HỆ THỐNG KIẾN THỨC – KỸ NĂNG - MÔN: THỂ DỤC 6
TUẦN 24
Phương pháp tự tập luyện khi ở nhà

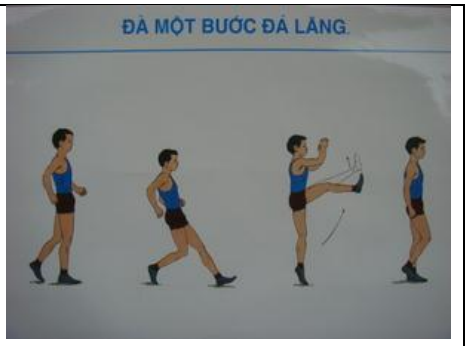
I./ <u>NỘI DUNG</u>:

1. Học 3 bước giậm nhảy đá lăng qua dây.
2. Luyện tập tâng cầu bằng đùi
3. Ôn luyện kỹ thuật di chuyển nâng cao trong cầu lông.

II/. <u>BÀI TẬP</u> :

- Họ và tên học sinh : ……
- Lớp……

TT	Nội dung / Bài tập học sinh tự ôn / luyện ở nhà	Số lần / Cự ly / Thời gian thực hiện ?	Tác dụng của bài tập ?
1	**Khởi động HS thực hiện động tác sau**: - Xoay các khớp: cổ, cổ tay + cổ chân, khuỷu tay, cánh tay, hông, gối. - Gập duỗi, ép dọc, ép ngang. - Bổ trợ thêm các động tác căng cơ tay, vai, căng cơ chân và khớp cổ chân.…	5 - 10 phút	- Sẵn sàng cho việc tập luyện - Ngăn ngừa chấn thương
2	**Các bài tập chạy tại chỗ:** - Chạy bước nhỏ - Chạy nâng cao đùi - Chạy gót chạm mông	1 phút mỗi động tác	- nóng các cơ - tăng cường quá trình trao đổi chất - tăng cường lưu lượng máu trong cơ thể
3	**Các bài tập bổ trợ sự linh hoạt cơ chân** - Đá lăng trước (trái, phải) - Đá lăng ngang (trái, phải) - Đá lăng trước sau (trái, phải)	10 lần mỗi chân	- Tăng cường biên độ của khớp hông. - Làm quen với các động tác.
4	**Các bài tập phát triển cơ chân:** - Lò cò (từng chân) - Bật cóc	10 lần	- Phát triển sức mạnh cơ đùi - Linh hoạt cổ chân - Tăng cường thể lực

5	**Ôn các bài tập bổ trợ nhảy cao** - **1 bước giậm nhảy-đá lăng.** + Chuẩn bị: Đứng chân lăng trước, chân giậm sau, hai tay buông tự nhiên. + Động tác: Chân giậm bước ra trước một bước, gót bàn chân chạm đất. Giậm mạnh bật người lên cao, đồng thời đá chân lăng từ sau ra trước lên cao. Hai tay đánh mạnh từ dưới lên trên từ sau ra trước và dừng đột ngột trước mặt (**hai khuỷu tay ngang mặt)** - **cách đo đà trong nhảy cao:** + Từ vị trí sát dây cách 1 cánh tay bước ngược về vị trí chạy đà + **Chú ý:** 1 bước đà bằng 2 bước đi thường - **Kỹ thuật 3 bước chạy đà chính diện giậm nhảy qua dây**	30 phút	 https://www.youtube.com/watch?v=CjJcp5zDh9c
6	**Tập tâng cầu bằng đùi**	15 phút	https://www.youtube.com/watch?v=b_NMm1Wg4no
7	**Bài tập đơn bước môn cầu lông** Tập di chuyển cơ bản trong cầu lông	15 phút	https://www.youtube.com/watch?v=szx8eZdp78Q&t=79s
8	**Bài tập thả lỏng sau buổi tập:** Thả lỏng tay, chân, toàn thân, hít thở, thư giãn nhẹ nhàng	3-5 phút	https://www.youtube.com/watch?v=RxP2sOswYXk
9	**Dặn dò**: - HS tập theo hướng dẫn theo trình tự bài. - Làm bảng đánh giá lượng bài tập. - Chuẩn bị báo cáo bằng hình ảnh bài tập đã được hướng dẫn.		

III/ BẢNG HỌC SINH TỰ ĐÁNH GIÁ KỸ NĂNG THỰC HIỆN

- Họ và tên học sinh……..
- Lớp…….

TT	Nội dung – Bài tập	Học sinh tự đánh giá mức

		độ thực hiện		
		Tốt	**Được**	**Chưa được**
1	**Khởi động**			
2	**Bài tập chạy tại chỗ**			
3	**Các bài tập bổ trợ sự linh hoạt cơ chân**			
4	**Các bài tập phát triển cơ chân**			
5	**Kỹ thuật 3 bước chạy đà chính diện giậm nhảy qua dây**			
6	**Tập tâng cầu bằng đùi**			
7	**Bài tập bước di chuyển nâng cao cầu lông**			
8	**Bài tập thả lỏng sau buổi tập**			

Quận 5, ngày 01 tháng 04 năm 2020