**TRƯỜNG THCS TÙNG THIỆN VƯƠNG**

**NỘI DUNG HỌC TRỰC TUYẾN - Tuần từ 4: 04/10/2021 đến 09/10/2021**

Bộ môn: THỂ DỤC KHỐI 9

**Tiết 1: BÀI THỂ DỤC KHỐI 9 - 45 NHỊP**

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

Bài Thể dục của Nam:

[https://youtu.be/JNOqUxSjgOs](https://youtu.be/JNOqUxSjgOs%22%20%5Ct%20%22_blank)

Bài Thể dục của Nữ:

<https://youtu.be/XO09hQd1j70>

**LÝ THUYẾT**

* Bài Thể dục 45 nhịp được thiết kế riêng theo đặc thù của lứa tuổi, bao gồm bài của Nam và Nữ.
* Bài của nữ hướng về sự dẻo dai và mêm mại.
* Bài của Nam hướng về sức mạnh.
* Bài Thể dục gồm nhiều động tác ghép lại thành bài liên hoàn.
* Bài thể dục này thuộc dạng bài các động tác phát triển chung.

**BÀI TẬP**

* Sau khi xem clip hướng dẫn các em thực 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.

**RÈN LUYỆN:**

**+ Nam - Khối 9:**

* Ôn luyện bài thể dục 45 nhịp: từ nhịp 1 đến nhịp 26.
* Tập và ghi nhớ từ nhịp 27 đến nhịp 37. Ôn từ nhịp 1 – 37.

**+ Nữ - Khối 9:**

* Ôn luyện bài thể dục 45 nhịp: từ nhịp 1 đến nhịp 29.
* Tập và ghi nhớ từ nhịp 30 đến nhịp 39. Ôn từ nhịp 1 – 39.

**Tiết 2: CHẠY BỀN**

**LÝ THUYẾT**

* Ôn tập:
	+ Các động tác khởi động chuyên môn, xuất phát, thở trong chạy bền.
	+ Một số luật, Kỹ thuật chạy giữa quãng.
	+ Kỹ thuật xuất phát, kỹ thuật chạy giữa quãng.
	+ Kỹ thuật tăng tốc sau xuất phát, kỹ thuật chạy giữa quãng.
* Hướng dẫn kỹ thuật mới trong nội dung “Chạy bền”: Kỹ thuật về đích, kỹ thuật chạy giữa quãng.

**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:** Kỹ thuật về đích, kỹ thuật chạy giữa quãng.

**DẶN DÒ:**

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

- Trong quá trình tập luyện, có thắc mắc, các em liên hện giáo viên bộ môn:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Họ tên giáo viên | Lớp | Zalođiện thoại | Mail |
| Lê Thị Thuỳ Hạnh | 9/3,6,8,10,12 | 0947865764 | thuyhanhttvq8@gmail.com |
| Nguyễn Huy Khang | 9/5,7,9,11,13  | 0903166252 | nhk4791@gmail.com |
| Châu Minh Trí | 9/1,2,4 | 0908857152 | minhtri25d@gmail.com |

**Chúc các em tập luyện tốt.**