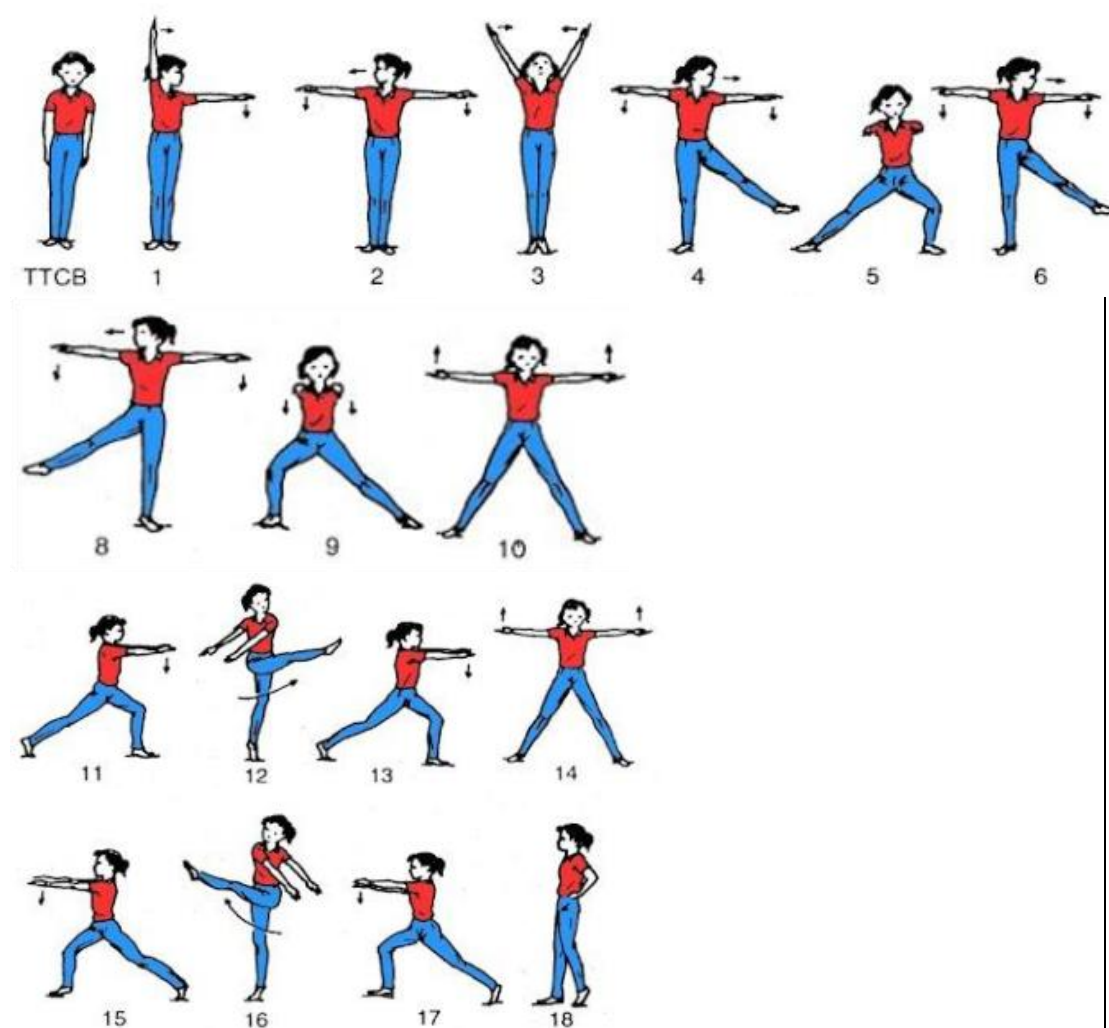


**PHIẾU HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC
TUẦN 6 - MÔN THỂ DỤC 9**

NỘI DUNG	GHI CHÚ
Chủ đề IV: Bài tập thể dục- Khối 9	BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN
Hoạt động 1: Đọc tài liệu và thực hiện các yêu cầu.	1. Khởi động - Chạy chậm vòng sân nhà - Khởi động các khớp gồm cổ, khuỷu tay, vai, cánh tay, hông, cổ tay – cổ chân. (Thực hiện 2 lần 8 nhịp). 2. Học mới: a. Bài thể dục liên hoàn (Nữ): <i>Học nhịp 1 - 18:</i> ○ <u>Nhịp 1</u>: Đưa tay trái sang ngang, tay phải ra trước - lên cao, lòng bàn tay hướng sang trái, mắt nhìn theo bàn tay trái. ○ <u>Nhịp 2</u>: Tay phải thẳng vòng qua trái - xuống dưới - sang ngang thành hai tay dang ngang, bàn tay sấp, đồng thời đầu hơi cúi xuống. Sau đó, quay đầu sang phải, mắt nhìn theo bàn tay phải. ○ <u>Nhịp 3</u>: Xoay cổ tay thành hai bàn tay ngửa, đưa hai tay chéch cao (chữ V), lòng bàn tay hướng vào nhau, mặt ngửa, ngực uốn căng, hai chân kiễng . ○ <u>Nhịp 4</u>: Hai tay vòng từ trên xuống bắt chéo trước mặt (tay phải ra ngoài) sau đó dang ngang, bàn tay sấp, đồng thời dồn trọng tâm vào chân phải, nâng chân trái sang ngang lên cao, mũi chân thẳng, mắt nhìn theo bàn tay trái. ○ <u>Nhịp 5</u>: Dướn chân trái chạm đất rộng bằng hơn vai, khuỷu gối, hai tay đưa ra trước song song, bàn tay sấp, chân phải duỗi thẳng (mũi chân thẳng), mặt hướng trước. ○ <u>Nhịp 6</u>: Đạp nhẹ chân trái chuyển trọng tâm sang chân phải thành tư thế như nhịp4. ○ <u>Nhịp 7</u>: Thu chân trái về sát chân phải thành tư thế như nhịp 3. ○ <u>Nhịp 8</u>: Như nhịp 4, nhưng đổi bên. ○ <u>Nhịp 9</u>: Như nhịp 5, nhưng đổi bên.

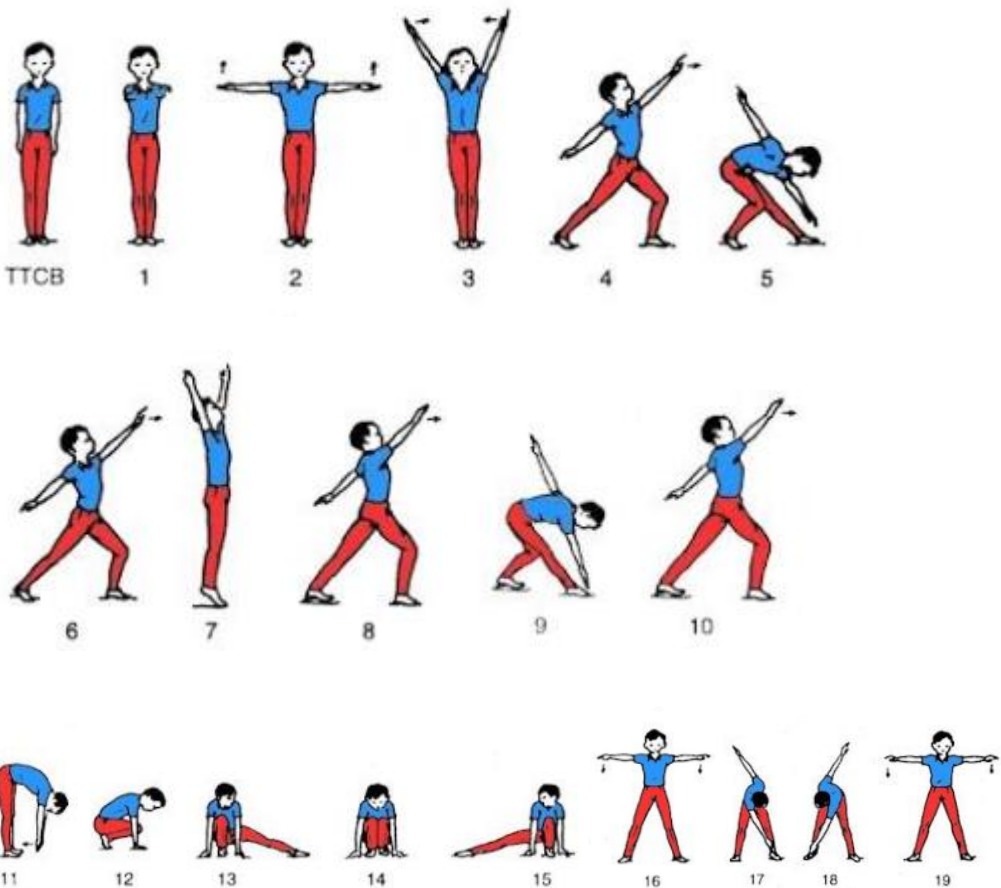
- Nhip 10: Duỗi chân phải thành đứng thẳng, hai chân rộng hơn vai, hai tay dang ngang, bàn tay ngửa, mặt hướng trước, mắt nhìn thẳng.
- Nhip 11: Xoay người 90° sang trái, tay phải đưa xuống dưới - ra trước cùng với tay trái song song cao ngang vai, bàn tay sấp, chân trái khụy, chân phải kiễng, mặt hướng trước.
- Nhip 12: Chân phải đá từ sau - ra trước - lên cao chếch sang trái, mũi chân thẳng, đồng thời vặn thân sang phải và đánh hai tay sang phải - ra sau, bàn tay sấp, chân trụ kiễng, mắt nhìn theo mũi chân phải.
- Nhip 13: Về như nhip 11.
- Nhip 14: Về như nhip 10.
- Nhip 15: Như nhip 11, nhưng đổi bên.
- Nhip 16: Như nhip 12, nhưng đổi bên.
- Nhip 17: Như nhip 15.
- Nhip 18: Chuyển trọng tâm vào chân phải đứng thẳng, kéo chân sau về cách chân gót chân trước một bàn chân, mũi chân chạm đất, hai tay chông hông, mặt hướng trước.



b. Bài thể dục liên hoàn (Nam):

Học nhịp 1 - 19:

- Nhịp 1: Đưa hai tay ra trước song song, bàn tay sấp.
- Nhịp 2: Đưa hai tay sang ngang, bàn tay ngửa.
- Nhịp 3: Đưa hai tay lên chéo cao (chữ V), lòng bàn tay hướng vào nhau, mặt hướng chéo cao.
- Nhịp 4: Bước chân trái chéo ra trước theo góc 45° , chạm đất bằng cả bàn chân, sau đó khụy gối. Tay trái đưa chéo lên cao bàn tay sấp phía trước theo hướng chân trái, bàn tay sấp. Tay phải đưa ra sau chéo xuống dưới thành một đường thẳng, ngực ưỡn, mắt nhìn theo bàn tay trái
- Nhịp 5: Chuyển trọng tâm về chân phải, khụy gối, chân trái và mũi chân duỗi thẳng, thân gập về trước. Tay trái hướng vào bàn chân trái, tay phải hướng chéo lên cao ở phía sau, bàn tay sấp. Mắt nhìn theo bàn tay trái.
- Nhịp 6: Như nhịp 4.
- Nhịp 7: Thu chân trái về sát chân phải, chân thẳng kiễng gót, hai tay giơ chéo cao, lòng bàn tay hướng vào nhau.
- Nhịp 8: Như nhịp 4, nhưng đổi bên.
- Nhịp 9: Như nhịp 5, nhưng đổi bên.
- Nhịp 10: Như nhịp 8
 - Nhịp 11: Thu chân trái sát chân phải, hai bàn chân chụm. Gập thân, hai chân thẳng, hai tay hướng xuống đất, lòng bàn tay hướng vào chân, mắt nhìn theo tay
 - Nhịp 12: Ngồi xổm (hai gối sát nhau), hai bàn chân kiễng gót, hai tay chống đất rộng bằng vai (phía trước, bên ngoài hai chân), cúi đầu.
 - Nhịp 13: Đồn trọng tâm lên hai tay, bật chân lên cao khoảng 5cm và nâng mông, sau đó duỗi chân trái sang ngang, chân và mũi chân thẳng, mắt nhìn theo bàn chân trái.
 - Nhịp 14: Đồn trọng tâm lên hai tay, bật nhẹ chân phải nâng mông lên cao một chút, sau đó thu chân trái sát chân phải thành ngồi xổm, như nhịp 12.
 - Nhịp 15: Như nhịp 13, nhưng đổi chân, mắt nhìn theo bàn chân phải.
 - Nhịp 16: Đứng lên, đồng thời thu chân phải về cách chân trái rộng hơn vai, hai tay dang ngang, bàn tay sấp, mặt hướng trước.
 - Nhịp 17: Gập thân về trước, vận mình sang trái, tay phải chạm bàn chân trái, tay trái giơ chéo cao ở phía sau, hai chân thẳng, cúi đầu nhìn theo bàn tay phải.
 - Nhịp 18: Nâng thân lên một chút, sau đó thực hiện như nhịp 17, nhưng vận mình sang phải, đổi vị trí hai tay.
 - Nhịp 19: Như nhịp 16.

	 3. Kết thúc - Thả lỏng hồi tĩnh: Tập động tác điều hoà, hít thở sâu.
Hoạt động 2: <i>Kiểm tra, đánh giá quá trình tự học.</i>	- HS biết thực hiện bài tập thể dục liên hoàn: Nữ từ nhịp 1 đến nhịp 18; Nam từ nhịp 1 đến nhịp 19.

Học sinh ghi chép lại các câu hỏi thắc mắc, các trở ngại của học sinh khi tập luyện ở nhà.

Lớp:

Họ tên học sinh:

Môn học	Nội dung học tập	Câu hỏi của học sinh
---------	------------------	----------------------

Thế dục		
---------	--	--