

TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG LÊ TRỌNG TẤN

Tổ: Thể dục – GDQPAN – Giám thị



BÀI GIẢNG MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT

LỚP 10

TIẾT 11 & 12
Thể dục nhịp điệu
Chạy ngắn

Thành phố Hồ Chí Minh

Tháng 9/2021



MỤC TIÊU BÀI HỌC

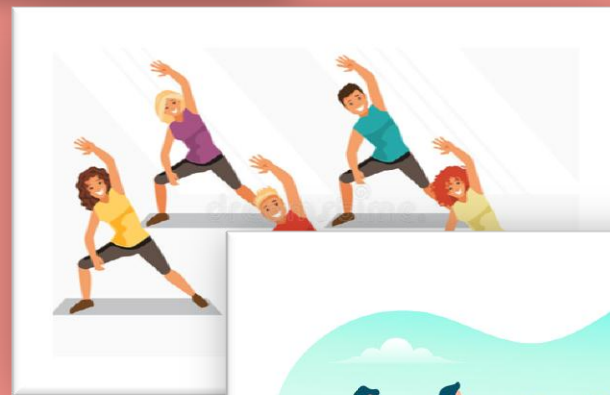
- Cho học sinh ôn bài thể dục các động tác từ 1-14.
- Học mới động tác 15-16.
- Hoàn thiện, củng cố kĩ năng chạy ngắn.
- Học sinh thực hiện cơ bản được động tác, liên kết các động tác tốt.
- Có ý thức tổ chức kỷ luật, tự giác tập luyện.

NỘI DUNG BÀI HỌC

1. Thể dục nhịp điệu

Ôn tập thể dục nhịp điệu (động tác 1-14).

Học thể dục nhịp điệu (động tác 15-16)

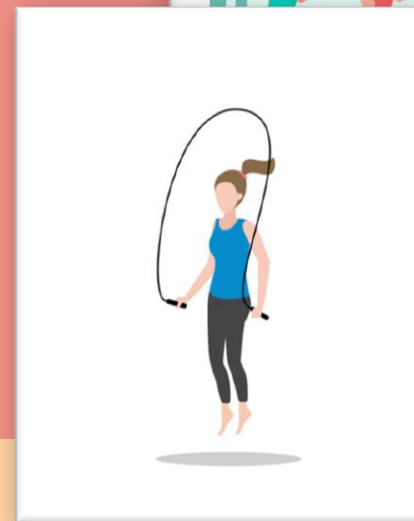
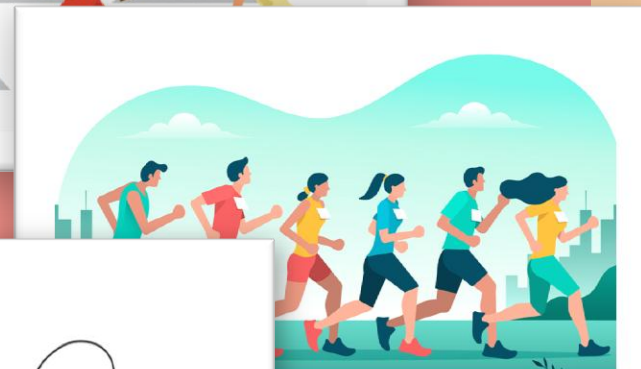


2. Chạy ngắn:

Tập phối hợp 4 giai đoạn kỹ thuật chạy ngắn.

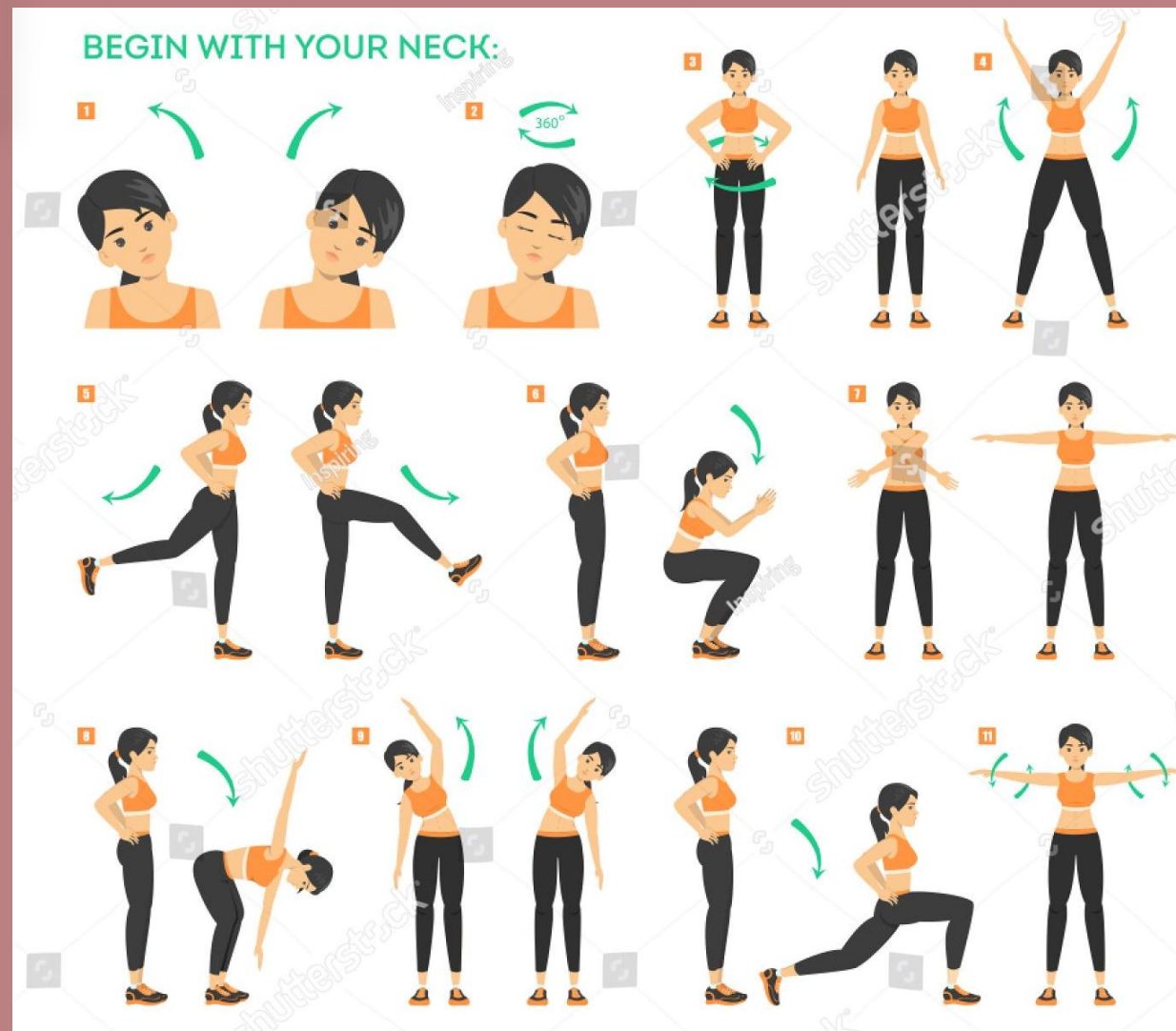
Giới thiệu một số điểm trong luật điền kinh.

Một số động tác bổ trợ chuyên môn.



Khởi động

- Xoay các khớp
- Căng cơ



ÔN TẬP

BÀI THẺ DỤC NHỊP ĐIỀU

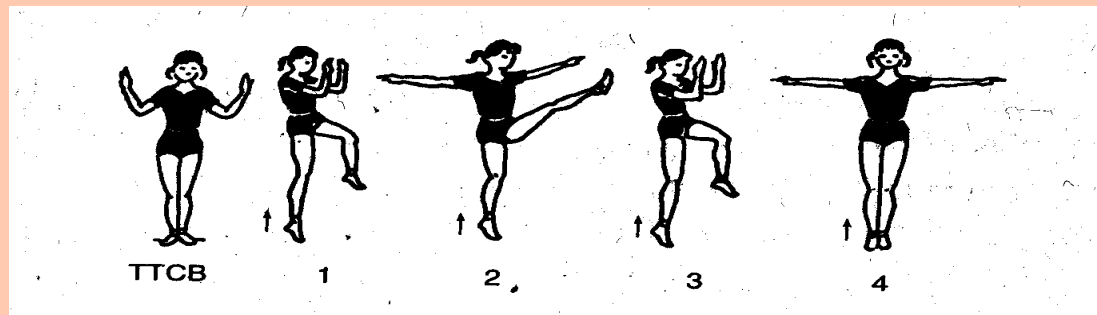
Động tác 1 - 14



Thẻ dực nhịp điệu

Nữ

Động tác 15: *Bật nhảy kết hợp với đá chân (4 x 8 nhịp)*



TTCB: Như nhịp 8 của động tác 14.

Nhịp 1: Bật nhảy, đồng thời gập cẳng chân trái và nâng đùi ra trước hai cẳng tay gập trước ngực, nâng cánh tay lên ngang vai, căng ngực, mắt nhìn thẳng.

Nhịp 2: Bật nhảy, đồng thời duỗi cẳng chân ra trước, hai tay dang ngang, bàn tay sấp.

Nhịp 3: Như nhịp 1.

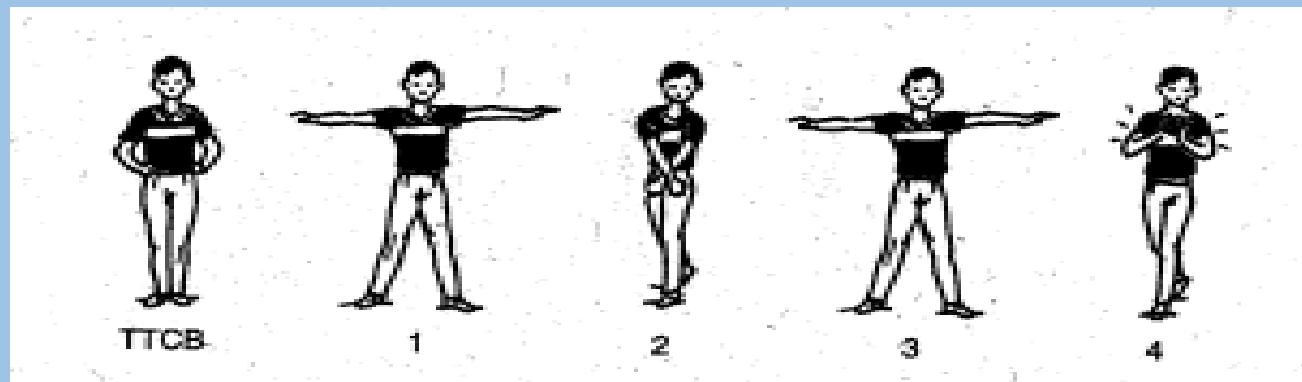
Nhịp 4: Bật nhảy, đồng thời thu chân trái về, hai tay dang ngang, bàn tay sấp.

Nhịp 5,6,7,8: Như nhịp 1,2,3,4 nhưng đổi chân.

Thẻ dực nhịp điệu

Nam

Động tác 15: Di chuyển ngang, chân bước chéo sau (2x8 nhịp)



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

Nhịp 1: Bước chân trái rộng bằng vai, đồng thời hai tay dang ngang, bàn tay sấp.

Nhịp 2: Bước chéo chân phải sau chân trái sang trái, đồng thời đan chéo hai cẳng tay trước bụng, bàn tay nắm hờ, căng ngực

Nhịp 3: Như nhịp 1.

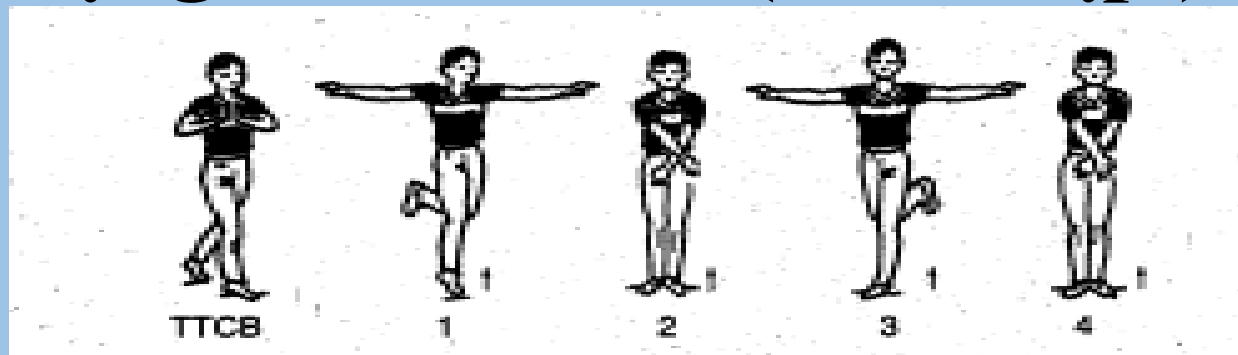
Nhịp 4: Như nhịp 2, nhưng vỗ tay

Nhịp 5,6,7,8: Như nhịp 1,2,3,4 nhưng di chuyển sang phải.

Thẻ dực nhịp điệu

Nam

Động tác 16: Động tác kết thúc (2x8 nhịp)



TTCB: Như nhịp 8 của động tác 15.

Nhịp 1:BAT nhảy, đồng thời gấp cẳng chân trái ra sau, hai tay dang ngang, bàn tay sấp.

Nhịp 2:BAT nhảy, đồng thời thu chân trái về, hai tay chéo trước bụng, lòng bàn tay hướng vào thân.

Nhịp 3: Như nhịp 1, nhưng đổi chân phải

Nhịp 4: Như nhịp 2

Nhịp 5,6,7,8: Như nhịp 1,2,3,4

Chạy ngắn



Bài tập: TẬP PHỐI HỢP 4 GIAI ĐOẠN KỸ THUẬT CHẠY NGẮN

Mục đích

Hoàn thiện kỹ thuật chạy
100m



Động tác

Chạy hết các cự li qui định với tốc độ gần tối đa và tối đa; thực hiện đầy đủ kỹ thuật 4 giai đoạn.

Lưu ý: Có xác định thành tích chạy.

Chạy ngắn



Ôn tập: TẬP PHỐI HỢP 4 GIAI ĐOẠN KỸ THUẬT CHẠY NGẮN

GIAI ĐOẠN KỸ THUẬT CHẠY NGẮN

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



Một số điểm trong Luật Điền kinh



Mỗi VĐV phải có 1 ô chạy riêng, các ô chạy phải có độ dài, rộng bằng nhau, VĐV phải chạy đúng trong ô chạy của mình.

Vạch xuất phát và vạch đích có màu trắng, rộng 5cm. Cự li thi đấu được đo từ mép sau vạch xuất phát đến mép trước vạch đích.

Sau khi có lệnh vào chỗ xuất phát, nếu VĐV không vào vị trí xuất phát thì bị cảnh cáo. Nếu sau lần gọi thứ hai vẫn không vào thì bị loại khỏi cuộc thi. Xuất phát ở chạy 100m có 3 lệnh "Vào chỗ !"; "Sẵn sàng !"; và "Chạy!" (hoặc tiếng súng lệnh). Sau lệnh "Sẵn sàng !", hai mũi chân và hai tay phải chạm mặt đường chạy, Trước khi có lệnh chạy nếu rời tay khỏi đường chạy hoặc rời chân khỏi bàn đạp cũng là phạm quy.

Thành tích chạy là thời gian từ khi có tia lửa hoặc khói súng phát lệnh tới khi có một bộ phận bất kì của cơ thể (trừ đầu, cổ, tay, chân, bàn chân, bàn tay) chạm vào mặt thẳng đứng chứa mép của vạch đích gần nhất.



Bài tập bổ trợ tại nhà

NHẢY DÂY



Tăng cường khả năng phối hợp của cơ thể

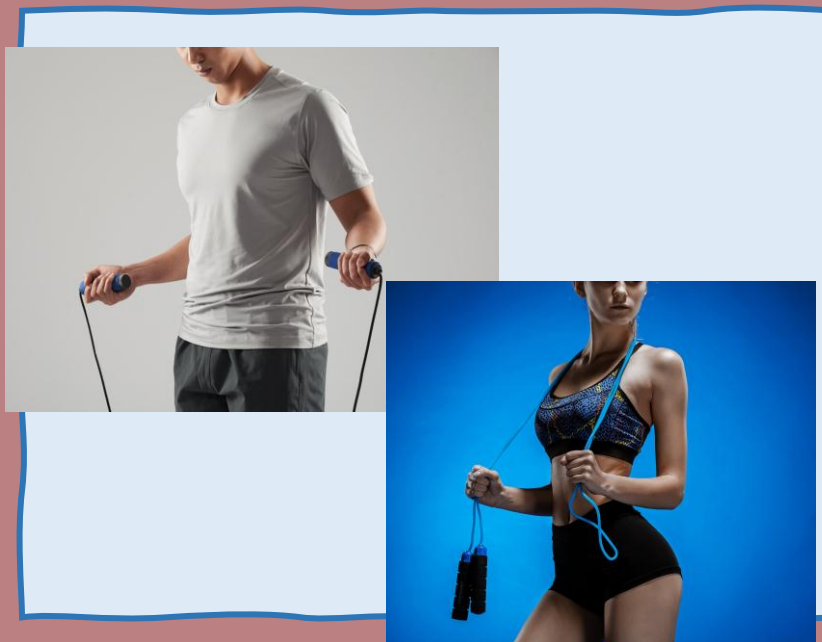
Giúp cơ thể bạn phối hợp hoàn hảo cũng như có sự thăng bằng trong các hoạt động thường ngày.

Giảm thiểu chấn thương chân

Nâng cao sức mạnh của các cơ xung quanh khớp mắt cá chân và bàn chân của bạn

Đốt năng lượng và giảm cân

Nhảy dây hàng ngày giúp bạn vui vẻ hơn



Tăng cường khả năng thở hiệu quả

Tăng cường sức khỏe tim mạch

Giúp tim khỏe hơn và giảm các nguy cơ bị đột quỵ cũng như mắc các bệnh về tim mạch khác.

Cải thiện khả năng giữ bình tĩnh

Vừa vận động cơ thể vừa sử dụng trí óc liên tục sẽ giúp cho cơ thể và tâm trí của bạn bình tĩnh dễ hơn.

HƯỚNG DẪN

NHẢY DÂY ĐÚNG CÁCH HIỆU QUẢ



-  Khởi động kỹ trước khi nhảy
-  Tăng dần cường độ
-  Đặt tay và xoay cổ tay đúng cách
-  Lựa chọn thời điểm tập luyện
-  Không nên nhảy dây nếu quá đói hoặc quá no
-  Chọn độ cao phù hợp trong khi nhảy dây
-  Nhảy dây với thời lượng phù hợp
-  Kiên trì tập luyện

NHẢY DÂY



Vị trí đặt tay đúng kỹ thuật

Khi chuẩn bị nhảy dây, cơ thể thả lỏng, tay nắm hờ dây đuôi thẳng xuống dưới. Khi tiến hành nhảy dây cũng chỉ nắm vừa đủ, không nắm quá chặt và bạn nên tập trung xoay dây với vòng nhỏ để căng tay và cổ tay tập luyện nhịp nhàng có sự phối hợp với nhau giữa cổ tay và căng tay. Cổ tay phải xoay đều, không dùng quá nhiều lực của bả vai sẽ dẫn đến nhanh mệt. Sử dụng cổ tay thì động tác nhảy của bạn sẽ đúng và giữ được bền sức. Hơn nữa kết hợp cổ tay và căng tay nhảy sẽ hiệu quả hơn, không làm đau mỗi vai khi tập luyện.

Bài tập bổ trợ tại nhà

NHẢY DÂY





CẢM ƠN CÁC EM ĐÃ THEO DÕI

