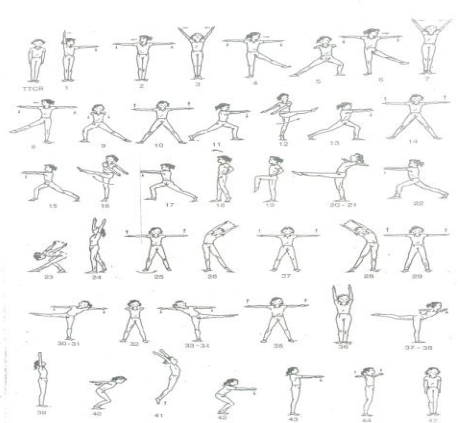


ỦY BAN NHÂN DÂN QUẬN 4
TRƯỜNG THCS QUANG TRUNG

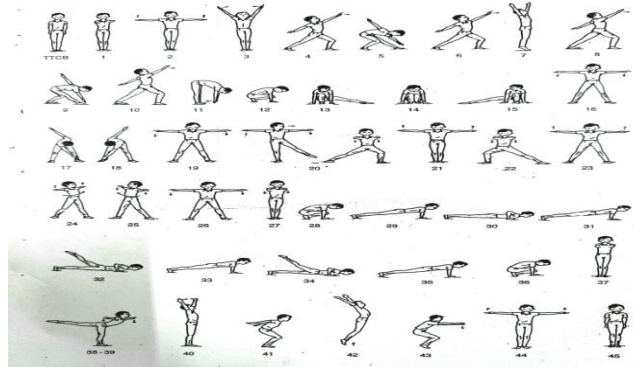
PHIẾU HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC TUẦN 5, 6
MÔN: THỂ DỤC 9
(Đối với học sinh không thể học tập trực tuyến)
Từ ngày : 4/10 đến 15/10

NỘI DUNG	GHI CHÚ
Chủ đề	Ôn tập: Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 29 đến nhịp 45 với nam, và 45 với nữ .
<p>Hoạt động 1: Học sinh đọc và quan sát, sau đó ôn lại các nhịp động tác đã học.</p>	<p>Chủ đề 1: Bài thể dục phát triển chung nam (nữ) . Bài thể dục phát triển chung (nữ) (H. 1)</p> <p>Nhịp 29 : Như nhịp 27. `</p> <p>Nhịp 30 — 31 : Chuyển trọng tâm sang chân trái, nâng chân phải sang đc ngang — lên cao, chân và mũi chân thẳng. Thân hơi nghiêng sang trái, hai tay dang ngang, bàn tay sấp và giữ thẳng bằng, mắt nhìn trước. du</p> <p>Nhịp 32 : Như nhịp 29, nhưng hai tay đưa ra trước song song, bàn tay sấp. — còm</p> <p>Nhịp 33 — 34 : Như nhịp 30 — 31, nhưng đổi chân.</p> <p>Nhịp 35 : Như nhịp 29.</p> <p>Nhịp 36 : Thu chân trái sát chân phải. Hai tay giơ cao song song, lòng tay hướng vào nhau, mặt hướng trước.</p> <p>Nhịp 37 -38 : Thẳng bằng sấp trên chân phải, ngực ưỡn, hai tay dang ngang, bàn tay sấp, mặt hướng trước.</p> <p>Nhịp 39 : Như nhịp 36.</p> <p>Nhịp 40 ; Khụy hai chân, hai tay đưa ra trước = xuống dưới — ra sau, lòng bàn tay hướng vào nhau, thân hơi gập về trước, mắt nhìn chéo phía trước.</p> <p>Nhịp 41 : Bật nhảy lên cao ưỡn thân, hai tay thẳng vung ra trước chéo cao, lòng bàn tay hướng vào nhau, chân và mũi chân thẳng, mặt hướng chéo cao,</p> <p>Nhịp 42 : Khi hai chân chạm đất chùng chân (chụm chân) để giảm chấn động.</p> <p>Nhịp 43 : Đứng thẳng, hai tay đưa ra trước song song cao ngang vai, bàn tay sấp, mặt hướng trước,</p> <p>Nhịp 44 : Hai tay dang ngang, bàn tay ngửa.</p> <p>Nhịp 45 : Về TTCB,</p> <p>2. Bài thể dục phát triển chung (nam) (H. 2)</p> <p>- Nhịp 29 : Dồn trọng tâm lên hai tay, sau đó bật duỗi thẳng hai chân ra sau (chân chụm), mũi chân chạm đất, mặt hướng chéo phía trước,</p> <p>Nhịp 30 : Co hai tay, (khụy tay sát thân) ngực gần sát đất, thân người thẳng, Nhịp 31: Duỗi thẳng tay, thân người thẳng. Nhịp 32 : Co hai tay, ngực gần sát đất, đồng thời nâng</p> 

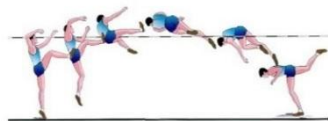
chân trái lên Cao thẳng gối. Nhịp 33 : Như nhịp 31. Nhịp 34 : Như nhịp 32, nhưng đổi chân. Nhịp 35 : Như nhịp 33. Nhịp 36 : Như nhịp 28. Nhịp 37 : Đứng thẳng, hai tay đưa ra trước song song cao ngang vai, bàn tay sấp, mặt hướng trước. Nhịp 38 - 39 : Thăng bằng sấp trên chân phải, ngực ưỡn, hai tay dang; ngang, bàn tay sấp, mặt hướng trước. Nhịp 40 : Về đứng thẳng, hai tay giơ chéo cao, lòng bàn tay hướng vào nhau. Nhịp 41 : Khuyu gối, hạ thấp trọng tâm, hai tay đưa ra trước — xuống dưới — ra sau, thân hơi gập về trước, hai chân chạm đất bằng cả bàn. Nhịp 42 : Nhảy ưỡn thân, hai tay thẳng vung ra trước lên chéo cao, lòng bàn tay hướng vào nhau, chân và mũi chân thẳng.

Nhịp 43 : Khi hai chân chạm đất (chạm chân), chùng chân để giảm chấn động, hai tay đưa ra trước song song cao ngang vai, bàn tay sấp, mắt nhìn trước.

Nhịp 44 : Đứng thẳng, hai tay dang ngang, bàn tay ngửa. Nhịp 45 : Về TTCB.



Chủ đề 2 : Học sinh nghiên cứu nhảy cao nằm nghiêng . Có thể tự tập đồng tác đá lăng xoay người chống tay .



Hoạt động 2:
Kiểm tra, đánh giá quá trình tự học.

- Học sinh học thuộc và đúng biên độ động tác từ nhịp 29 đến nhịp 45 nam và nữ .
- Học sinh trả lời câu hỏi : kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng hoặc nói chung trong môn nhảy cao gồm mấy giai đoạn , hãy kể tên các giai đoạn đó ?