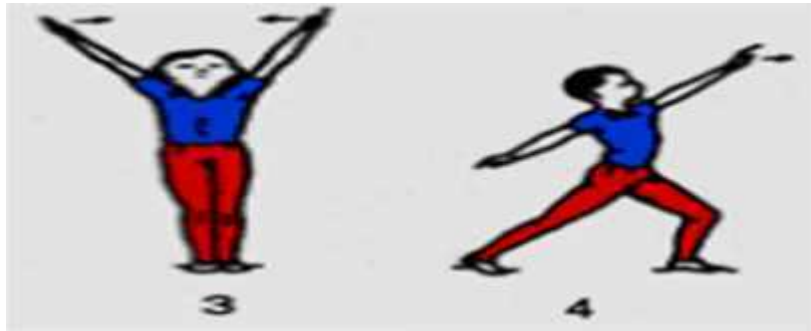
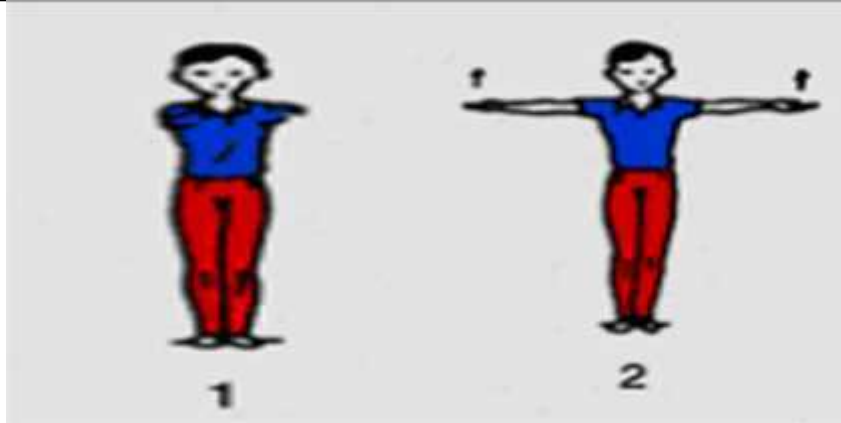


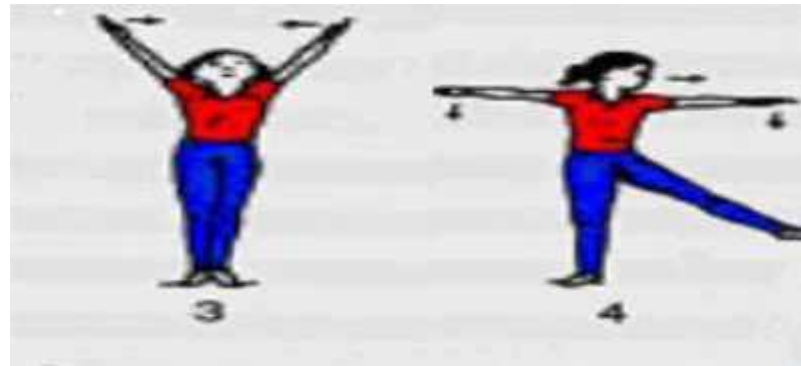
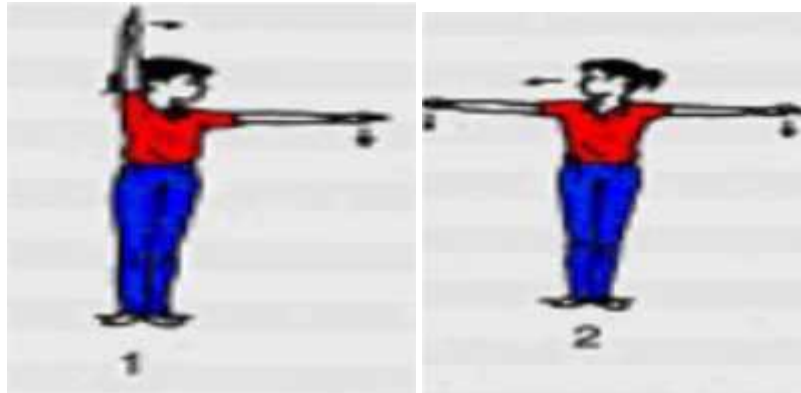
PHI U H NG D NH C SINH T H C

N I DUNG	GHI CHÚ
Tên bài h c/ ch - Kh i l p	BÀI TH D C PHÁT TRI N CHUNG L P 9 Kh i 9
Ho t ng 1: c tài li u và th c hi n các yêu c u. A: TU N 2 Ôn t p 10 ng tác	<ul style="list-style-type: none">- Th c hi n ng tác theo h ng d n sau.- Bài th d c phát tri n chung l p 9 g m 45 ng tác liên hoàn c chia làm hai bài cho nam và n .- NAM: ng tác 1 n ng tác 5 (Nh p 1 n nh p 5)- T th chu n b (TTCB): ng nghiêm- Nh p 1: a hai tay ra tr c song song, bàn tay s p- Nh p 2: a hai tay sang ngang, bàn tay ng a.- Nh p 3: a hai tay lên cao (ch V), lòng bàn tay h ng vào nhau, m t h ng ch ch cao.- Nh p 4: B c chân trái ch ch ra 45 ch m t b ng c bàn chân, sau ó khu u g i, tay trái a ch ch lên cao bàn tay s p phía tr c theo h ng chân trái, tay ph i a ra sau ch ch xu ng d i thành l ng th ng, chân ph i th ng, ng c n, m t nhìn theo tay trái.- Nh p 5: Chuy n tr ng tâm v chân ph i, khu u g i, chân trái và m i chân du i th ng, thân g p v tr c, tay trái ch m m i chân trái, tay ph i h ng ch ch lên cao phía sau, bàn tay s p, m t nhìn theo tay trái.- Hình ành nh p 1 n nh p 5:

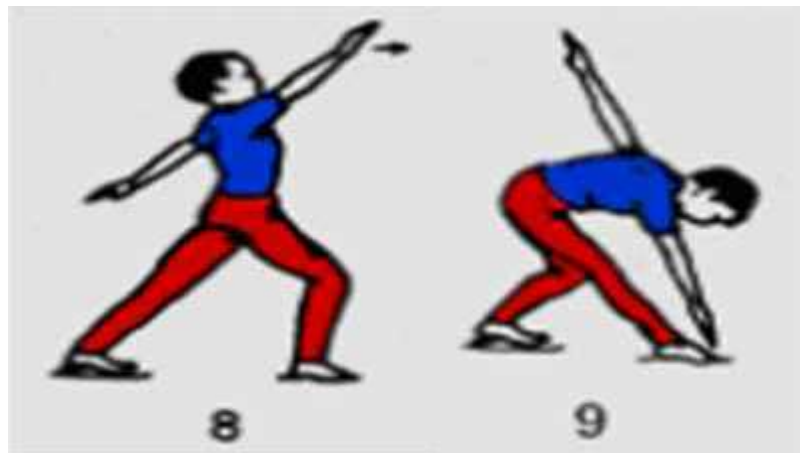


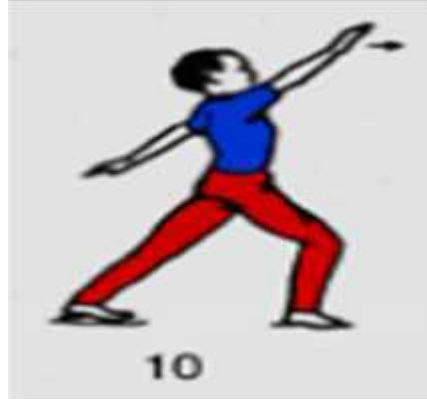
- **N** : ng tác 1 n ng tác 5 (Nh p 1 n nh p 5)
- **T th chu n b (TTCB)**: ng nghiêm
- **Nh p 1**: a tay trái sang ngang, bàn tay s p, a tay ph i ra tr c lên cao, lòng bàn tay h ng sang trái, m t nhìn theo tay trái.
- **Nh p 2**: Tay ph i vòng qua trái-xu ng d i-sang ngang thành hai tay dang ngang, lòng bàn tay s p, xoay u sang ph i, m t nhìn theo tay ph i.

- **Nh p 3:** Đưa hai tay lên cao (ch V), lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt ngửa, mắt nhìn theo tay, hai chân đứng thẳng.
- **Nh p 4:** Đưa hai tay xuống ngang vai, lòng bàn tay song song, mắt nhìn thẳng vào chân phải, nâng chân trái sang ngang lên cao, mắt nhìn theo tay trái.
- **Nh p 5:** Đưa chân trái chạm trước hông vai, khuỷu tay ra trước song song, bàn tay song song, chân phải duỗi thẳng, mắt nhìn trước.
- **Hình ảnh nh p 1 đến nh p 5:**

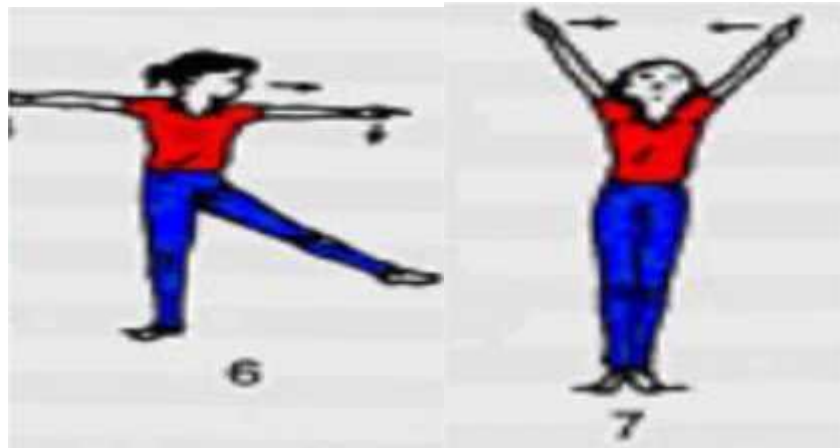


- **NAM:** ngày tác 6 đến ngày tác 10 (Nh p 6 đến nh p 10)
- **Nh p 6:** Thực hiện giống nh p 4.
- **Nh p 7:** Thu chân trái và sát chân phải, hai chân thẳng khi ngồi gót, hai tay giơ lên cao hình chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau.
- **Nh p 8:** Thực hiện như nh p 4 nhưng ở bên phải.
- **Nh p 9:** Thực hiện như nh p 5 nhưng ở bên phải.
- **Nh p 10:** Thực hiện như nh p 8.
- **Hình ảnh nh p 6 đến nh p 10:**





- **N** : 6 tác động 10 (Nh p 6 n nh p 10)
- **Nh p 6:** Bước chân trái chuyển trọng tâm về chân phải rồi lại về 4.
- **Nh p 7:** Thu chân trái và sát chân phải thành tư thế nh p 3
- **Nh p 8:** Thực hiện nh p 4 nh ng i bên phải
- **Nh p 9:** Thực hiện nh p 5 nh ng i bên phải
- **Nh p 10:** Duỗi thẳng chân phải, hai chân đứng rộng hơn vai, hai tay dang ngang, bàn tay sấp, mặt hướng trước.
- **Hình ảnh nh p 6 n nh p 10:**





Hoạt động 2: Kiểm tra, đánh giá quá trình thực hiện.

- Hoàn thiện 10 động tác bài thể dục. Thực hiện động tác đúng biên độ, phân tích các cách thể hiện từng động tác.
- Thực hiện xuyên tập luyện động tác khi vắng mặt riêng lẻ hoặc buổi chiều nâng cao sức khỏe, rèn luyện các nhóm cơ chính của nhóm ôn bài phụ thuộc vị trí các động tác còn lại.