


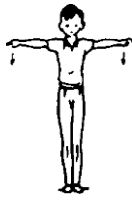





















Các bạn K22 thân mến !

Học kỳ II năm học 2016-2017 là các bạn bước vào học môn GIÁO DỤC THỂ CHẤT (Thể dục). Nội dung học phần I đó là Bài thể dục tay không 40 động tác và chạy ngắn. Để học tốt học phần này, Thầy muốn các em hiểu rõ hơn về tiến trình học phần I: Bài Thể dục 40 động tác, các ban học trong 7 tuần và tuần thứ 8 thi giữa kỳ. Bắt đầu tuần thứ 9 các ban học chạy ngắn và thi kết thúc môn ở tuần 15, Chạy ngắn 100m lấy thành tích.

Để học tốt Thầy muốn giới thiệu trước cho các bạn bài thể dục tay không 40 động:

							
TTCB: đứng thẳng, hai tay duỗi thẳng hơi áp vào đùi, ngực vươn cao	Đ1: Hai tay từ hông đùi nâng lên ngang vai về phía trước, 2 lòng bàn tay hướng vào	Đ2: Hạ 2 tay và gót chân về lại TTCB	Đ3: Hai tay giang ngang bằng vai 2 gót chân kiễng.	Đ4: Hạ 2 gót chân đồng thời 2 tay nâng tiếp lên cao	Đ5: Chân trái bước sang trái rộng bằng vai, tay trái hạ xuống ngang vai tay phải ép sát	Đ6: Tay phải hạ xuống dọc theo thân và tiếp tục nâng hai tay lên tạo	
							
Đ7: Tay trái giữ nguyên trên cao tay phải hạ xuống dọc theo thân đến ngang hông đùi kiễng gót và xoay về hướng tay	Đ8: Kéo chân trái về sát chân phải, 2 tay từ vai nâng lên cao	Đ9: Chân phải bước sang phải rộng bằng vai, tay phải hạ xuống ngang vai tay phải ép sát	Đ10: Tay trái hạ xuống dọc theo thân và tiếp tục nâng hai tay lên tạo	Đ11: Tay phải giữ nguyên trên cao tay trái hạ xuống dọc theo thân đến ngang hông đùi kiễng gót và xoay về hướng tay phải. Tay trái	Đ12: Kéo chân phải về sát chân trái hạ 2 tay về lại TTCB	Đ13: Bước chân trái lên trước 1 bước nhỏ 2 tay nâng lên đánh	Đ14: Hạ gối chân phải đẩy hông ra sau đồng thời gấp thân và 2 tay hạ xuống sát đất và
							
Đ15: Hai tay từ trên lưng hạ xuống và nâng tiếp lên cao về trước đồng thời nâng trọng cơ	Đ16: Kéo chân trái về hạ 2 tay về lại TTCB	Đ17: Bước chân phải lên trước 1 bước nhỏ 2 tay nâng lên đánh	Đ18: Hạ gối chân trái đẩy hông ra sau đồng thời gấp thân và 2 tay hạ xuống sát đất và	Đ19: Hai tay từ trên lưng hạ xuống và nâng tiếp lên cao về trước đồng thời nâng trọng cơ	Đ20: Về lại TTCB chân phải kéo về.	Đ21: Chân trái bước sang trái rộng bằng 1.5 - 2 vai. Hai tay	Đ22: Nâng trọng tâm thân trên thẳng hai tay thu về trước ngực và tiếp tục gấp xuống hai



23

ĐT23: Nâng trọng tâm thân trên thẳng thu 2 tay về trước ngực, gập người đẩy 2 tay ngang vai *siêng siêng*



24

ĐT24: Nâng thẳng thân trên lên kéo chân trái về đồng thời hạ 2 tay xuống



25

ĐT25: Chân phải bước sang trái rộng bằng 1.5 - 2 vai. Hai tay thu về trước



26

ĐT26: Nâng trọng tâm thân trên thẳng hai tay thu về trước ngực và tiếp tục gập xuống hai tay *chấn đất*



27

ĐT27: Nâng trọng tâm thân trên thẳng thu 2 tay về trước ngực. *gập*



28

ĐT28: Nâng trọng tâm thẳng kéo chân phải về hạ 2 tay đồng thời hạ 2 gối ngồi xổm 2 tay *chấn đất / ?*



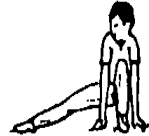
29

ĐT29: Nâng 2 gối thẳng (2 tay không rời mặt đất) đưa chân trái sang trái và ngồi



30

ĐT30: Nâng gối chân phải thẳng thu chân trái về ngồi



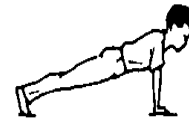
31

ĐT31: Nâng 2 gối thẳng (2 tay không rời mặt đất) đưa chân phải và



32

ĐT32: Nâng gối chân phải thẳng thu chân phải về ngồi xổm 2 tay *chấn đất*



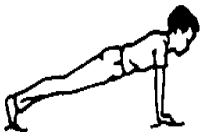
33

ĐT33: Duỗi 2 chân ra sau thành tư thế hít đất (2 tay



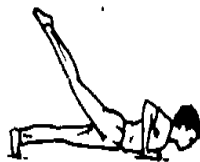
34

ĐT34: Hạ hai tay xuống thấp nâng chân trái lên cao gối thẳng (*Nữ*



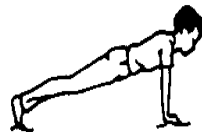
35

ĐT35: Hạ chân và thẳng tay nâng vai lên giống động



36

ĐT36: Hạ hai tay xuống thấp nâng chân phải lên cao



37

ĐT37: Hạ chân thẳng tay nâng vai lên thành tư thế hít đất.



38

ĐT38: Thu 2 chân về trước ở tư thế ngồi xổm 2 tay



39

ĐT39: Hai tay đưa ra sau lưng 2 chân bật cao đá lăng



40

ĐT40: Hai chân tiếp đất, hai tay từ trên cao hạ xuống về

Các động tác, khi thực hiện các bạn phải thực hiện nhẹ nhàng và nhịp điệu kết hợp với hít thở tránh giật cục. Động tác mang tính đối xứng. nên các bạn quan tâm chú ý thì dễ thuộc .

Chúc các bạn thành công!

NGƯỜI VIẾT

ThS. Lê Đức Trọng