**TRƯỜNG THCS TÙNG THIỆN VƯƠNG**

**NỘI DUNG HỌC TRỰC TUYẾN - Tuần 16: 20/12/2021 đến 25/12/2021**

Bộ môn: THỂ DỤC KHỐI 7

**TIẾT 1: Kiểm tra TC RLTT Chạy CON THOI**

Chạy con thoi 4 x 10m: *Dùng* *đánh* *giá khả năng* *phối* *hợp* *vận* *động*

1. Yêu cầu sân bãi, dụng cụ: Đường chạy có kích thước 10m x 2m bằng phẳng, không trơn, bốn góc có vật chuẩn để quay đầu, hai đầu đường chạy có vẽ 2 vòng tròn, khoảng trống về đích 7m. Dụng cụ gồm: đồng hồ bấm giây, thước đo dài, marker đánh dấu.

2. Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra thực hiện tư thế xuất phát cao. Khi chạy đến vạch 10m, chỉ cần một chân vào vòng tròn sau đó nhanh chóng quay 1800 chạy trở về vạch xuất phát và chạm chân vào vòng tròn, sau đó nhanh chóng quay 1800 chạy lên. Thực hiện quãng đường 10m với ba lần quay. Quay theo chiều trái hay phải là do thói quen của từng người. Thực hiện một lần.

3. Cách tính thành tích: Thành tích chạy được xác định là giây và số lẻ từng 1/100 giây.

**TIẾT 2: Kiểm tra TC RLTT Nằm ngửa gập bụng**

1. Yêu cầu sân bãi, dụng cụ: Không gian rộng từ 5m x 2m bằng phẳng, không trơn. Dụng cụ gồm: đồng hồ bấm giây, nệm yoga, dụng cụ kẹp chân hoặc bạn học hỗ trợ.

2. Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra thực hiện tư thế ngồi trên nệm, 2 chân kẹp móc cố định vào dụng cụ kẹp chân, gập gối, 2 tay đan lại với nhau và đặt sau đầu sao cho khuỷu tay chạm gối. Nếu không có dụng cụ kẹp chân thì cần 1 bạn hỗ trợ. Người hỗ trợ ngồi đối diện , 2 chân bắt chéo vào nhau áp sát chân người thực thiện dùng 2 bàn tay luồn qua giữ chặt ở bắp chân người thực hiện. Khi có hiệu lệnh bắt đầu người thực hiện nhanh chóng ngã người ra sau sao cho lưng chạm đất rồi nhanh chóng gập bụng lên cho khuỷu tay chạm vào gối, tiếp tục thực hiện cho đến khi có hiệu lệnh hết thời gian. Thực hiện một lần trong thời gian 30 giây tính số lần gập được.

3. Cách tính thành tích: Thành tích chạy được xác định là số lần gập thân trong 30 giây.

**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:**

- Thực hiện kiểm tra nằm ngửa gập bụng.

**Tiêu chuẩn đánh giá thể lực đối với Nam 12 tuổi**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Điều 7. Tiêu chuẩn đánh giá thể lực đối với Nữ từ 6 tuổi đến 20 tuổi | | | | | | | |
| Tuổi | Điểm | Lực bóp tay thuận (kg) | Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây) | Bật xa tại chỗ (cm) | Chạy 30m XPC (giây) | Chạy con thoi 4 x 10m (giây) | Chạy tùy sức 5 phút (m) |
| 12 | Tốt | > 24,8 | > 15 | > 181 | < 5,40 | < 12,50 | > 950 |
| Đạt | ≥ 19,9 | ≥ 10 | ≥ 163 | ≤ 6,40 | ≤ 13,10 | ≥ 850 |

**Tiêu chuẩn đánh giá thể lực đối với Nữ 12 tuổi**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Điều 7. Tiêu chuẩn đánh giá thể lực đối với Nữ từ 6 tuổi đến 20 tuổi | | | | | | | |
| Tuổi | Điểm | Lực bóp tay thuận (kg) | Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây) | Bật xa tại chỗ (cm) | Chạy 30m XPC (giây) | Chạy con thoi 4 x 10m (giây) | Chạy tùy sức 5 phút (m) |
| 12 | Tốt | > 23,2 | > 12 | > 161 | < 6,40 | < 12,80 | > 830 |
| Đạt | ≥ 19,3 | ≥ 9 | ≥ 144 | ≤ 7,40 | ≤ 13,80 | ≥ 730 |

**DẶN DÒ:**

- Học sinh tham gia học bài Tuần 16 trên trang K12online, thực hiện các yêu cầu trong bài học.