

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

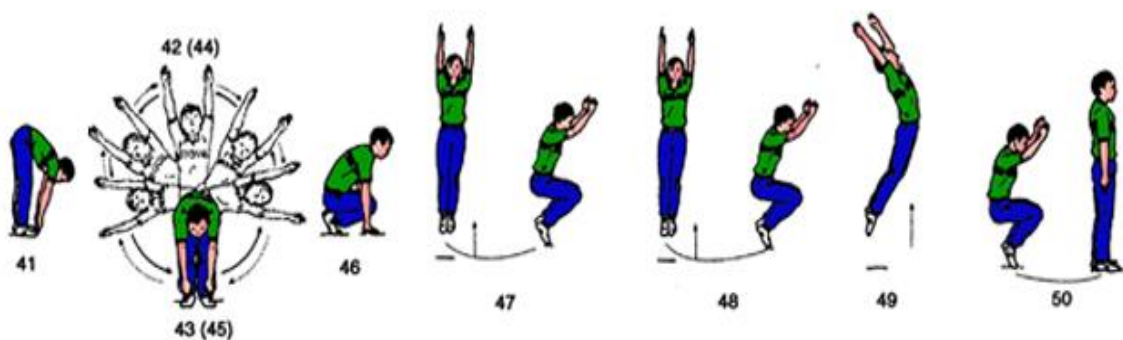
GỢI Ý HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC - TUẦN 16
MÔN THỂ DỤC – KHỐI 11

NỘI DUNG	
Tên bài học/ chủ đề	BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN (Động tác từ 41 đến 50).
Hoạt động học sinh cần thực hiện: Xem tài liệu và tự tập luyện tại nhà.	1. Tài liệu tham khảo: - Video thi phạm động tác TDLH (ĐT 41 - ĐT 50) ➤ https://youtu.be/Wj47V-vaNK0 - Phân tích và minh họa bằng hình ảnh bài TDLH từ ĐT 41 đến ĐT 50 (phụ lục 1) - Một số mẫu tháp cơ bản (phụ lục 2) - Đường link driver tải hiệu ứng âm thanh phục vụ cho việc cắt ghép nhạc. ➤ https://drive.google.com/drive/folders/1aAzoU-6I-iPsiG6dZdzuHwAGLmq7neg?usp=sharing 2. 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 LIÊN HOÀN DÀNH CHO HỌC SINH LỚP 11

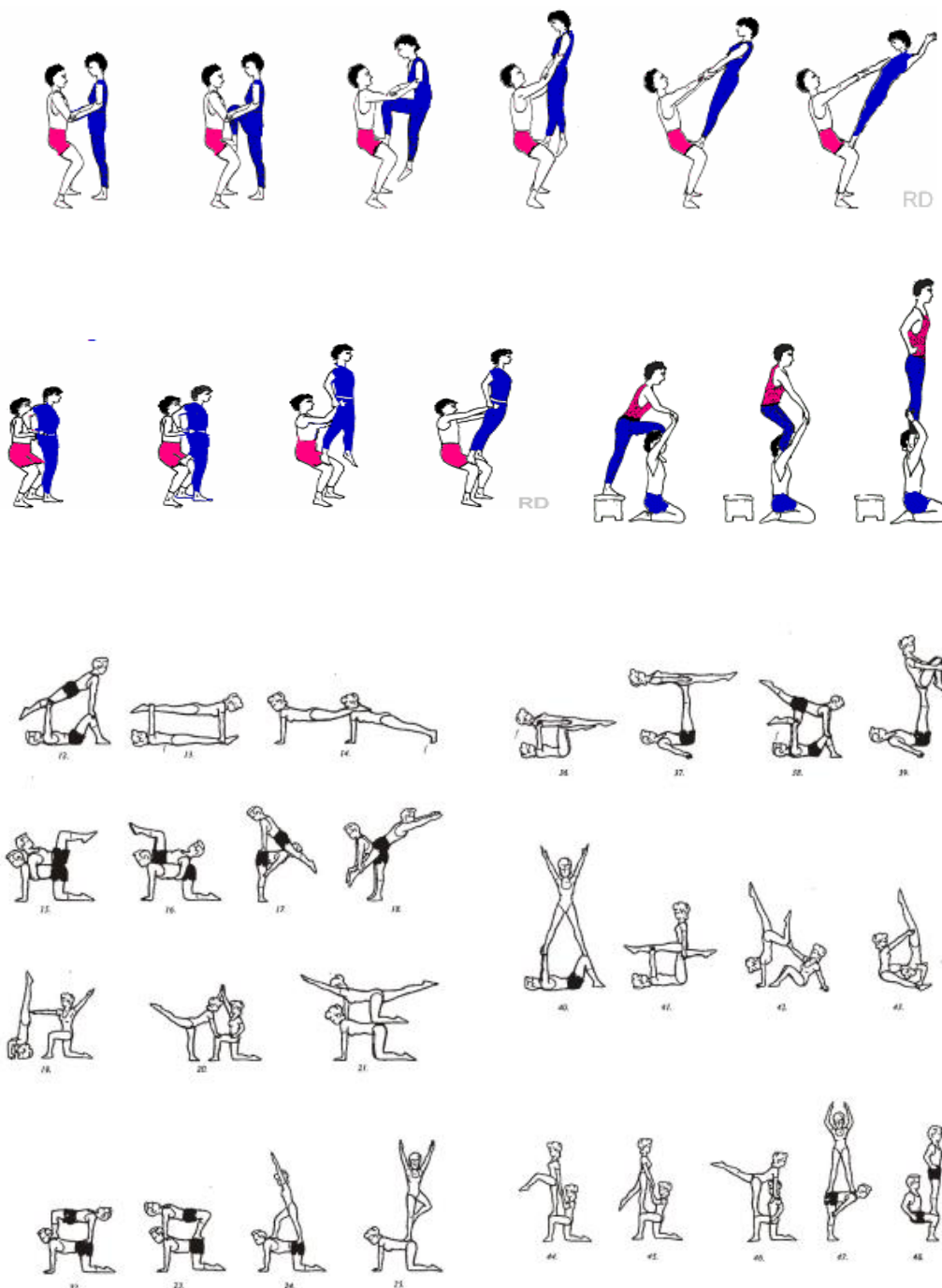
- * **Động tác 41:** Duỗi thẳng hai chân thành tư thế đứng gập thân, hai chân khép, hai tay duỗi thẳng, các ngón tay chạm mũi bàn chân.
- * **Động tác 42 - 43:** Quay thân, vòng từ dưới – lên cao theo chiều từ trái - qua phải. Khi quay người hai tay di chuyển theo thân, mắt nhìn theo tay, hai chân duỗi thẳng. Động tác này được thực hiện liên tục gộp hai động tác. Kết thúc động tác 42 ở tư thế đứng thẳng, hai tay trên cao. Kết thúc động tác 43 ở tư thế đứng gập thân, các ngón tay chạm mũi bàn chân.
- * **Động tác 44 - 45:** Như động tác 42 – 43 nhưng theo chiều từ phải- qua trái.
- * **Động tác 46:** Gập gối và thân thành tư thế ngồi xổm trên hai nửa trước bàn chân, hai tay chống đất.
- * **Động tác 47:** Bật nhảy lên cao quay người 180 theo chiều từ phải – qua trái hai tay cao. Kết thúc động tác hai chân chụm, khuỵu gối.
- * **Động tác 48:** Như động tác 47.
- * **Động tác 49:** Bật nhảy căng thân, chân và tay đưa thẳng ra phía sau, đầu ngửa.
- * **Động tác 50:** Rơi xuống đất thành tư thế đứng co gối, tựa trên hai nửa trước bàn chân, hai tay chếch trước, mắt nhìn theo tay. Duỗi chân và thân thành tư thế đứng nghiêm.

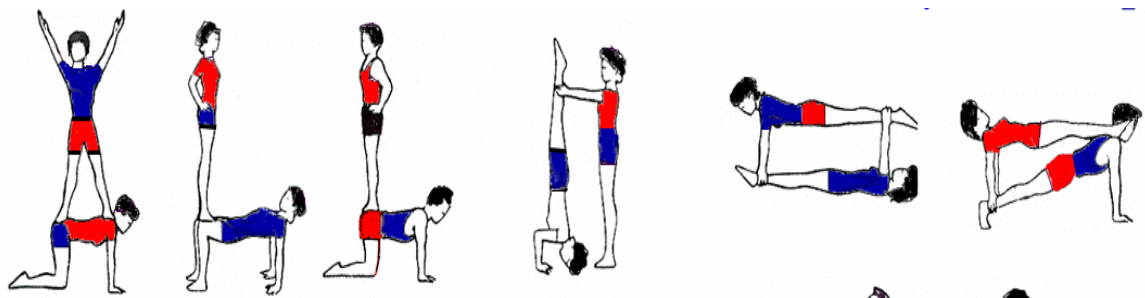
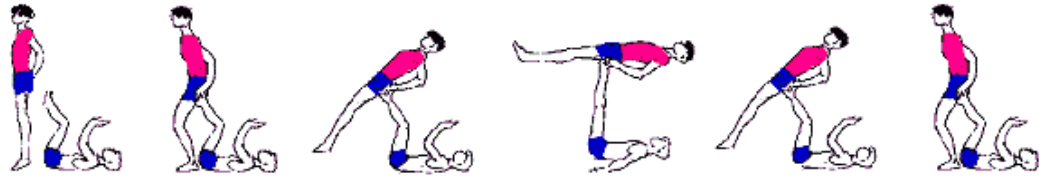


PHỤ LỤC 2

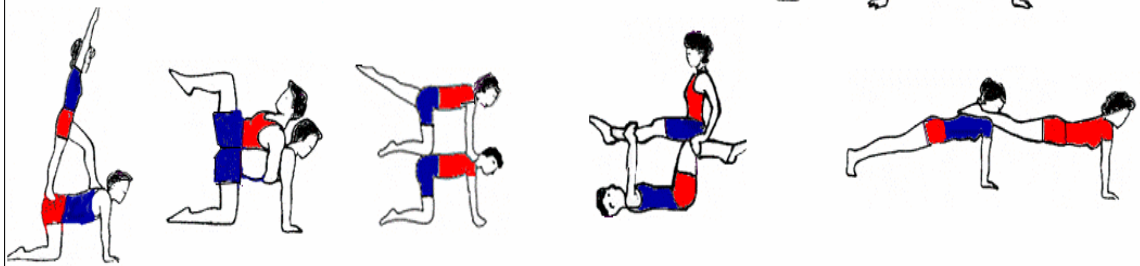
MỘT SỐ MẪU THÁP CƠ BẢN

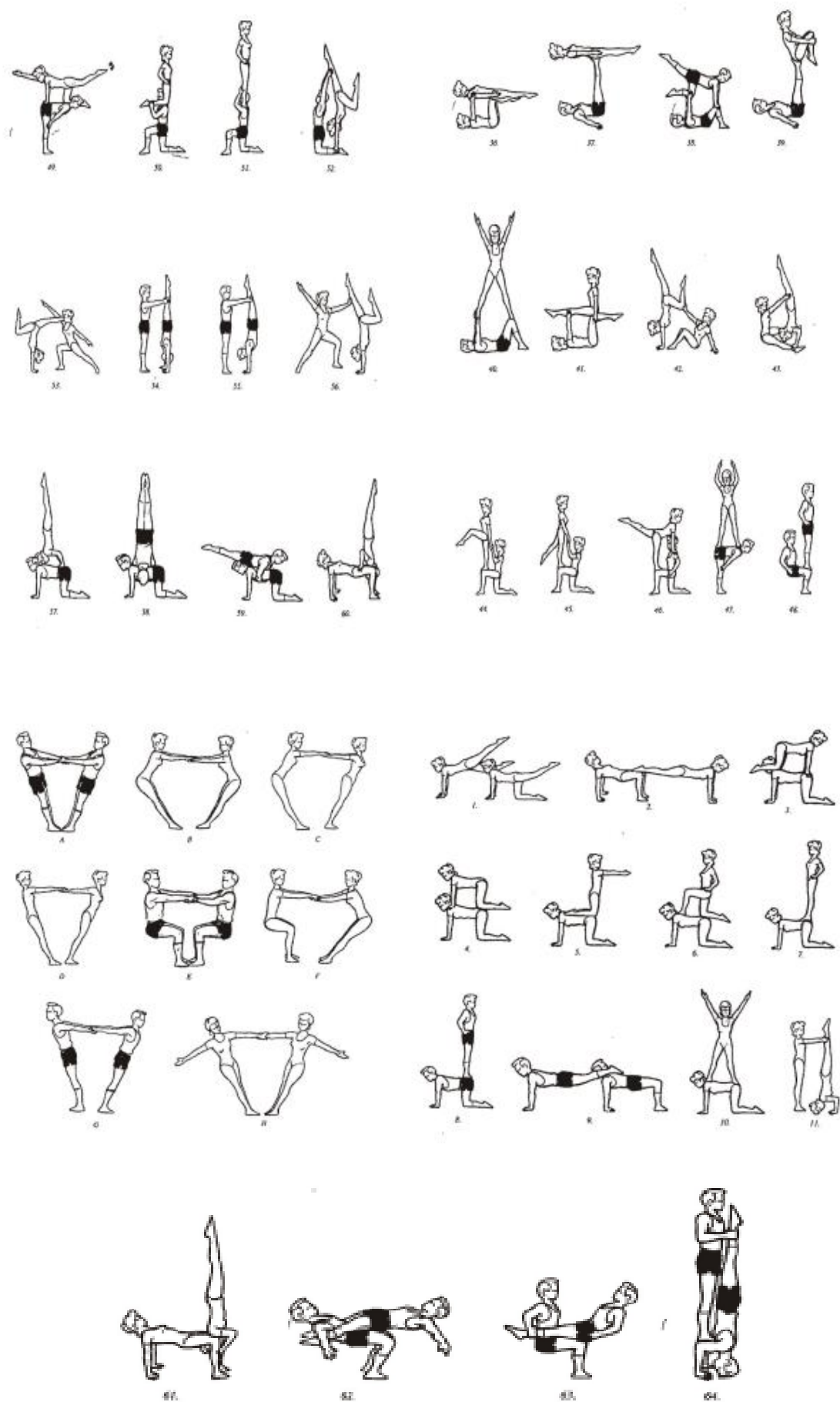
Học sinh thực hiện động tác lên tháp nên phân công 1 hoặc 2 bạn làm công tác hỗ trợ an toàn khi lên tháp để phòng tránh tai nạn đáng tiếc có thể xảy ra. Chỉ nên thực hiện các động tác có độ khó cao khi đã nắm vững các kỹ thuật cơ bản và có sự hỗ trợ đầy đủ từ đồng đội đến cơ sở vật chất.

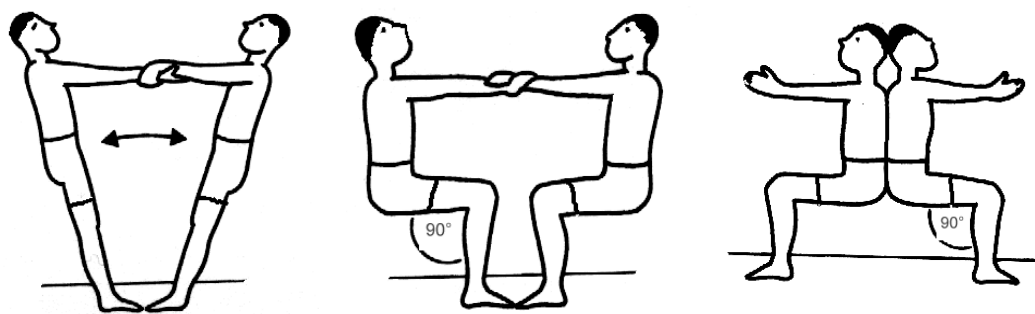
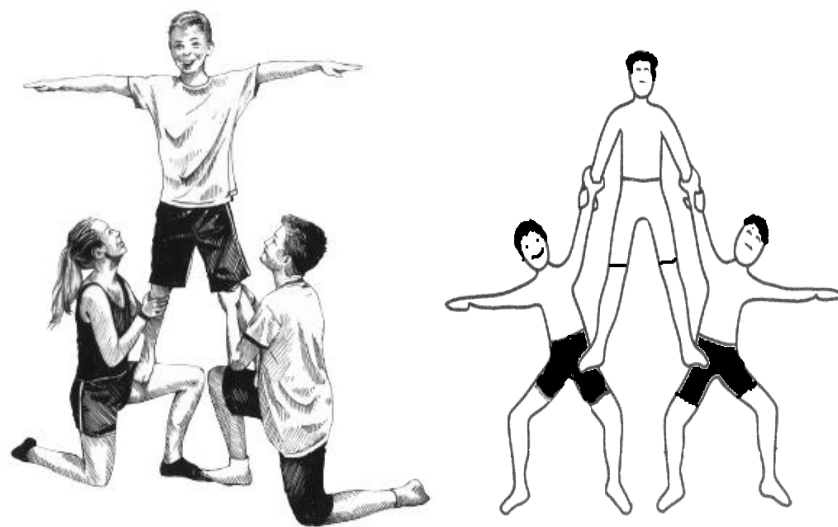
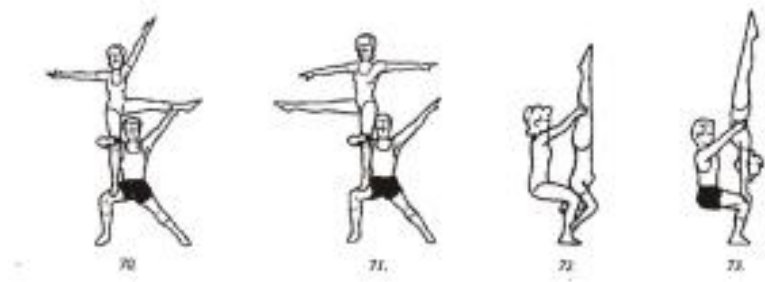
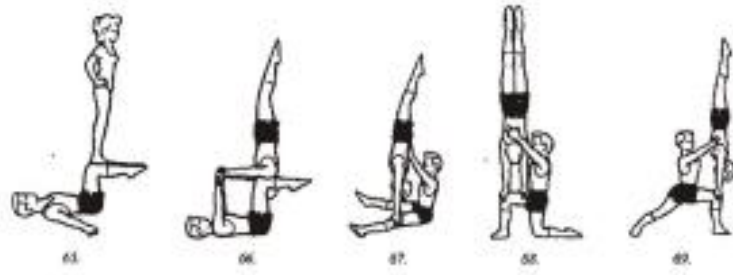


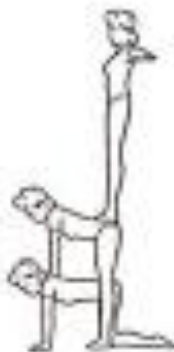
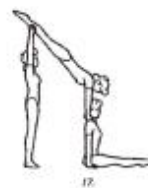
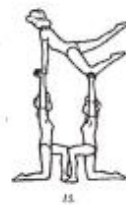
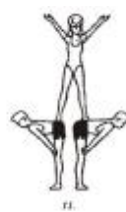
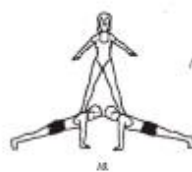


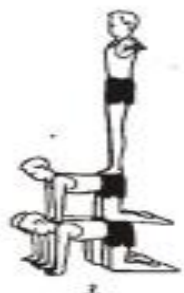
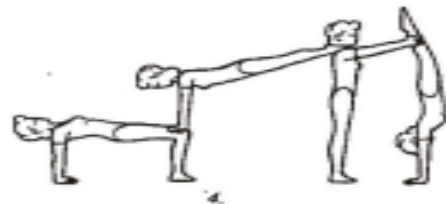
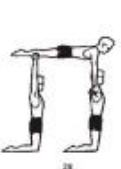
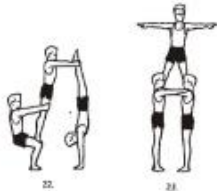
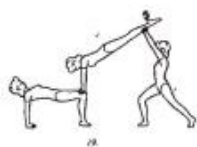
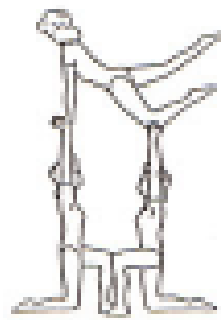
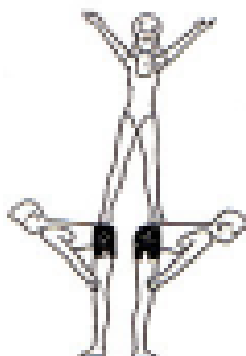
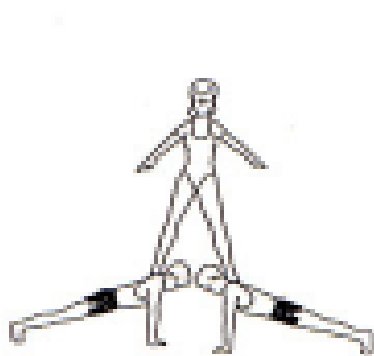
Partnerakrobatik

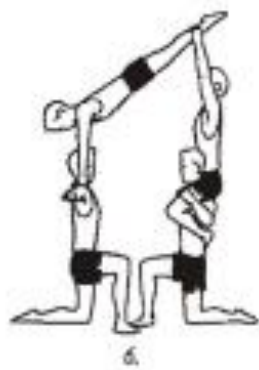








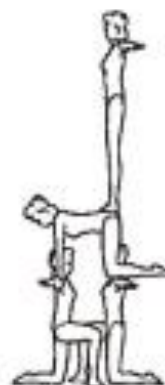




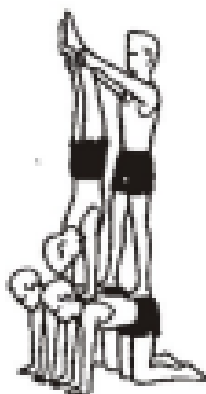
6.



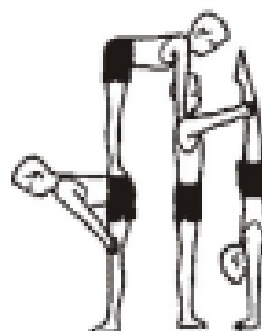
7.



8.



9.



10.



30

Mittlerer Schrägstütz
Pyramiden

4x 5x
70-20



11.



12.

