

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 12
MÔN THỂ DỤC – KHỐI 11

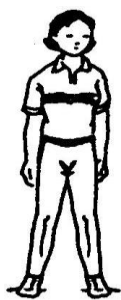
NỘI DUNG	
Tên bài học/ chủ đề - Khối lớp	BÀI THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU. (Động tác từ 1 đến 3) BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN. (Động tác từ 1 đến 10)
Hoạt động học sinh cần thực hiện: Xem tài liệu và tự tập luyện tại nhà.	1. Tài liệu tham khảo thêm: <ul style="list-style-type: none">- Video thị phạm động tác TDNĐ (ĐT 1 - ĐT 3) https://youtu.be/VQDvOg2JNxg- Video thị phạm động tác TDLH (ĐT 1 - ĐT 10) https://youtu.be/56rYLT0AyIE- Tóm tắt kiến thức cần nhớ (Phụ lục 1 & 2) 2. Yêu cầu: <ul style="list-style-type: none">- 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

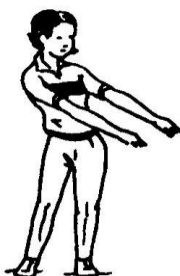
BÀI THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU DÀNH CHO HỌC SINH KHỐI 11

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

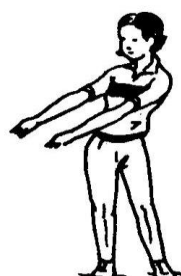
- TTCB: Đứng 2 chân bằng vai.
- Nhịp 1-2: Đẩy hông sang trái, 2 tay chéch dưới-trái, mắt nhìn sang trái.
- Nhịp 3-4: Sang phải.
- Nhịp 5-6: Như 1-2. Nhịp 7-8: Như 3-4.



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



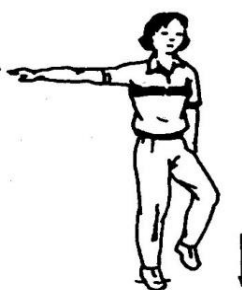
4



5



6



7



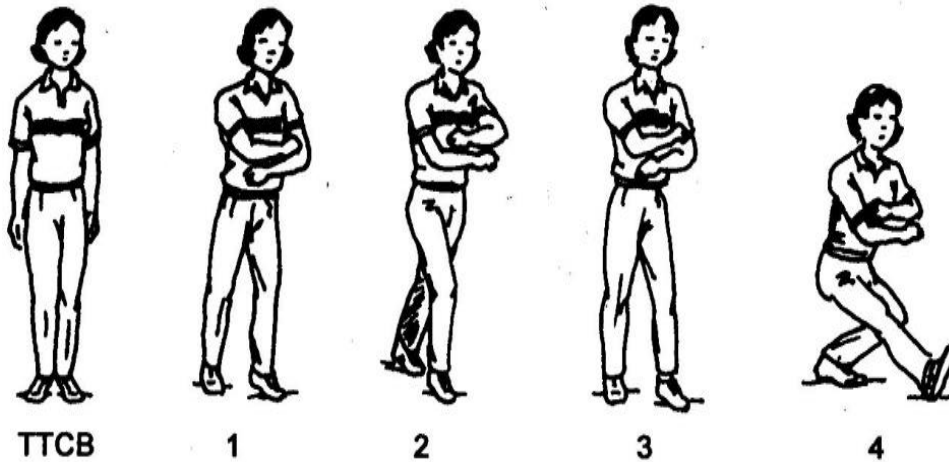
8



* **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 khụy 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.



PHỤ LỤC 2

BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN DÀNH CHO HỌC SINH LỚP 11

– **TTCB:** Đứng nghiêm.

* **Động tác 1:** Kiễng chân, hai tay lẳng từ dưới – sang ngang – lên cao, bàn tay vỗ vào nhau 1 lần, thân người căng mắt nhìn thẳng.

* **Động tác 2:** Hai tay đưa thẳng từ trên cao – sang ngang – xuống dưới, hạ gót chân về tư thế đứng nghiêm.

* **Động tác 3:** Như động tác 1 nhưng vỗ tay 2 lần.

* **Động tác 4:** Như động tác 2.

* **Động tác 5 và 6:** Hai tay đan chéo trước thân (tay phải ngoài, tay trái trong) lẳng thẳng từ dưới – lên cao. Thực hiện 2 động tác liên tục. Kết thúc động tác ở tư thế đứng khép chân, hai tay chếch cao, mắt nhìn thẳng.

* **Động tác 7:** Hạ hai tay thành dang ngang, bàn tay ngửa, căng thân, đầu ngửa, mắt nhìn chếch cao.

* **Động tác 8:** Hai tay giơ chếch cao, căng thân, đầu ngửa, mắt nhìn chếch cao, lòng bàn tay hướng vào nhau.

* **Động tác 9:** Như động tác 7.

* **Động tác 10:** Chân trái bước sang trái một bước rộng bằng vai, gập thân về trước, hai tay dang ngang, bàn tay sấp, đầu ngẩng, căng thân, mắt nhìn thẳng.

