**TRƯỜNG THCS TÙNG THIỆN VƯƠNG**

**NỘI DUNG HỌC TRỰC TUYẾN - Tuần từ 7: 18/10/2021 đến 23/10/2021**

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" \t "_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 45.

**+ Nữ - Khối 9:**

* Ôn luyện bài thể dục 45 nhịp: từ nhịp 1 đến nhịp 45.

**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.
* Hoàn thiện KT chạy bền.

**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:** Hoàn thiện KT chạy bền.

**DẶN DÒ:**

- Học sinh tham gia học bài Tuần 7 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 | Zalo  điện 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.**