**TRƯỜNG THCS TÙNG THIỆN VƯƠNG**

**NỘI DUNG HỌC TRỰC TUYẾN - Tuần từ 4: 27/9/2021 đến 02/10/2021**

Bộ 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>

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. Động tác có nhịp chậm là Vươn thở và Điều hòa.
* 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.

**RÈN LUYỆN:**

* Ôn luyện bài thể dục động tác bụng và động phối hợp.
* Tập và ghi nhớ từ động tác vươn thở đến động tác phối hợp.

**DẶN DÒ:**

- Học sinh tham gia học bài Tuần 4 trên trang K12online, thực hiện các yêu cầu trong bài học.

**Thông tin giáo viên:**

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

**Chúc các em tập luyện tốt.**

**BÀI THỂ DỤC LỚP 7**