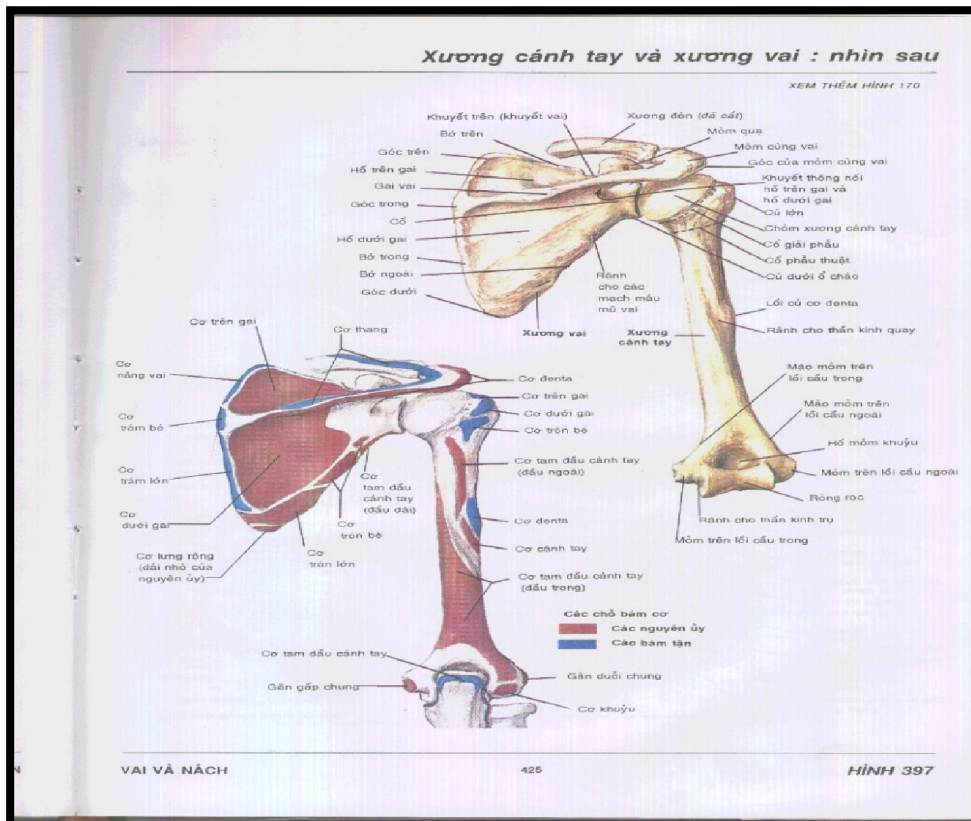


TRƯỜNG THCS PHẠM HỮU LẦU
BỘ MÔN: GIÁO DỤC THỂ CHẤT
CHỦ ĐỀ: TÁC DỤNG CỦA THỂ DỤC THỂ THAO (TUẦN 1)

LỢI ÍCH TÁC DỤNG CỦA LUYỆN TẬP TDT

Luyện tập TDTT ngoài tác dụng góp phần phát triển nhân cách, rèn ý thức cho người tập thì khi tham gia luyện tập TDTT có một lợi ích rất lớn đến sự phát triển của cơ thể người tập.

- ❖ A. Tập luyện TDTT thường xuyên, đúng phương pháp khoa học sẽ làm cho cơ phát triển, thể hiện sức nhanh, sức bền, độ đàn hồi và độ linh hoạt của cơ tăng lên.
- ❖ B. Tập luyện TDTT làm cho xương tiếp thu máu được đầy đủ hơn, các tế bào xương phát triển nhanh và trẻ lâu hơn, xương dày lên, cứng và dai hơn, khả năng chống đỡ tăng lên.
 - Một người không bao giờ tập luyện TDTT chắc chắn xương sẽ không có sức chịu đựng tốt.
 - Một người thường xuyên tập luyện TDTT xương sẽ dày, cứng và dai hơn.



- ❖ E. Nhờ tập luyện TDTT thường xuyên lồng ngực và phổi nở ra.
- ❖ Lượng trao đổi khí ở phổi tăng, làm cho máu giàu ôxi hơn, sức khỏe tăng hơn. Quá trình trao đổi chất diễn ra nhanh hơn và hợp lý hơn.

Củng cố: hãy chọn phương án trả lời đúng nhất

Câu 1. Tập luyện TDTT sẽ:

- A. Làm cho cơ thể mệt mỏi.
- B. Làm cho sức khỏe tăng đột biến
- C. Góp phần phát triển nhân cách và phát triển cơ thể.

Câu 2. Tập luyện TDTT thường xuyên sẽ :

- A. Tập luyện TDTT thường xuyên, đúng phương pháp khoa học sẽ làm cho cơ phát triển, thể hiện sức nhanh, sức bền, độ đàn hồi và độ linh hoạt của cơ tăng lên.
- B. Tập luyện TDTT làm cho xương tiếp thu máu được đầy đủ hơn, các tế bào xương phát triển nhanh và trẻ lâu hơn, xương dày lên, cứng và dai hơn, khả năng chống đỡ tăng lên.
- C. Tập luyện TDTT làm cho cơ, xương phát triển tạo ra vẻ đẹp và dáng đi khỏe mạnh của con người
- D. Tập luyện TDTT làm cho tim khỏe mạnh.
- E. Nhờ tập luyện TDTT thường xuyên lồng ngực và phổi nở ra
- G. Tất cả phương án trên.

Câu 1: Em hãy nêu tầm quan trọng của luyện tập TDTT đúng khoa học với cơ thể người tập và nhân cách người tập?

Câu 2: Em hãy kể tên một số hoạt động thể thao em hay tập luyện có tác dụng phát triển sức khỏe của em?



CHỦ ĐỀ: BÀI THỂ DỤC PHÁT TRIỂN CHUNG (ĐỘNG TÁC 1-8) (TUẦN 2)

Một số động tác khởi động các khớp

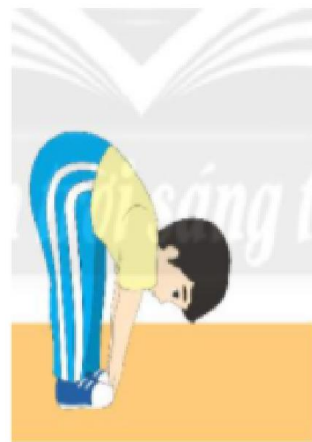




Hình 5. Nghiêng lườn



Hình 6. Căng cơ ngực



Hình 7. Gập thân



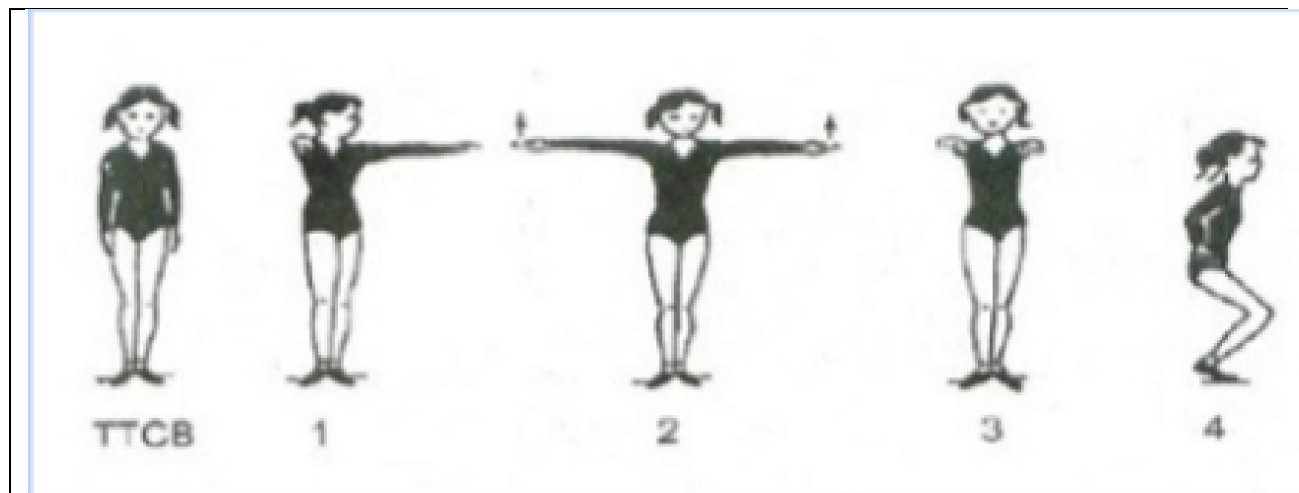
Hình 8. Ép dẻo dọc



Hình 9. Ép dẻo ngang



Hình 10. Căng cơ đùi sau



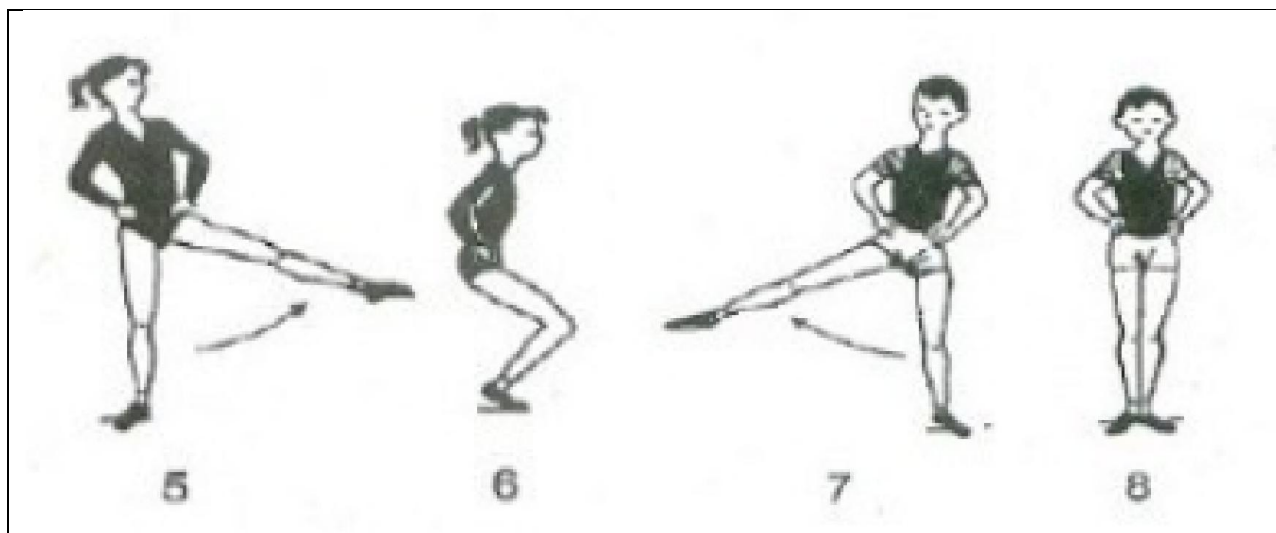
TTCB: Người thẳng, hai tay khép vào đùi, chân hình chữ V

Nhịp 1: Tay phải ra trước, tay trái sang ngang lòng bàn tay sấp, mắt nhìn theo tay trái

Nhịp 2: Hai tay sang ngang lòng bàn tay ngửa, mắt nhìn thẳng

Nhịp 3: Hai tay ra trước lòng bàn tay sấp

Nhịp 4: Khụy gối kiễng gót chân, hai tay chống hông



Nhịp 5: Đứng thẳng người đá chân trái sang ngang, mắt nhìn theo

chân đá, hai tay chống hông

Nhịp 6: Trở về tư thế nhịp 4

Nhịp 7: Đứng thẳng người đá chân phải sang ngang, mắt nhìn theo

chân đá, hai tay chống hông

Nhịp 8: Về tư thế chuẩn bị, 2 tay chống hông

Em hãy tập từ động tác 1 đến động tác 8

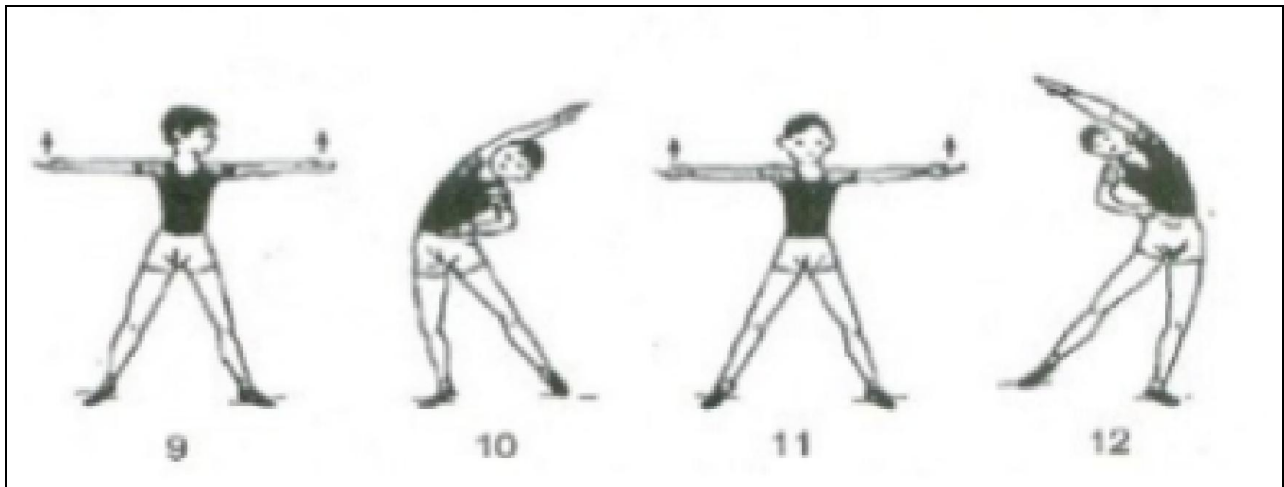
CHỦ ĐỀ: BÀI THỂ DỤC PHÁT TRIỂN CHUNG (ĐỘNG TÁC 9- 17) (TUẦN 3)

KHOI ĐỘNG:

- XOAY KHỚP
- CĂNG CƠ
- ÉP DẪO

ÔN BÀI THỂ DỤC PHÁT TRIỂN CHUNG (ĐỘNG TÁC 1-8)

KIẾN THỨC MỚI

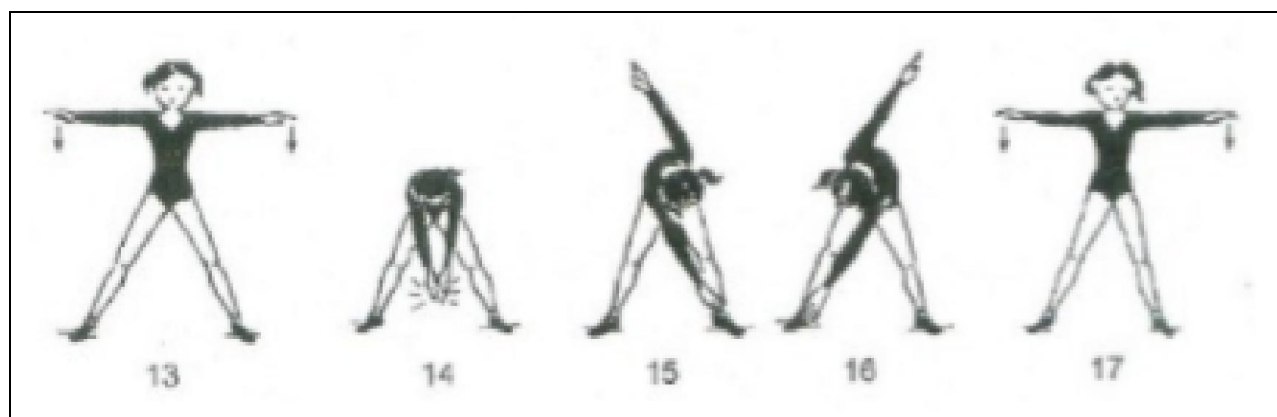


Nhịp 9: Bước chân trái sang bên rộng hơn vai, hai tay đưa ra trước - sang ngang, bàn tay ngửa, mắt nhìn bàn tay trái.

Nhịp 10: Dồn trọng tâm vào 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.

Nhịp 11: Về tư thế nhịp 9, mắt nhìn trước.

Nhịp 12: Như nhịp 10, nhưng đổi bên.



Nhịp 13: Như nhịp 11, nhưng bàn tay sấp

Nhịp 14: Gập thân, hai chân thẳng, vổ hai tay vào sát mặt đất, cúi đầu, mắt nhìn theo hai bàn tay..

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

Nhịp 17: Về như nhịp 13.

Em hãy tập từ động tác 9 đến động tác 17

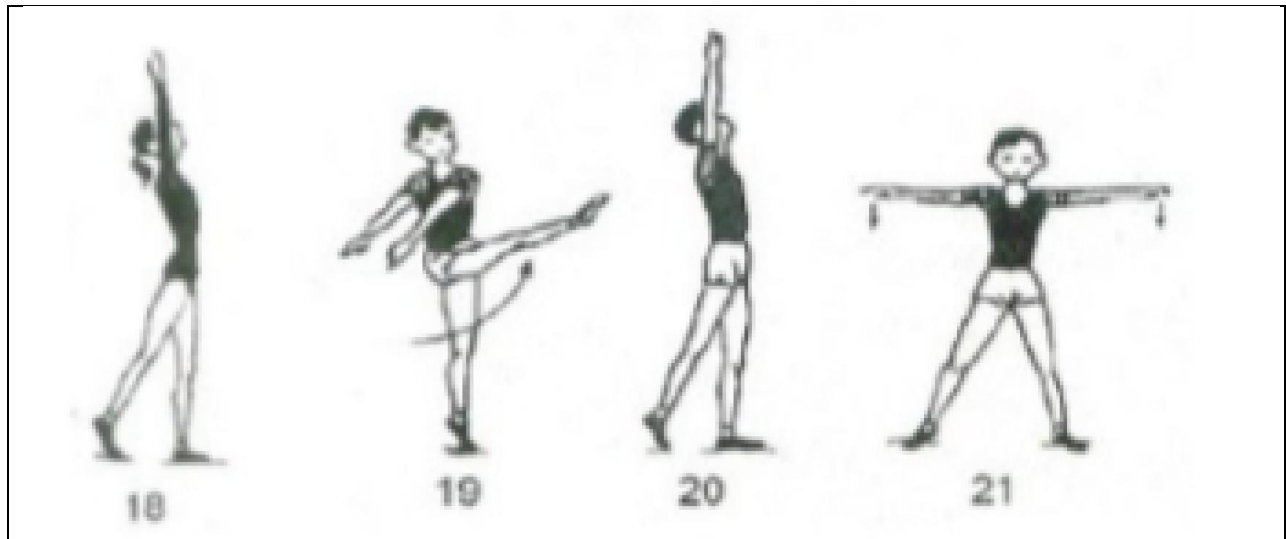
CHỦ ĐỀ: BÀI THỂ DỤC PHÁT TRIỂN CHUNG (ĐỘNG TÁC 18- 25) (TUẦN 4)

KHƠI ĐỘNG:

- XOAY KHỚP
- CĂNG CƠ
- ÉP DẸO

ÔN BÀI THỂ DỤC PHÁT TRIỂN CHUNG (ĐỘNG TÁC 1-17)

KIẾN THỨC MỚI



Nhịp 18: Quay 90 độ sang trái, dồn trọng tâm vào chân trái, chân phải phía sau mũi chân chạm đất, tay phải đưa xuống thấp - ra trước cùng tay trái giơ cao song song, lòng bàn tay hướng vào nhau, mặt hơn nửa,

mắt nhìn theo tay.

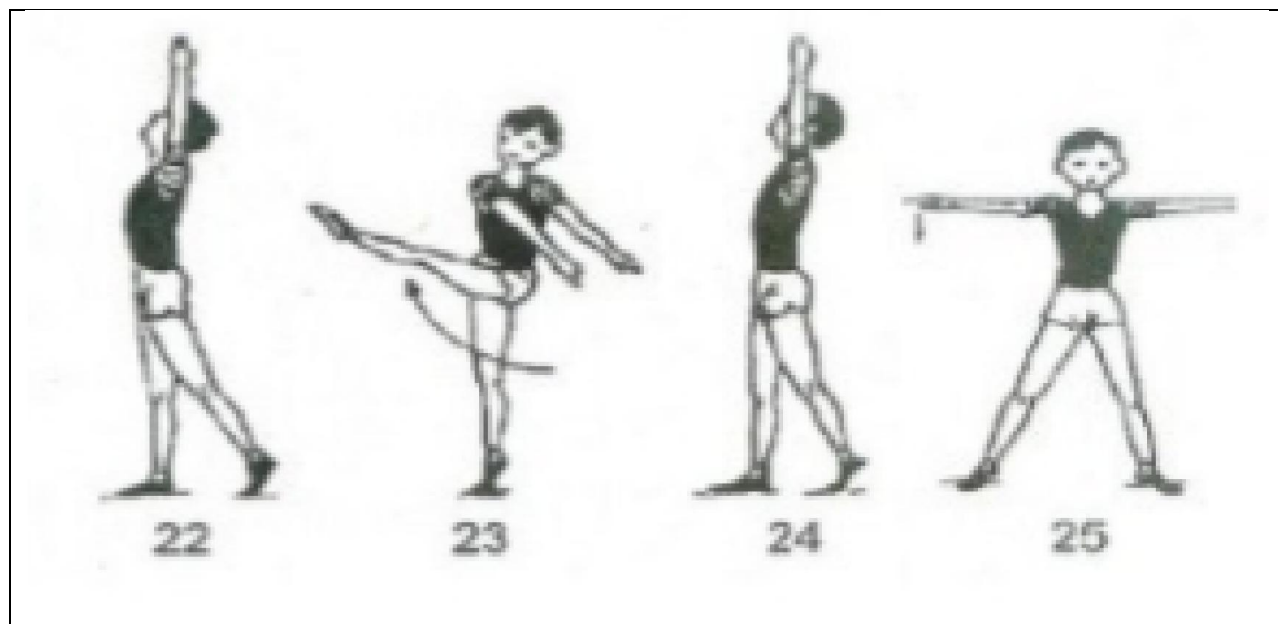
Nhịp 19: Đá chân phải lên cao chéo sang trái, mũi chân duỗi thẳng, chân trái kiễng gót, đồng thời vặn mình sang phải, hai tay giữ thẳng đánh từ trên cao

- ra trước - xuống thấp - ra sau - chéo sang phải.

Nhịp 20: Về tư thế như nhịp 18.

Nhịp 21: Quay 90 độ sang phải thành đứng hai chân rộng hơn vai, hai tay

dang ngang, bàn tay sấp, mắt nhìn trước.



Nhịp 22: Như nhịp 18, nhưng đổi bên.

Nhịp 23: Như nhịp 19, nhưng đổi chân.

Nhịp 24: Về tư thế như nhịp 22.

Nhịp 25: Quay sang trái về như nhịp 21

**Em hãy tập từ động tác 18
đến động tác 25**

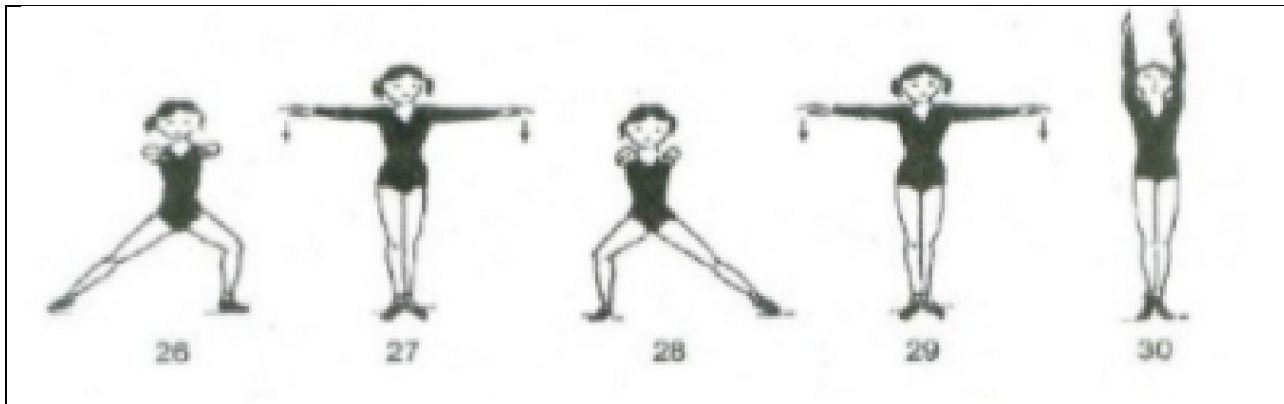
**CHỦ ĐỀ: BÀI THỂ DỤC PHÁT TRIỂN CHUNG (ĐỘNG TÁC 26- 35)
(TUẦN 5)**

KHỞI ĐỘNG:

- XOAY KHỚP
- CĂNG CƠ
- ÉP DẪO

ÔN BÀI THỂ DỤC PHÁT TRIỂN CHUNG (ĐỘNG TÁC 1-25)

KIẾN THỨC MỚI



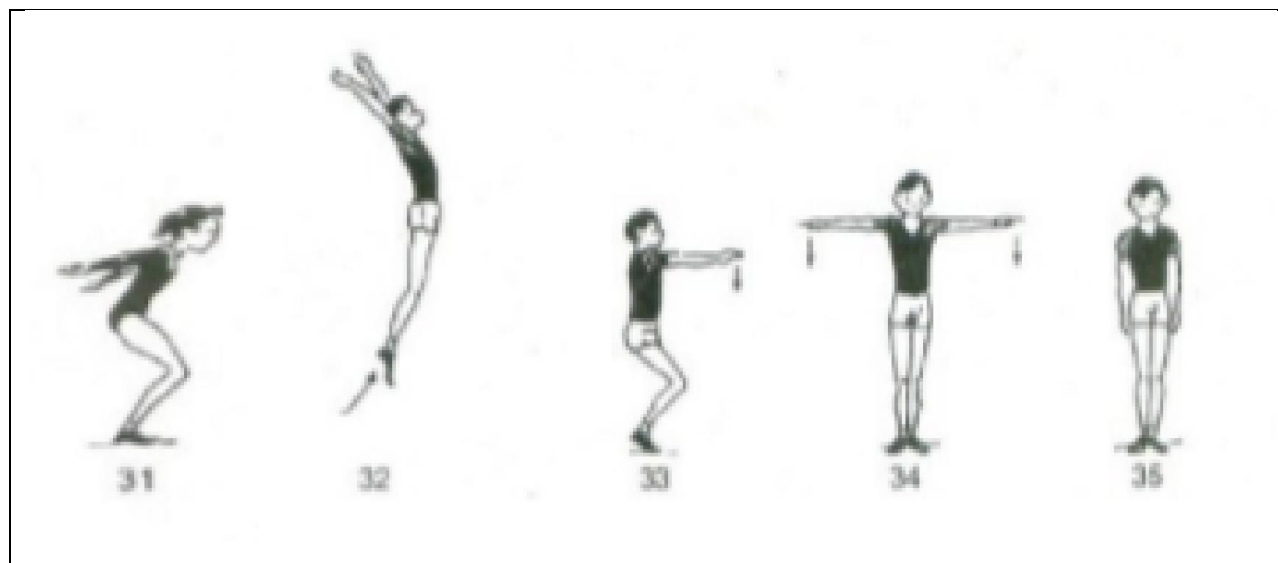
Nhịp 26: Chân trái khụy gối trọng tâm vào chân trái, chân phải duỗi thẳng sang ngang, hai tay ra trước lòng bàn tay sấp, mắt nhìn theo tay

Nhịp 27: Về tư thế chuẩn bị, hai tay sang ngang lòng bàn tay sấp, mắt nhìn thẳng

Nhịp 28: Thực hiện như nhịp 26 nhưng đổi bên

Nhịp 29: Về tư thế nhịp 27.

Nhịp 30: Hai tay lên cao song song, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay



Nhịp 31: Khụy gối, hai tay chéch về sau để tạo đà.

Nhịp 32: Bật nhảy lên cao, hai tay vung lên cao, uốn ngực, tạo người thành hình vòng cung.

Nhịp 33: Tiếp đất khụy gối, hai tay ra trước lòng bàn tay sấp.

Nhịp 34: Đứng thẳng người, hai tay sang ngang lòng bàn tay sấp.

Nhịp 35: Về tư thế kết thúc.

Em hãy tập từ động tác 26 đến động tác 35

