**Thời gian ôn tập:** Tuần 1: từ ngày 06/09/2021 đến 11/09/2021

**Nộp bài trước:** 1**7 giờ 00 ngày 09/09/2021**

**Môn Thể dục Khối 7**

**BÀI THỂ DỤC VỚI CỜ**

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

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

**Link nộp bài**

[**https://forms.gle/dzDxXXGr392UcBDD8**](https://forms.gle/dzDxXXGr392UcBDD8)

MỤC TIÊU:

1. Mục tiêu về kiến thức:

* Hiểu được khái niệm về kỹ thuật các động tác của bài Thể dục với cờ. Phân biệt và gọi tên được các động tác trong bài.

2. Mục tiêu về kĩ năng:

* Thực hiện đúng các động tác và kỹ thuật bài Thể dục và biết áp dụng vào tập luyện hàng ngày.

3. Mục tiêu về thái độ:

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

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.
* 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.

*Cách thức làm nộp bài:*

* Tuần 1: xem và làm bài nộp bài trên google form.
* Tuần 2: nộp clip động tác vươn thở và động tác tay.
* Tuần 3: nộp clip động tác chân và động tác lườn.
* Tuần 4: nộp clip động tác bụng và động phối hợp.
* Tuần 5: nộp clip động tác thăng bằng, động tác nhảy và động tác điều hòa.
* Tuần 6: Nộp clip ôn tập 9 động tác theo thứ tự chuẩn bị kiểm tra hực hiện mỗi động tác 1 lần x 8 nhịp. Học sinh xem clip của mình kiểm tra lại tư thế tay chân thân, hướng di chuyển tay chân, phối hợp nhịp nhàng, không có những động tác thừa vuốt tóc, chỉnh áo quân, tư thế không ngay ngắn, hít thở theo nhịp….
* Tuần 7: nộp toàn bài lấy điểm giữa kỳ 1.

***Lưu ý; trước khi quay clip học sinh vào camera chọn video> cài đặt > Ξ > chất lượng video > SD 720p, 30fs hoặc hd 720p, 60fs , chọn độ phân giải thấp xuống để giảm dung lượng lưu trữ, đảm bảo file nộp có dung lượng dưới 10M nhé các em. Hoặc học sinh có thể chụp hình các động tác và gửi lại cho thầy cô cũng theo link nộp bài. Chú ý giảm độ phân giải ảnh ở mức thấp nhé các em.***

***Trong trường hợp mở link nộp bài không được, các em copy đường link và dán vào khung địa chỉ nhé. Hoặc sử dụng trình duyệt khác Google chrome như Coccoc, firefox, …***



**Thông tin giáo viên:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Họ tên giáo viên | Lớp | Zalođiện thoại | Mail |
| Lê Thị Thuỳ Hạnh | 7/2,3 | 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 | 7/1,6,10,11 | 0977820340 | trancongto0340@gmail.com |

**Chúc các em tập luyện tốt.**

**BÀI THỂ DỤC LỚP 7**

****

**CÂU HỎI CŨNG CỐ**

BÀI THỂ DỤC VỚI CỜ

Câu 1: Bài Thể dục với cờ có bao nhiêu động tác?

1. 7
2. 8
3. 9
4. 10

Câu 2: Bài thể dục phát triển chung thường

1. Dành riêng cho Nam
2. Dành riêng cho Nữ
3. Dành cho Nam và Nữ
4. Không câu nào đúng

Câu 3: Nhịp của bài Thể dục với cờ là:

1. Nhanh - Chậm - Nhanh
2. Chậm - Nhanh - Chậm
3. Chậm - Chậm - Nhanh
4. Nhanh - Nhanh - Chậm

Câu 4: Bài thể dục này có thể tập khi nào :

1. Khi đang đi học
2. Khi có thời gian rỗi
3. Khi nghỉ ngơi

Câu 5: Trong bài thể dục trên có bao nhiêu động tác có nhịp chậm

1. 1
2. 2
3. 3
4. 4