

Tuần: 1
Tiết : 1

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 9

I/ GIỚI THIỆU

GDTC là một môn học quan trọng, giúp tăng cường sức khỏe, thể chất và tinh thần cho người học

Nội dung môn học GDTC gồm

- Lý thuyết chung : Một số hướng dẫn tập luyện sức bền.
- Bài thể dục phát triển chung.
- Chạy cự ly ngắn
- Đá cầu.
- Chạy bền.
- Nhảy xa.
- Nhảy cao.
- Đá cầu nâng cao (thể thao tự chọn)

II/ PHƯƠNG PHÁP HỌC BỘ MÔN

```
graph TD; A[II/ PHƯƠNG PHÁP HỌC BỘ MÔN] --> B[Phương pháp ngôn ngữ (giảng giải, hỏi đáp, khẩu lệnh, chỉ thị, đánh giá kết quả....)]; A --> C[Phương pháp trực quan (thị phạm động tác, quang sát tranh ảnh, mô hình, video...)]; A --> D[Phương pháp hoàn chỉnh, phương pháp phân giải]; A --> E[Phương pháp sửa sai động tác];
```

Phương pháp ngôn ngữ (giảng giải, hỏi đáp, khẩu lệnh, chỉ thị, đánh giá kết quả....)

Phương pháp trực quan (thị phạm động tác, quang sát tranh ảnh, mô hình, video...)

Phương pháp hoàn chỉnh, phương pháp phân giải

Phương pháp sửa sai động tác

III/ CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG

1/ Thức ăn đa dạng đủ dinh dưỡng và phù hợp sẽ giúp cơ thể khoẻ mạnh và nâng cao khả năng vận động.



⇒ Thức ăn chứa nhiều đạm (cá trứng thịt...)

⇒ Thức ăn chứa nhiều chất xơ (rau, củ, quả...)

⇒ Thức ăn chứa nhiều tinh bột (cơm, bánh mì...)

⇒ Thức ăn chứa chất béo (sữa, phô mai.....)

2. Nên ăn tối thiểu 3 bữa 1 ngày sáng, trưa và tối mỗi bữa cách nhau tối thiểu từ 4-6 giờ và ăn vào một giờ nhất định



Sáng 6h30- 7h30



Trưa 11h30- 12h30



Tối 18h30- 20h

LƯU Ý: - Khi ăn tinh thần phải thoải mái không chú tâm vào việc khác
- Không nên ăn vội vàng

3. Chế độ dinh dưỡng trước và sau khi tập luyện thể thao



Nên ăn trước khi tập luyện tối thiểu 120 phút các loại thực phẩm chứa các chất đường bột: chuối, bánh mì, ngũ cốc...



Nên ăn sau khi tập luyện tối thiểu khoảng 30-40 phút các loại thực phẩm chứa đậm nhiều vitamin. Như cá, sữa, rau quả,...

4. Bài thể dục giữa giờ

A. Mục đích, yêu cầu:

1. Mục đích:

- Nhằm rèn luyện các nhóm cơ chính của cơ thể, góp phần phát triển thể lực chung và rèn luyện tư thế cơ bản.

2. Yêu cầu :

- Biết thực hiện từng động tác và toàn bài theo đúng cấu trúc phương hướng, biên độ và nhịp điệu. Biết thực hiện động tác kết hợp với thở.

- Biết vận dụng để tập hằng ngày .

B. Nội dung :

1. Tư thế chuẩn bị (TTCB): Đứng tư thế nghiêm(không căng thẳng sẵn sàng thực hiện động tác).

2. Các động tác của bài thể dục :

a. Động tác Vươn thở.

- Nhịp 1 : Bước chân trái sang ngang một bước rộng bằng vai đồng thời hai tay sang hai bên lên cao chếch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, vươn ngực, mặt hướng lên cao. Hít sâu vào bằng mũi.

- Nhịp 2 : Đưa hai tay lên cao theo chiều lườn xuống thấp, bắt chéo hai cẳng tay ở trước bụng. Đầu hơi cúi, hóp bụng và ngực, thở mạnh ra bằng miệng.

- Nhịp 3 : Tay như nhịp 1. Hít vào.

- Nhịp 4 : Về TTCB . Thở ra.

- Nhịp 5,6,7,8 Như nhịp 1,2,3,4 nhưng đổi chân.

* **Một số sai học sinh thường mắc:** Khi thực hiện động tác quên thở sâu, thực hiện động tác quá nhanh.

b. Động tác Tay :

- Nhịp 1 : Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai , hai tay sang hai bên lên cao và vỗ vào nhau, vươn ngực , mắt nhìn theo tay.
- Nhịp 2 : Co hai tay , khuỷu tay hướng xuống dưới- ra trước, hai bàn nắm lại, lòng bàn tay hướng vào nhau, mặt hướng phía trước.
- Nhịp 3: Đưa hai tay ra trước, sau đó chuyển thành dang ngang bằng vai, bàn tay ngửa, ngực ưỡn căng, mặt hướng phía trước.
- Nhịp 4: Về TTCB.
- Nhịp 5,6,7,8 : Như nhịp 1,2,3,4 nhưng đổi chân.
- **Một số sai HS thường mắc:**
 - Khi đưa hai tay lên cao bị hạ thấp trọng tâm, hóp ngực.
 - Khi đưa tay dang ngang cao quá hoặc chệch xuống dưới và để hai bàn tay sắp. Khi vỗ bị co tay.

C. Động tác chân :

- Nhịp 1 : Kiễng hai gót chân, hai tay dang ngang, bàn tay sắp, mặt hướng về trước.
- Nhịp 2 : Hạ hai gót chạm đất, khuỵu gối hạ thấp trọng tâm(ở mức vừa phải), thân thẳng, đồng thời đưa hai tay ra trước song song cao ngang ngực, bàn tay sắp, mặt hướng về trước ,mắt nhìn theo tay.
- Nhịp 3 : Kiễng hai gót chân, người đứng thẳng, hai tay dang ngang, bàn tay ngửa.
- Nhịp 4 : Về TTCB.
- Nhịp 5,6,7,8 : Như nhịp 1,2,3,4.

*** Một số sai HS thường mắc:**

- Phương hướng hai tay chưa chính xác. Ở nhịp 2 và 6 khuỵu gối quá nhiều hoặc hơi ít.

d. Động tác bụng :

- Nhịp 1 : Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai , hai tay đưa ra trước lên cao song song , lòng bàn tay hướng vào nhau, vươn ngực , mắt nhìn theo tay.
- Nhịp 2 : Từ từ gập thân ra trước, chân thẳng, tay chạm bàn chân, mắt nhìn theo tay.
- Nhịp 3 : Nâng thân , đưa hai tay ra trước- sang ngang, bàn tay ngửa, mắt hướng phía trước
- Nhịp 4 : Về TTCB.
- Nhịp 5,6,7,8 : Như nhịp 1,2,3,4 nhưng đổi chân.
- **Một số sai HS thường mắc :**
 - Nhịp 2 và 6 không cúi sâu hoặc bị khụy gối.

e. Động tác vặn mình :

- Nhịp 1 : Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai hai tay chống hông, mặt hướng về trước.
- Nhịp 2 : Vặn mình sang trái, đồng thời hai tay đưa ra trước- sang ngang- đánh mạnh ra sau, ngực căng, bàn tay ngửa, mắt nhìn theo bàn tay trái. Hai chân thẳng, không xoay bàn chân.
- Nhịp 3 : Về nhịp 1.
- Nhịp 4 : Về TTCB.
- Nhịp 5,6,7,8 : Như nhịp 1,2,3,4 nhưng đổi chân và hướng vặn mình.
- **Một số sai HS thường mắc :**
 - Nhịp 2 và 6 không cúi sâu hoặc bị khụy gối.

g. Động tác phối hợp :

- Nhịp 1 : Bước chân trái ra trước một bước chéo 45 độ khuyu gối, đồng thời tay trái đưa về trước chéo lên cao, tay phải đưa ra sau chéo xuống dưới. Trọng tâm dồn vào chân trước, chân sau kiễng, mắt nhìn theo bàn tay trái, các ngón tay khép lại.
- Nhịp 2 : Đưa chân trái về với chân phải, đồng thời gập thân, bàn tay chạm bàn chân, mắt nhìn theo tay.
- Nhịp 3 : Nâng thân, hai tay đưa ra trước sang ngang, bàn tay ngửa, mắt hướng phía trước.
- Nhịp 4 : Về TTCB.
- Nhịp 5,6,7,8 : Như nhịp 1,2,3,4 nhưng đổi chân.

***Một số sai HS thường mắc :**

- Ở nhịp 1 và 5 bước chưa đúng hướng chéo 45 độ, chân sau bị co.
- Nhịp 2 và 4 bị khuyu gối.
- Nhịp 3 và 7 để hai bàn tay sắp và không đưa ra trước sang ngang.

h. Động tác Điều hòa :

- Nhịp 1 : Nâng gối chân trái lên cao một cách nhẹ nhàng, đồng thời hai tay đưa sang hai bên lên cao ngang vai, bàn tay sấp, mắt nhìn phía trước. Hít vào bằng mũi.
- Nhịp 2 : Về TTCB , hai tay bắt chéo trước bụng, đầu hơi cúi . Thở ra bằng miệng.
- Nhịp 3 : Như nhịp 1 , nhưng nâng chân phải lên cao.
- Nhịp 4 : Về TTCB.
- Nhịp 5,6,7,8 : Như nhịp 1,2,3,4.

***Một số sai HS thường mắc :**

- Thực hiện động tác với nhịp điệu nhanh và không hít thở sâu, không thả lỏng các khớp.