



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 5, Tiết 9+10

Giới thiệu mục tiêu, nội dung chương trình Thể dục lớp 11

Thể dục liên hoàn Nam lớp 11

Thể dục nhịp điệu lớp 11

Chạy tiếp sức

Thành phố Hồ Chí Minh tháng 9/2021

MỤC TIÊU BÀI HỌC

- **I. Mục tiêu bài học**

- **1. Về phẩm chất**

- + Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc tập luyện, tu dưỡng bản thân.
- + Đề tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong học tập.
- + Có ý chí vượt khó khăn, nỗ lực phấn đấu vươn lên để đạt kết quả tốt trong tập luyện.

- **2. Về năng lực**

- **2.1 Năng lực chung:**

- + Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh chủ động trong việc tìm kiếm video clip, hình ảnh về nội dung học.
- + Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết các thuật ngữ môn học TDDT.
- + Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Biết cách giải quyết các vấn đề phù hợp nhất.

- **2.2 Năng lực đặc thù**

- + Biết vận dụng kiến thức vào các tiết học hôm sau

NỘI DUNG BÀI HỌC

1. Ôn bài

- **Nam:** Bài TDLH từ Động tác 1- 15.
- **Nữ:** Bài TDNĐ từ động tác 1- 4.



2. Học bài mới

2.1 BÀI TDLH Nam: Từ động tác 21 - 30

Động tác 21: Bật thẳng lên cao nhảy ưỡn thân, hai tay cao ,kết thúc động tác hai chân chụm khuyu gối.

Động tác 22: Đứng thẳng, hai chân khép, hai tay giơ thẳng trên cao, lòng bàn tay hướng vào nhau.

Động tác 23: Chân trái bước dài sang trái thành tư thế đứng khuyu gối trái, chân phải duỗi thẳng, đầu và thân người nghiêng sang phải, hai tay duỗi thẳng sang phải, mắt nhìn theo tay.

Động tác 24: Thu chân trái về vị trí cũ thành tư thế đứng nghiêm.

Động tác 25: Như động tác 23, nhưng đổi bên.

Động tác 26: Thu chân phải về thành tư thế đứng thẳng, khép chân, hai tay giơ thẳng trên cao, mắt nhìn thẳng.

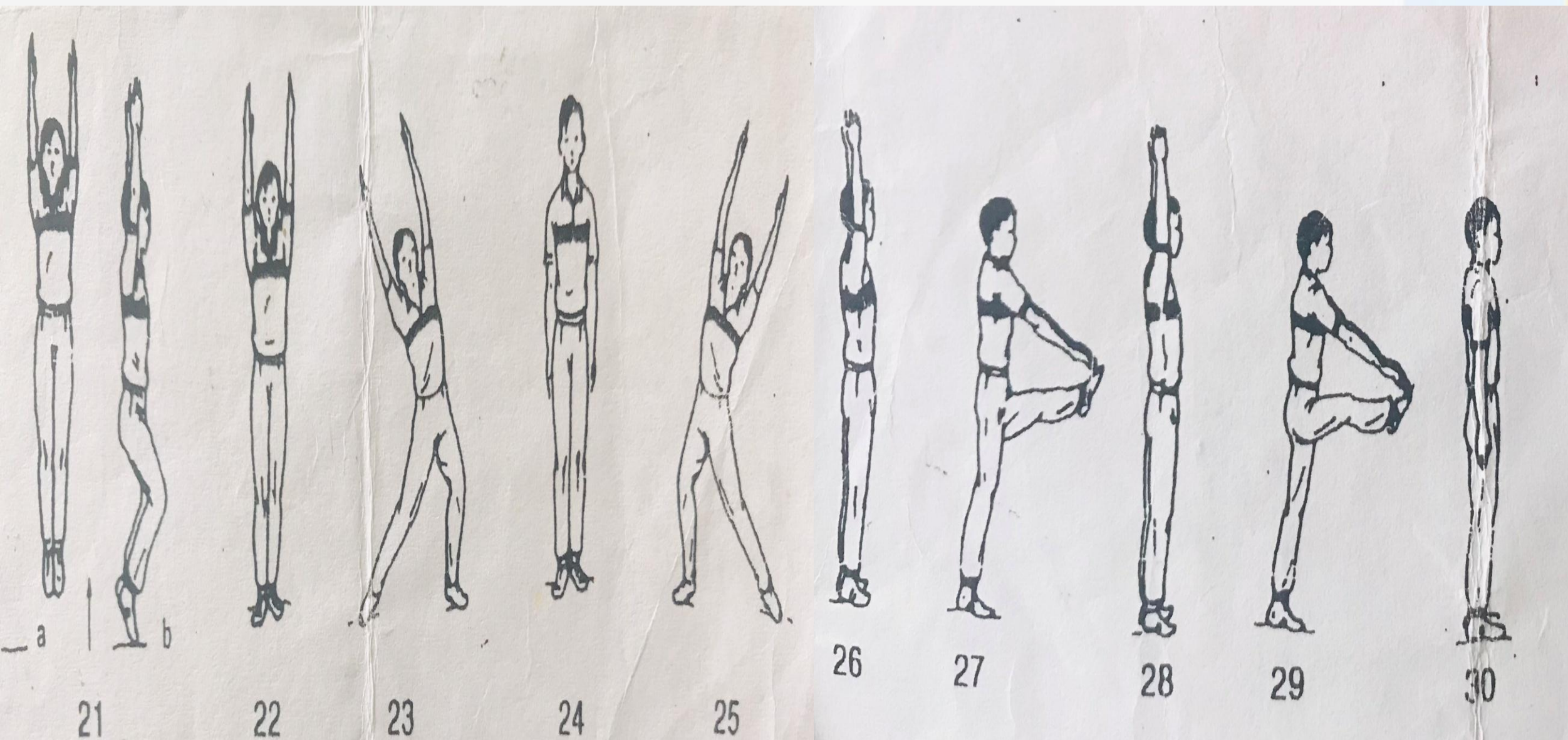
Động tác 27: Lãng thẳng chân trái về trước, thân người và chân phải duỗi thẳng, hai tay đưa thẳng từ trên cao- xuống dưới chạm mũi bàn chân trái, mắt nhìn thẳng.

Động tác 28: Như động tác 26'

Động tác 29: Như động tác 27 ,nhưng đổi bên.

Động tác 30: Thu chân phải về thành tư thế đứng nghiêm.

HÌNH ẢNH MINH HỌA



2.2. TDNĐ Nữ: Từ động tác 1 - 4

I - MỤC TIÊU

Học xong nội dung bài thể dục nhịp điệu, HS :

- Biết cách thực hiện bài thể dục nhịp điệu.
- Thực hiện cơ bản đúng toàn bài.
- Vận dụng để tự tập hằng ngày và trong các dịp lễ hội.

II - NỘI DUNG

Động tác 1 : Đánh hông (2 × 8 nhịp)

- **TTCB :** Đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay thả lỏng tự nhiên, căng ngực, mắt nhìn thẳng.

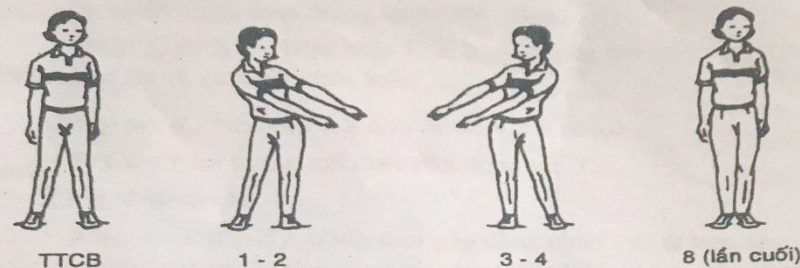
- **Nhịp 1 - 2 :** Đẩy hông sang trái 2 nhịp, đồng thời đưa hai tay chéo dưới - trái, mắt nhìn sang trái (thân hướng trước).

- **Nhịp 3 - 4 :** Đẩy hông sang phải 2 nhịp, đồng thời đưa hai tay chéo dưới - phải, mắt nhìn sang phải (thân hướng trước).

- **Nhịp 5 - 6 :** Như nhịp 1 - 2.

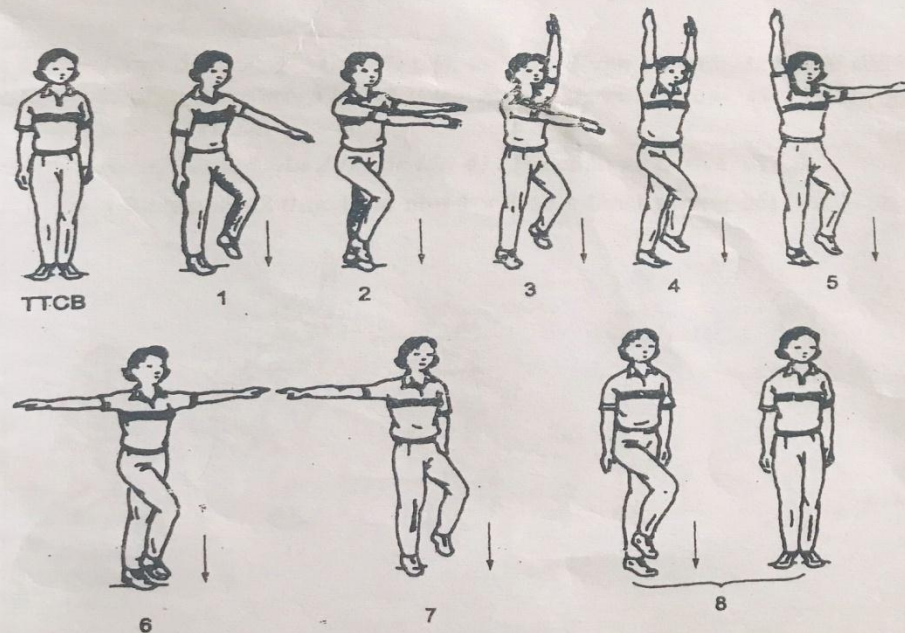
- **Nhịp 7 - 8 :** Như nhịp 3 - 4.

Kết thúc nhịp 8 lần 2 thu chân trái về tư thế đứng thẳng ; hai tay thả lỏng tự nhiên (H. 3).



Hình 3

Động tác 2 : Phối hợp (2 × 8 nhịp hoặc 4 × 8 nhịp) (H. 4)



Hình 4

– **TTCB** : Đứng cơ bản.

– **Nhịp 1** : Giậm chân trái, đồng thời tay trái đưa ra trước, bàn tay sấp, mắt nhìn thẳng.

– **Nhịp 2** : Giậm chân phải, đồng thời tay phải đưa ra trước, bàn tay sấp, mắt nhìn thẳng.

– **Nhịp 3** : Giậm chân trái, đồng thời tay trái lên cao, bàn tay hướng vào trong, ngẩng đầu.

– **Nhịp 4** : Giậm chân phải, đồng thời tay phải lên cao, bàn tay hướng vào trong, ngẩng đầu.

– **Nhịp 5** : Giậm chân trái, đồng thời tay trái hạ về ngang vai, bàn tay sấp, mắt nhìn sang trái.

– **Nhịp 6** : Giậm chân phải, đồng thời tay phải hạ về ngang vai, bàn tay sấp, mắt nhìn sang phải.

– **Nhịp 7** : Giậm chân trái, đồng thời tay trái hạ xuống ép sát thân, mắt nhìn thẳng.

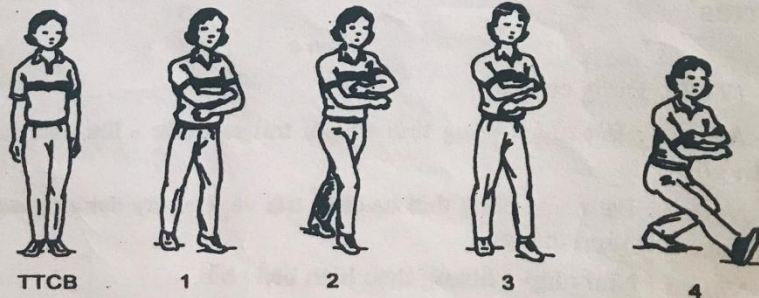
– **Nhịp 8** : Giậm chân phải, đồng thời tay phải hạ, về TTCB.

Động tác 3 : Di chuyển tiến, lùi (2×8 nhịp hoặc 4×8 nhịp)

– **TTCB** : Đứng cơ bản (H. 5).

– **Nhịp 1** : Bước chân trái lên 1 bước, trọng tâm dồn vào chân trái, hai cẳng tay lồng vào nhau và quay tròn quanh trục cánh tay (từ ngoài vào trong), bàn tay nắm hờ.

– **Nhịp 2** : Bước chân phải lên 1 bước, trọng tâm dồn vào chân phải ; đồng thời quay tròn hai cẳng tay quanh trục cánh tay (từ ngoài vào trong), bàn tay nắm hờ.



Hình 5

– **Nhịp 3** : Như nhịp 1.

– **Nhịp 4** : Khụy gối trái, chân phải đưa thẳng trước, từ bằng gót chân, hai cẳng tay dùng trước ngực, thân thẳng, mắt nhìn thẳng.

– **Nhịp 5, 6, 7, 8** : Như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng hai tay quay theo chiều ngược lại bước chân lùi về và từ gót chân trái.

Động tác 4 : Nhảy (2×8 nhịp hoặc 4×8 nhịp)

– **TTCB** : Như tư thế kết thúc của động tác 3.

1×8 nhịp lần 1.

– **Nhịp 1** : Bật nhảy, đồng thời gập cẳng chân trái ra sau, tay trái đưa ra trước - lên cao lòng bàn tay hướng ra ngoài, tay phải đánh ra sau với về phía mũi bàn chân trái, căng thân, mắt nhìn sang phải ra sau.

– **Nhịp 2** : Bật nhảy và hạ tay về TTCB.

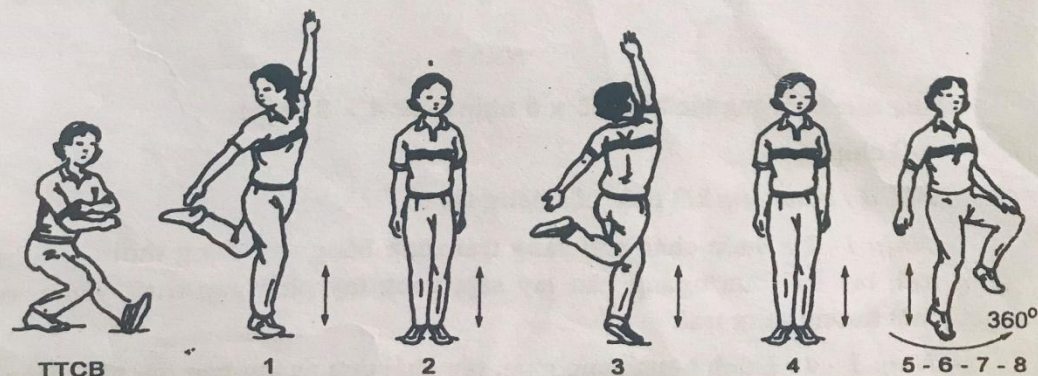
– **Nhịp 3** : Như nhịp 1 nhưng đổi sang bên phải.

– **Nhịp 4** : Như nhịp 2.

– **Nhịp 5, 6, 7, 8** : Co gối trái, tay trái từ vào gối trái, tay phải thả lỏng ; đồng thời bật nhảy theo nhịp hô và quay thân 360° về bên trái, cho HS co gối cao, mũi chân duỗi ra (H. 6).

– **Riêng nhịp 8 lần 2 (hoặc lần 4)** : Hạ chân và tay về TTCB.

1×8 nhịp lần 2 thực hiện như 1×8 nhịp lần 1 nhưng đổi bên.



3. Chạy tiếp sức

3.1. Ôn bài

- Xuất phát người 1
- Xuất phát người nhận tín gậy 2, 3, 4.



3.2. Phối hợp người trao và nhận tín gậy.

Người được chạy đầu tiên nhất định phải bám ngay sát vạch báo hiệu của đường chạy để không bị phạt khi chuyển gậy cho người kế tiếp bằng tay trái. Những đồng đội tiếp theo thứ 2, thứ 3 vẫn tuân thủ theo luật chạy của người thứ nhất. 3 người chạy sau không cần phải chạy theo đúng tín hiệu ra lệnh xuất phát của trọng tài. Mỗi người ở sau phải nhìn người đầu tiên chạy và nhanh chóng chuẩn bị tay đón gậy được chuyển. Người chò nhất định phải tuân thủ đứng ở vạch xuất phát chuẩn bị chạy cách khu vực nhận và trao đảm bảo đúng 10m.

Trong cùng một đội từng thành viên sẽ sử dụng một mật mã riêng để trao đổi và báo hiệu cho người trong đội xuất phát. Sau khi xuất phát mỗi người phải cố gắng hết sức lực có thể của mình để chạy với tốc độ nhanh nhất và trao gậy cho người đang đứng ở vị trí thứ tư. Người cuối cùng đảm đương trọng trách khá nặng nề là phải cầm gậy chạy thật nhanh về đích và không còn phải chuyển cho người nào. Mặc dù vậy nhưng người cuối cùng phải cầm gậy cho đến khi về đến đích.

Trong quá trình trao và nhận gậy các vận động viên có 2 cách để trao nhận đó là: Nhận từ trên xuống hoặc từ dưới lên. Mỗi người có một cách nhận riêng nhưng nói chung quy thì cách nhận từ trên xuống vẫn được nhiều người lựa chọn vì nó có nhiều điểm ưu hơn. Bàn tay của người được nhận phải ngửa lên trên và người có nhiệm vụ trao gậy thì trao từ trên xuống. Để không gặp phải khó khăn trong lúc nhận, người trao sẽ để chiếc gậy nằm theo hướng trượt từ cổ tay xuống dưới tay. Tín hiệu nhận được phát ra từ người trao gậy thì người nhận đánh thêm một nhịp tay để đồng đội mình chuyển gậy dễ dàng. Vị trí trao gậy thuận lợi và hợp lý chính là nằm trong khu vực được quy định sẵn. Lúc này người nhận gậy sẽ đưa tay ra sau và người chuyển phải đánh cánh tay hết mức có thể để đồng đội nhận được gậy.

3.3. yêu cầu



- HS nghiêm túc nắm kỹ nội dung.
- Tìm hiểu thêm trên Google, YouTube...
- Cần tập luyện thường xuyên, liên tục.