



TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG LÊ TRỌNG TẤN

Tổ: Thể dục – GDQPAN – Giám thị

BÀI GIẢNG MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT

Lớp: 12

Tuần: 3 (Từ 20 – 24/9/2021)

Tiết số: 5 – 6

Nội dung:

- ✓ Bài thể dục nhịp điệu nữ
- ✓ Bài thể dục liên hoàn nam
- ✓ Chạy tiếp sức
- ✓ Bài tập bổ trợ

Mục tiêu bài học



- Kiến thức
 - ✓ Bài thể dục liên hoàn nam: Biết cách thực hiện các động tác 1- 18.
 - ✓ Bài thể dục nhịp điệu nữ: Biết cách thực hiện động tác 3 - 4.
 - ✓ Chạy tiếp sức: Biết cách thực hiện trao - nhận tín gậy, chạy lặp lại với tốc độ cao.
- Kỹ năng:
 - ✓ Bài thể dục liên hoàn nam: Thực hiện được các động tác 1- 18
 - ✓ Bài thể dục nhịp điệu nữ: Thực hiện động tác 1 - 4.
 - ✓ 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



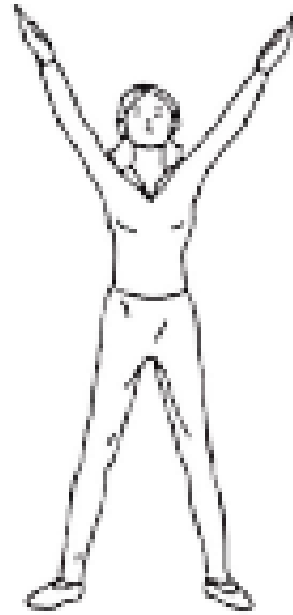
Khởi động các khớp:

- ✓ 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

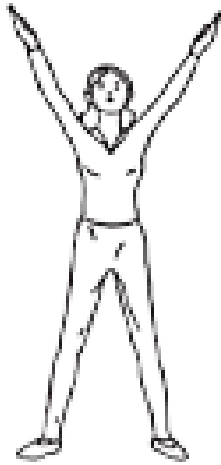
THỂ DỤC NHỊP ĐIỆN (NỮ) – LỚP 12



1.1. Động tác: Tay



1.2. Động tác: Thân mình



TTBĐ



1



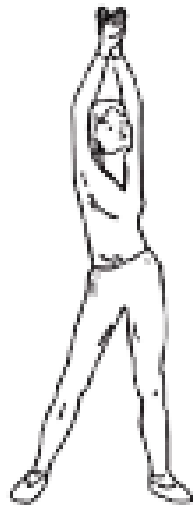
2



3



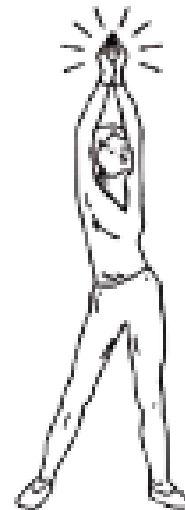
4



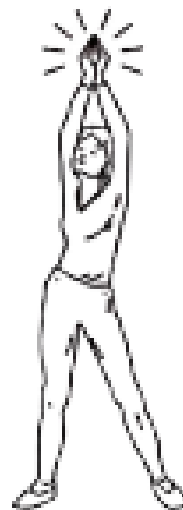
5



6

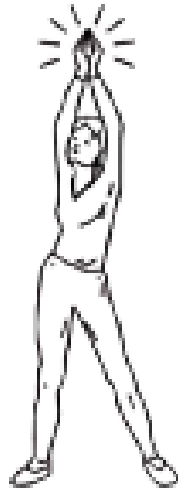


7



8

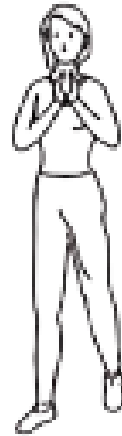
1.3. Động tác: Chân



TTBĐ



1



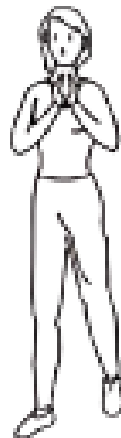
2



3



4

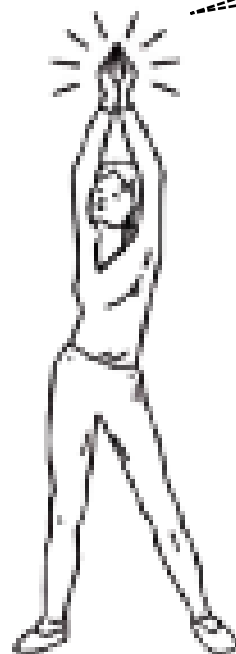


7



8

TTBĐ: Như tư thế kết thúc của động tác 2.

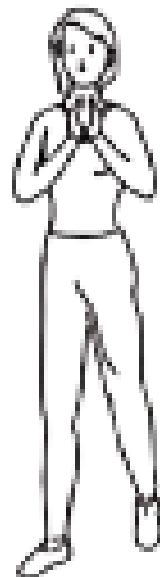


TTBĐ

Nhịp 1: bước chân trái lên, chân phải tì bằng
mũi bàn chân, đồng thời hai tay co sang hai
bên, lòng bàn tay hướng trước, cánh tay hơi
khép vào thân, căng ngực.



Nhịp 2: bước chân phải lên đồng thời vỗ tay, hóp ngực.



Nhip 3: Như nhip 1.

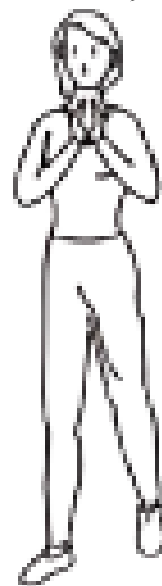


Nhịp 4: Co gối trái, chân phải đưa thẳng ra trước, tì bằng gót chân, căng ngực, mắt nhìn thẳng, đồng thời vỗ tay.

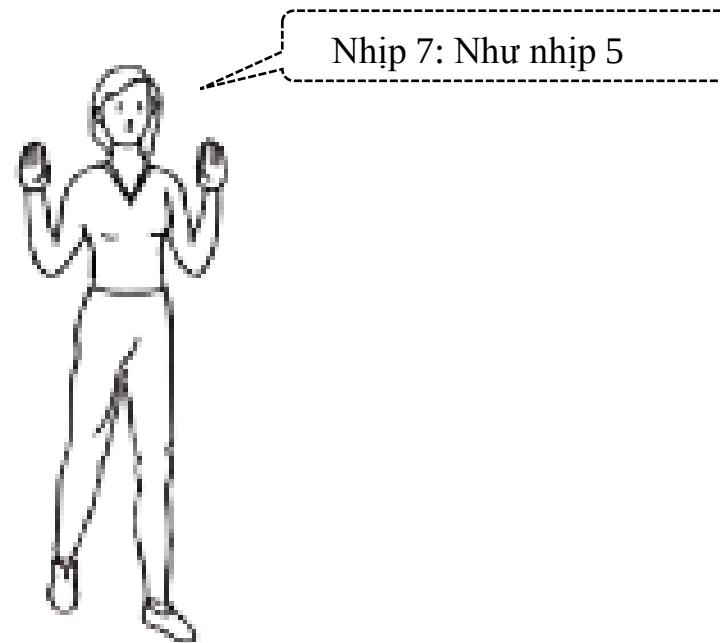




Nhịp 5: Chân phải lùi một bước, đồng thời đưa hai cánh tay mở sang ngang, nâng cẳng tay, bàn tay hướng trước.



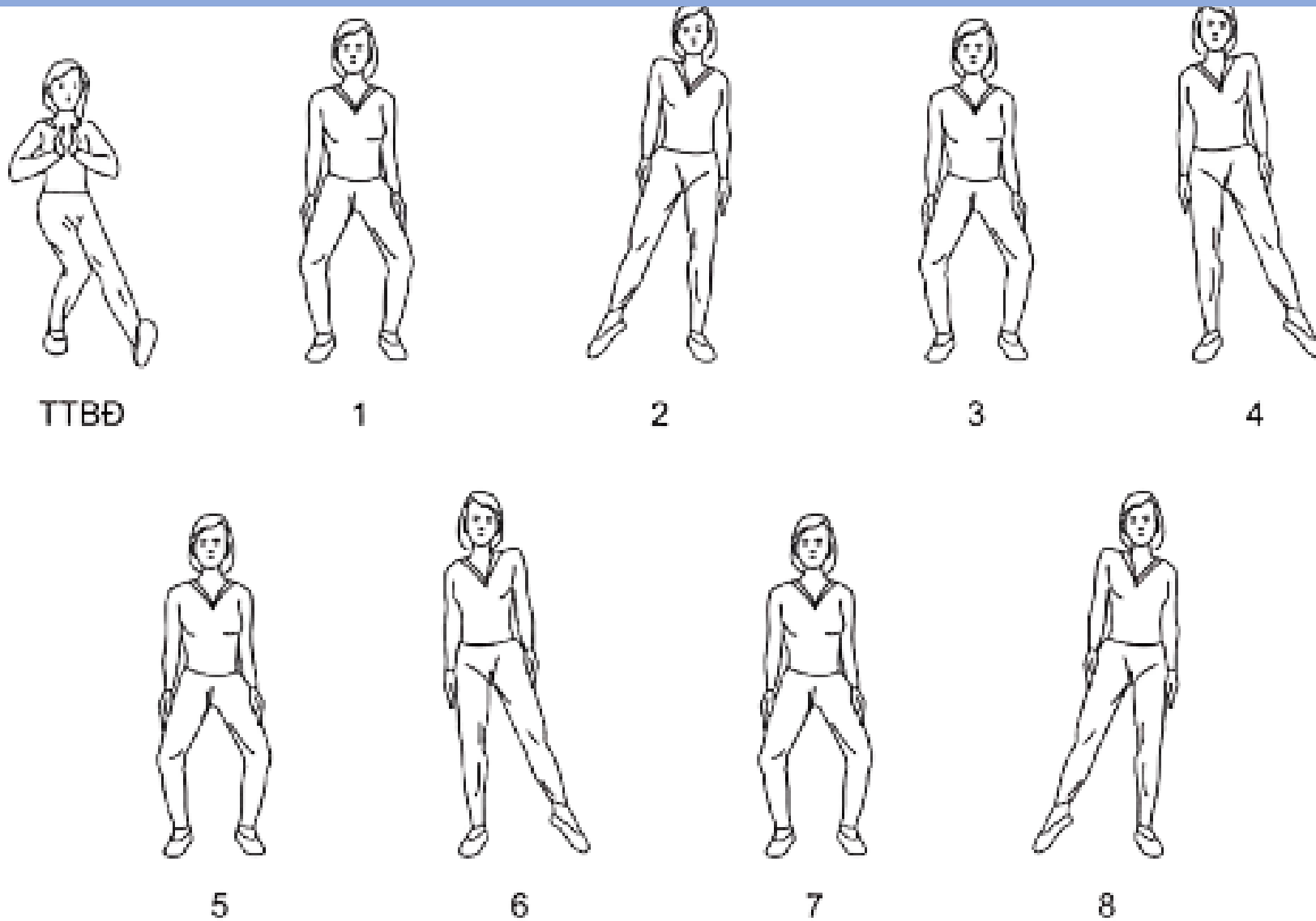
Nhịp 6: Chân trái lùi một bước, đồng thời vỗ tay



Nhịp 8: Co gối phải, chân trái đưa thẳng ra trước, tì bằng gót chân, căng ngực, mắt nhìn thẳng, đồng thời vỗ tay, hóp ngực.



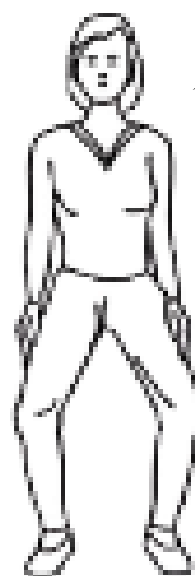
1.4. Động tác: Phối hợp (1x8 nhịp: lần 1 & lần 3)



TTBĐ: Như tư thế kết thúc của động tác 3.



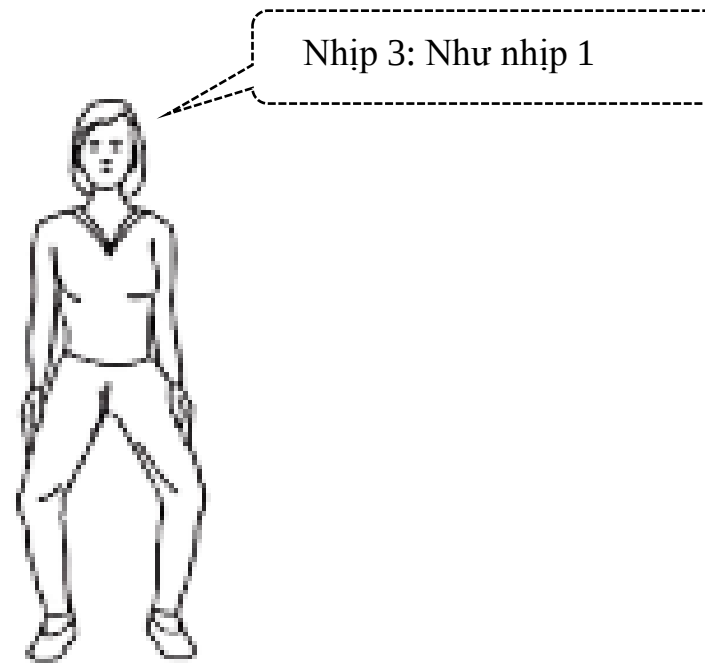
TTBĐ



Nhịp 1: Đưa chân trái về ngang chân phải thành tư thế đứng hai chân rộng bằng vai, đồng thời khuyu hai gối, hai tay thả lỏng tự nhiên, mắt nhìn thẳng.

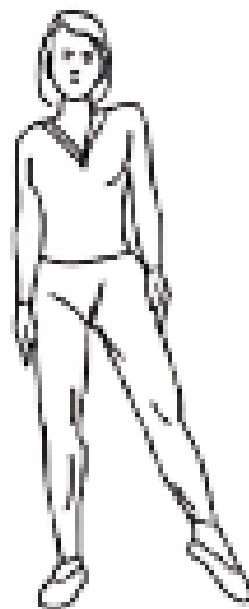


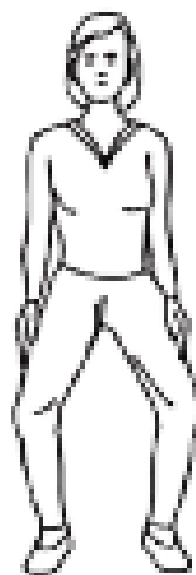
Nhịp 2: Đẩy thẳng gối, trọng tâm dồn vào chân trái, chân phải duỗi mũi chân và tì xuống đất, đồng thời nâng vai phải lên.



3

Nhịp 4: Như nhịp 2, nhưng nâng
vai trái và tì mũi chân trái

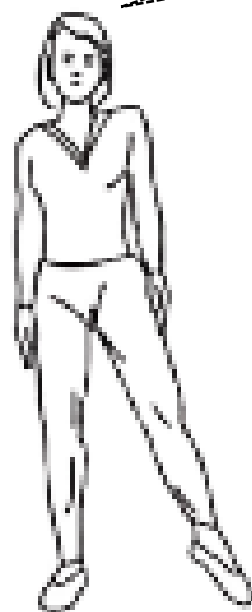




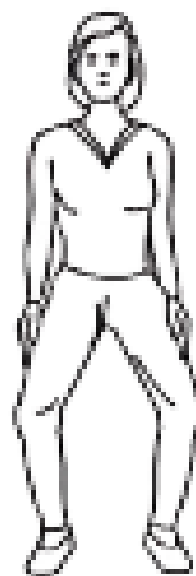
Nhịp 5: Như nhịp 1, nhưng đổi bên

5

Nhịp 6: Như nhịp 2, nhưng đổi bên



6



Nhịp 7: Như nhịp 3, nhưng đổi bên

Nhịp 8: Như nhịp 4, nhưng đổi bên



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



1



2



3



4



5



6



7



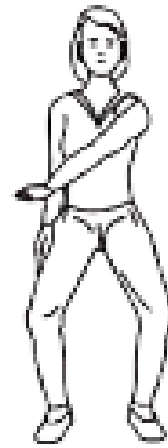
8



Nhịp 1: Khuyu hai gối, đồng
thời tay phải đưa chéo sang trái



Nhịp 2: Đẩy thẳng gối thành tư thế đứng thẳng, trọng tâm dồn vào chân trái. Chân phải tì bằng mũi chân, đồng thời tay phải đưa từ bên trái qua bên phải lên cao, tay trái thả lỏng tự nhiên, mắt nhìn tay phải, hơi nghiêng người sang trái.



Nhịp 3: Như nhịp 1,
nhưng đổi tay trái

Nhịp 4: Như nhịp 2, nhưng đổi bên



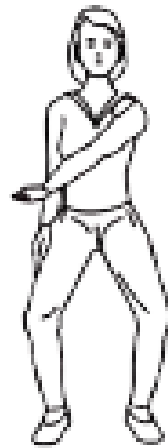
Nhip 5: Như nhip 1





Nhịp 6: Như nhịp 2

Nhip 7: Như nhip 3



7

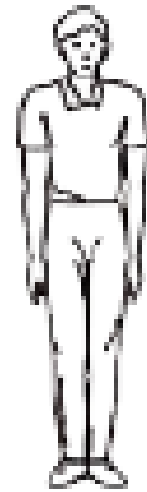
Nhip 8: Như nhip 4





THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU (NAM) – LỚP 12

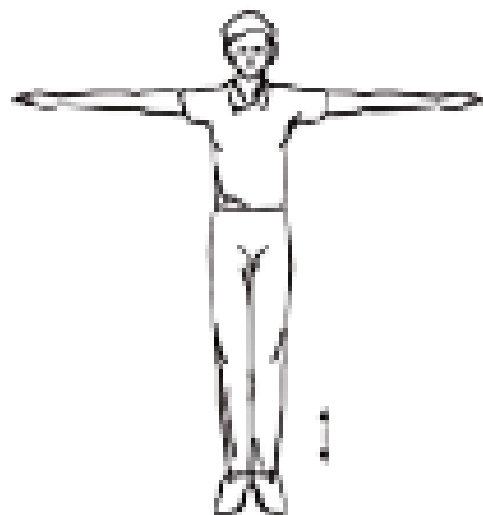




TTCB: Đứng nghiêm

TTCB

Nhịp 1: Đứng trên nửa trước bàn chân, hai tay
vung thẳng từ dưới – sang ngang, bàn tay sấp,
thân người thẳng, mắt nhìn thẳng.



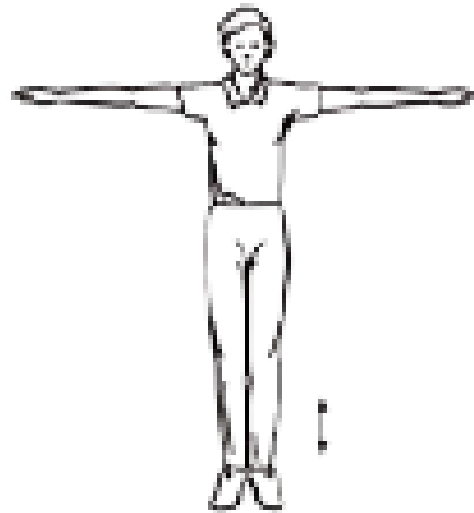
1

Nhịp 2: Hạ gót, hai tay hạ sát thân vung chéo trước thân lên chéo cao, mắt nhìn theo tay, lòng bàn tay hướng vào nhau, thân người thẳng, kết thúc đứng trên nửa trước bàn chân.



2

Nhịp 3: Hạ gót, hai tay vung bắt chéo trước thân xuống dưới – sang ngang – lên cao ngang vai, bàn tay sấp, thân người thẳng, kết thúc đứng trên nửa trước bàn chân.



3

Nhịp 4: Hạ gót, hai tay hạ sát thân vung chéo trước thân lên chéo cao, mắt nhìn theo tay, lòng bàn tay hướng vào nhau, thân người thẳng, kết thúc đứng trên nửa trước bàn chân.

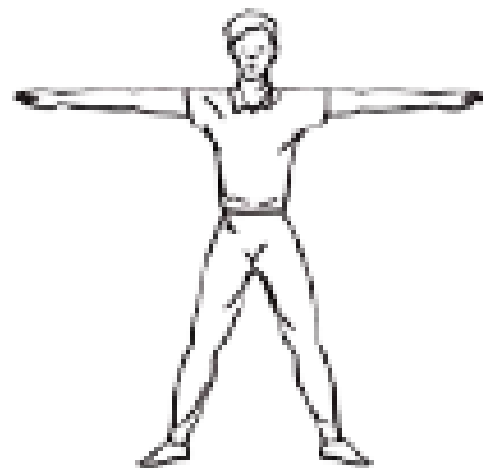


4

Nhịp 5: Chân trái bước sang ngang, hai chân rộng hơn vai thành tư thế đứng, chân trái khuyu, chân phải duỗi thẳng, thân người thẳng nghiêng sang trái, hai tay lên chếch cao, lòng bàn tay hướng vào nhau, áp sát mang tai, mắt nhìn thẳng.

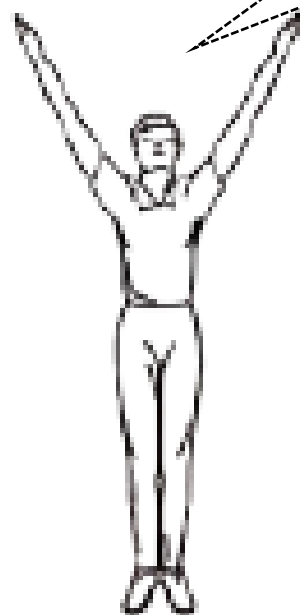


Nhịp 6: Duỗi chân trái chuyển trọng tâm dồn đều vào hai chân, hai tay dang ngang bàn tay sấp, thân người thẳng, mắt nhìn thẳng.



Nhịp 7: Như nhịp 5, nhưng đổi bên.





Nhịp 8: Đạp chân phải và thu về với chân trái, hai chân thẳng (đứng trên nửa trước bàn chân), hai tay đưa chéo cao, mắt nhìn theo tay, lòng bàn tay hướng vào nhau, thân người thẳng.



Nhịp 9: Về tư thế ngồi xổm trên hai
nửa trước bàn chân, hai tay chống
đất, bàn tay sấp, hướng trước.

Nhịp 10: Duỗi thẳng chân và thân thành tư thế đứng gập thân, các ngón tay đan vào nhau, duỗi thẳng phía trước (long bàn tay hướng trước), mắt nhìn thẳng.

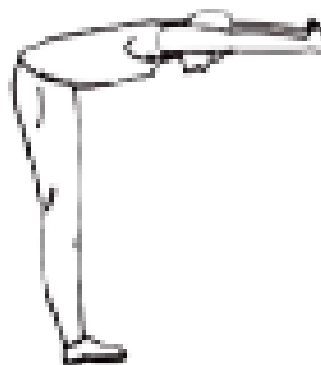


10



Nhịp 11: Như nhịp 9

Nhip 12: Như nhip 10



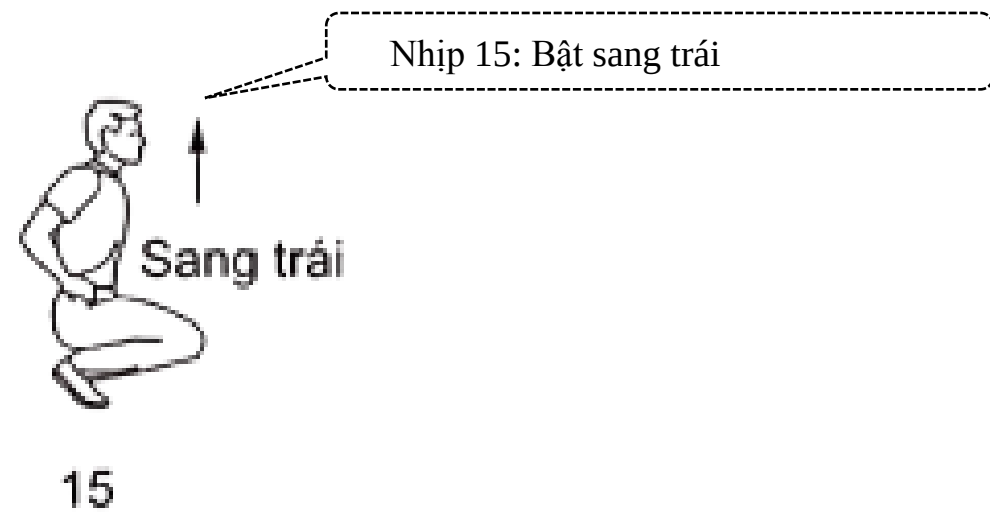
12

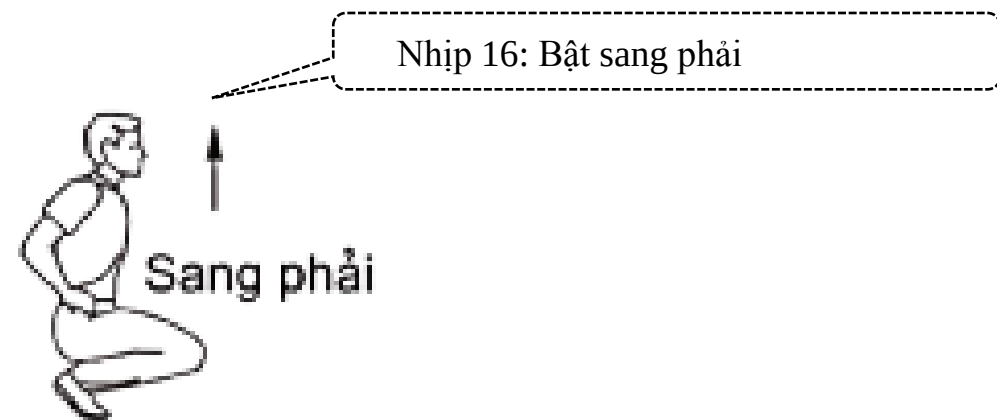
Nhịp 13: Về tư thế ngồi xổm, trên hai nửa trước bàn chân, thân thẳng, hai tay chống hông (bốn ngón phía trước, ngón cái phía sau).



Nhịp 14: Bật sang trái.







Sang phải

Nhịp 17: Bật sang phải, kết thúc nhịp hai tay chống đất, bàn tay sấp, hướng trước.





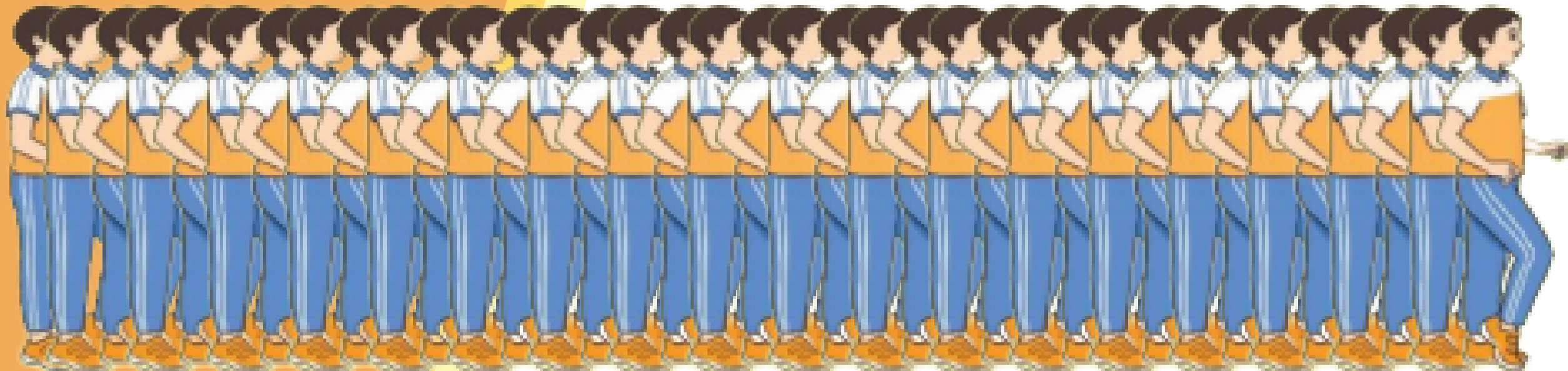
Nhịp 18: Tung hai chân ra phía sau thành tư thế nằm chống sấp, thân người thẳng, hai tay duỗi thẳng, hai nửa trước bàn chân tì chống đất.



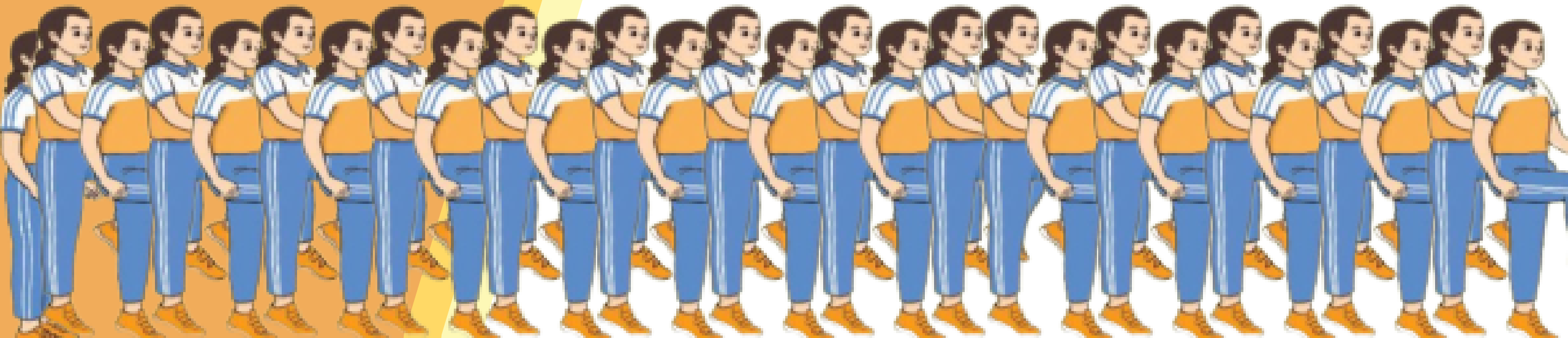
CHẠY TIẾP SỨC – LỚP 12



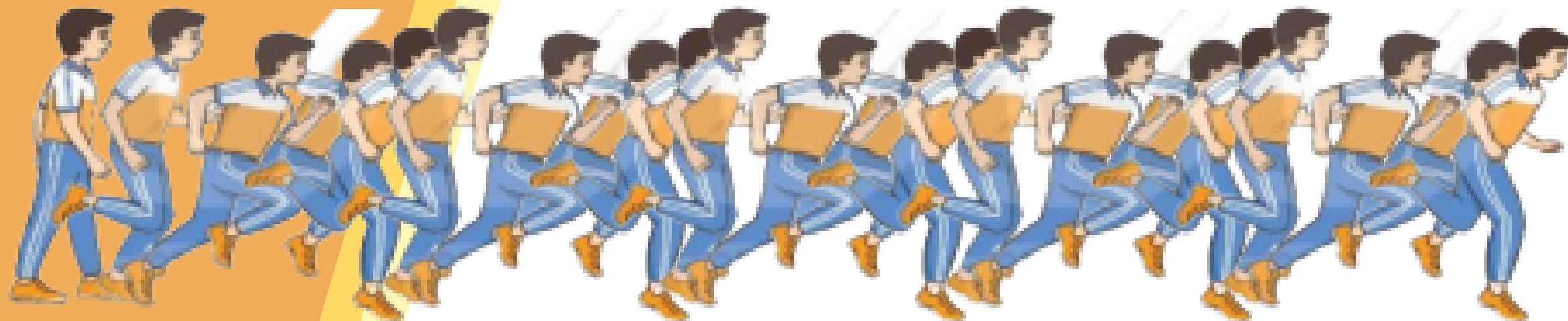
Chạy bước nhỏ



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

Tập trao – nhận tín gậy di chuyển chậm.

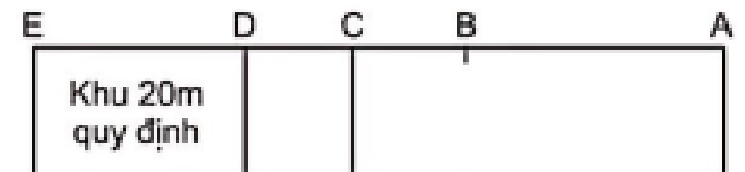


- ✓ Tập theo nhóm 2 người: Số 1 tập phối hợp với số 2; số 3 tập phối hợp với số 4, số 2 cầm tín gậy tập phối hợp với số 3.
- ✓ Chú ý:
 - Trước khi trao tín gậy, HS chạy sau phải chủ động tạo khoảng cách với HS chạy trước để tay trao và tay nhận đều được duỗi thẳng.
 - Khi các số 2, 3, 4 tập trao – nhận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



Bài tập bổ trợ



Xuất phát thấp với bàn đạp
chạy ở cự li 20-30 m

