

SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH

GỢI Ý HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC - TUẦN 15
MÔN THỂ DỤC – KHỐI 11

NỘI DUNG	
Tên bài học/ chủ đề - Khối lớp	BÀI THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU (<i>Ôn động tác từ 1 đến 9</i>). BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN (<i>Động tác từ 31 đến 40</i>).
Hoạt động học sinh cần thực hiện: Xem tài liệu và tự tập luyện tại nhà.	- Tài liệu tham khảo thêm: - Video thi phạm động tác TDLH (ĐT 31 - ĐT 40) ➤ https://youtu.be/jbrvBI-E_DI - Video bài thể dục nhịp điệu (ĐT 1 – ĐT 9) ➤ https://youtu.be/x1j7lswylMM - Video hướng dẫn sử dụng phần mềm Goldwave để cắt và ghép nhạc ➤ https://youtu.be/reC9EylEyo - Tóm tắt kiến thức cần nhớ (Phụ lục 1; 2; 3) - Yêu cầu: - Học sinh xem và thực hiện theo video mẫu. - Trong quá trình xem và ghi chép tài liệu, nếu các bạn có thắc mắc thì liên hệ giáo viên giảng dạy trực tiếp của lớp.

PHỤ LỤC 1

BÀI THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU DÀNH CHO HỌC SINH KHỐI 11

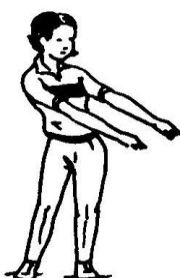
Ôn lại: Từ động tác số 1 đến động tác số 9

* **Động tác 1:** Đánh hông (2 x 8 nhịp).

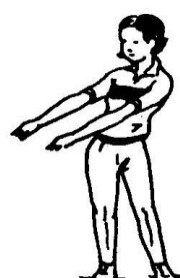
- TTCB: Đứng 2 chân bằng vai.
- Nhịp 1-2: Đẩy hông sang trái, 2 tay chếch dưới-trái, mắt nhìn sang trái.
- Nhịp 3-4: Sang phải.
- Nhịp 5-6: Như 1-2. Nhịp 7-8: Như 3-4.



TTCB



1 - 2



3 - 4



8 (lần cuối)

* **Động tác 2:** Phối hợp (4 x 8 nhịp).

- Nhịp 1-2-3-4-5-6-7-8: Giậm chân đồng thời phối hợp đưa từng tay thứ tự ra trước, lên trên, sang ngang, xuống dưới



TTCB



1



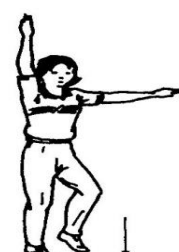
2



3



4



5



6



7



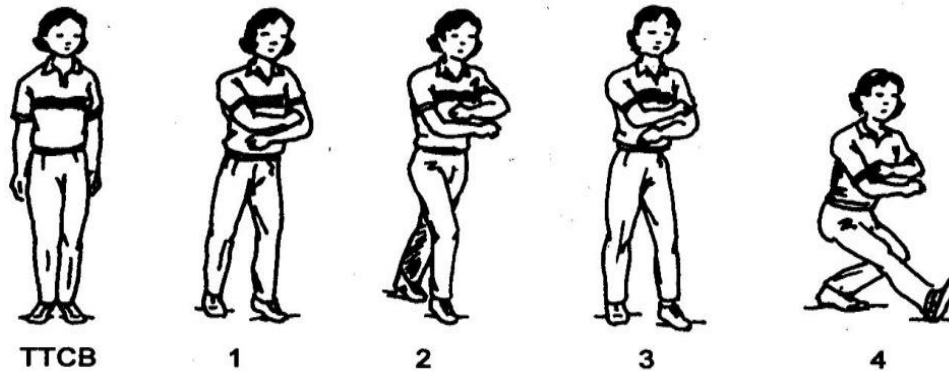
8

* **Động tác 3:** Di chuyển tiến – lùi (4 x 8 nhịp)

+ 4 nhịp đầu - tiến:

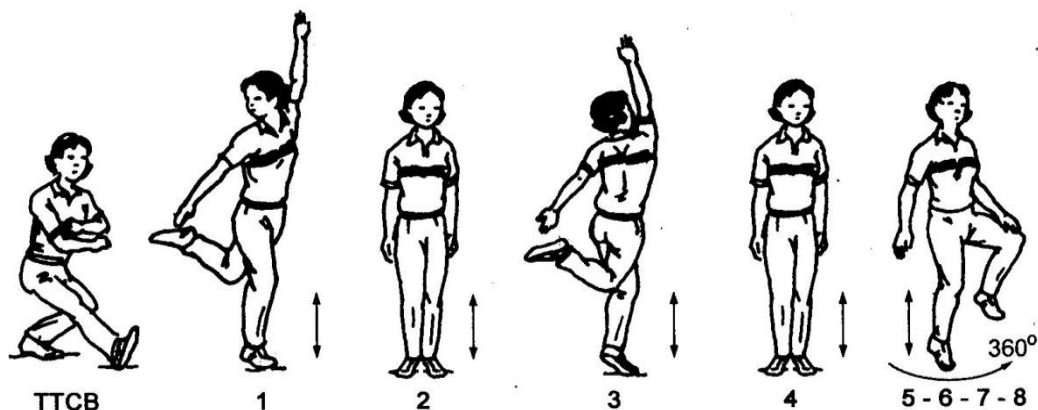
- Nhịp 1 bước chân trái, trọng tâm dồn lên chân trái, 2 tay lồng vào nhau, quay tròn, bàn tay nắm hờ.

- Nhịp 2 bước chân phải.
- Nhịp 3 bước chân trái.
- Nhịp 4 khuỵu gối trái, chân phải thẳng ở trước, tì bằng gót, thân trên 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 tì gót chân trái.



*** Động tác 4: Nhảy (4 x 8 nhịp)**

- TTCB: Như tư thế kết thúc của động tác 3
- 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 tì 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.
- Riêng nhịp 8 lần 2 hoặc lần 4: Hạ chân về TTCB. 1 x 8 nhịp lần 2 thực hiện như 1 x 8 nhịp lần 1 nhưng đổi bên.



*** Động tác 5: Di chuyển ngang (4 x 8 nhịp)**

- TTCB: Đứng nghiêm.
- Nhịp 1: Chân trái sang trái bằng vai, 2 tay ngang, lòng bàn tay úp.

- Nhịp 2: Chân phải bước tiếp, đặt sau chân trái, gấp khuỷu tay lòng bàn tay hướng trước, căng ngực.
- Nhịp 3: Như nhịp 1.
- Nhịp 4: Thu chân phải về, vỗ tay.
- Nhịp 5-6-7-8: Như 1-2-3-4 nhưng sang phải.

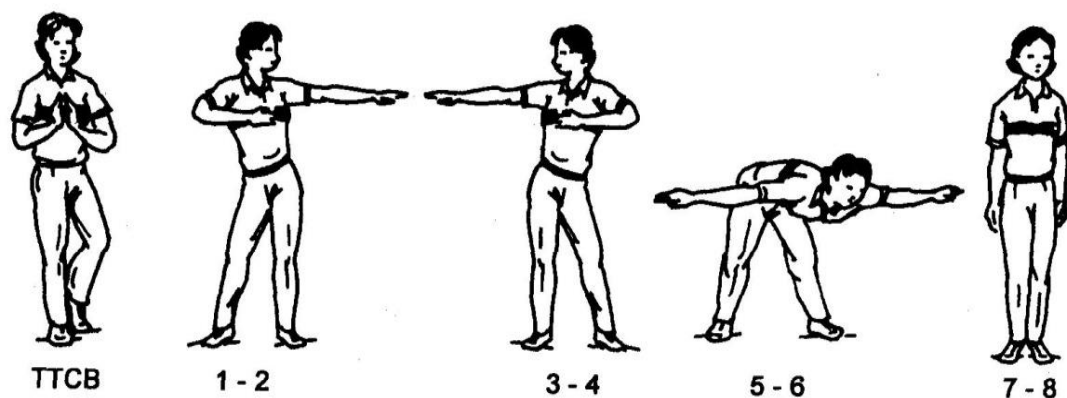


*** Động tác 6: Lưng.**

+ 8 nhịp lần 1.

- Nhịp 1-2: Chân trái sang trái bằng vai, đánh hông sang trái, tay trái sang ngang lòng bàn tay úp, tay phải gấp khuỷu, căng ngực, mặt hướng sang trái.
- Nhịp 3-4: Như 1-2 nhưng sang phải.
- Nhịp 5-6: Gập thân ra trước, căng ngực, ngẩng đầu, 2 tay ngang bàn tay úp.
- Nhịp 7-8: Về TTCB.

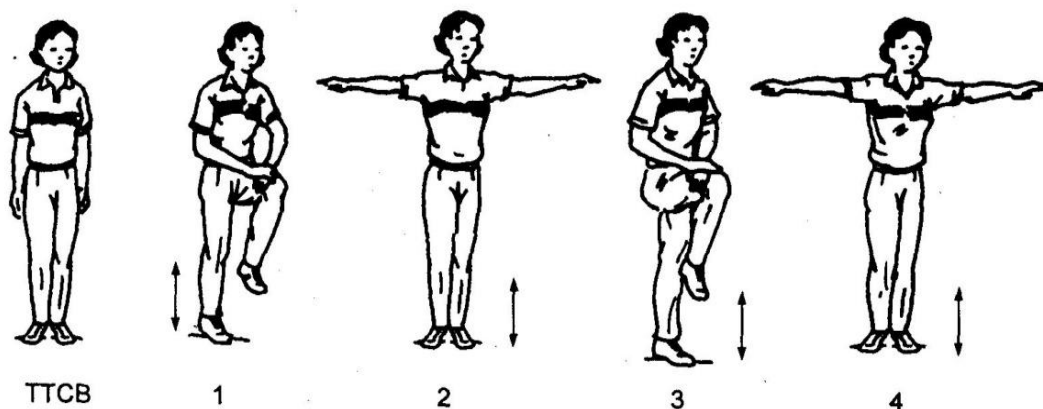
+ 8 nhịp lần 2: Như lần 1 nhưng sang phải trước.



*** Động tác 7: Bật nhảy co gối (2 x 8 nhịp)**

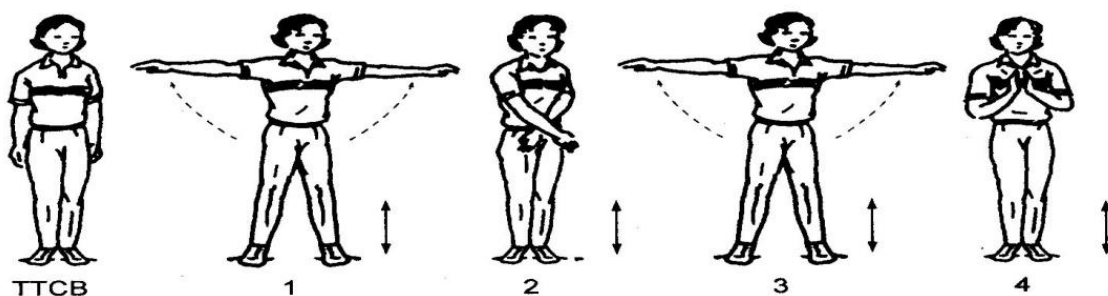
- TTCB: Đứng cơ bản.
- Nhịp 1: Bật nhảy, đồng thời co gối trái ra trước, lên cao, hai bàn tay đặt nhẹ lên gối.
- Nhịp 2: Bật nhảy, đồng thời hạ chân trái về. Hai tay dang ngang, bàn tay sấp, căng ngực, mắt nhìn thẳng.
- Nhịp 3: Như nhịp 1 nhưng thực hiện bên phải.

- Nhịp 4: Như nhịp 2.
- Nhịp 5, 6, 7, 8: Thực hiện như nhịp 1, 2, 3, 4. Riêng nhịp 8 lần cuối về TTCB.



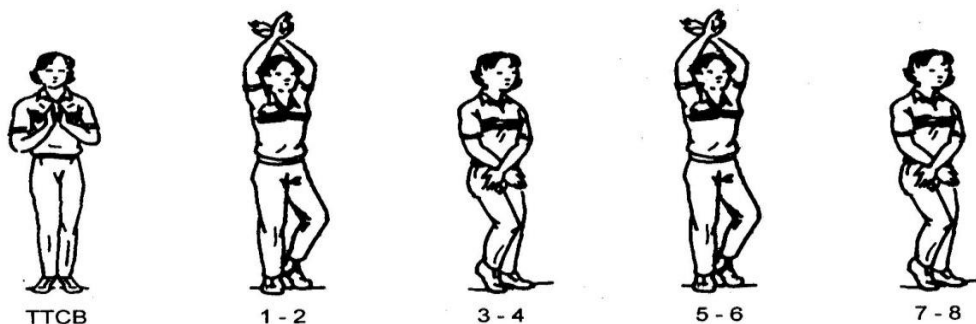
*** Động tác 8: Bật nhảy thẳng chân (4 x 8 nhịp)**

- TTCB: Đứng cơ bản.
- Nhịp 1: Bật nhảy tách 2 chân sang ngang, 2 tay ngang bàn tay úp.
- Nhịp 2: Thu 2 chân, 2 tay chéo trước thân người.
- Nhịp 3: Như nhịp 1.
- Nhịp 4: Như nhịp 2, vỗ tay.
- Nhịp 5-6-7-8: Như 1-2-3-4.



*** Động tác 9: Kiễng gót từng chân (4 x 8 nhịp).**

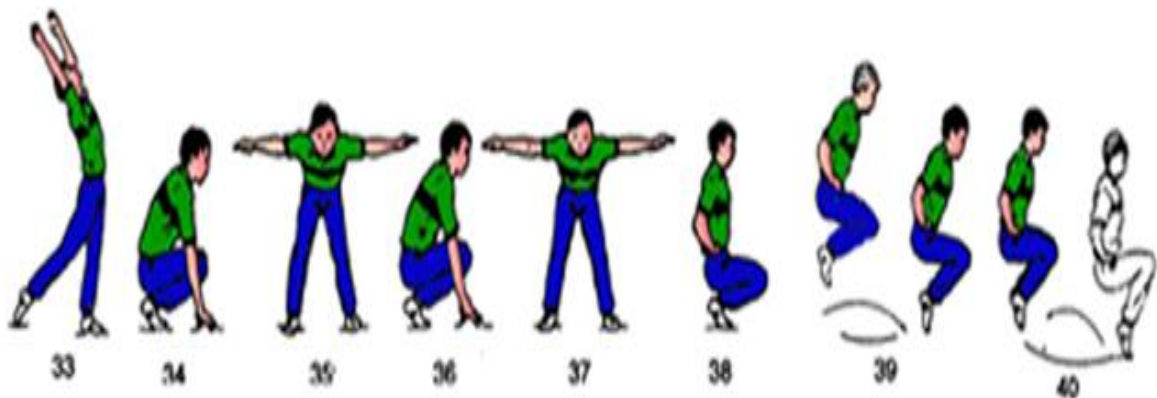
- Nhịp 1-2: Chân trái kiễng gót, 2 tay ra trước lên cao chéo nhau, ngẩng đầu, hít vào.
- Nhịp 3-4: Kiễng chân phải, 2 tay xuống dưới chéo trước thân người, thở ra.
- Nhịp 5-6: Như 1-2.
- Nhịp 7-8: Như 3-4.



PHỤ LỤC 2

BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN DÀNH CHO HỌC SINH LỚP 11

- * **Động tác 31:** Lắc chân trái mạnh và thẳng ra sau, hai tay lắc chếch cao, ra sau, thân căng như hình cánh cung, mắt nhìn theo tay. Chân phải duỗi thẳng.
- * **Động tác 32:** Thu chân trái về thành tư thế đứng nghiêm.
- * **Động tác 33:** Như động tác 31, nhưng đổi chân.
- * **Động tác 34:** Thu chân, gập thân thành tư thế ngồi xổm tì trên nửa trước bàn chân, hai tay chống đất.
- * **Động tác 35:** Duỗi chân đồng thời bước chân trái sang trái, thành tư thế gập thân hai tay dang ngang, bàn tay sấp, chân rộng bằng vai, lưng thẳng, mắt nhìn trước.
- * **Động tác 36:** Thu chân trái, thành tư thế ngồi xổm tì trên nửa trước bàn chân hai tay chống đất.
- * **Động tác 37:** Như động tác 35, nhưng đổi bên.
- * **Động tác 38:** Thu chân phải, thành tư thế ngồi xổm trên hai nửa trước bàn chân, hai tay chống hông.
- * **Động tác 39:** Bật về trước.
- * **Động tác 40:** Bật về sau.



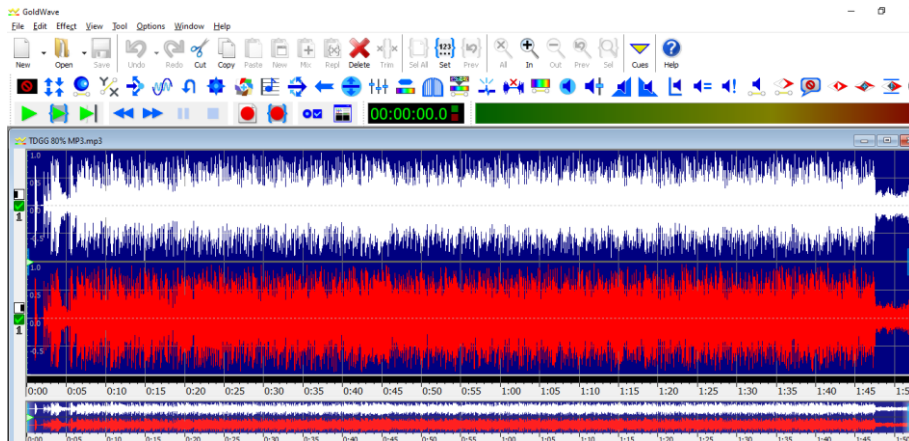
PHỤ LỤC 2

HƯỚNG DẪN CẮT/GHÉP NHẠC BẰNG PHẦN MỀM

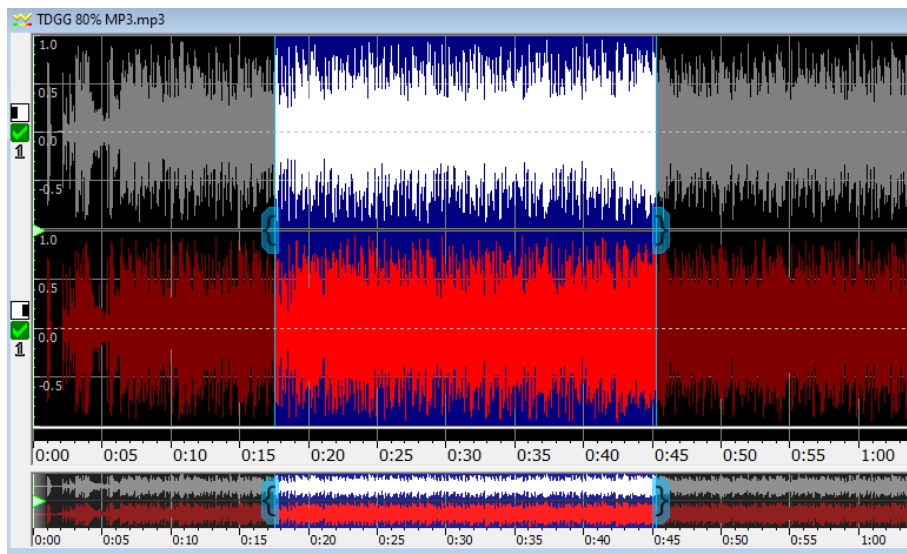
GOLD WAVE

* Hướng dẫn cắt ghép:

- Học sinh nhìn sóng nhạc và nghe đếm nhịp.



- **Cắt nhạc:** Đoạn nào muốn cắt thì học sinh dùng chuột kéo 1 khoảng từ đầu đoạn đến cuối đoạn nhạc đó.. và Ctrl + C / X để copy hay cắt đoạn. Sau đó mở 1 file nhạc khác để Paste vào...!!



- **Ghép đoạn nhạc hay chèn hiệu ứng**

Học sinh muốn ghép nhạc vào đoạn nào thì click chuột vào đoạn đó và Ctrl + V.

- **Tăng / Giảm âm lượng nhạc:** Giảm dần; tăng dần; tốc độ ... các biểu tượng sau:



- Video hướng dẫn chi tiết : <https://youtu.be/reC9EyIeEyo>