**TRƯỜNG THCS TÙNG THIỆN VƯƠNG**

**NỘI DUNG HỌC TRỰC TUYẾN - Tuần từ 20: 07/02/2022 đến 12/02/2022**

Bộ môn: THỂ DỤC KHỐI 7

**TIẾT 1: Đội hình đội ngũ.**

Khẩu lệnh: Là lệnh phát ra từ miệng của chỉ huy.

Khẩu lệnh gồm 2 phần: Dự lệnh và động lệnh.

Ví dụ: khẩu lệnh quay trái: “Bên trái (dự lệnh) – Quay (động lệnh)”. Các em lưu ý phần nào được để trong ngoặc kép là khẩu lệnh nhé, đấu gạch “–” giữa dự lệnh và động lệnh là quãng nghĩ nhé, không hô liền 1 hơi.

Dự lệnh: là lệnh đưa ra để người tập chuẩn bị. Dự lệnh thường là từ chỉ hướng như bên trái, bên phải, đằng sau, tiến , lùi, sang trái, sang phải, giậm chân, đi đều, đứng lại, chạy tại chỗ, chạy đều. Dự lệnh luôn phải hô trước động lệnh.

Ví dụ: Khi nghe “bên trái” người tập chuẩn bị gót chân trái – mũi chân phải. Tương tự khi nghe bên phải và đằng sau thì phải chuẩn bị gót chân phải mũi chân trái. Những phần nào được nói đến của bàn chân thì phần đó chạm đất nhé các em. Quay trái phải thì quay 90 độ, quay đằng sau thì 180 độ. Quay đằng sau quay về bên phải.

Quay phải và quay đằng sau có cùng hướng quay, phải quay về bên tay phải..

Động lệnh: là lệnh để người tập thực hiện. Ví dụ: Quay, Bước, giậm, nghỉ, nghiêm, thôi, giải tán. Động lệnh luôn hô sau dự lệnh. Một số bạn hay mắc lỗi này. Động lệnh thường là những từ chỉ hành động. Để hàng ngũ chỉnh tề, đều, đẹp thì mọi người phải tập trung thực hiện theo động lệnh một cách đồng loạt và dứt khoát.

Một số khẩu lệnh không cần có dự lệnh như: “nghỉ”, “nghiêm”, “thôi”, “giải tán”.

KHẨU LỆNH THỰC HIỆN

1./ Khẩu lệnh so hàng và đểm số:

1.1/ Tập hợp hàng dọc: “Tất cả chú ý 1, 2, 3 … hàng dọc - tập hợp”

So hàng dọc: “ nhìn trước – thẳng”

Bỏ tay xuống: “Thôi “

Điểm số hàng dọc. “Từ trên xuống dưới - điểm số”. Không có điểm số - từ trên xuống dưới.

1.2/ Tập hợp hàng ngang: “Tất cả chú ý , 1, 2, 3 … hàng ngang - tập hợp”

So hàng ngang: “ nhìn phải – thẳng”

Bỏ tay xuống: “Thôi”.

Điểm số hàng ngang: “Từ phải sang trái – điểm số”. Không có điểm số - từ phải sang trái.

Chú ý:

Những từ liên quan đến hàng dọc: “nhìn trước, từ thấp đến cao, từ trên xuống dưới”.

Những từ liên quan đến hàng ngang: “nhìn phải(không nhìn trái), từ cao đến thấp, từ phải sang trái”.

2./ Các động tác quay tại chỗ:

2.1/ Quay trái: khẩu lệnh “bên trái – quay”

2.2/ Quay phải: khẩu lệnh “bên phải – quay”

2.3/ Quay đằng sau: khẩu lệnh “đằng sau – quay”

3./ Các động tác di chuyển:

3.1/ “Tiến 1, 2, 3 + bước – Bước”. Không có khẩu lệnh tiến về phía trước.

3.2/ “Lùi 1, 2, 3 + bước – Bước”. Không có khẩu lệnh lùi về phía sau.

Lưu ý: khi tiến hay lùi thì tất cả đều bước chân trái là bước đầu tiên. Nếu hơn 2 bước thì luân phiên chân trái rồi đến chân phải rồi trái rồi phải..

3.3/ “Sang trái 1, 2, 3 + bước – Bước”. Không có Bước về bên trái.

3.4/ “Sang phải 1, 2, 3 + bước – Bước”. Không có Bước về bên phải.

4./ Khẩu lệnh giậm chân tại chỗ và đi đều bước hoặc bước đều bước.

4.1/ Giậm chân tại chỗ: “Giậm chân – giậm”. “Giậm chân tại chỗ – giậm” là **sai sai.**

4.2/ Đi đều bước hoặc bước đều bước: “Đi đều (bước đều) – bước”

5./ Biến đổi đội hình: thực hiện kết hợp của động tác tiến và động tác quay đàng sau. Các đội hình biến đổi thường dùng để triển khai tập luyện như khởi động, tập bài tập thể dục, hoặc tập luyện các động tác đồng loạt.

5.1/ Đội hình 0-2-4: số 0 đứng tại chỗ, số 2 bước 2 bước, số 4 bước 4 bước.

Bước 1 điểm số: “Từ phải sang trái – điểm số.”

Bước 2 biến đổi: “Thành đội hình 0 2 4 – bước”. Không có biến từ này thành này

Bước 3 quay về: “Về vị trí cũ(người thực hiện quay đằng sau ở dự lệnh này) – bước”.

Khi nghe dự lệnh “về vị trí cũ” thì những bạn đã bước tự thực hiện quay đằng sau sau đó chờ động lệnh “bước” thì mới bước về hàng so gót chân của mình và bạn trên 1 đường thẳng rồi thực hiện quay đằng sau.

5.2/ Đội hình 0-3-6-9: số 0 đứng tại chỗ, số 3 bước 3 bước, số 6 bước 6 bước….

Bước 1 điểm số: “từ trên xuống dưới( từ phải sang trái) – điểm số.”

Bước 2 biến đổi: “Thành đội hình 0 3 6 9 – bước”.

Bước 3 quay về: “Về vị trí cũ (người thực hiện quay đằng sau ở dự lệnh này)– bước”

Đối với đội hình 0 2 4 và 0 3 6 9 thực hiện theo hàng ngang khi bước về người thực hiện bước dài hơn bước đi sau cho gót chân mình bằng với gót chân bạn số 0, khi thực hiện quay đằng sau thì chúng ta ít phải so hàng lại.

6./ Từ 1 hàng thành 2, 3 hàng.

Bước 1 điểm số: “từ trên xuống dưới( từ phải sang trái) – điểm số.”

Bước 2 biến đổi: “Thành 2,3 hàng dọc(ngang) – bước”.

Bước 3 quay về: “Về vị trí cũ (người thực hiện quay đằng sau ở dự lệnh này)– bước”.

Lưu ý: ở đội hình biến đổi này, qui định bước lên bằng chân trái về phía tay trái 45o độ sao cho ngang hàng với bạn trong hàng. Bước xuống bằng chân phải về phía tay phải 45o độ sao cho ngang hàng với bạn trong hàng.

Ví dụ: biến đổi đội hình từ 1 hàng dọc thành 2 hàng dọc.

Khẩu lệnh:

“Từ trên xuống dưới 1,2 – 1,2 – điểm số”

“Thành 2 hàng dọc - bước”

“ Về vị trí cũ – bước”

Từ 1 hàng thành 2 hàng, số 1 đứng, số 2 bước. Từ 1 hàng thành 3 hàng thì số 2 đứng, số 1 và số 3 bước, số 2 trong đội hình này phải biết kêu gọi số 1 và số 3 tiến hay lùi tùy vào đội hình. Nếu hàng dọc thì 1 lùi 3 tiến, nếu hàng ngang thì 1 tiến 3 lùi.

Trong biến đổi đội hình này, thực hiện theo như sau nếu là hàng dọc thì bên tay phải số 1 không có hàng, nếu là hàng ngang thì khi nhìn vào thì hàng dầu tiên phải là hàng số 1.

**TIẾT 2: Bật nhảy.**

1. **MỤC TIÊU:**

**1. Mục tiêu về kiến thức:**

- Hiểu được khái niệm về kỹ thuật bật nhảy. Phân biệt kỹ thuật cơ bản: đo đà, bật nhảy co chân qua xà, bật nhảy duỗi chân qua xà, bật nhảy rơi xuống bằng 2 chân.

**2. Mục tiêu về kĩ năng:**

- Thực hiện đúng các động tác và kỹ thuật bật nhảy 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.

1. **PHẦN THỰC HÀNH:**
* Ôn các động tác: lăng chân trước, lăng chân sau, tại chỗ đá lăng
* Đà 1 bước đá lăng.



* Ôn chạy đà 1 bước giậm nhảy rơi xuống nệm( hố cát) bằng 2 chân.

 **<https://youtu.be/iUX0wDxczQ4>**

* Cách đặt chân khi giậm nhảy: đặt gót chân – tới bàn chân – phối hợp lăng chân – phối hợp đánh tay – rời khỏi mặt đát bằng mũi chân.

Chú ý an toàn: khi vào nệm học sinh phải thực hiện tư thế ngồi, không chạy trên nệm.

**BÀI TẬP**

* Xem và học thuộc các khẩu lệnh.
* Thực hiện đúng bật nhảy đá lăng và bật nhảy vào nệm.

**RÈN LUYỆN:**

* Xem và học thuộc các khẩu lệnh.
* Thực hiện đúng bật nhảy đá lăng và bật nhảy vào nệm.

**DẶN DÒ:**

- Học sinh tham gia học bài Tuần 19 trên trang K12online, thực hiện các yêu cầu trong bài học.