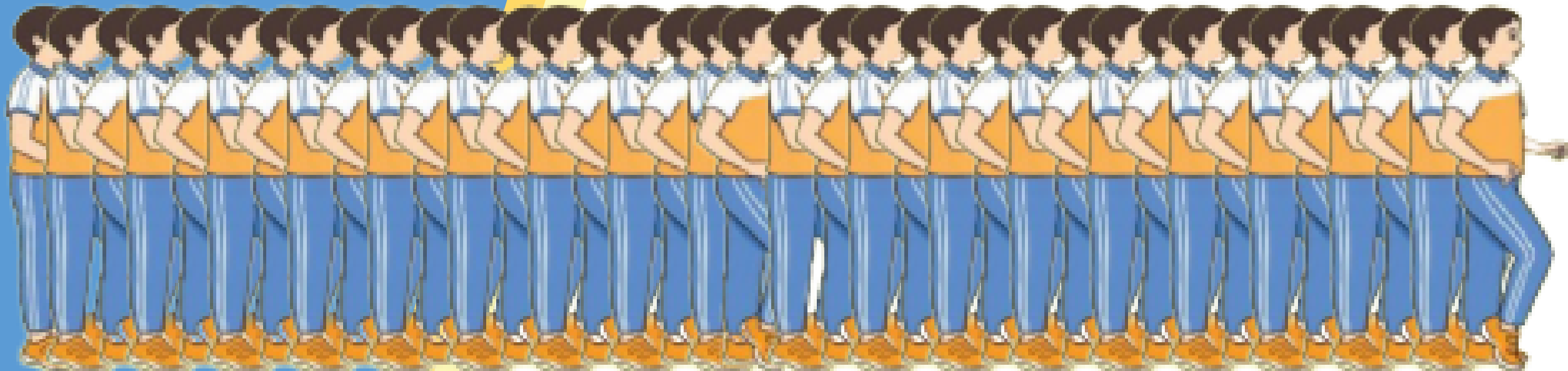
45

- ✓ Động tác 43: Như động tác 40 nhưng đổi bên.
- ✓ Động tác 44: Duỗi thẳng hai tay sang ngang và xoay thân mạnh về phía trái, mắt nhìn theo tay trái.
- ✓ Động tác 45: Như động tác 43

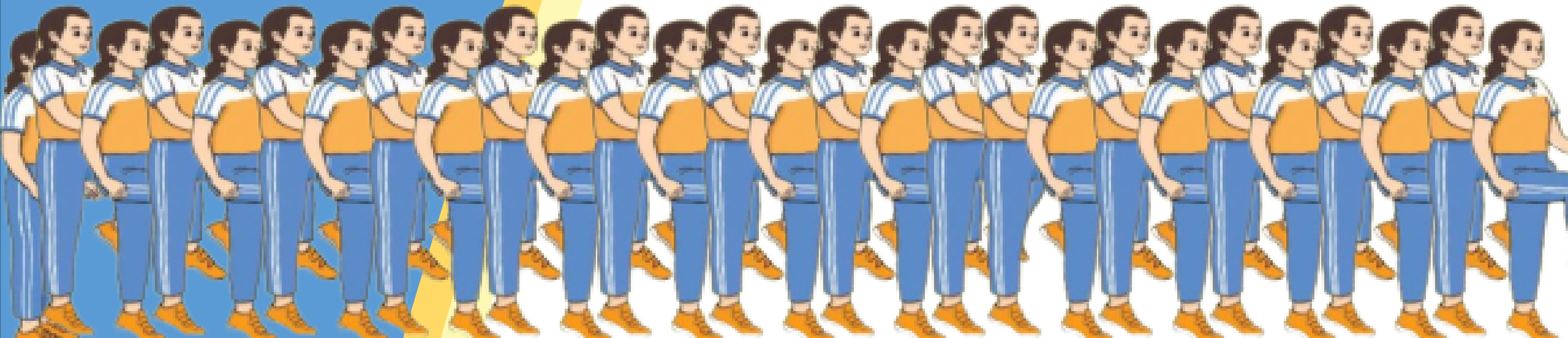
CHẠY TIẾP SỨC – LỚP 12



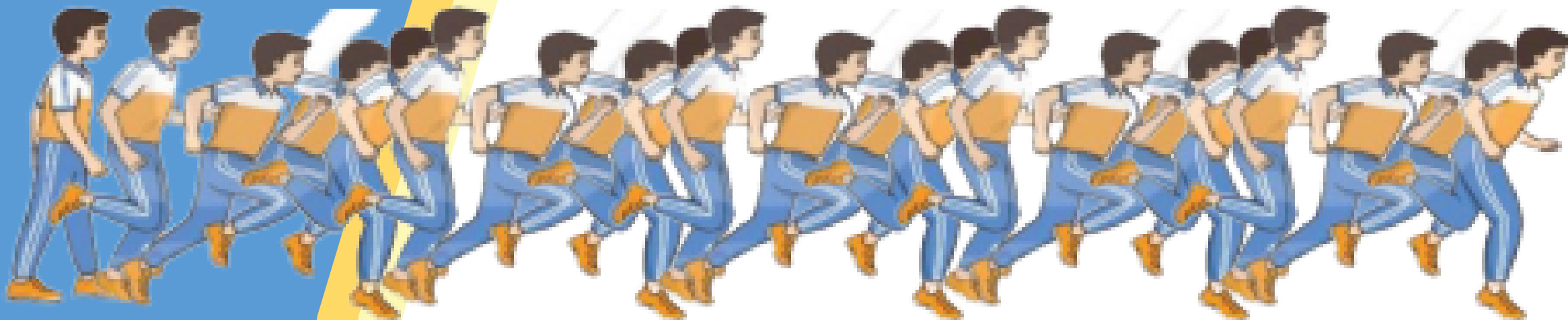
Chạy bước nhỏ



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 kỹ thuật nhận tín gậy. Đứng tại chỗ, từng đôi tập trao – nhận tín gậy.

Tập trao – nhận tín gậy di chuyển chậm.

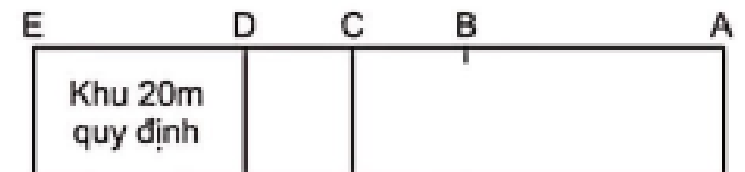


- ✓ Tập theo nhóm 2 người: Số 1 tập phối hợp với số 2; số 3 tập phối hợp với số 4, số 2 cầm tín gậy tập phối hợp với số 3.
- ✓ Chú ý:
 - Trước khi trao tín gậy, HS chạy sau phải chủ động tạo khoảng cách với HS chạy trước để tay trao và tay nhận đều được duỗi thẳng.
 - Khi các số 2, 3, 4 tập trao – nhận 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



Dặn dò và bài tập thể lực tại nhà:

- ❑ Ôn tập bài thể dục nhịp điệu và bài thể dục liên hoàn.
- ❑ Ôn bài tập đánh tay trao nhận gậy tại chỗ.
- ❑ Thực hiện bài thể lực 3-5 tổ (mỗi lần thực hiện 30s và nghỉ 30s giữa các tổ)
- ❑ Lưu ý: Khởi động trước khi tập luyện và thực hiện hồi tĩnh sau khi tập, số lần thực hiện tùy theo thể trạng của mỗi học sinh.



TIẾT HỌC ĐÃ KẾT THÚC



Goodbye!