



TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG LÊ TRỌNG TẤN

Tổ: Thể dục – GDQPAN – Giám thị

BÀI GIẢNG MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT

Lớp: 12

Tuần: 6 (Từ 11/10 – 15/10/2021)

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 45 - 50.
 - ✓ Bài thể dục nhịp điệu nữ: Biết cách thực hiện động tác 9 - 10.
 - ✓ Chạy tiếp sức: Hoàn thiện kĩ thuật trao - nhận tín gậy.
- Kỹ năng:
 - ✓ Bài thể dục liên hoàn nam: Thực hiện được các động tác 1- 50
 - ✓ Bài thể dục nhịp điệu nữ: Thực hiện động tác 1 - 10.
 - ✓ 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



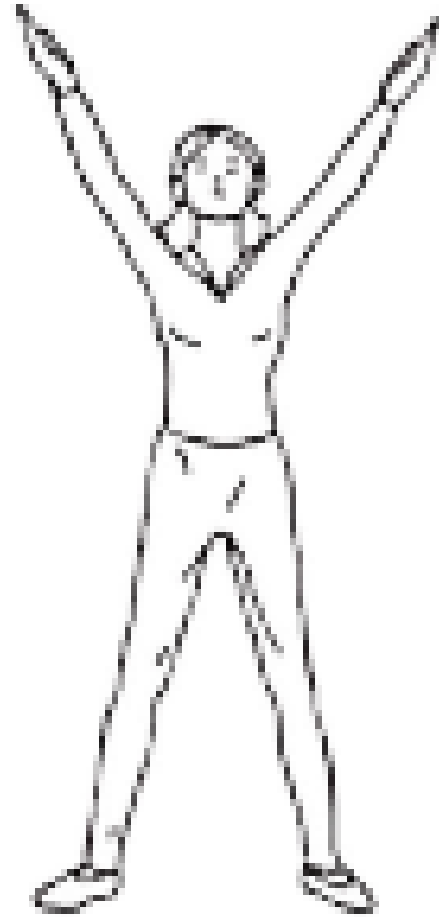
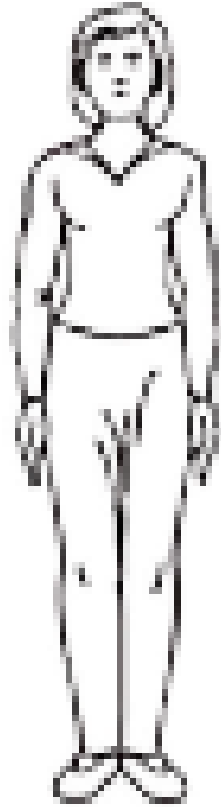
Khởi động các khớp:

- ✓ 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

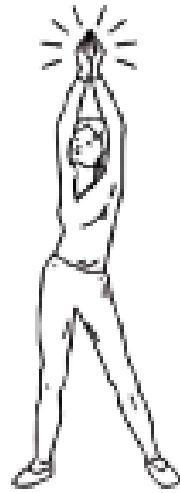


7



8

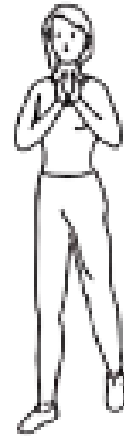
1.3. Ôn động tác 3: Chân



TTBD



1



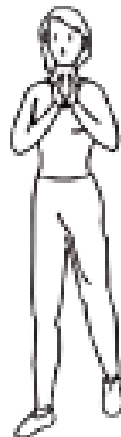
2



3



4



7

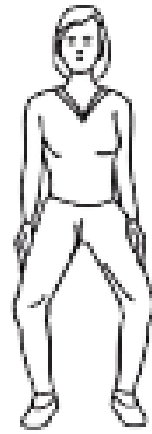


8

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



TTBĐ



1



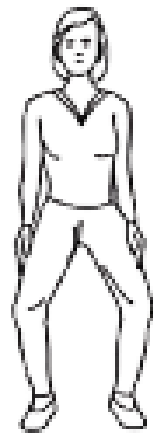
2



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

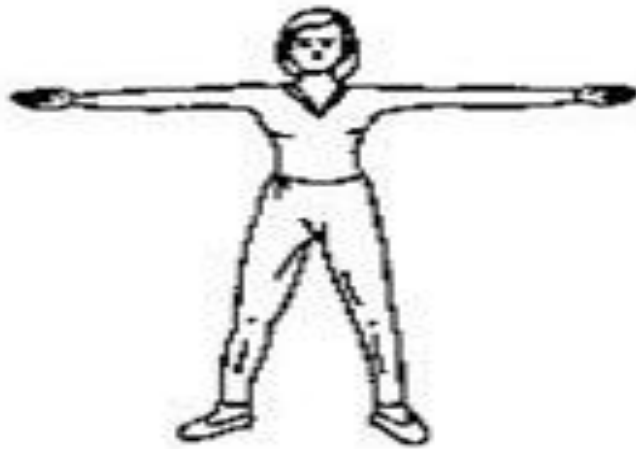


4

1.6. Ôn động tác 6: Tay vai



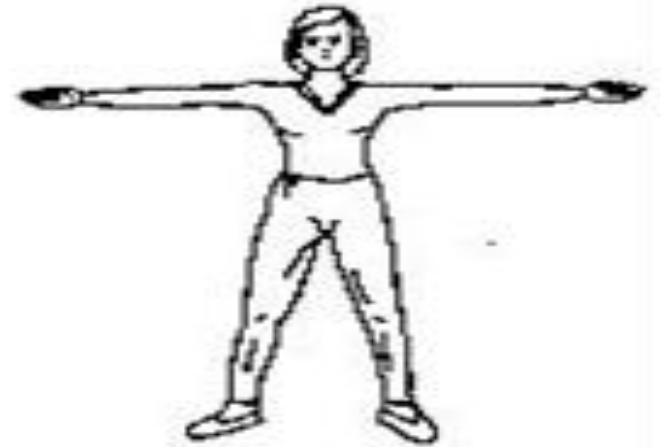
TTCB



1



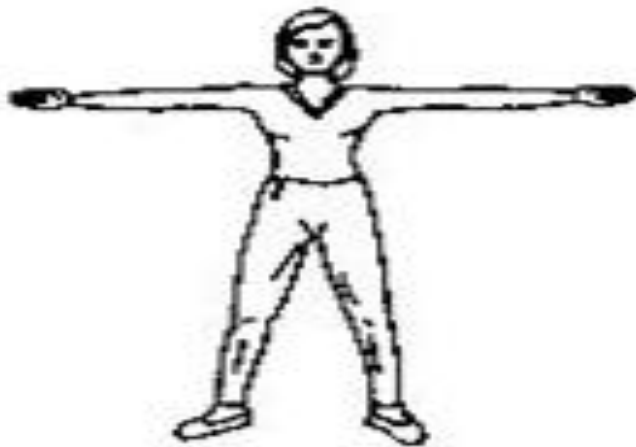
2



3



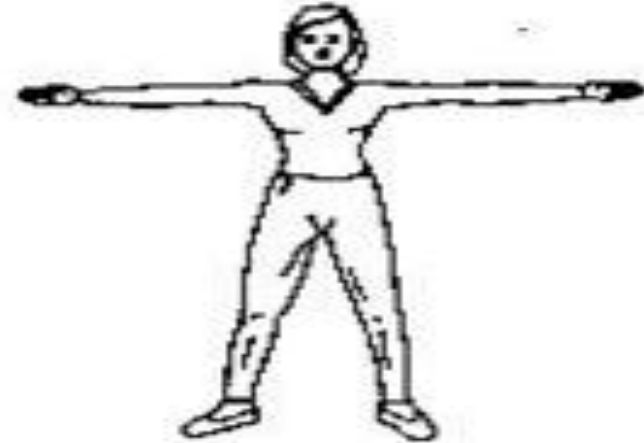
4



5



6



7

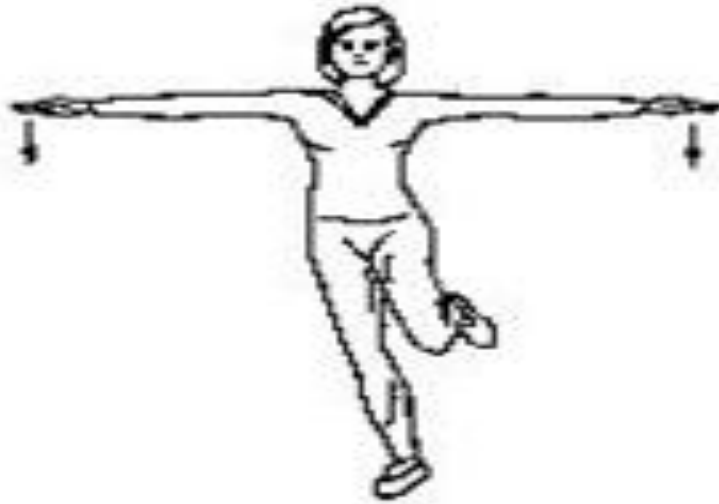


8

1.7. Ôn động tác 7: Vận mình



TTCB



1



2



3



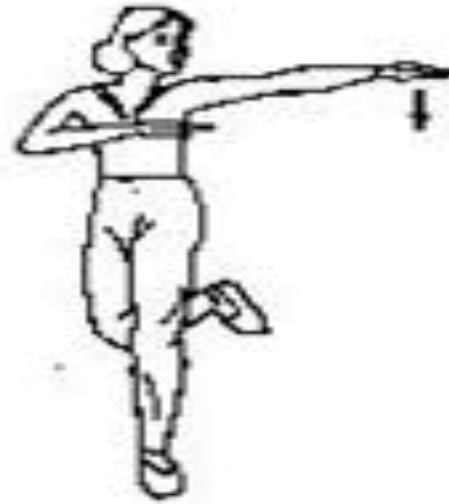
4



5



6

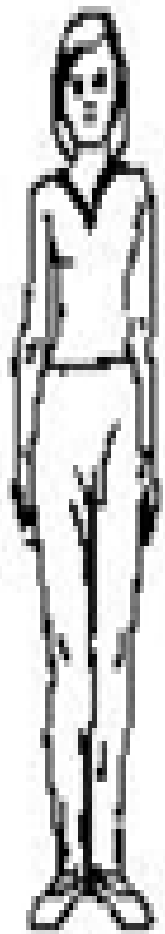


7



8

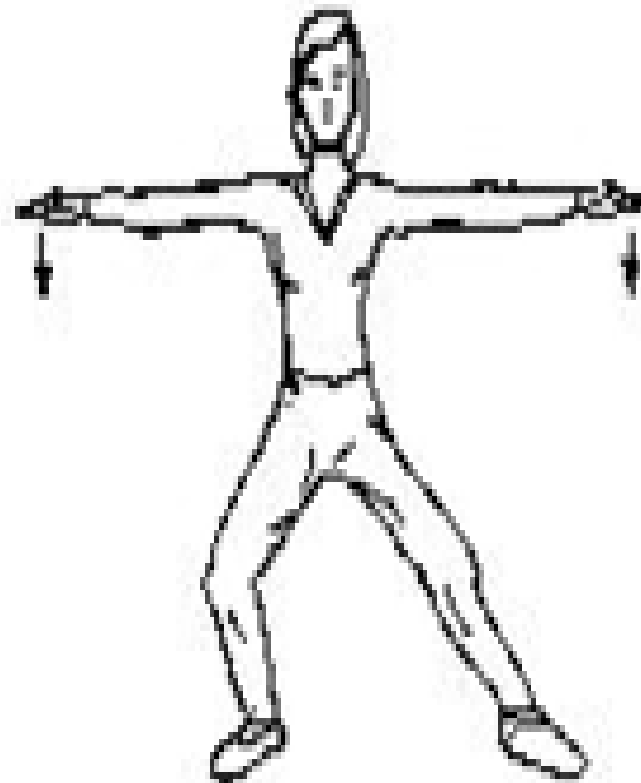
1.8. Ôn động tác 8: Lưng – bụng



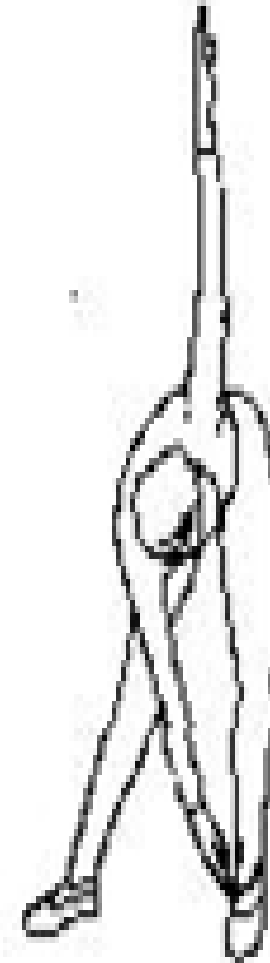
TTCB



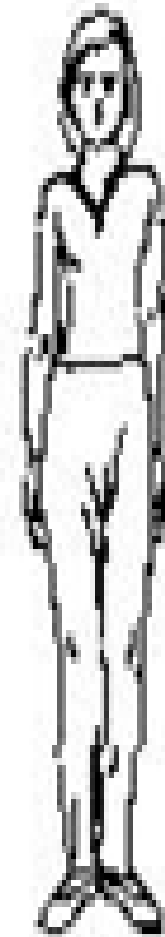
1-2



3-4



5-6



7-8

1.9. Học mới động tác 9: Nhảy



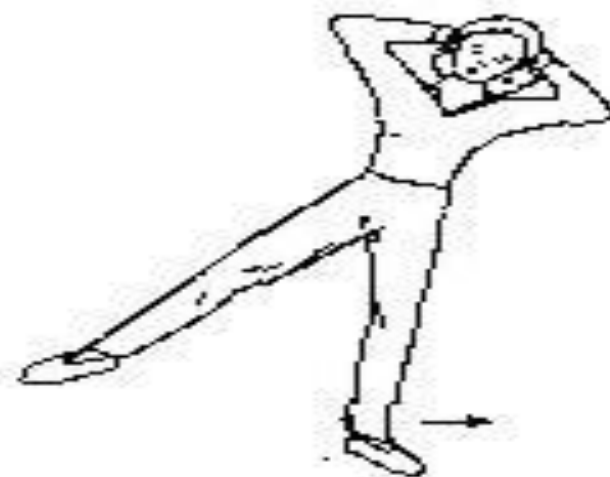
TTCB



1



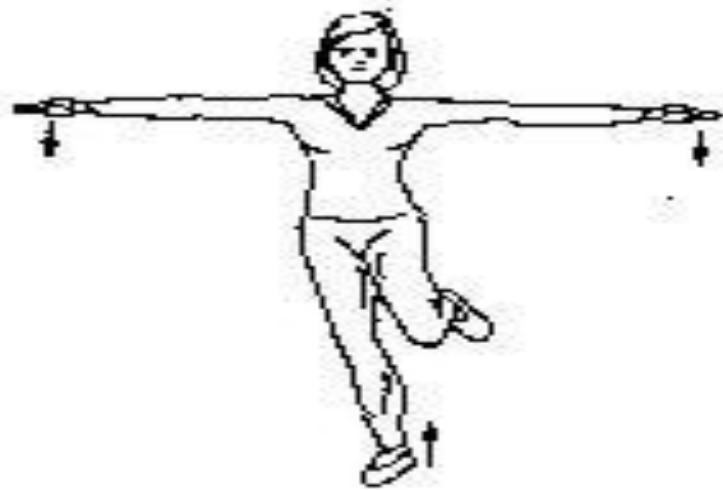
2



3



4



5



6



7



8

1.9. Học mới động tác 9: Nhảy



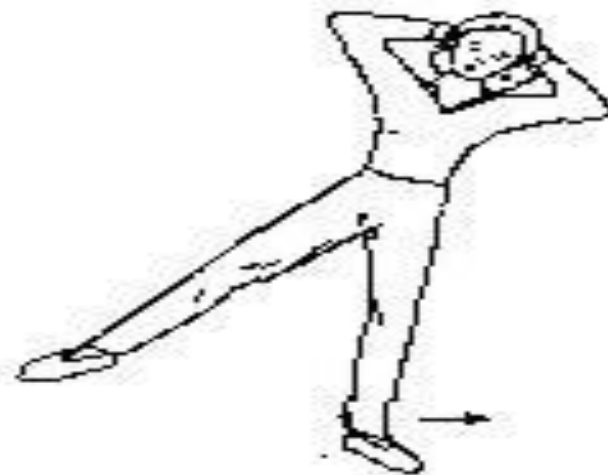
TTCB



1



2



3



4

➤ **Nhịp 1:** Bật nhảy sang trái, lạng chân phải sang bên, chân thẳng duỗi mũi chân, đồng thời gập hai cẳng tay (lòng bàn tay hướng trước, chạm gáy) thân người thẳng và nghiêng sang trái.

➤ **Nhịp 2:** Thu chân phải về với chân trái và hạ tay về TTCB.

➤ **Nhịp 3:** Như nhịp 1

➤ **Nhịp 4:** Như nhịp 2

1.9. Học mới động tác 9: Nhảy



5



6



7



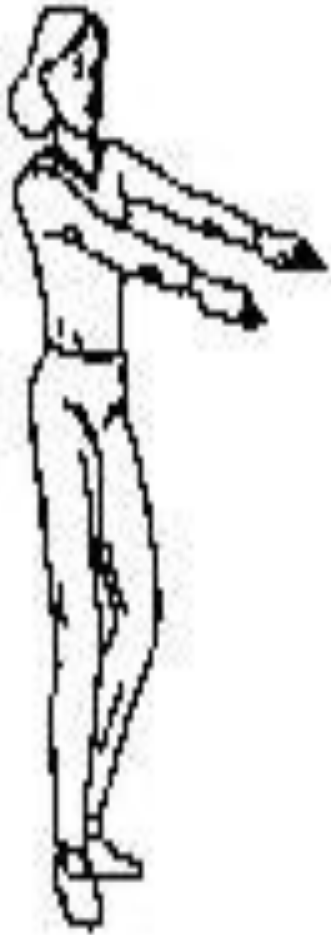
8

- **Nhịp 5:** Bật nhảy tại chỗ, đồng thời gập cẳng chân trái ra sau, hai tay dang ngang, bàn tay sấp, căng ngực, mắt nhìn thẳng.
- **Nhịp 6:** Hạ chân trái và tay về TTCB.
- **Nhịp 7:** Như nhịp 5, nhưng đổi chân.
- **Nhịp 8:** Như nhịp 6

1.10. Học mới động tác 10: Điều hòa



TTCB



1-2



3-4



5-6

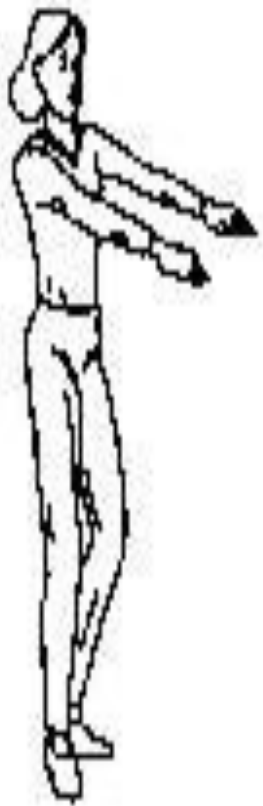


7-8

1.10. Học mới động tác 10: Điều hòa



TTCB



1-2



3-4

TTCB: Như thế kết thúc của động tác 9

Nhịp 1-2: Co gối trái, mũi chân trái chạm đất, đồng thời đưa hai tay ra trước, bàn tay sấp, thả lỏng cổ tay, hóp ngực và hơi cúi đầu.

Nhịp 3-4: Hạ gót trái đồng thời co gối phải, mũi chân phải chạm đất đồng thời hai tay hạ từ trước – xuống dưới – ra sau, uốn ngực, mắt nhìn thẳng.

1.10. Học mới động tác 10: Điều hòa



5-6



7-8

Nhịp 5 - 6: Như nhịp 1 - 2

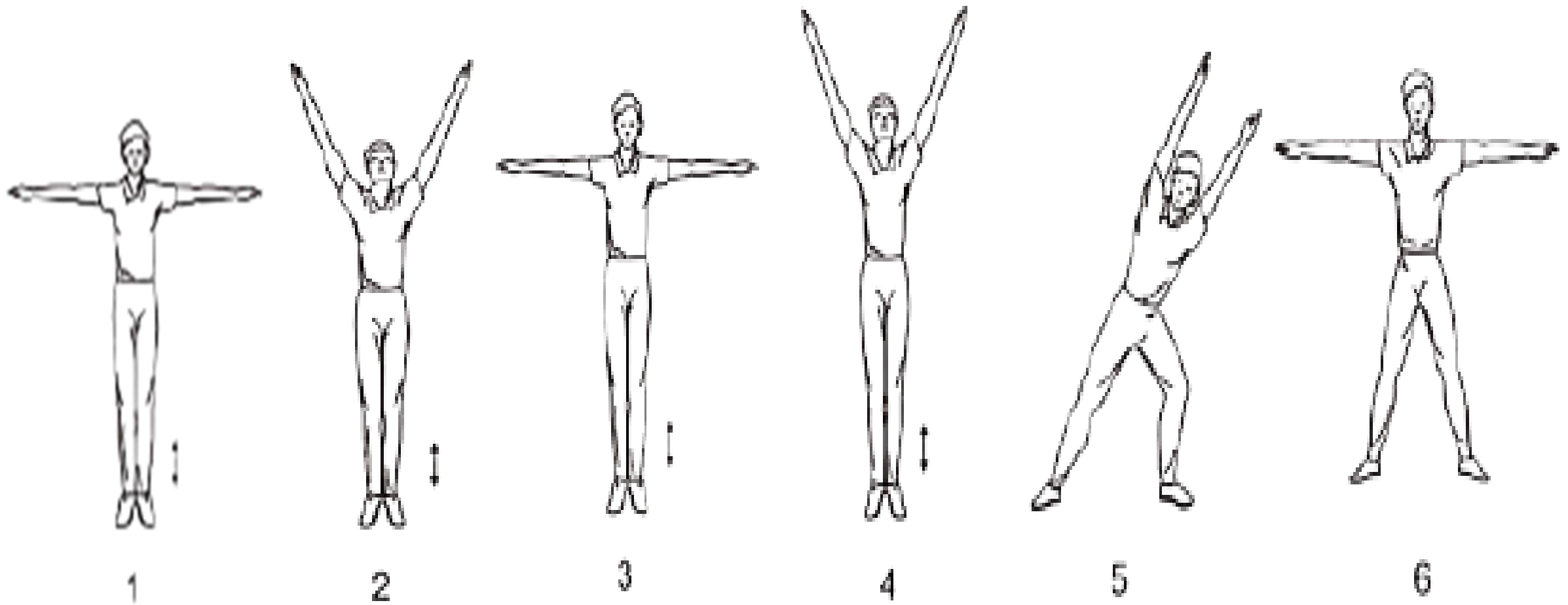
Nhịp 7 - 8: Như nhịp 3 - 4



THẺ DỤC NHỊP ĐIỀU (NAM) – LỚP 12



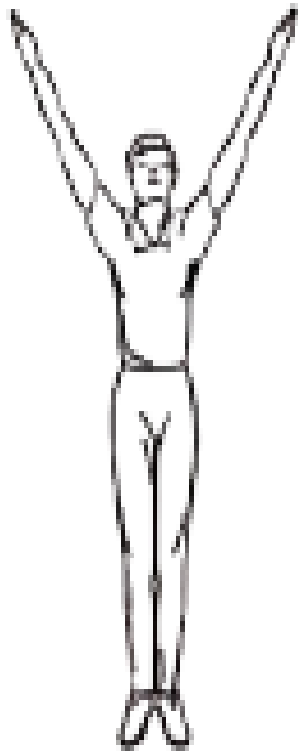
2.1. Ôn bài thể dục liên hoàn nam (động tác 1-6)



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



7



8



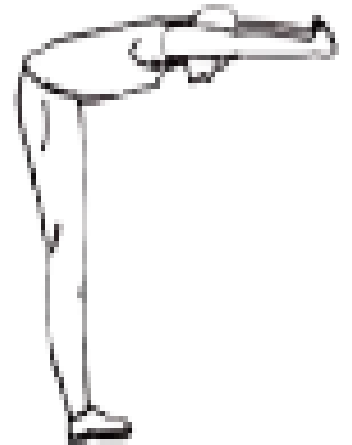
9



10

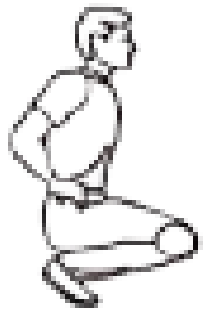


11



12

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



13



Sang trái

14



Sang trái

15



Sang phải

16

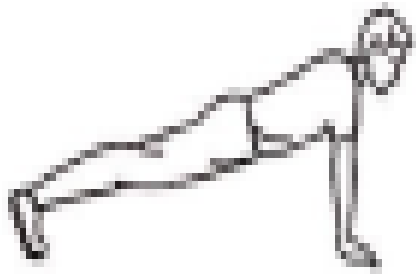


Sang phải

17



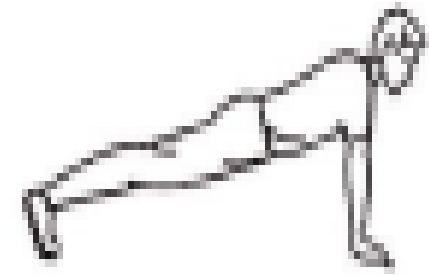
2.1. Ôn bài thể dục liên hoàn nam (động tác 18-23)



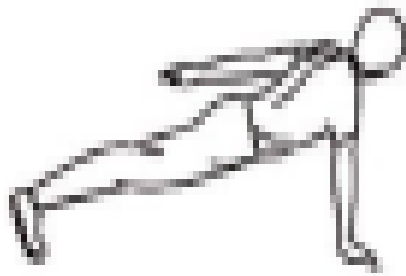
18



19



20



21



22



23

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



24



25



26



27



28



29

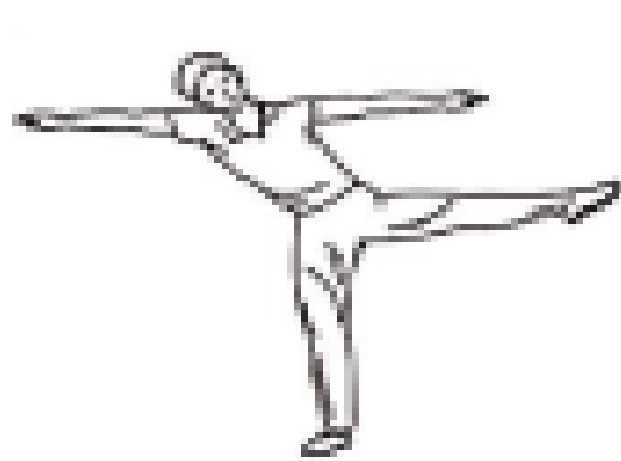


30



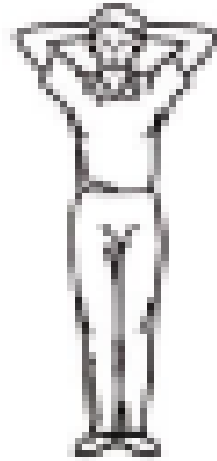
31

2.1. Ôn bài thể dục liên hoàn nam (động tác 38-45)



38

39

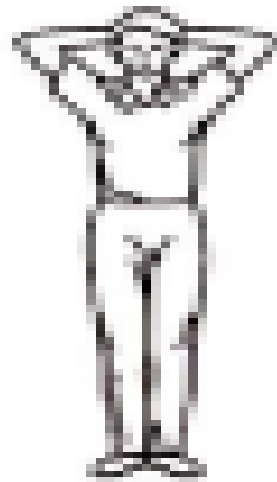


40



41

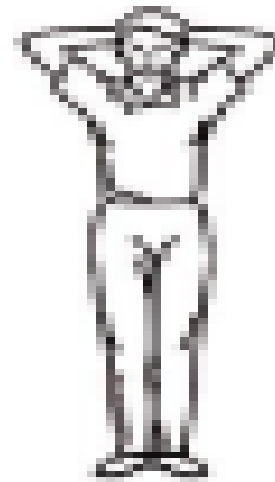
42



43

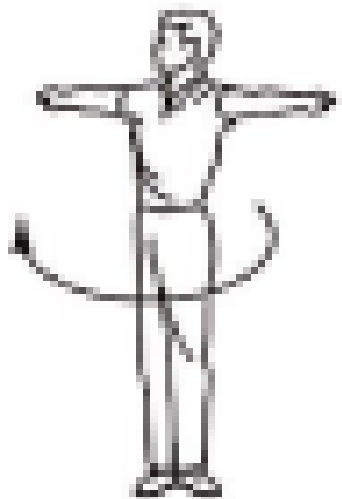


44

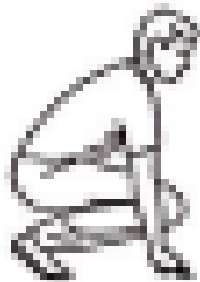


45

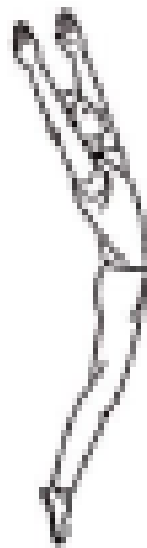
2.2. Học mới bài thể dục liên hoàn nam (động tác 45-50)



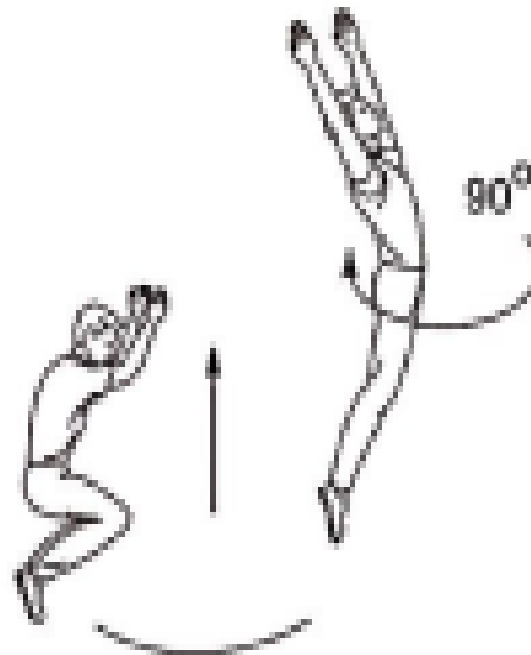
46



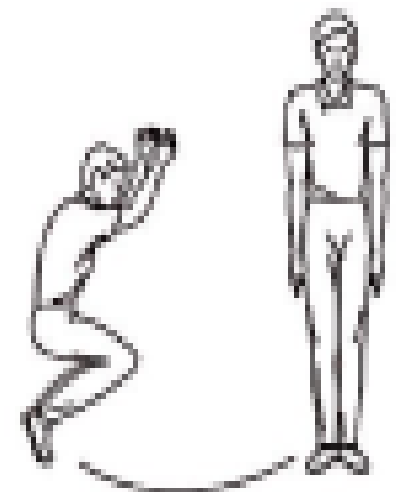
47



48



49

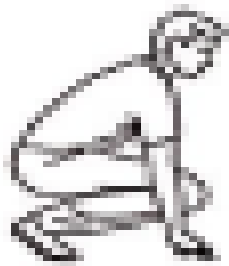


50

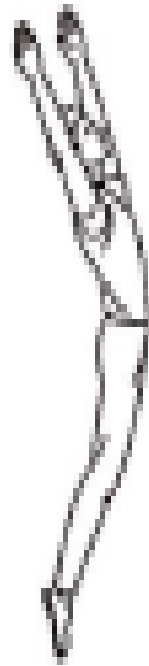
2.2. Học mới bài thể dục liên hoàn nam (động tác 45-50)



46



47



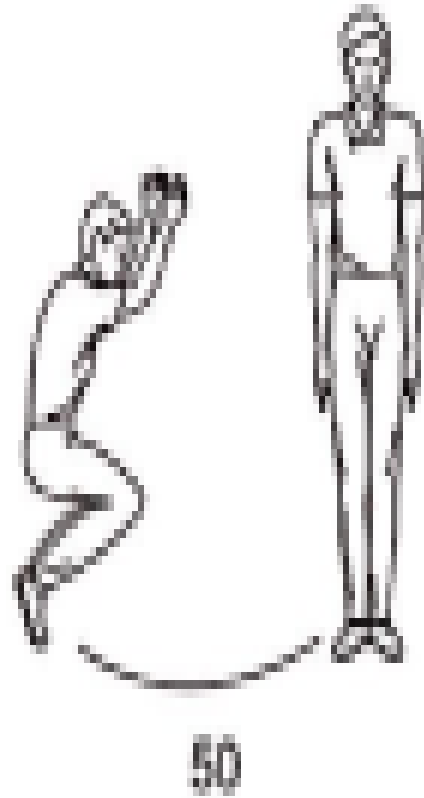
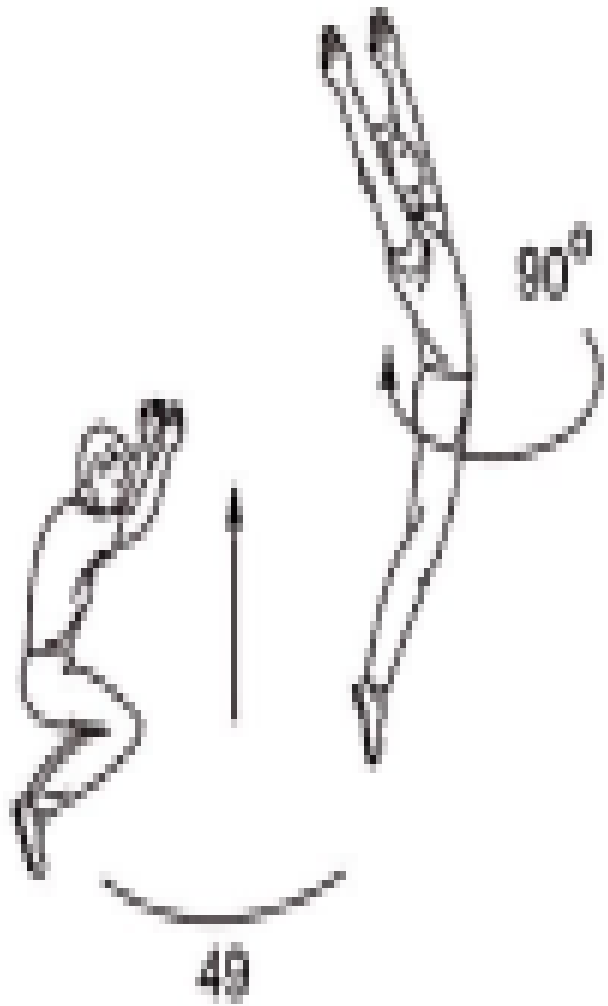
48

Động tác 46: Duỗi thẳng hai tay sang ngang và xoay thân mạnh về phía phải, mắt nhìn theo tay phải.

Động tác 47: Như động tác 27

Động tác 48: Bật nhảy lên cao tại chỗ, hai tay lăng từ dưới – ra trước – lên chéo cao (thân căng), lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay.

2.2. Học mới bài thể dục liên hoàn nam (động tác 45-50)



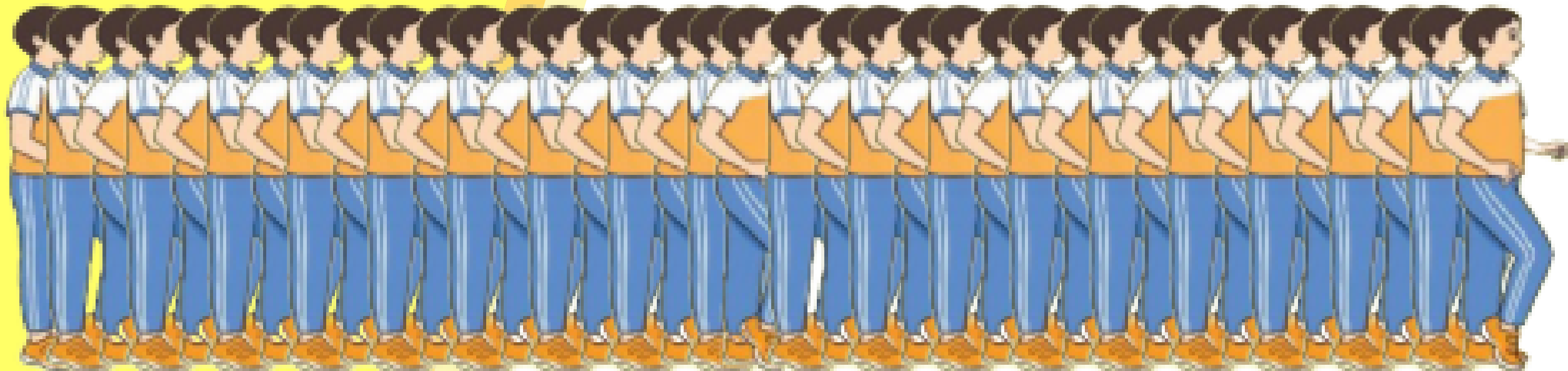
Động tác 49: Rơi xuống, khi chân chạm đất, khuỷu gối bật nhảy quay 90^0 sang phải lên cao, hai tay vung mạnh từ dưới – lên chéo cao, thân căng, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay.

Động tác 50: Rơi xuống đất, khuỷu gối để hoãn xung, sau đó về TTCB.

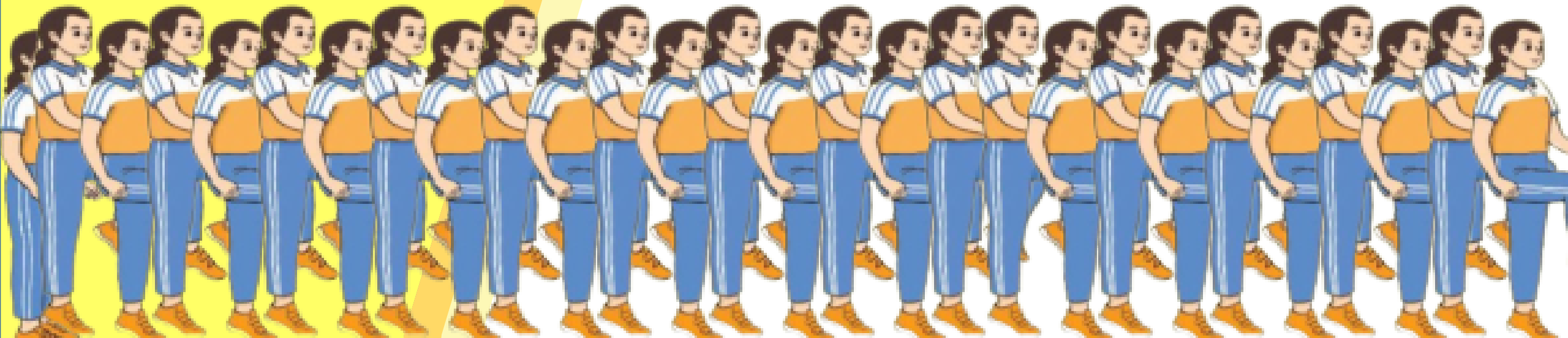
CHẠY TIẾP SỨC – LỚP 12



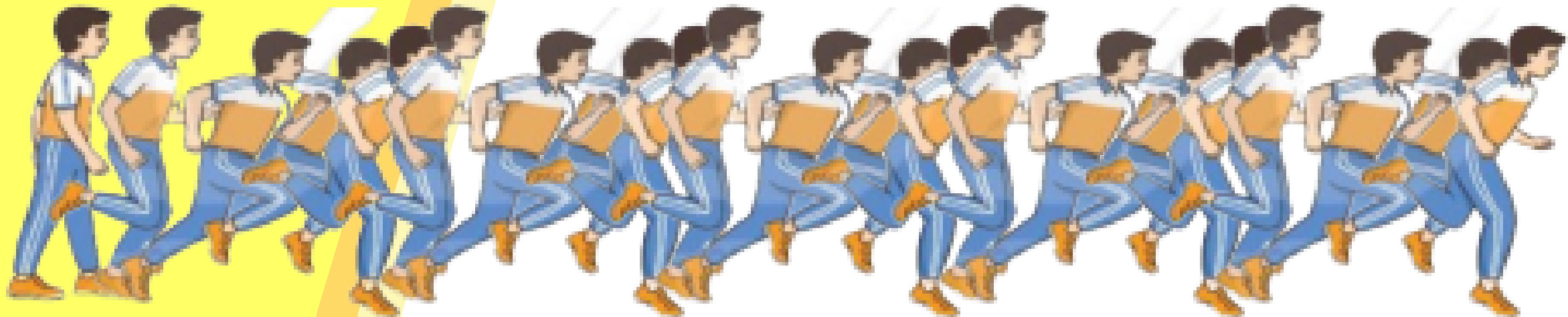
Chạy bước nhỏ



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.

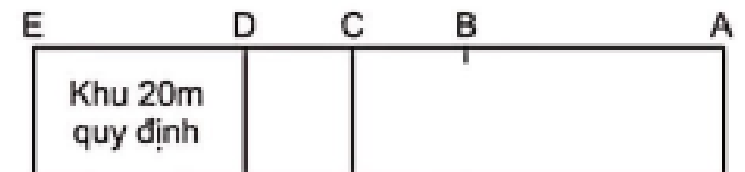


- ✓ Tập theo nhóm 2 người: Số 1 tập phối hợp với số 2; số 3 tập phối hợp với số 4, số 2 cầm tín gậy tập phối hợp với số 3.
- ✓ Chú ý:
 - Trước khi trao tín gậy, HS chạy sau phải chủ động tạo khoảng cách với HS chạy trước để tay trao và tay nhận đều được duỗi thẳng.
 - Khi các số 2, 3, 4 tập trao – nhận 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 15-20 cái 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

CHÀO TẠM BIỆT CÁC EM