|  |  |
| --- | --- |
| BỘ MÔN: THỂ DỤC  KHỐI LỚP: 10  HK1 – NH 2021 - 2022 |  |

**TRƯỜNG THPT PHÚ NHUẬN**

**PHIẾU HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC**

1. **Nhiệm vụ tự học, nguồn tài liệu cần tham khảo:**

Chủ đề 1: Bài Thể dục giữa giờ. Link: <https://youtu.be/qQgTzsf6mFI>

Chủ đề 2: Bài Thể dục nhịp điệu. Link: <https://youtu.be/oL3z_GjOQ0I>

Chủ đề 3: Điền Kinh – Chạy ngắn

1. **Kiến thức cần ghi nhớ:**

**Chủ đề 1: Bài Thể dục giữa giờ**

Bài Thể dục giữa giờ bao gồm 7 động tác:

1. Động tác cổ 2 lần x 8 nhịp

2. Động tác tay 2 lần x 8 nhịp

3. Động tác chân 2 lần x 8 nhịp

4. Động tác lưng bụng 2 lần x 8 nhịp

5. Động tác vặn mình 2 lần x 8 nhịp

6. Động tác toàn thân 2 lần x 8 nhịp

7. Động tác điều hòa 2 lần x 8 nhịp

**Chủ đề 2: Điền Kinh – Chạy ngắn**

Các nội dung cần ghi nhớ trong chủ đề điền kinh chạy ngắn gồm:

1. Luật điền kinh nội dung chạy ngắn 100m

+ Khái niệm chạy ngắn

+ Các giai đoạn trong chạy ngắn gồm: Xuất phát, chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quảng, về đích.

+ Một số luật liên quan nội dung chạy cự li ngắn.

2. Kỹ thuật đóng bàn đạp

**Chủ đề 3: Bài Thể dục nhịp điệu**

Bài Thể dục nhịp điệu bao gồm 9 động tác:

1. Động tác giậm chân 2 lần x 8 nhịp

2. Động tác tay 2 lần x 8 nhịp

3. Động tác Lườn 2 lần x 8 nhịp

4. Động tác chân 2 lần x 8 nhịp

5. Động tác chân + tay 2 lần x 8 nhịp

6. Động tác bật nhảy 2 lần x 8 nhịp

7. Động tác di lưng bụng 2 lần x 8 nhịp

8. Động tác toàn thân 2 lần x 8 nhịp

9. Động tác điều hòa 2 lần x 8 nhịp

1. **Bài tập:**
2. Ví dụ minh họa: Theo dõi video hướng dẫn động tác của bài TD nhịp điêu và TD giữa giờ.
3. Bài tập có hướng dẫn:

Chủ đề 1: Bài Thể dục giữa giờ

**-** Hướng dẫn động tác 1,2,3,4: <https://youtu.be/HlISwFwkh60>

**-** Hướng dẫn động tác 5,6,7: <https://youtu.be/YJd6loCMm6w>

Chủ đề 2: Điền Kinh – Chạy ngắn

- Câu hỏi bài tập trắc nghiệm.

Chủ đề 3: Bài Thể dục nhịp điệu

**-** Hướng dẫn động tác 1,2,3: <https://youtu.be/VXd0_fy-2mE>

**-** Hướng dẫn động tác 4,5: <https://youtu.be/Cl1VkGvo66o>

**-** Hướng dẫn động tác 6,7,8,9: <https://youtu.be/qCzVkGVFank>

1. Bài tập tự luyện:

- Học sinh tự rèn luyện theo các nội dung hướng dẫn trong video.

1. **Nội dung chuẩn bị:**

- Chuẩn bị trang phục TDTT khi luyện tập các bài thể dục

- Điện thoại có chức năng quay phim, quay video bài thực hành nộp cho giáo viên khi có yêu cầu.

1. **Đáp án bài tập tự luyện:**

- Yêu cầu thực hiện bài tập đầy đủ, đúng tư thế giải phẩu, động tác rõ dứt khoát.

- Bài thực hành phối hợp với nền nhạc trong clip hướng dẫn hoặc nhạc tự chọn.

- Bài gửi đúng cú pháp yêu cầu của giáo viên, đúng thời hạn.

 **TỔ TRƯỞNG**

|  |  |
| --- | --- |
| Ngày 20 tháng 09 năm 2021 | |
| |  | | --- | |  | | |
|  |
| NGUYỄN THỊ TAM |
|  |
|  |