**TRƯỜNG THCS TÙNG THIỆN VƯƠNG**

NỘI DUNG HỌC TRỰC TUYẾN - Tuần từ 5: 04/10/2021 đến 09/10/2021

Bộ môn: THỂ DỤC KHỐI 7

**TIẾT 1: BÀI THỂ DỤC VỚI CỜ**

**Học sinh mở Link video xem bài giảng:**

<https://www.youtube.com/watch?v=pViX0O00eO8>

LÝ THUYẾT

* Bài Thể dục được thiết kế riêng theo đặc thù của lứa tuổi.
* Bài Thể dục gồm nhiều động tác với những động tác bắt đầu là nhịp chậm, nhịp điệu tăng dần ở các động tác giữa và kết thức với nhịp chậm. Động tác có nhịp chậm là Vươn thở và Điều hòa.
* Bài thể dục này thuộc dạng bài các động tác phát triển chung. Nghĩa là bài này dành cho Nam và Nữ không phân biệt giới tính.

BÀI TẬP

* Sau khi xem clip hướng dẫn các em tự ôn tập tại nhà.
* Các em tập luyện theo phương pháp soi gương (Thầy cô tập bài ngược hướng với bài chính các em chỉ cần nhìn thấy và tập theo).
* Yêu cầu tập luyện nghiêm túc và thường xuyên.
* Nhớ khởi động nhẹ trước khi tập luyện.
* Nếu có phần nào chưa rõ các em liên hệ trực tiếp với thầy cô của mình để được giải thích.
* Sau khi học xong các em nhớ nộp bài theo link phía trên đúng thời hạn nhé. Hạn chót nộp bài là thứ 5 hàng tuần, lúc 17g30 nhé.

**RÈN LUYỆN:**

* Ôn các động tác đã học tập luyện bài thể dục động tác thăng bằng, động tác nhảy và động tác điều hòa.
* Tập và ghi nhớ từ động tác vươn thở đến động tác điều hòa.

**TIẾT 2: CHẠY NGẮN.**

**LÝ THUYẾT**

* Ôn tập:
  + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông, đứng vai hướng chạy xuất phát, ngồi xuất phát.
  + Hiện tượng đau "sóc". Phân phối sức khi chạy.
* Hướng dẫn:
  + Ngồi xổm - xuất phát, sẵn sàng - xuất phát.
  + Kiểm tra mạch trước và sau khi chạy.

**BÀI TẬP**

* Sau khi xem clip hướng dẫn các em thực tập tại nhà.
* Yêu cầu tập luyện nghiêm túc và thường xuyên.
* Nhớ khởi động nhẹ trước khi tập luyện.
* Nếu có phần nào chưa rõ các em liên hệ trực tiếp với thầy cô của mình để được giải thích.

**RÈN LUYỆN:**  Ngồi xổm - xuất phát, sẵn sàng - xuất phát

**DẶN DÒ:**

- Học sinh tham gia học bài Tuần 5 trên trang K12online, thực hiện các yêu cầu trong bài học.

**Thông tin giáo viên:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Họ tên giáo viên | Lớp | Zalo  điện thoại | Mail |
| Lê Thị Thuỳ Hạnh | 7/2 | 0947865764 | thuyhanhttvq8@gmail.com |
| Lê Công Hiếu | 7/4,5,9 | 0339235633 | lehieufc2014@gmail.com |
| Nguyễn Giang Nam | 7/7,8,12 | 0918922733 | giangnam2733@gmail.com |
| Trần Công Tố | 7/1,3,6,10,11 | 0977820340 | trancongto0340@gmail.com |

**Chúc các em tập luyện tốt.**