

ỦY BAN NHÂN DÂN QUẬN 1
TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ VĂN LANG

CHÀO MỪNG CÁC EM HỌC SINH ĐẾN VỚI MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT

Giáo viên : Nguyễn Xuân Hậu



MỤC TIÊU



Tự giác, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể..



Có tinh thần đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện



Vận dụng được trong các giờ học thể dục và tự tập hàng ngày.





Yêu cầu cần đạt



1. Về phẩm chất :

- Bài học góp phần bồi dưỡng tinh thần trách nhiệm, cụ thể khơi dậy ở HS:
- Tự giác, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Có tinh thần đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện

2. Về năng lực :

- Bài học góp phần hình thành, phát triển các năng lực sau đây:

2.1. Năng lực chung:

- Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh chủ động, thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác; biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập và các trò chơi.

2.2. Năng lực đặc thù:- Nhận biết được các yếu tố dinh dưỡng cơ bản có ảnh hưởng trong tập luyện và phát triển thể chất.

- Biết vận dụng động tác để tập luyện hằng ngày.

Chủ đề

BÀI THẺ DỤC LIÊN HOÀN 35 ĐỘNG TÁC

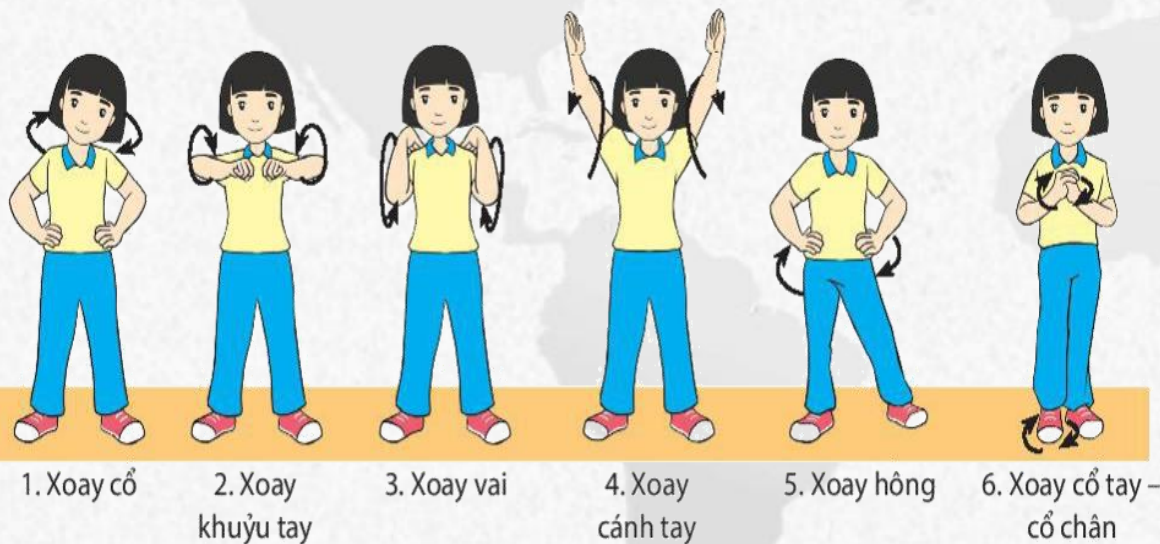




Mở Đầu

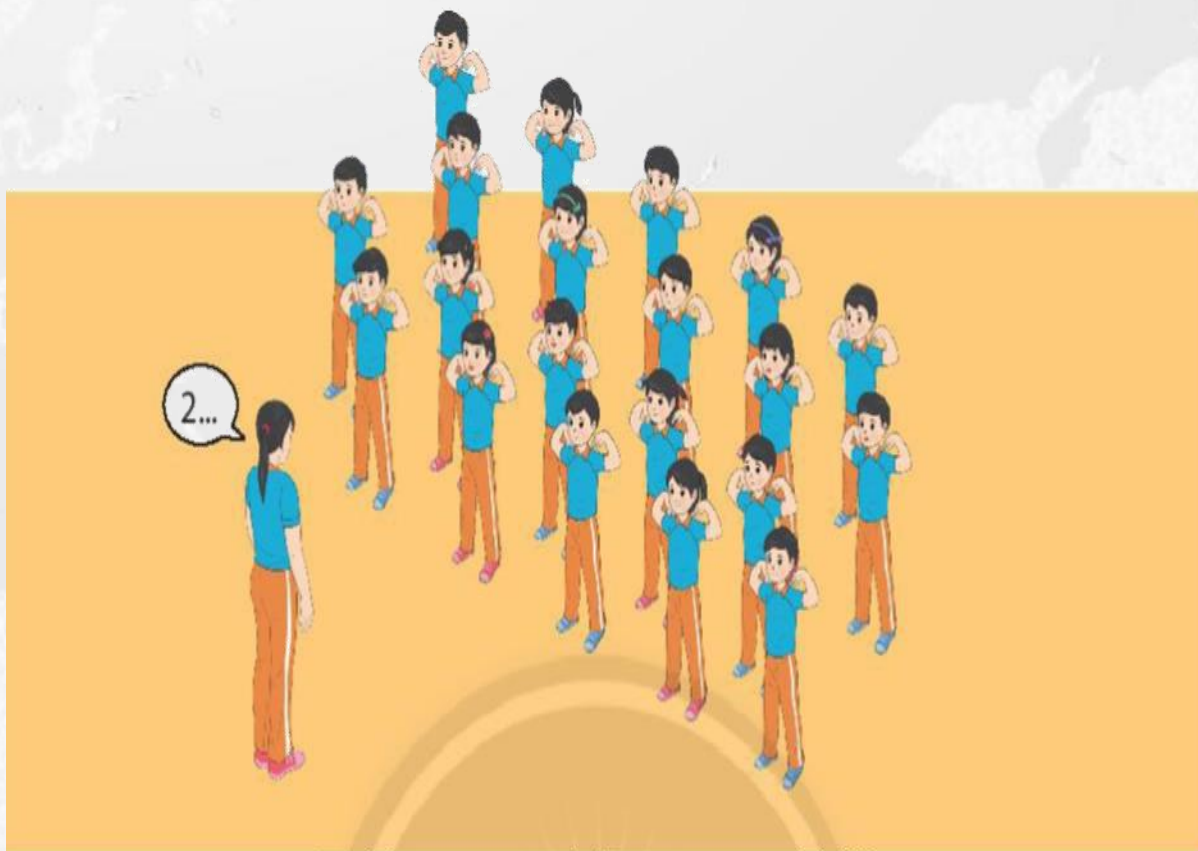
Khởi động chung

Thực hiện chạy chậm vòng quanh sân trường và xoay các khớp.



Hình 1. Khởi động các khớp

Khởi động



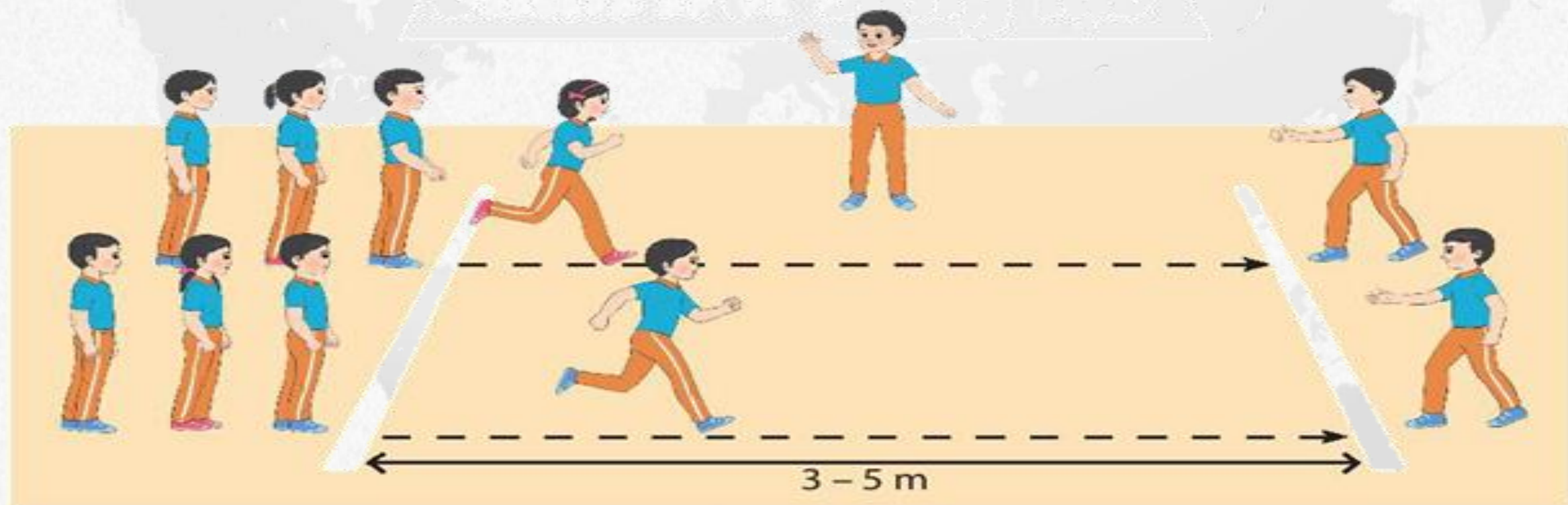
Hình 5. Đội hình luyện tập bài thể dục liên hoàn

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

VỀ ĐÍCH

Dụng cụ: Phần viết.

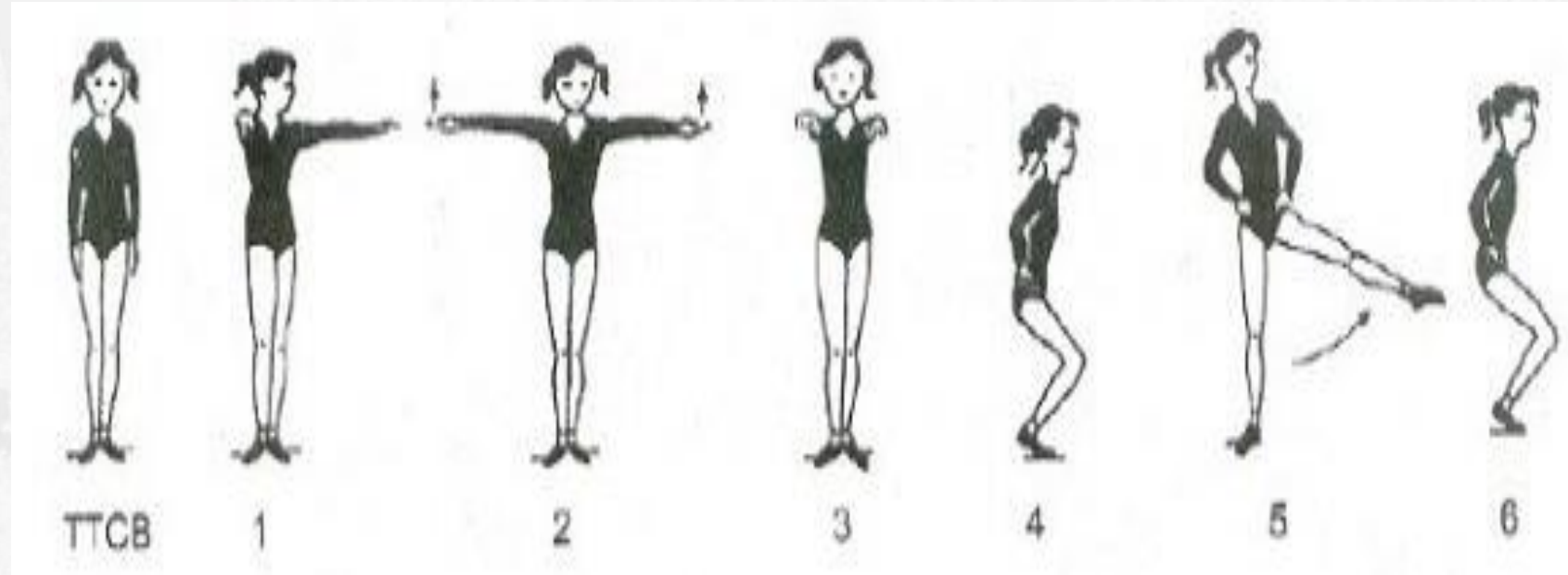
Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Mỗi nhóm cử một bạn làm nhóm trưởng. Sau hiệu lệnh “Bắt đầu!”, nhóm trưởng chạy nhanh về vạch đích, đứng sau cách vạch một cánh tay, đưa một tay ra để đón các bạn trong nhóm mình. Lần lượt mỗi bạn chạy nhanh về đích, chạm nhẹ vào tay của nhóm trưởng cho đến hết nhóm. Sau đó, nhóm trưởng hô “Hoàn thành!”. Nhóm nào hoàn thành nhanh nhất là chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Về đích

BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN 35 ĐỘNG TÁC

Động tác 1 → 6



Nhịp 1
Tay trái dang ngang, tay phải đưa về trước, hai bàn tay sấp, mắt nhìn theo bàn tay trái

Nhịp 2
Đưa tay phải sang ngang; đồng thời xoay hai cổ tay thành bàn tay ngửa, vươn ngực, mắt nhìn trước

Nhịp 3
Hai tay đưa ra trước bàn tay sấp

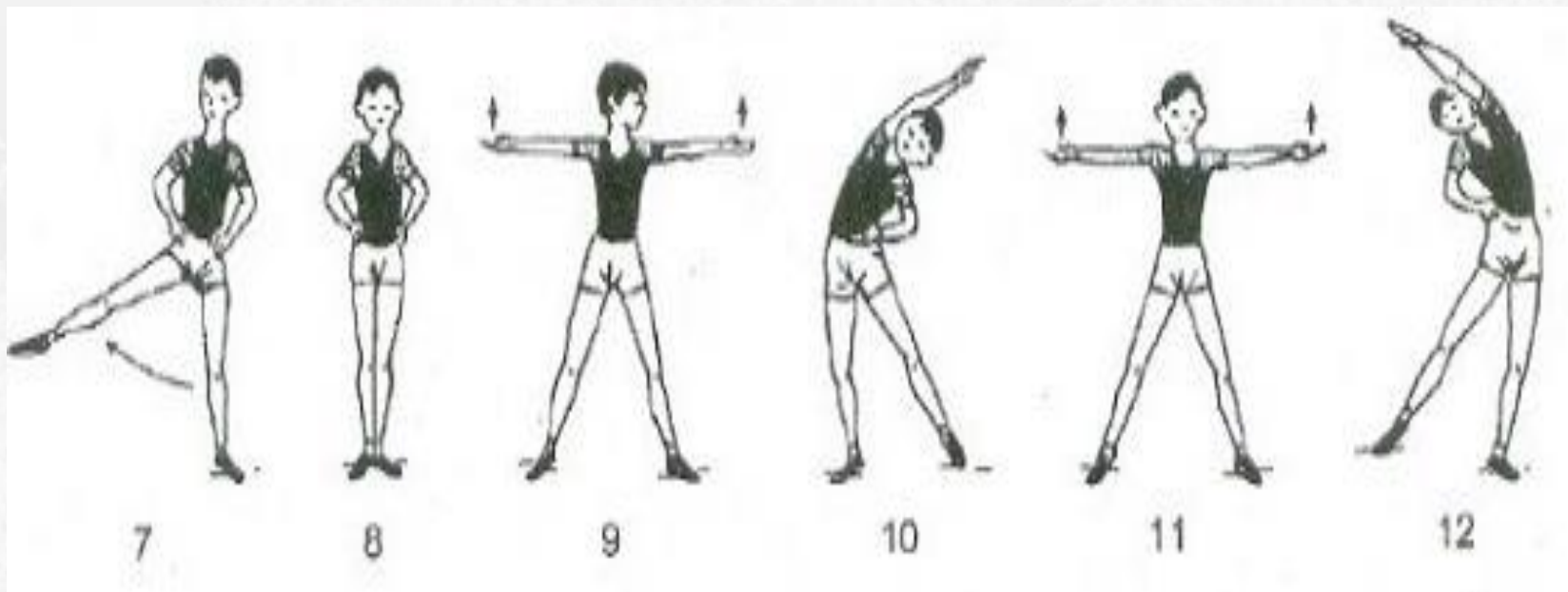
Nhịp 4
Kiễng gót, khịu gối (gối khép), hai tay chống hông, thân trên thẳng, mắt nhìn trước

Nhịp 5
Đứng thẳng, đồng thời chân trái sang trái – lên cao, chân và mũi bàn chân duỗi thẳng ngang gối; chân phải thẳng, cả bàn chân chạm đất, mắt nhìn mũi bàn chân trái

Nhịp 6
Về tư thế nhịp 4

BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN 35 ĐỘNG TÁC

Động tác 6 → 12



Nhip 7
Như nhip
5 nhưng
đổi bên

Nhip 8
Thu chân về
tư thế đứng
thẳng, hai tay
chống hông,
mắt nhìn
trước

Nhip 9
Bước chân trái sang
bên rộng hơn vai,
hai bàn tay đưa ra
trước – sang
ngang, bàn tay ngửa,
mắt nhìn bàn tay
trái

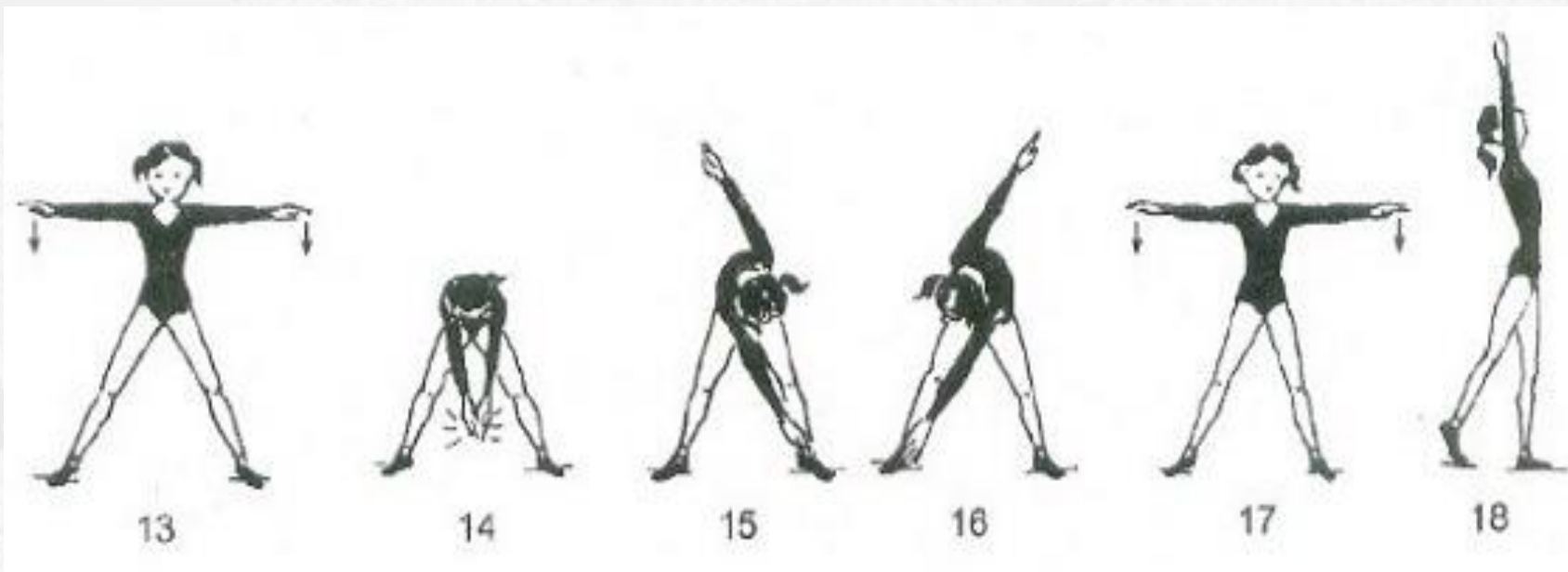
Nhip 10
Dồn trọng tâm về chân phải,
chân trái duỗi thẳng, mũi
chân chạm đất, nghiêng lườn
sang trái, tay trái chống
hông, tay phải duỗi thẳng
hơi áp nhẹ vào tai

Nhip 11
Về như
nhip 9, mắt
nhìn thẳng

Nhip 12
Về như
nhip 10,
nhưng đổi
bên

BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN 35 ĐỘNG TÁC

Động tác 13 → 18



Nhịp 13
Về như
nhịp 11
nhưng
bàn tay
sắp

Nhịp 14
Gập thân,
vỗ tay vào
nhau sát
mặt đất,
cúi đầu
mắt nhìn
theo hai
bàn tay

Nhịp 15
Nâng thân lên một chút,
sau đó gập thân vặn
mình sang trái, tay phải
chạm vào bàn chân trái,
tay trái duỗi thẳng lên
cao, hai chân thẳng cúi
đầu mắt nhìn theo bàn
tay phải

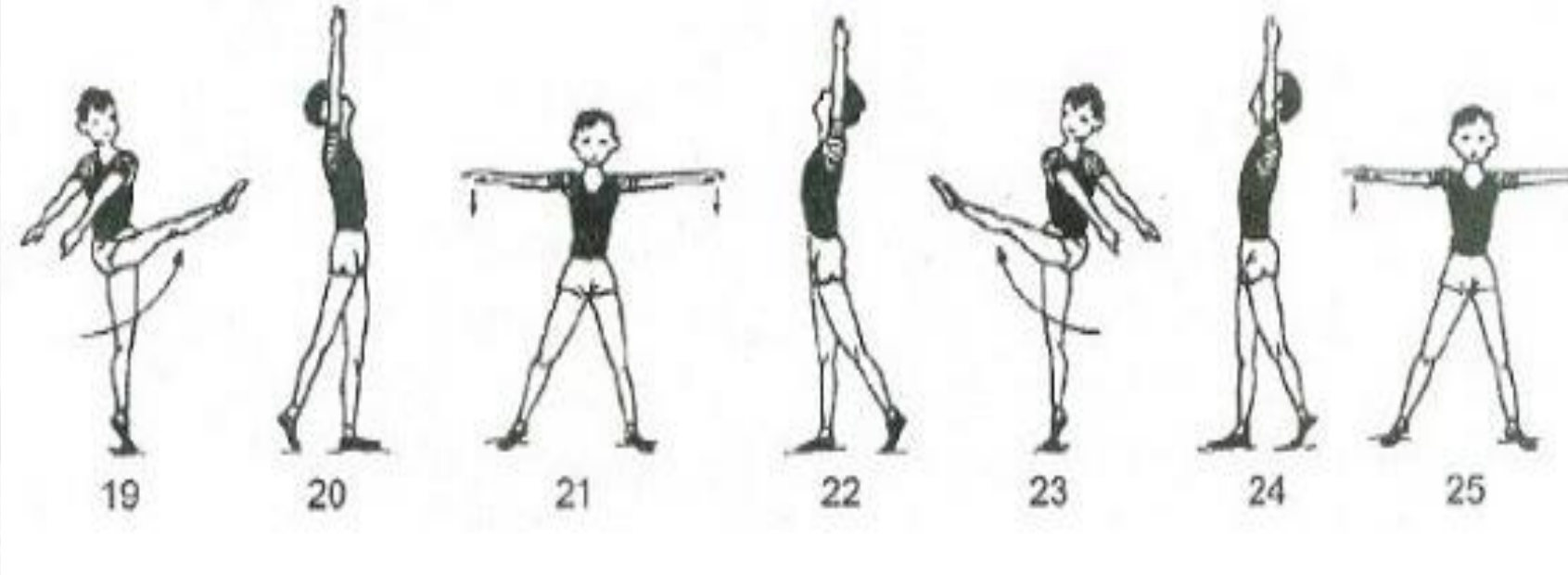
Nhịp 16
Về như
nhịp 15
nhưng
đổi bên

Nhịp
17
Về như
nhịp 13

Nhịp 18
Quay 90° sang trái, dồn trọng
tâm vào chân trái, chân phải phía
sau mũi chân chạm đất, tay phải
thẳng đưa xuống thấp – ra trước
cùng tay trái giơ cao song song
, lòng bàn tay hướng vào nhau,
mặt hơi ngửa, mắt nhìn theo tay

BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN 35 ĐỘNG TÁC

Động tác 19 → 25



Nhip 19

Đá chân phải lên cao chéch sang trái, mũi chân duỗi thẳng chân trái kiễng gót, đồng thời vặn mình sang phải, hai tay giữ thẳng đánh từ trên cao - ra trước - xuống thấp - ra sau - chéch sang phải

Nhip 20
Về như
nhip 18

Nhip 21

Quay 90⁰ sang phải, thành đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay dang ngang, bàn tay sấp, mắt nhìn trước

Nhip
22
Về như
nhip 18
nhưng
đôi bên

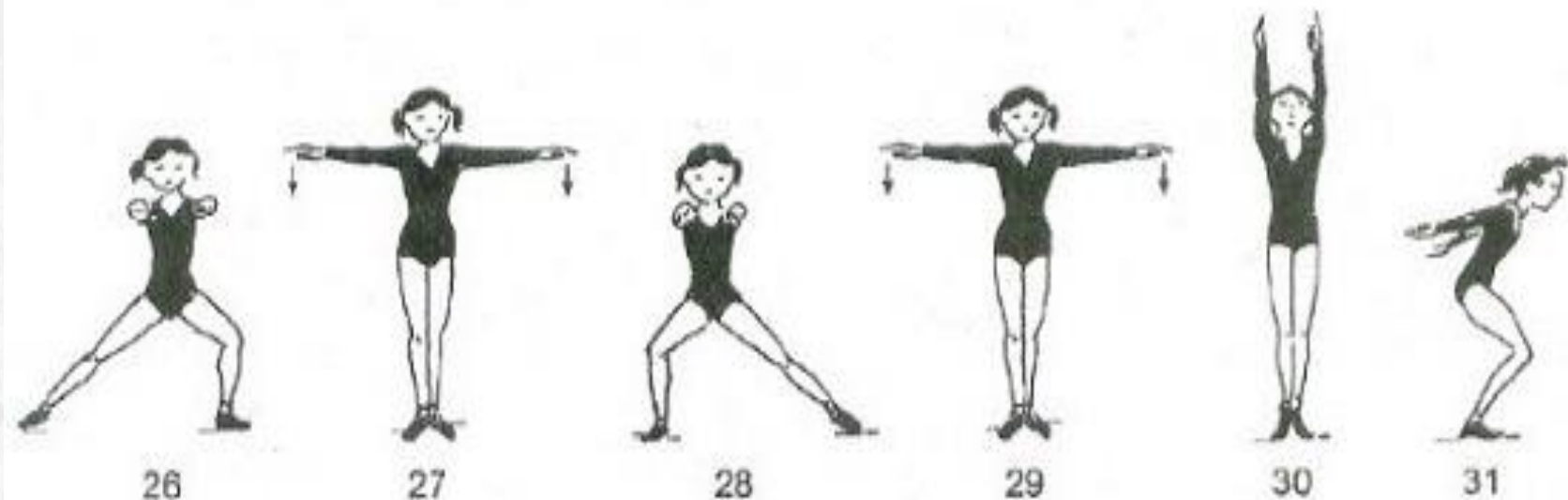
Nhip
23
Về như
nhip
19,
nhưng
đôi
chân

Nhip
24
Về tư
thế như
nhip 22

Nhip
25
Quay
trái về
như
nhip 21

BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN 35 ĐỘNG TÁC

Động tác 26 → 31



Nhịp 26

Bước chân trái sang ngang rộng hơn vai, sau đó khụy gối, dồn trọng tâm nhiều vào chân trái, chân phải thẳng, mũi chân chạm đất, thân thẳng, hai tay đưa ra trước song song cao ngang vai, bàn tay sấp, mắt nhìn theo tay

Nhịp 27

Thu chân trái về với chân phải thành đứng thẳng, bàn tay sấp, mắt nhìn trước

Nhịp 28

Giống nhịp 26 nhưng đổi bên

Nhịp 29

giống nhịp 27 nhưng thu chân phải về

Nhịp 30

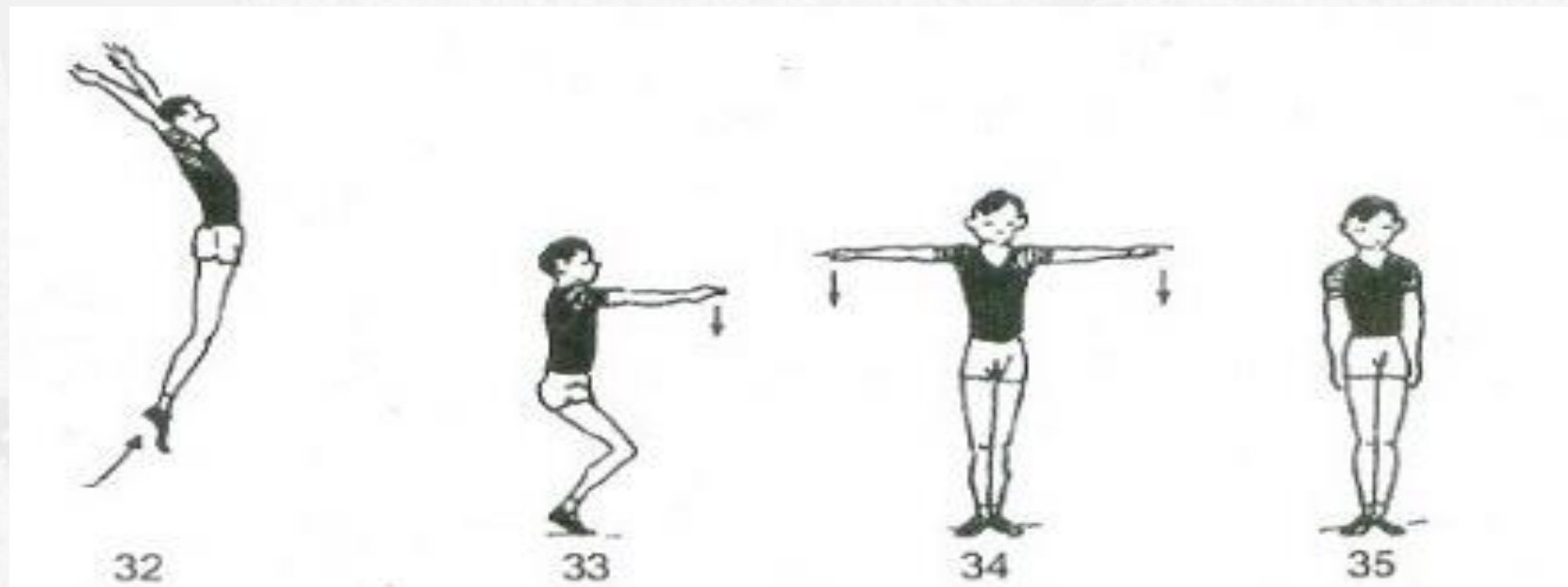
Hai tay đưa xuống dưới sát thân – ra trước – lên cao song song, lòng bàn tay hướng vào nhau, hai chân kiễng gót, mặt ngửa, mắt nhìn theo tay

Nhịp 31

Hai tay bắt chéo trước mặt đưa xuống thấp thành chéo sau, khụy gối, thân hơi gập, mắt nhìn trước

BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN 35 ĐỘNG TÁC

Động tác 32 → 35



Nhip 32

Bật người lên cao, thân căng, hai tay từ sau đưa xuống dưới ra trước lên chéo cao lòng bàn tay hướng vào nhau, mũi chân thẳng, mặt hơi ngửa

Nhip 33

Tiếp đất khụy gối trên hai nửa trước bàn chân để giảm chấn động, hai tay đưa ra trước song song, bàn tay sấp, mắt nhìn theo tay

Nhip 34

Đứng thẳng, hai tay dang ngang, bàn tay sấp, mắt nhìn trước

Nhip 35
Về tư thế chuẩn bị

Luyện tập

1. Luyện tập cá nhân:

- Thực hiện theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần
- Luyện tập nhịp 1 - 35 Bài thể dục liên hoàn
- Luyện tập cả bài thể dục liên hoàn

2. luyện tập cặp đôi: Luân phiên một bạn thực hiện, một bạn đếm nhịp từ chậm đến nhanh dần, quan sát và góp ý. Cả hai cùng thực hiện

Luyện tập từ nhịp - Bài thể dục liên hoàn

Luyện tập cả Bài thể dục liên hoàn

3. Luyện tập theo nhóm

Tập hợp đội hình vòng tròn, thực hiện theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần của người chỉ huy. Các bạn trong nhóm góp ý cho nhau

Luyện tập từ nhịp - Bài thể dục liên hoàn

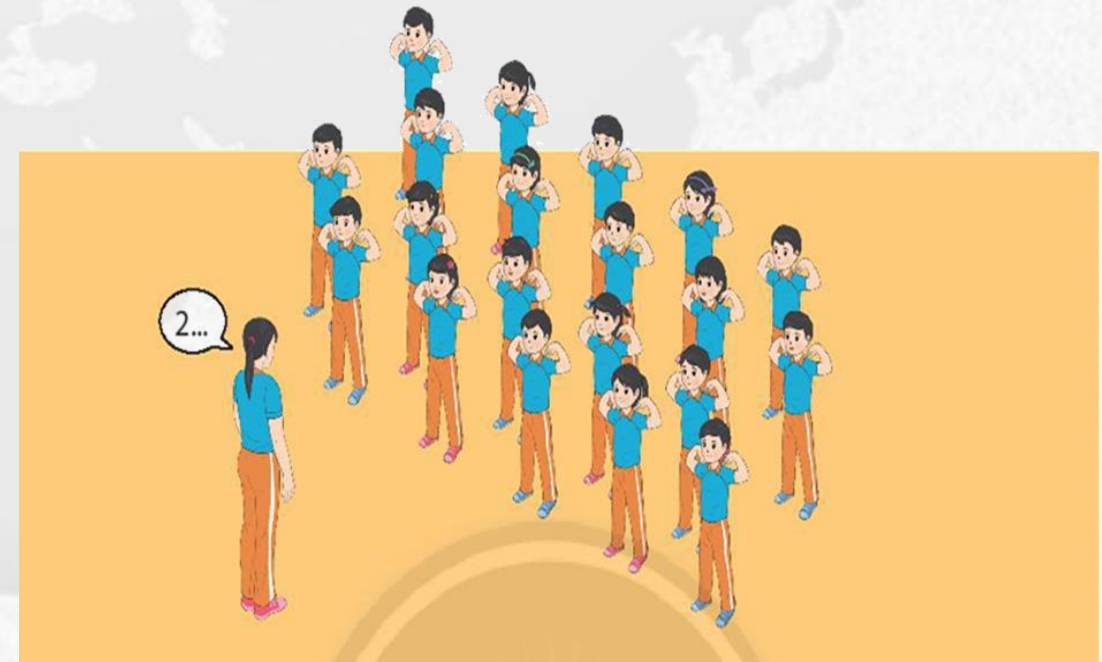
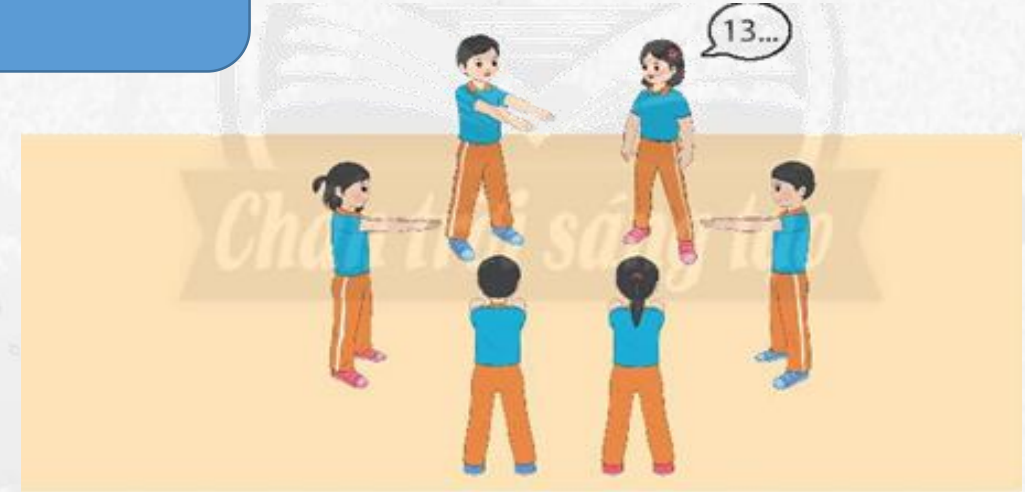
Luyện tập cả Bài thể dục liên hoàn

4. Luyện tập theo lớp:

Tập hợp đội hình bốn hàng ngang sole, thực hiện theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần của người chỉ huy

Luyện tập từ nhịp - Bài thể dục liên hoàn

Luyện tập cả Bài thể dục liên hoàn



Trò chơi: GIĂNG LƯỚI BẮT CÁ

Mục đích: Rèn luyện di chuyển nhanh, khéo léo và khả năng phối hợp đồng đội.

Dụng cụ: Còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành hai nhóm với số lượng bằng nhau. Một nhóm nắm tay nhau để chuẩn bị làm lưới vây bắt "cá". Nhóm còn lại làm "cá" chạy tự do trên sân. Khi nghe hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), những bạn làm lưới sẽ tạo thành vòng tròn và tìm mọi cách dồn "cá" vào trong để bắt. "Đàn cá" di chuyển nhanh, khéo léo trong khu vực sân chơi để không bị bắt vào lưới. Những con "cá" bị vây trong lưới sẽ bị loại trong lượt chơi tiếp theo. Nhóm làm lưới thực hiện vây bắt "cá" trong ba lượt. Sau đó đổi vai trò của hai nhóm và thực hiện tương tự. Nhóm nào bắt được nhiều "cá" hơn thắng cuộc.



LƯU Ý: KHI TẬP LUYỆN ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ **TẠI NHÀ**

1. Chọn địa điểm tập luyện thích hợp, có đủ khoảng trống để thực hiện động tác.

2. Cần xem kỹ lại cách thực hiện động tác, kỹ thuật đó trước khi tập luyện.

3. Tập chậm, nhẹ nhàng trước. Sau đó mới tăng dần lượng vận động.

4. Nên lồng ghép tập luyện cùng với âm nhạc để kích thích sự tập luyện.





**BÀI HỌC ĐẾN ĐÂY LÀ
KẾT THÚC**

BÀI TẬP VỀ NHÀ

Các em thực hiện lại bài thể dục đã học.

CHÚC CÁC EM TẬP LUYỆN TỐT
