



TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG LÊ TRỌNG TẤN

Tổ: Thể dục – GDQPAN – Giám thị

BÀI GIẢNG MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT

Lớp: 10

Tuần: 4 (Từ 27/9 – 1/10/2021)

Tiết số: 7 – 8

Nội dung:

- ✓ Bài thể dục nhịp điệu nữ
- ✓ Bài thể dục liên hoàn nam
- ✓ Chạy ngắn

Mục tiêu bài học



- Kiến thức
 - ✓ Bài thể dục nhịp điệu nam: Biết cách thực hiện các động tác 1-11.
 - ✓ Bài thể dục nhịp điệu nữ: Biết cách thực hiện động tác 1 -11.
 - ✓ Chạy ngắn: Biết cách đóng bàn đạp, xuất phát thấp với bàn đạp 15, 20m, chạy lặp lại các đoạn 20 – 30m, một số động tác bổ trợ chuyên môn.
- Kỹ năng:
 - ✓ Bài thể dục nhịp điệu nam: Thực hiện được các động tác 1- 11.
 - ✓ Bài thể dục nhịp điệu nữ: Thực hiện được động tác 1- 11.
 - ✓ Chạy ngắn: Thực hiện được đóng bàn đạp, xuất phát thấp với bàn đạp 15 - 20m, chạy lặp lại các đoạn 20 – 30m, một số động tác bổ trợ chuyên môn.
- 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 (NAM) – LỚP 10





TTCB

1

2

3

4

5

6

7

8



1

2

3

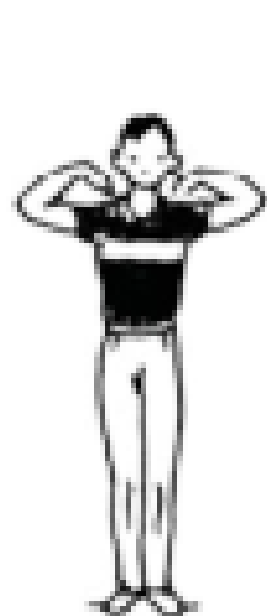
4

5

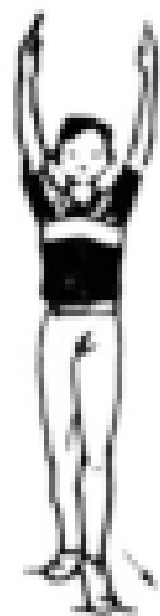
6

7

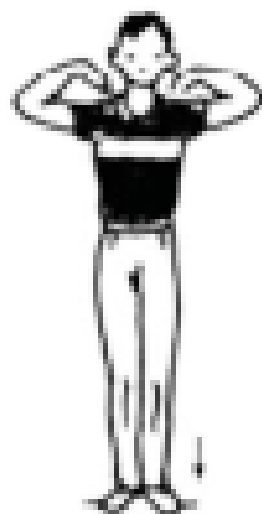
8



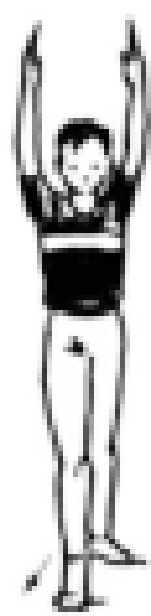
TTCB



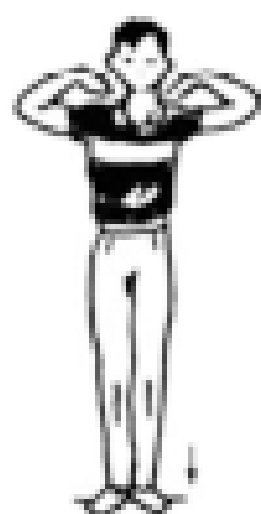
1



2



3



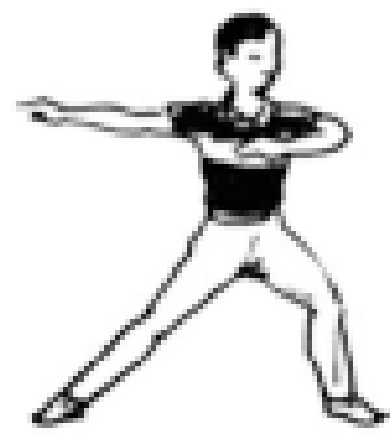
4



5



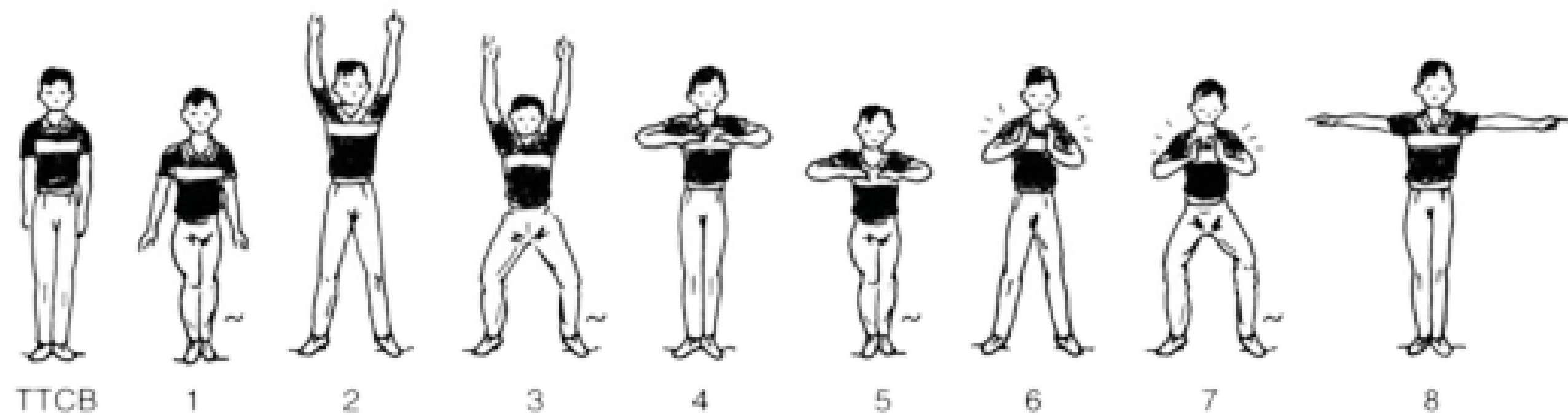
6

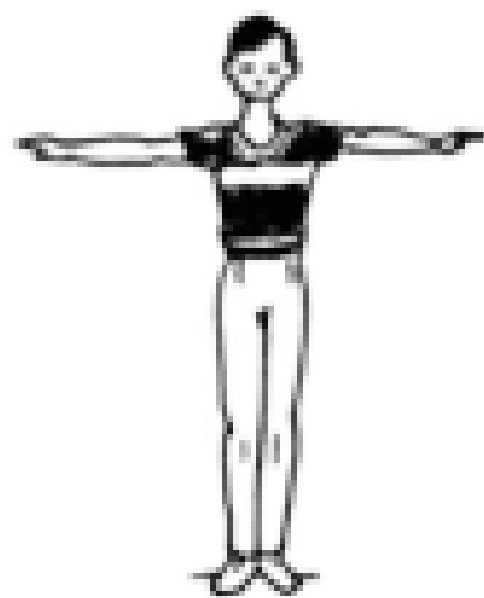


7



8

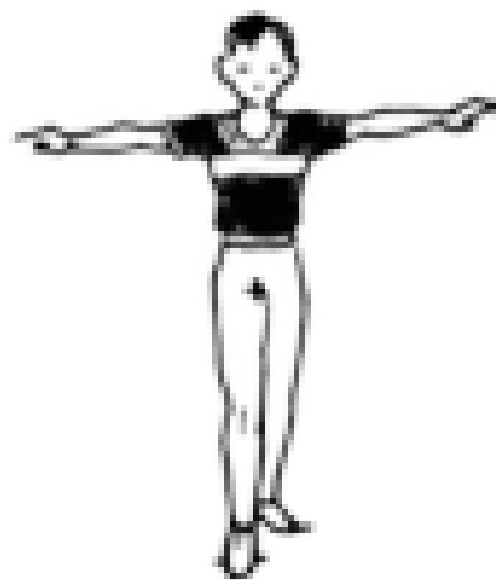




TTCB



1



2



3



4



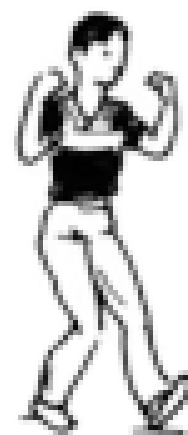
TTCB



1



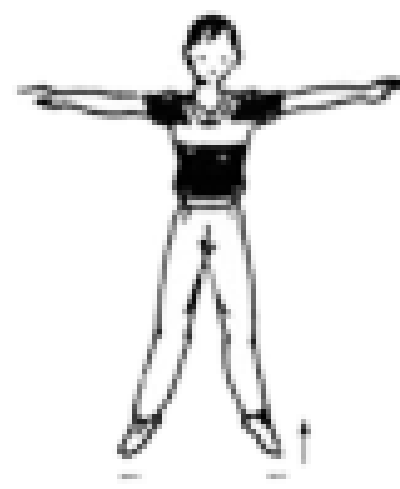
2



3



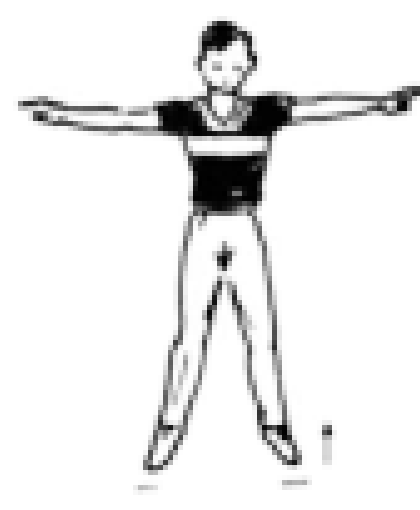
4



5



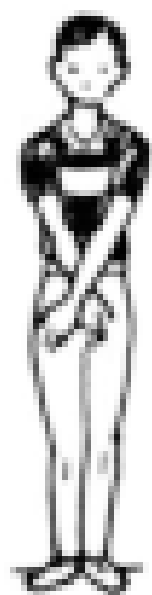
6



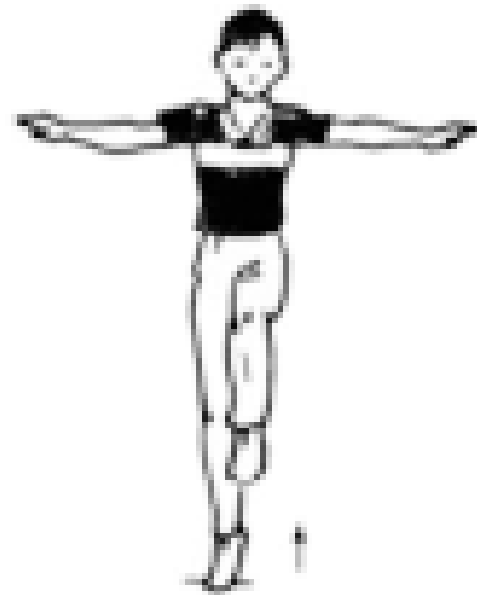
7



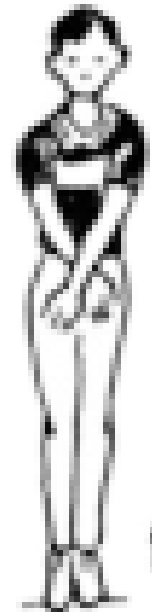
8



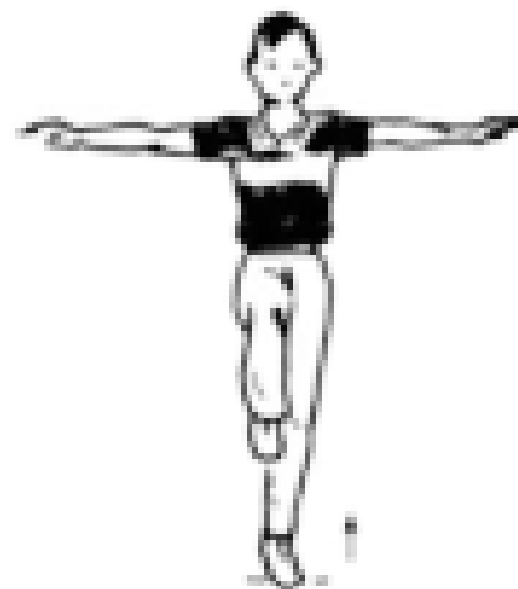
T CB



1



2



3



4

TTCB : Như tư thế kết thúc của động tác 5.

– 8 nhịp lần 1 và 3.

Nhịp 1 : Bật nhảy chân phải chạm đất, đồng thời co chân trái ra trước, hai tay dang ngang bàn tay sấp, căng ngực, mắt nhìn thẳng.

Nhịp 2 : Bật nhảy thu chân trái về, hai tay bắt chéo trước bụng, lòng bàn tay hướng vào trong.

Nhịp 3 : Như nhịp 1, nhưng co chân phải.

Nhịp 4 : Bật nhảy thu chân phải về, hai tay vỗ trước ngực (H. 22).

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

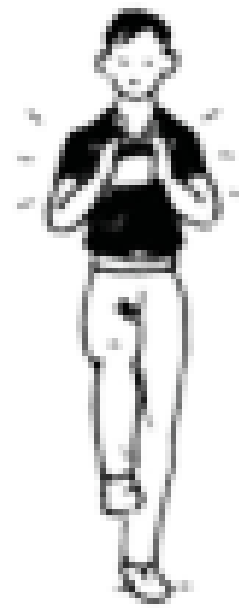
– 8 nhịp lần 2 và 4 : Lặp lại như trên, nhưng nhịp 8 thì vỗ hai tay trước ngực.



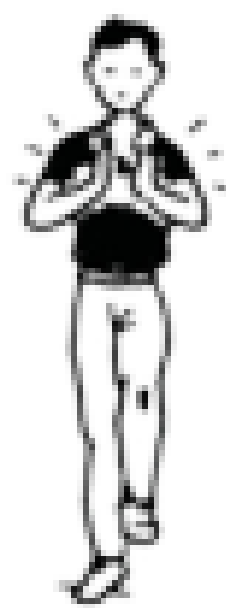
TTCB



1



2



3



4

TTCB : Như tư thế kết thúc của động tác 6.

Nhịp 1 : Giậm chân trái, đồng thời vỗ tay.

Nhịp 2 : Giậm chân phải, đồng thời vỗ tay.

Nhịp 3 : Như nhịp 1.

Nhịp 4 : Như nhịp 2 (H. 23).

Nhịp 5, 6, 7, 8 : Như nhịp 1, 2, 3, 4. Riêng nhịp 8 lần 2 hoặc lần 4 về tư thế đứng nghiêm hai tay bắt chéo trước bụng.



TTCB



1-2



3-4



5-6



7-8



1



2



3



4



5



6



7



8

TTCB : Đứng thẳng, hai tay chéo trước bụng.

– 8 nhịp lần 1 : Di chuyển sang trái.

Nhịp 1, 2 : Bước chân trái sang trái rộng hơn vai, khuỷu gối chân trái, tay trái ngang vai, bàn tay sắp, tay phải chéo cao, đẩy hông sang phải, căng ngực, mắt nhìn thẳng.

Nhịp 3, 4 : Thu chân phải về sát chân trái, hai tay bắt chéo trước bụng, lòng bàn tay hướng vào thân.

Nhịp 5, 6 : Như nhịp 1, 2. Nhịp 7, 8 : Như nhịp 3, 4 nhưng co hai cẳng tay.

– 8 nhịp lần 2 : Đứng tại chỗ đẩy hông.

Nhịp 1 : Đẩy hông sang trái, đồng thời hóp ngực, đưa hai cẳng tay song song trước ngực.

Nhịp 2 : Đẩy hông sang phải, đồng thời mở hai cẳng tay sang ngang, bàn tay hướng ra trước, xòe các ngón tay.

Nhịp 3 : Như nhịp 1.

Nhịp 4 : Như nhịp 2.

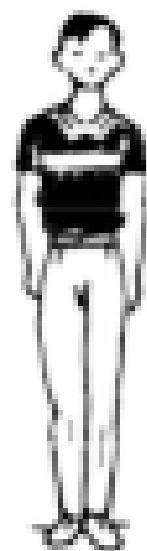
Nhịp 5 : Như nhịp 1 của 8 nhịp lần 2.

Nhịp 6 : Như nhịp 2 của 8 nhịp lần 2.

Nhịp 7 : Như nhịp 3 của 8 nhịp lần 2.

Nhịp 8 : Như nhịp 4 của 8 nhịp lần 2 (H. 24).

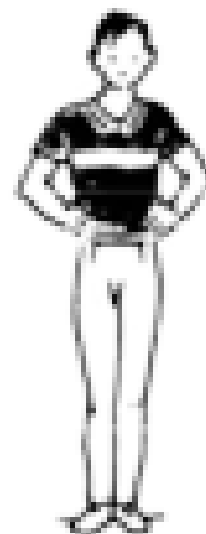
– 8 nhịp lần 3 và 4 : Thực hiện như trên nhưng di chuyển sang phải.



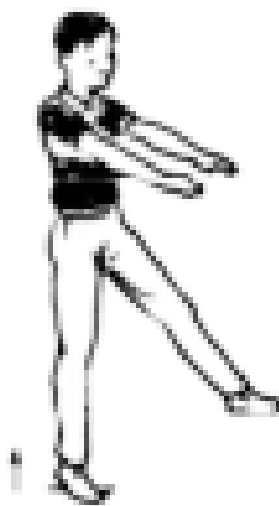
TTCB



1-2



3-4



5



6



7



8

TTCB : Đứng thẳng, hai tay thả lỏng tự nhiên, căng ngực, mắt nhìn thẳng.

– 8 nhịp lần 1 và 2 : Di chuyển sang trái.

Nhịp 1, 2 : Bước chân trái sang trái rộng hơn vai, hai tay chống hông, đồng thời gập thân ra trước, căng ngực, ngẩng đầu.

Nhịp 3, 4 : Nâng thân lên thành tư thế đứng thẳng, thu chân phải về cùng chân trái.

Nhịp 5 : Bật nhảy lạng chân trái ra trước, đồng thời đánh hai tay song song với chân, bàn tay sắp, căng ngực, mắt nhìn thẳng.

Nhịp 6 : Bật nhảy và thu chân trái về, hai tay thả lỏng tự nhiên.

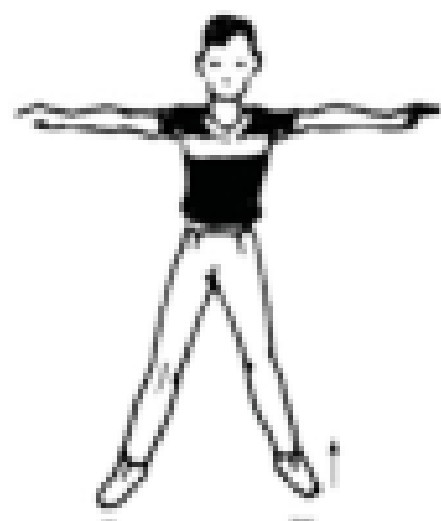
Nhịp 7 : Bật nhảy đồng thời lạng chân trái sang ngang, hai tay chéo dưới, căng ngực, mắt nhìn thẳng.

Nhịp 8 : Như nhịp 6 (H. 25).

– 8 nhịp lần 2 và 4 : Di chuyển sang phải.



TTCB



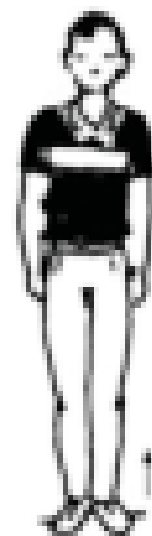
1



2



3



4



5



6



7



8

TTCB : Đứng thẳng, hai tay thả lỏng tự nhiên, căng ngực, mắt nhìn thẳng.

Nhịp 1 : Bật nhảy, đồng thời tách chân, hai tay dang ngang, bàn tay sấp.

Nhịp 2 : Bật nhảy về TTCB.

Nhịp 3 : Bật nhảy, đồng thời tách chân, hai tay đưa sang ngang - lên cao, lòng bàn tay hướng vào nhau.

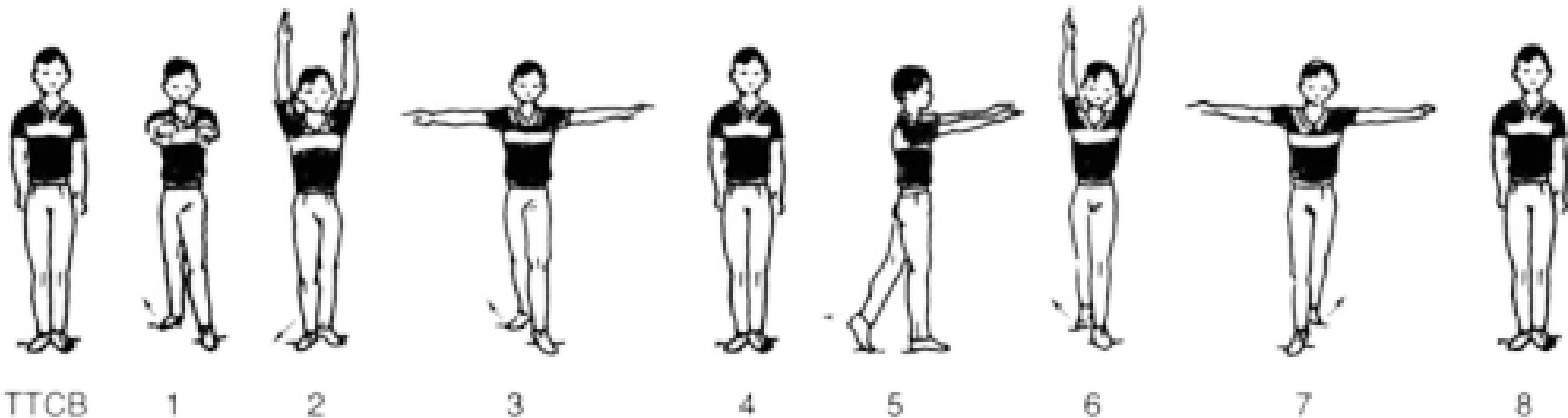
Nhịp 4 : Như nhịp 2.

Nhịp 5 : Bật nhảy chân phải chạm đất, đồng thời co chân trái ra trước, gấp cẳng tay phải, tay trái đưa sang ngang, bàn tay sấp.

Nhịp 6 : Như nhịp 2.

Nhịp 7 : Như nhịp 5, nhưng đổi bên.

Nhịp 8 : Như nhịp 2 (H. 26).



TTCB : Đứng thẳng, hai tay thả lỏng tự nhiên.

– 8 nhịp lần 1 : Di chuyển chéo trái.

Nhịp 1 : Bước chân trái chéo sang trái 45° , đồng thời hai tay đưa ra trước ngang ngực, bàn tay sấp, chân phải duỗi mũi chân ra sau, trọng tâm dồn chân trái.

Nhịp 2 : Bước chân phải lên, đồng thời hai tay đưa lên cao, lòng bàn tay hướng vào nhau, trọng tâm dồn chân phải.

Nhịp 3 : Như nhịp 1, nhưng hai tay dang ngang bàn tay sấp.

Nhịp 4 : Chân phải bước lên sát chân trái, đồng thời hạ hai tay xuống.

Nhịp 5 : Đưa chân trái về sau, đồng thời hai tay đưa trước, bàn tay sấp.

Nhịp 6 : Đưa chân phải về sau, đồng thời đưa hai tay lên cao, bàn tay hướng vào nhau.

Nhịp 7 : Bước chân trái về sau, đồng thời đưa hai tay sang ngang, bàn tay sấp.

Nhịp 8 : Thu chân phải về cùng chân trái và hạ hai tay xuống (H. 27).

– 8 nhịp lần 2 : Di chuyển như 8 nhịp đầu.

– 8 nhịp lần 3 và 4 : Di chuyển chéo sang phải.

THỂ DỤC NHỊP ĐIỆN (NỮ) – LỚP 10





TTCB



1



2



3



4



5



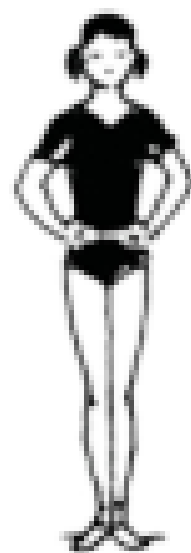
6



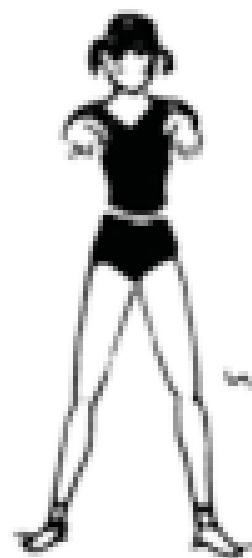
7



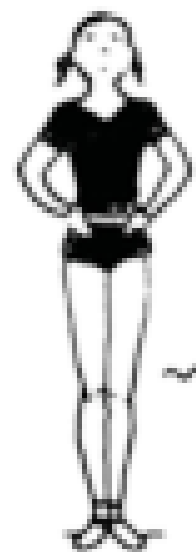
8



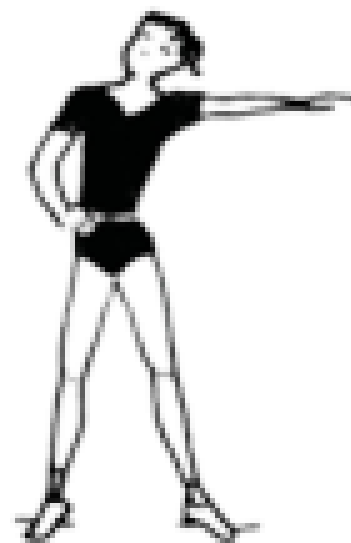
TTCB



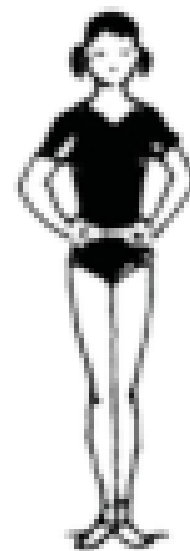
1



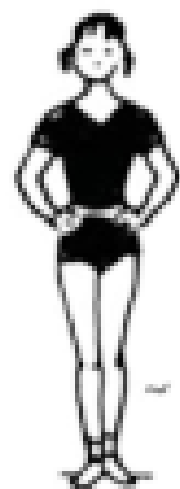
2



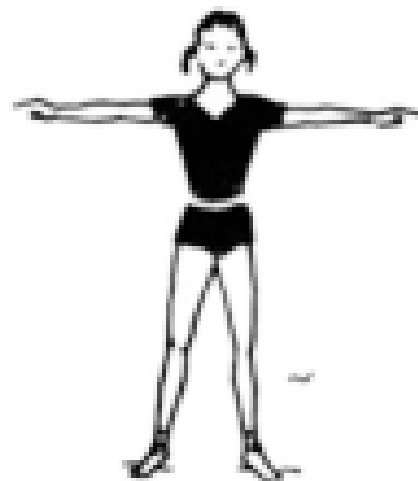
3



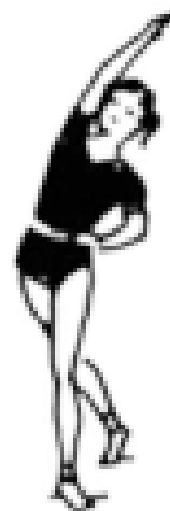
4



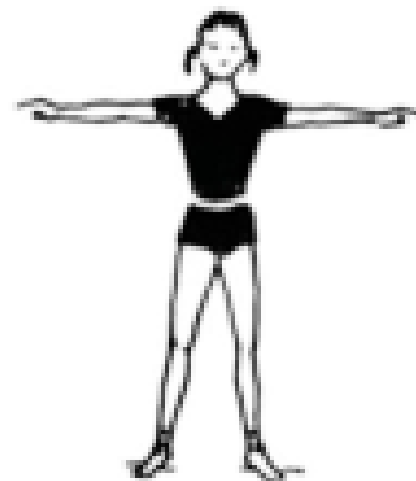
TTCB



1-2



3-4



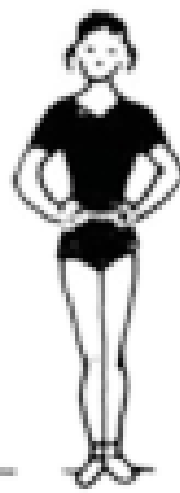
5-6



7-8



2-2



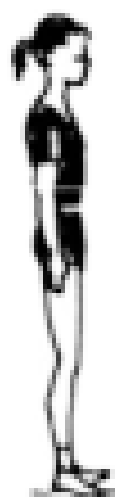
3-4



5-6



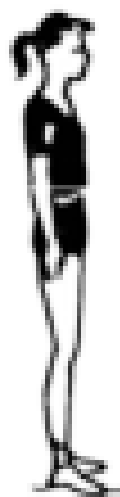
7-8



TTCB



1-2



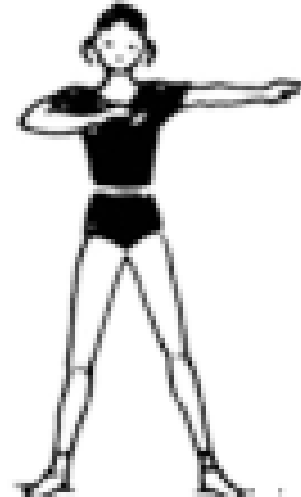
3-4



5-6



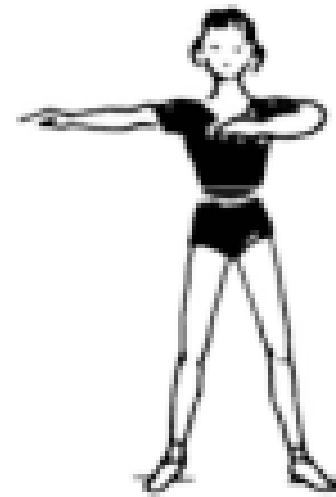
7-8



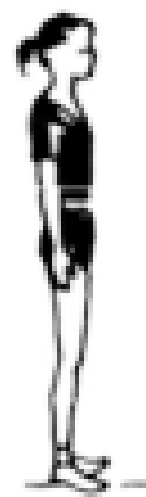
2-2



3-4



5-6



7-8



TTCB



1-2



3-4



5



6



7-8



TTCB



1



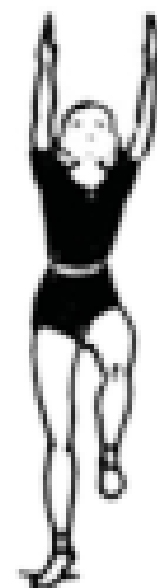
2



3



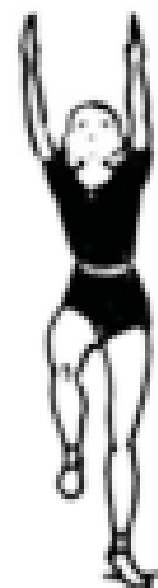
4



5



6



7



8



TTCB



1



2



3



4



5



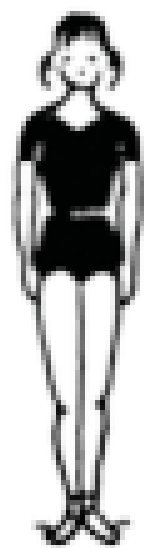
6



7



8



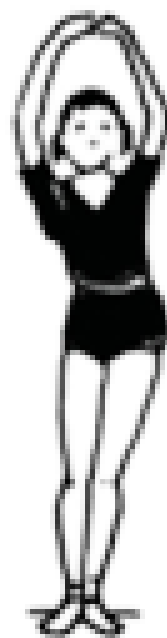
TTCB



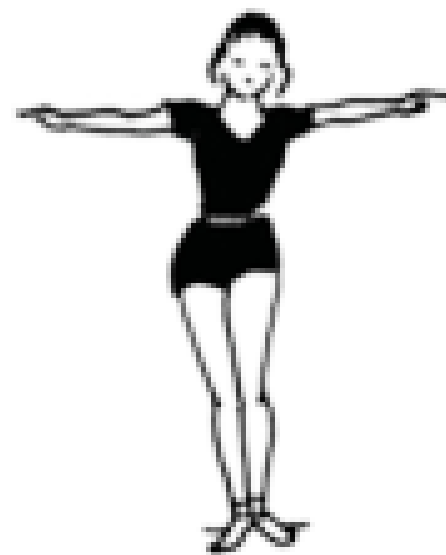
1-2



3-4



5



6



7



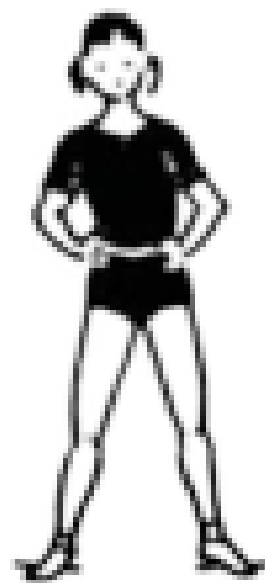
8



TTCB



1-2



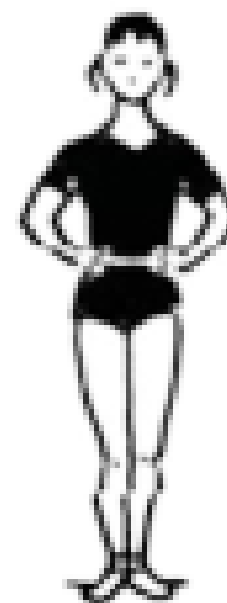
3



4



5-6



7-8

TTCB : Đứng thẳng, hai tay chắp vào nhau trước ngực.

– 8 nhịp lần 1 và 3 : Di chuyển sang trái (H. 9).

Nhịp 1, 2 : Bước chân trái sang trái rộng hơn vai, gập thân ra trước, hai bàn tay để sau gáy, nâng cánh tay lên, căng ngực, ngẩng đầu.

Nhịp 3, 4 : Nâng thân thành tư thế đứng thẳng, đồng thời đẩy hông sang trái, hai tay chống hông.

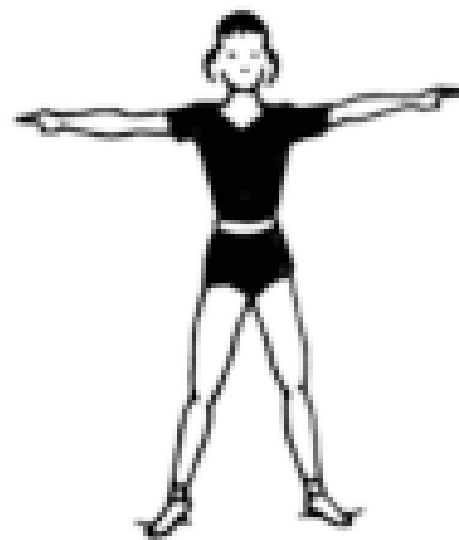
Nhịp 5, 6 : Như nhịp 1, 2, nhưng hai tay ngang, bàn tay sấp.

Nhịp 7, 8 : Thu chân về đứng thẳng, hai tay chống hông.

– 8 nhịp lần 2 và 4 : Di chuyển sang phải.



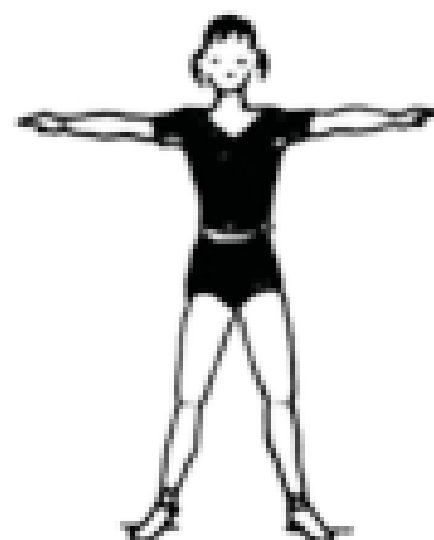
TTCB



1



2



3



4

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

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

Nhịp 2 : Chân phải đưa ra sau chân trái, mũi bàn chân phải chạm đất, hai tay đan chéo phía trước bụng, bàn tay hướng vào thân.

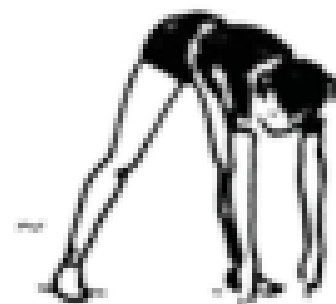
Nhịp 3 : Như nhịp 1.

Nhịp 4 : Gập cẳng chân phải và vỗ tay (H. 10).

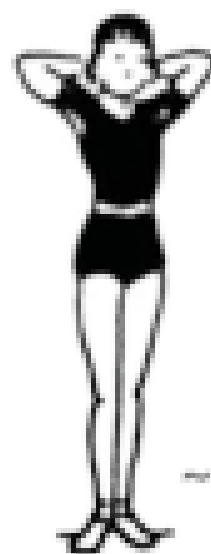
Nhịp 5, 6, 7, 8 : Như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng di chuyển sang phải.



TTCB



1



2



3



4

TTCB : Như nhịp 8 của động tác 10.

Nhịp 1 : Nhún - duỗi gối, đồng thời bước chân trái sang trái 1 bước rộng hơn vai và gập thân, hai tay vịn thẳng xuống sàn tập.

Nhịp 2 : Nhún - duỗi gối, đồng thời khép chân phải về với chân trái, nâng thân thành đứng thẳng và gập cẳng tay sau gáy, căng ngực.

Nhịp 3 : Khụy gối phải, chân trái đưa thẳng sang ngang, tì mũi bàn chân - nghiêng lườn sang trái.

Nhịp 4 : Về tư thế đứng thẳng, hai tay thả lỏng tự nhiên (H. 11).

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



Chạy ngắn

Chạy bước nhỏ



Bài tập 1 : CHẠY BƯỚC NHỎ

– *Mục đích* : Tăng tần số bước chạy, phối hợp động tác toàn thân nhịp nhàng.

– *Động tác* : Di chuyển mỗi bước dài 1/2 bàn chân, tăng dần tần số cho tới khi không thể tăng được nữa. Nên tập theo tín hiệu của GV (vỗ tay nhanh dần). Động tác ở các khớp gối và cổ chân phải linh hoạt, mềm mại nhất là ở khớp cổ chân ; góc giữa bàn chân và cẳng chân phải thay đổi liên tục, nhịp nhàng. Hai tay để thả lỏng, vung vẩy tự nhiên (hai vai cũng thả lỏng). Khi tập phối hợp với chân, có thể dùng tần số động tác tay để điều chỉnh tần số bước chân.

Khi chưa thuần thục, chưa yêu cầu làm nhanh và nên tập tại chỗ. Khi tương đối nhịp nhàng mới yêu cầu di chuyển. Thường cho chạy bước nhỏ 25 - 30m, sau đó chuyển thành chạy thường.

Nâng cao đùi



Bài tập 2 : CHẠY NÂNG CAO ĐÙI

– *Mục đích* : Tăng tần số bước chạy và giúp các cơ đùi tham gia tích cực vào động tác nâng cao đùi khi đưa về trước.

– *Động tác* : Đứng thẳng, trên nửa trước hai bàn chân, hai tay co ở khuỷu (hoặc để hai bàn tay ở phía trước làm chuẩn sao cho khi nâng đùi chạm lòng bàn tay thì đùi song song với mặt đường). Luân phiên đứng trên một chân, khi chân đó duỗi hết các khớp cổ chân, gối và hông (đùi và thân trên) thì đùi chân kia (gập ở gối) được đưa lên cao nhất (trên hoặc song song với mặt đường). Mỗi lần thực hiện trên cự li 15 - 20m về cuối ngả người về trước, bước dài dần để chuyển thành chạy nhanh - quá trình chuyển này không được đột ngột. Trong quá trình chạy nâng cao đùi, không để hạ thấp trọng tâm.

Khi tập chạy bước nhỏ và chạy nâng cao đùi, việc hoàn thành cự li phải do tăng tần số bước, không phải là tăng độ dài bước.

Chạy đạp sau



Bài tập 3 : CHẠY ĐẠP SAU

– *Mục đích* : Tăng hiệu quả động tác đạp sau, phối hợp dùng sức hợp lí giữa các bộ phận của cơ thể khi chạy.

– *Động tác* : Chạy đạp sau của từng chân (đuỗi hết khớp hông, khớp gối và cổ chân) góc độ nhỏ, đồng thời nâng đùi của chân phía trước lên song song với mặt đất. Trong từng bước có giai đoạn bay trên không ở tư thế kết thúc đạp sau. Cuối giai đoạn bay, phải chủ động hạ bàn chân trước xuống dưới - về sau để chuyển qua đạp sau tiếp, đồng thời tích cực rút chân sau đưa đùi chân đó về trước - lên trên. Hai tay đánh rộng, mạnh, so le với chân ; về cuối chuyển thành chạy một số bước.

Chú ý : Phương hướng dùng sức của chân và tay để cơ thể di chuyển trên một đường thẳng. Các bước chạy đều phải dài hơn mức bình thường (do đạp sau tích cực hơn và thời gian bay trên không dài hơn).

Chạy tăng tốc



Bài tập 4 : CHẠY TĂNG TỐC 30m

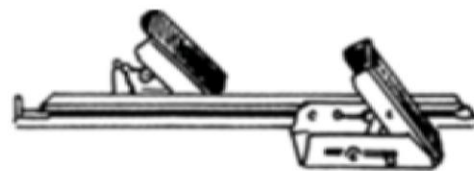
– *Mục đích* : Củng cố kĩ thuật chạy, có thể dùng trong khởi động, tập kĩ thuật và cả phát triển thể lực chuyên môn.

– *Động tác* : Chạy với kĩ thuật hoàn chỉnh, tốc độ tăng dần do tần số và độ dài bước tăng dần. Khi kết thúc cự li quy định cũng là lúc đạt tốc độ cao nhất. Cần phải chạy đúng kĩ thuật, chạy nhanh nhưng không căng thẳng, gò bó.



Đóng bàn đạp

SỬ DỤNG BÀN ĐẠP



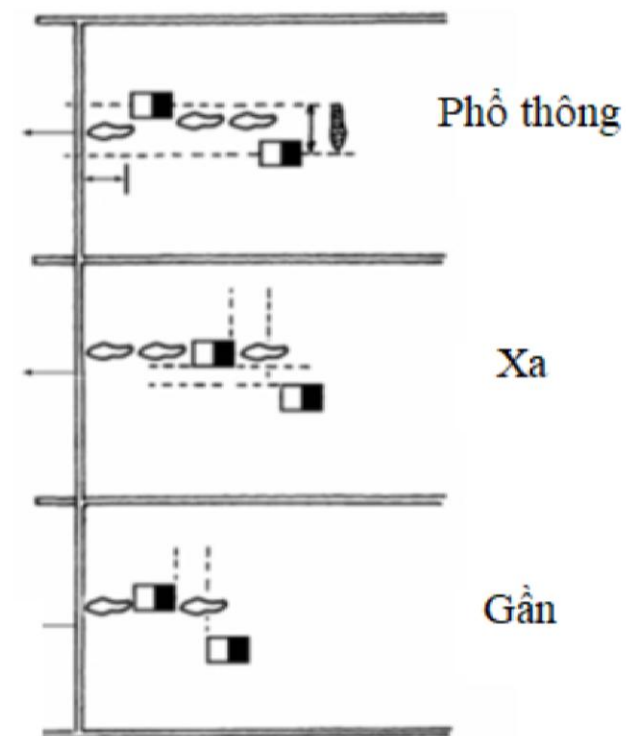
Bàn đạp liền



Bàn đạp rời

Góc độ của mặt bàn đạp:

- Bàn đạp trước: $45^{\circ} - 50^{\circ}$
- Bàn đạp sau: $60^{\circ} - 80^{\circ}$



Có 3 cách bố trí bàn đạp



Bài tập 7

Xuất phát thấp với bàn đạp,
chạy 15-20m

