

MÔN THỂ DỤC

Lớp 6

webjong@hanmail.net
<http://www.webjong.com>



바람처럼...
webjong

Trường THCS An Thới Đông
Giáo viên: Trần Thanh Lợi



- Giáo Viên nhận lớp, điểm số, báo cáo.
- Giáo Viên kiểm tra sức khỏe học sinh.
- Giáo Viên phổ biến nội dung buổi học.

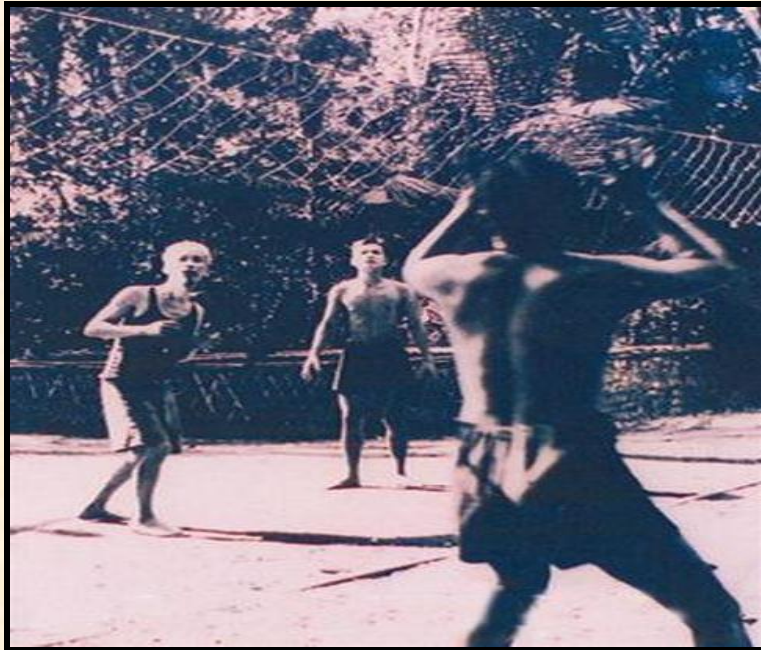


LỢI ÍCH TÁC DỤNG CỦA LUYỆN TẬP TDT

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.

Em hãy kê tên một số hoạt động
TDTT em hay tham gia?

Một số hoạt động tập luyện TDTT



Bác Hồ chơi bóng chày sau giờ làm việc



Tập thể dục đồng diễn nâng cao tinh đoàn kết và sức khỏe

Các hoạt động TDTT nhiều người yêu thích



Tập luyện TD thể hình



Tham gia chơi bóng đá



Tham gia chơi bóng chuyên



Tham gia chơi bóng rổ

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.



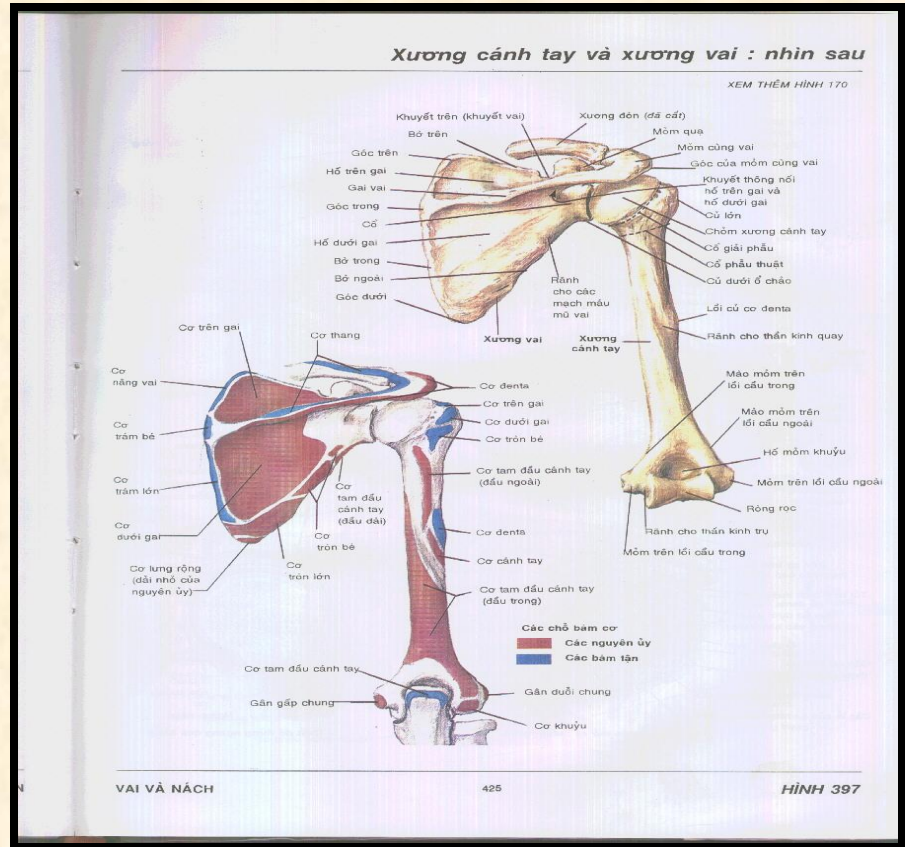
Kéo xà đơn



Tập tạ tay

B. Tập luyện TDDT 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 TDDT chắc chắn xương sẽ không có sức chịu đựng tốt.
- Một người thường xuyên tập luyện TDDT xương sẽ dày, cứng và dai hơn.



C. Tập luyện TDTT làm cho cơ, xương phát triển tạo ra vẻ đẹp và dáng đi khỏe mạnh của con người

Người tập thể hình, TD dụng cụ, bơi lội.... Có dáng người đẹp, dáng đi khỏe mạnh.



Lưu ý:

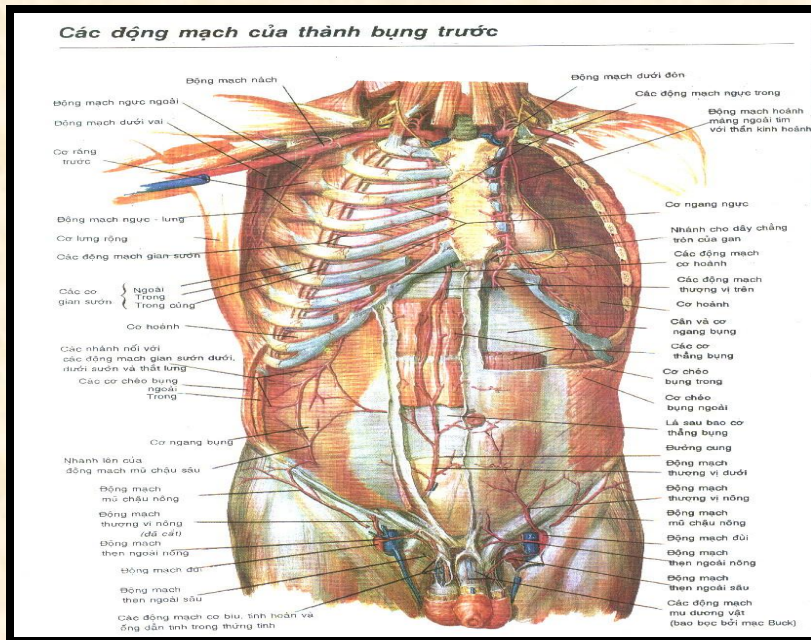
Mỗi chúng ta cần luyện tập các môn TT phù hợp với lứa tuổi sẽ có thể lực và Thể hình lý tưởng.

D. Tập luyện TĐTT làm cho tim khỏe mạnh.

- Nhờ tập luyện TĐTT thường xuyên sự vận chuyển máu của hệ mạch đi nuôi cơ thể và thải chất cặn bã ra ngoài nhanh hơn. Làm việc không thấy mệt mỏi.
- Người bình thường không tham gia luyện tập TĐTT nhịp tim thường đập từ 60-80 lần / phút.
- Những người tập luyện TĐTT thường xuyên dùng khoa học nhịp tim đập dưới 60 lần/ phút.

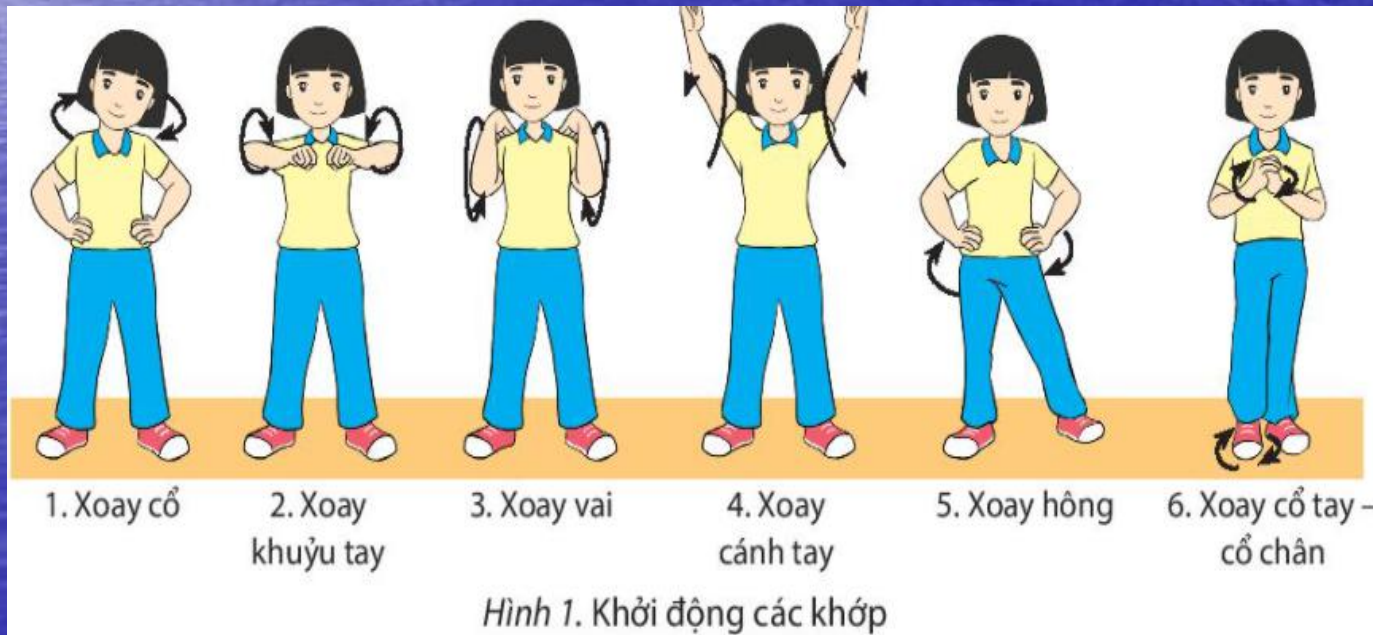
E. Nhờ tập luyện TDTT thường xuyên lồng ngực và phổi nở ra.

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.



Khởi Động

- Tập hợp học sinh thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau. Các động tác xoay các khớp và căng cơ theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân.



Bài Thể Dục Liên Hoàn

- - *TTCB*: Tư thế đứng nghiêm.
- - *Nhịp 1*: Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, đồng thời hai tay đưa lên cao chếch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa.
- - *Nhịp 2*: Hai tay thu ngang vai, đầu các ngón tay chạm mỏm vai, mặt hướng trước.
- - *Nhịp 3*: Về tư thế nhịp 1 đồng thời hai chân kiễng gót.
- - *Nhịp 4*: Chân trái thu về, đồng thời hai tay hạ về tư thế chuẩn bị.



Tư thế



Nhip 1



Nhip 2



Nhip 3



Nhip 4

Chạy Nhanh



* **Tại chỗ đánh tay**

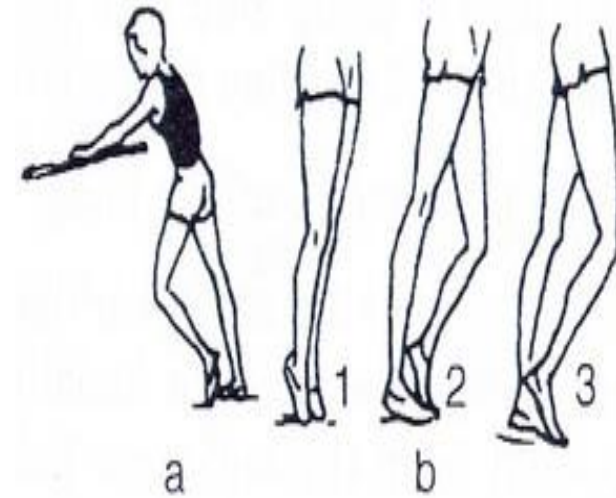
- Chuẩn bị: Đứng chân trước, chân sau hoặc hai chân song song cách nhau một khoảng nhỏ hơn vai. Hai đầu gối hơi khụy, 2 tay co (tay trước tay sau) góc độ lớn. Thân trên thẳng, trọng tâm dồn đều lên 2 chân.

- Động tác: Đánh tay theo nhịp độ tăng dần, góc độ giữa cánh tay nhỏ dần đến mức độ hợp lí. Khi đánh tay chủ yếu đánh mạnh khụy tay ra phía sau, phối hợp nhịp nhàng.



* **Chạy bước nhỏ**

- Chuẩn bị: Đứng thẳng, 2 tay buông tự nhiên, 2 bàn chân gần sát vào nhau, 2 mũi chân sát vạch xp.



- Động tác: Hai chân luân phiên chạy những bước ngắn về trước (không nâng cao gối), tăng dần tần số. Khi bàn chân chạm đất cần nhẹ nhàng và có thao tác hơi miết xuống đất sao cho bàn chân chạm đất từ mũi bàn chân đến hết nửa bàn chân trên. Cổ chân cần linh hoạt, không để cả bàn chân hoặc gót chân chạm đất, toàn thân thả lỏng.

Xem video



* **Chạy gót chạm mông**

- Chuẩn bị: Đứng sát vạch xp, thân trên hơi ngả về trước, 2 tay buông tự nhiên.



- Động tác: Bước ra trước 1 bước, khoảng 0,3 – 0,4m. Khi nâng chân sau, cần hất gót chân chạm mông, sau đó nhanh chóng đưa ra trước chạm đất bằng nửa bàn chân trên. Hai tay hơi co, đánh phối hợp tự nhiên với chân, thân trên thẳng hoặc hơi ngả về trước. Động tác được phối hợp một cách nhịp nhàng với tốc độ chậm, sau đó nhanh vừa để chạy về trước.

Xem video



* **Chạy nâng cao đùi**

- Chuẩn bị: Như TTCB chạy gót chạm hông.

- Động tác: Mỗi bước chạy, khi đưa chân về trước cần chủ động nâng cao đùi sao cho đầu gối cao ngang hoặc hơn thắt lưng. Thân trên thẳng hoặc hơi ngả về trước, tay đánh phối hợp tự nhiên hoặc để cẳng tay vuông góc với thân ở đoạn thắt lưng, khi chạy nâng đùi chạm vào tay.



Xem video

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.**

Đáp án

Câu 1: C. Câu 2: G

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.**

CHỦ ĐỀ CHẠY NHANH

- Củng cố

+ Hôm nay các em học gồm những nội dung nào?

3. Phần kết thúc

- Thả lỏng (HS tự thả lỏng).

- Tập luyện các kỹ thuật chạy.

- Tiết tới ôn và học đi chuyển sang chạy 30m, vai hướng chạy xuất phát.

Giờ học đã kết thúc



Xin chào và hẹn gặp lại !