



TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG LÊ TRỌNG TẤN

Tổ: Thể dục – GDQPAN – Giám thị

BÀI GIẢNG MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT

LỚP 11

Tuần thứ 4, số tiết học 1

TDNĐ – TDLH

Chạy tiếp sức

Thành phố Hồ Chí Minh tháng 9/2021

MỤC TIÊU BÀI HỌC

I. Mục tiêu bài học

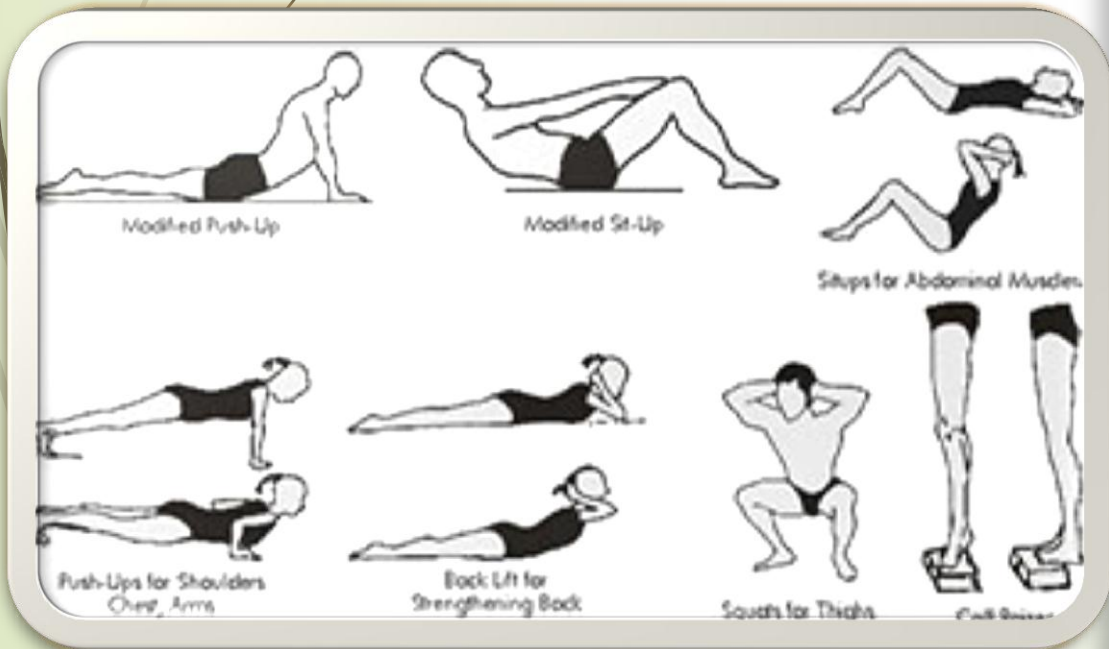
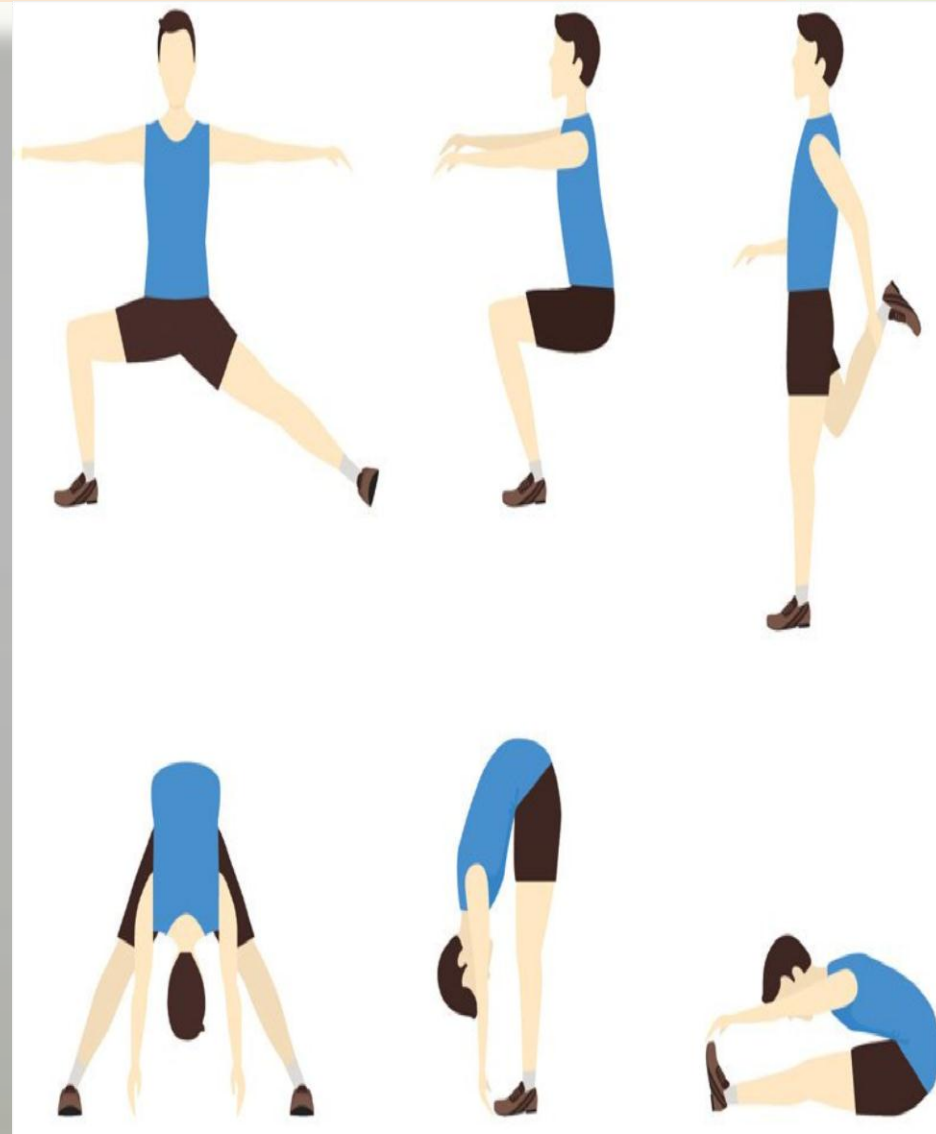
- Thực hiện được động tác thể dục Nam: Từ động tác 16 – 20 , Nữ: Từ động tác 5- 6,
- Thực hiện liên hoàn động tác thể dục nam từ 1-20 thể dục nhịp điệu nữ từ 1-6
- Thực hiện được động tác Xuất phát của người số 1, (bài tập 3 và 4) và Xuất phát của người nhận tín gậy 2,3,4
- Thể hiện sự tăng tiến thể lực trong tập luyện.
- Đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực của học sinh theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

NỘI DUNG BÀI HỌC

1. Ôn bài TDLH (1-15), TDNĐ(1-4)
2. Thẻ dực nhíp điệu dành cho học sinh nữ (động tác 5 đến 6)
3. Thẻ dực liên hoàn dành cho học sinh nam(động tác 16 đến 20)
4. Chạy tiếp sức

Khởi động

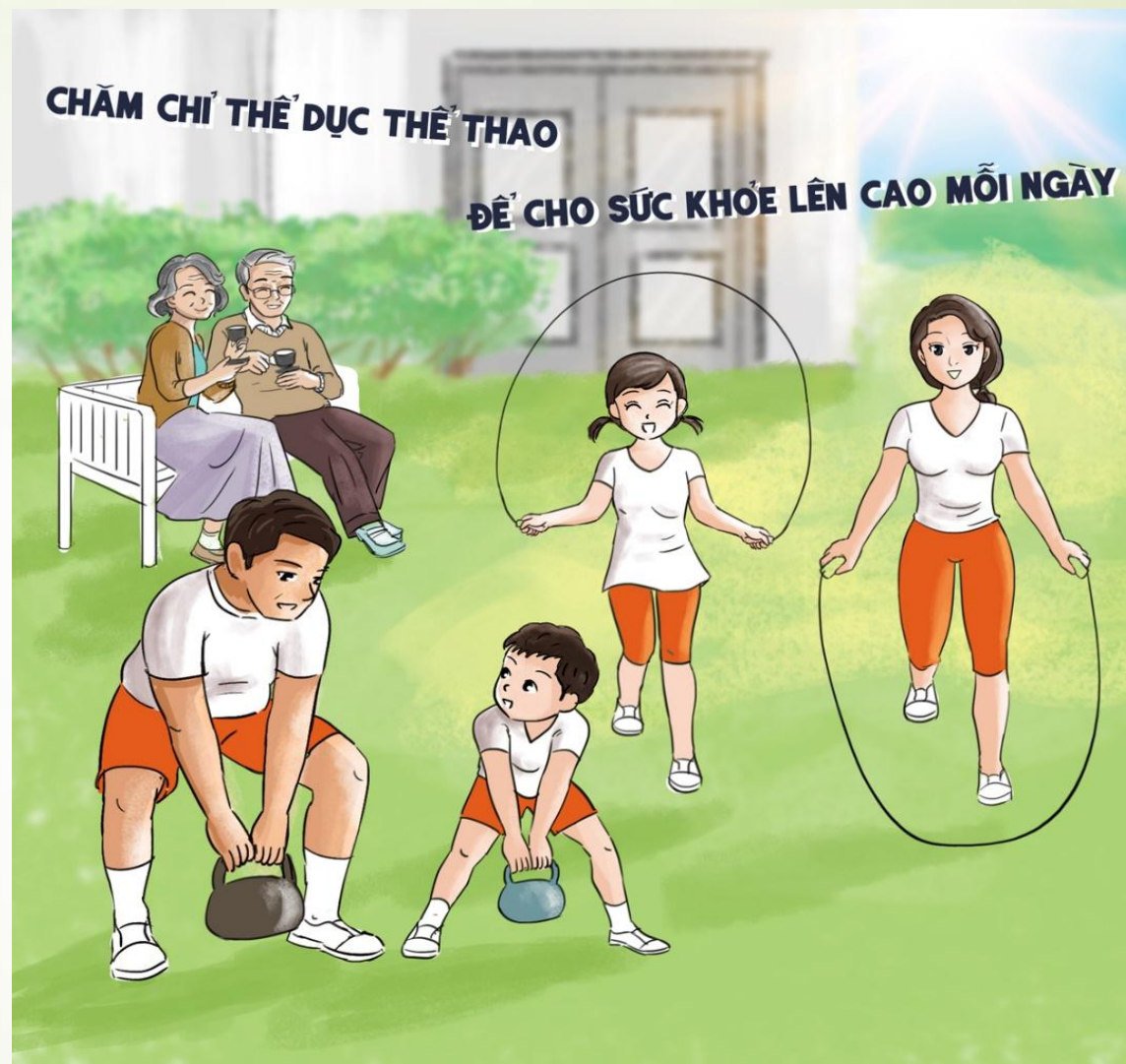
- xoay các khớp
- Chạy bước nhỏ, gót chạm mông, nâng cao đùi
- Căng cơ



1. Ôn tập

1.1. Ôn bài TDLH
nam động tác 1-15

1.2. Ôn bài TDNĐ nữ
động tác 1-4



2. Thể dục nhịp điệu dành cho học sinh nữ (động tác 5 đến 6)

Học động tác 5: Di chuyển ngang (2x8N)

+TTCB: Đứng ở tư thế nghiêm.

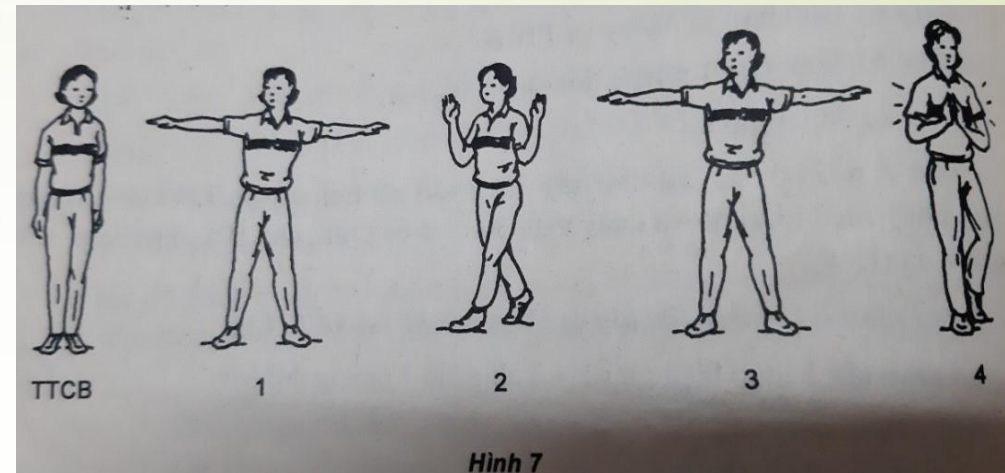
+Nhịp 1: Chân trái bước sang trái rộng bằng vai, hai tay dang ngang bàn tay sấp

+Nhịp 2: Chân trái đưa ra sau và bước sang trái, tì bằng mũi bàn chân đồng thời gập 2 cẳng tay lòng bàn tay hướng ra trước căng ngực mặt hơi quay sang phải

+Nhịp 3: Như nhịp 1

+Nhịp 4: Thu chân phải về cùng chân trái và tì bằng mũi bàn chân và vỗ tay

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



Học Động tác 6: Lưng (2x8N)

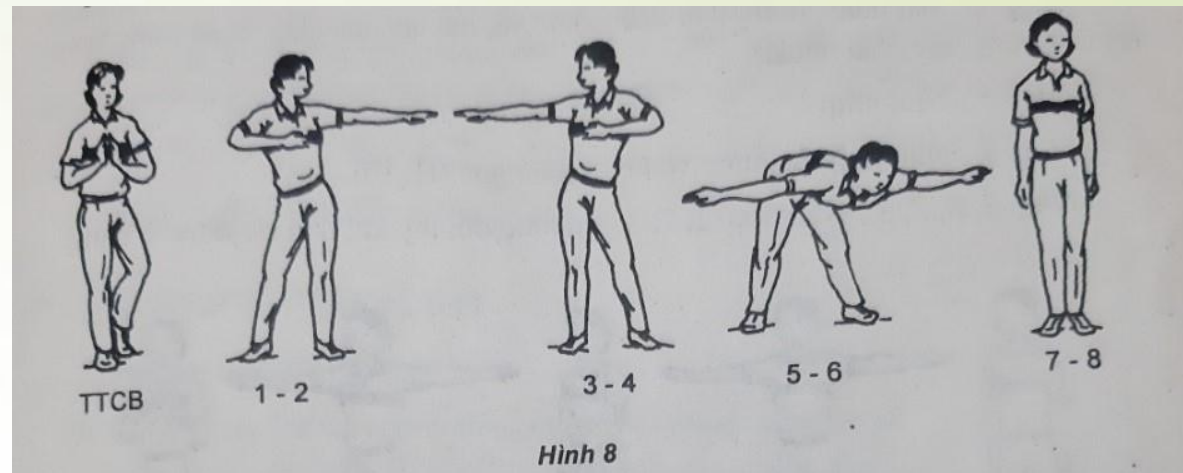
+TTCB: Kết thúc như động tác 5

+Nhịp 1,2: Bước chân trái sang trái rộng bằng vai và đánh hông sang trái tay trái đưa ngang bàn tay sấp, cẳng tay gấp trước ngực căng ngực mặt hướng sang trái

+Nhịp 3,4: Đánh hông sang phải tay phải đưa sang ngang bàn tay sấp cẳng tay trái gấp trước ngực căng ngực mặt hướng sang phải

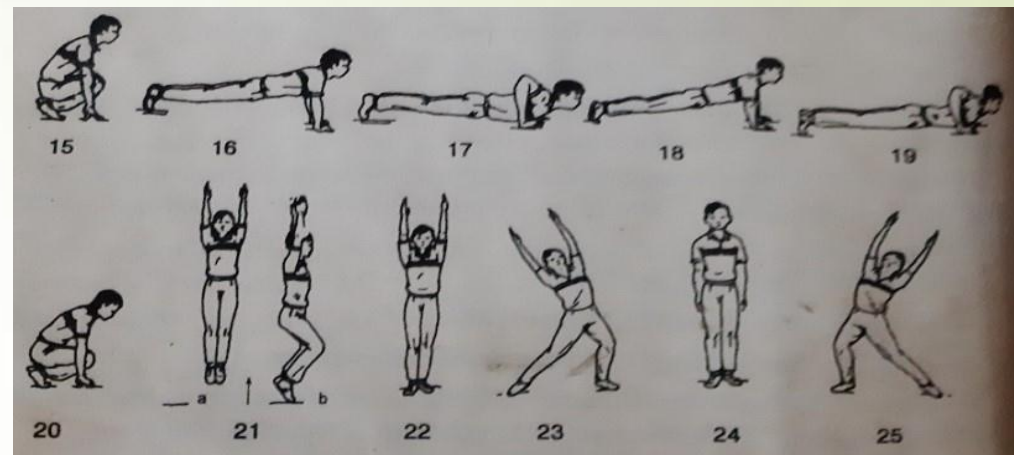
+Nhịp 5,6: Gập thân ra phía trước căng ngực ngẩng đầu hai tay dang ngang bàn tay sấp

+Nhịp 7,8: Nâng thân lên và khép chân trái hạ tay về tư thế cơ bản



3. Bài thể dục liên hoàn dành cho nam

- Động tác 16: Tung chân ra sau thành tư thế nằm sấp chống thẳng tay, mũi bàn chân chống đất, thân người thẳng
- +Động tác 17: Co tay hạ thân và giữ thẳng bằng
- +Động tác 18: Duỗi tay thân người thành tư thế nằm sấp chống thẳng tay mũi bàn chân chống đất, thân người thẳng
- +Động tác 19: Như động tác 17
- +Động tác 20: Thu chân thành tư thế ngồi xổm, tì trên mũi bàn chân hai tay chống đất



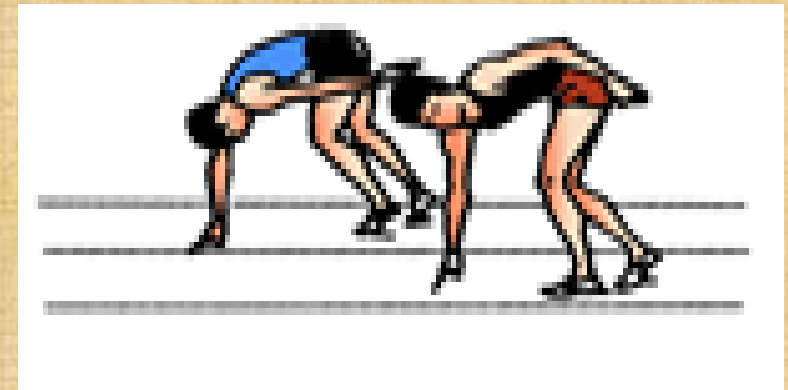
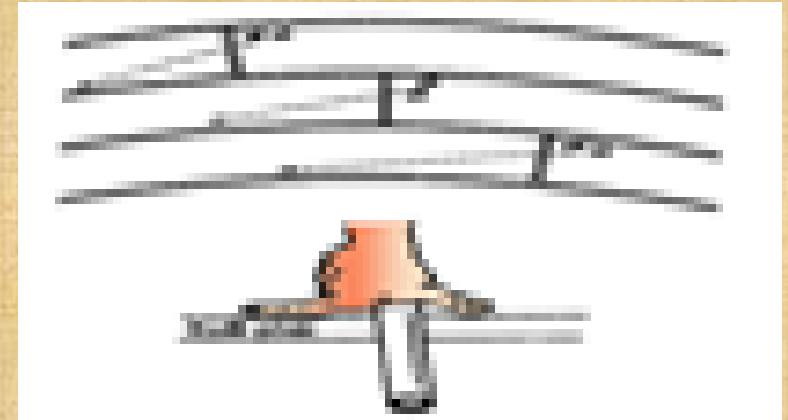
4. Chạy tiếp sức

Các bài tập bổ trợ chạy tiếp sức



► 4.1. Xuất phát của người số 1, (bài tập 3 và 4):

Xuất phát thấp với bàn đạp và cầm gậy ở tay phải khi tay chống đất ngón cái và ngón trỏ tách ra như đo gan chống sát phía sau vạch xuất phát nắm tín gậy bằng các ngón còn lại, bàn đạp đóng lệch sang bên phải ô chạy. Kỹ thuật xuất phát theo các lệnh “Vào chỗ - sẵn sàng – chạy”



4.2. Học Kỹ thuật nhận tín gậy của người số 234

Ba người này không theo tín hiệu để xuất phát mà phải nhìn người chạy trước mình, quan sát thấy người thứ nhất chạy cách mình một đoạn thì lúc này người thứ hai bắt đầu xuất phát, sao cho mình bắt đầu đạt được tốc độ cao, đó cũng là lúc người thứ nhất đuổi kịp và phát tín hiệu để trao – nhận gậy phạm vi trao – nhận gậy là 20m

+Người thứ 3 cũng tương tự xuất phát cao, khi chạy không được quay đầu lại mà cứ chạy bình thường khi nhận được tín hiệu thì đưa tay nhận





Bài tập phát triển cơ chân tại nhà





Một số lưu ý sau buổi tập

- Vệ sinh nơi tập sạch sẽ và đảm bảo an toàn.
- Tập luyện vừa sức tùy theo thể trạng.
- Thả lỏng sau mỗi buổi tập để cơ thể được trở về trạng thái bình thường