**Thời gian ôn tập:** Tuần 34: từ ngày 17/05/2021 đến 22/05/2021

**Nộp bài trước:** 1**7 giờ 00 ngày 21/05/2021**

**Môn Thể dục Khối 7**

**KIỂM TRA TIÊU CHUẨN RÈN UYỆN THÂN THỂ**

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

**KỸ THUẬT BẬT XA TẠI CHỖ**

[**https://youtu.be/nw6sET6ECOo**](https://youtu.be/nw6sET6ECOo)

**KỸ THUẬT CHẠY THOI**

[**https://youtu.be/k8Y\_Gm4vSa4**](https://youtu.be/k8Y_Gm4vSa4)

**Link nộp bài**

[**https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe5i1FtpWY8Ge1fBD4YCBDpAiyxxj3h9oqSNC7yKqvr5SA3Lw/viewform?usp=pp\_url**](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe5i1FtpWY8Ge1fBD4YCBDpAiyxxj3h9oqSNC7yKqvr5SA3Lw/viewform?usp=pp_url)

1. **MỤC TIÊU:**

**1. Mục tiêu về kiến thức:**

- Hiểu được khái niệm về các test ( các bài kiểm tra đánh giá thể lực) theo quyết định 53.

.**2. Mục tiêu về kĩ năng:**

- Thực hiện đúngvà đạt thành tích theo qui định của tiêu chuẩn đánh giá thể lực sinh viên học sinh.

**3. Mục tiêu về thái độ:**

- Rèn tính tích cực, tự giác, chinh phục thành tích của bản thân.

1. **LÝ THUYẾT**

**A./ Test Bật xa tại chỗ**: *Dùng đánh giá sức mạnh của chân*.

1. Yêu cầu dụng cụ: Thảm cao su giảm chấn, kích thước 1 x 3 m (nếu không có thảm có thể thực hiện trên nền đất, cát mềm). Đặt một thước đo dài làm bằng thanh hợp kim hoặc bằng gỗ kích thước 3 x 0,3m trên mặt phẳng nằm ngang và ghim chặt xuống thảm (nền đất, cát mềm), tránh xê dịch trong quá trình kiểm tra.

2. Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra đứng hai chân mở rộng tự nhiên, ngón chân đặt sát mép vạch giới hạn; khi bật nhảy và khi tiếp đất, hai chân tiến hành cùng lúc. Thực hiện hai lần nhảy.

3. Cách tính thành tích: Kết quả đo được tính bằng độ dài từ vạch xuất phát đến vệt cuối cùng của gót bàn chân (vạch dấu chân trên thảm). Lấy kết quả lần cao nhất. Đơn vị tính là cm.

**B./ Test 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.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tiêu chuẩn đánh giá thể lực đối với Nam từ 11 tuổi đến 15 tuổi** | | | | | | | |
| Tuổi | Phân loại | 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) |
| 11 | Tốt | > 21,2 | > 14 | > 170 | < 5,50 | < 12,70 | > 940 |
| Đạt | ≥ 17,4 | ≥ 9 | ≥ 152 | ≤ 6,50 | ≤ 13,20 | ≥ 820 |
| 12 | Tốt | > 24,8 | > 15 | > 181 | < 5,40 | < 12,50 | > 950 |
| Đạt | ≥ 19,9 | ≥ 10 | ≥ 163 | ≤ 6,40 | ≤ 13,10 | ≥ 850 |
| 13 | Tốt | > 30,0 | > 16 | > 194 | < 5,30 | < 12,30 | > 960 |
| Đạt | ≥ 23,6 | ≥ 11 | ≥ 172 | ≤ 6,30 | ≤ 13,00 | ≥ 870 |
| 14 | Tốt | > 34,9 | > 17 | > 204 | < 5,20 | < 12,10 | > 980 |
| Đạt | ≥ 28,2 | ≥ 12 | ≥ 183 | ≤ 6,20 | ≤12,90 | ≥ 880 |
| 15 | Tốt | > 40,9 | > 18 | > 210 | < 5,10 | < 12,00 | > 1020 |
| Đạt | ≥ 34,0 | ≥ 13 | ≥ 191 | ≤ 6,20 | ≤ 12,80 | ≥ 910 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tiêu chuẩn đánh giá thể lực đối với Nữ từ 11 tuổi đến 15 tuổi** | | | | | | | |
| Tuổi | Phân loại | 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) |
| 11 | Tốt | > 20,6 | > 11 | > 155 | < 6,50 | < 13,00 | > 820 |
| Đạt | ≥ 16,9 | ≥ 8 | ≥ 140 | ≤ 7,50 | ≤ 14.00 | ≥ 710 |
| 12 | Tốt | > 23,2 | > 12 | > 161 | < 6,40 | < 12,80 | > 830 |
| Đạt | ≥ 19,3 | ≥ 9 | ≥ 144 | ≤ 7,40 | ≤ 13,80 | ≥ 730 |
| 13 | Tốt | > 25,8 | > 13 | > 162 | < 6,30 | < 12,70 | > 840 |
| Đạt | ≥ 21,2 | ≥ 10 | ≥ 145 | ≤ 7,30 | ≤ 13,70 | ≥ 750 |
| 14 | Tốt | > 28,1 | > 14 | > 163 | < 6,20 | < 12,60 | > 850 |
| Đạt | ≥ 23,5 | ≥ 11 | ≥ 146 | ≤ 7,20 | ≤ 13,60 | ≥ 770 |
| 15 | Tốt | > 28,5 | > 15 | > 164 | < 6,10 | < 12,40 | > 860 |

1. **BÀI TẬP**

* Sau khi xem clip hướng dẫn các em tự ôn tập tại nhà( nếu có đầy đủ nệm và các vật dụng bảo hộ).
* Các em tập luyện theo hướng dẫn của thầy cô.
* 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.

**Thông tin giáo viên:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Họ tên giáo viên | Lớp | Zalo  điện thoại | Mail |
| Lê Thị Thuỳ Hạnh | 7/1,12,13 | 0947865764 | thuyhanhttvq8@gmail.com |
| Lê Công Hiếu | 7/8,10,11 | 0989036966 | lehieufc2014@gmail.com |
| Trần Công Tố | 7/2,3,4 | 0977820340 | trancongto0340@gmail.com |
| Châu Minh Trí | 7/5,6,7,9 | 0908857152 | minhtri25d@gmail.com |

**Chúc các em tập luyện tốt.**