

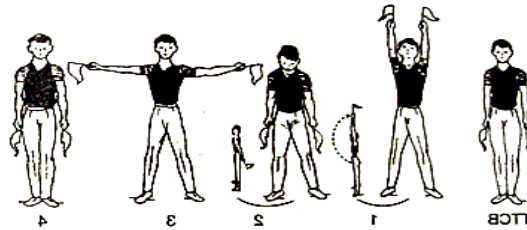
Tổ : Văn Thể Mỹ

Môn: Thể Dục Khối 7

PHIẾU HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC
(Đối với học sinh không thể học tập trực tuyến)

NỘI DUNG	GHI CHÚ
* Tên bài học/ chủ đề : - Lý thuyết. - Bài thể dục với cờ gồm 9 động tác. * Khối lớp 7	- Học sinh có thể tập không có cờ (Tùy điều kiện thực tế).
Hoạt động 1: <i>Đọc tài liệu và thực hiện các yêu cầu.</i>	* Tiết 1: PHÒNG TRÁNH CHẤN THƯƠNG TRONG HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO (mục 1) I. Mục đích: Chương trình môn học thể dục 7 nhằm giúp học sinh củng cố và phát triển những kết quả đã học lớp 6, chuẩn bị học có hiệu quả chương trình lớp 8, từng bước thực hiện mục tiêu môn học ở trung học cơ sở là: - Yêu cầu: - Biết một số kiến thức, kỹ năng cơ bản để tập luyện giữ gìn nâng cao sức khỏe. - Góp phần rèn luyện nếp sống lành mạnh, tác phong nhanh nhẹn, kỷ luật, tự giác tập luyện TDTT, giữ gìn vệ sinh. - Có sự tăng tiến về thể lực, thể hiện bản thân về TDTT, thi đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể. - Biết vận dụng ở mức nhất định những điều đã học vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường. II. Phòng tránh chấn thương trong hoạt động TDTT: Ý nghĩa của việc phòng tránh chấn thương trong hoạt động thể dục thể thao: Tập luyện TDTT là nâng cao sức khỏe, thể nhưng do không biết hoặc biết nhưng coi thường, không chịu tuân theo các nguyên tắc, phương pháp khoa học trong hoạt động TDTT nên người tập đã dễ xảy ra chấn thương như: - Xây xát nhẹ chưa hoặc có chảy máu ít ở ngoài da. - Choáng ngất, tổn thương cơ - Bong gân - Tổn thương khớp và sai khớp - Giập hoặc gãy xương. Để xảy ra chấn thương làm ảnh hưởng xấu đến sức khỏe thể lực là đi ngược lại mục đích của việc tập luyện TDTT. Do đó, có thể nói chấn thương là kẻ thù của TDTT. Biết được nguyên nhân và cách phòng tránh, không để xảy ra chấn thương là yêu cầu quan trọng trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT. * Tiết 2: Bài thể dục với cờ (Học 4 động tác)

1. Động tác vươn thở.



+ **Nhịp 1:** Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai, hai tay cầm cờ đưa ra trước lên cao, mặt ngửa hít vào bằng mũi.

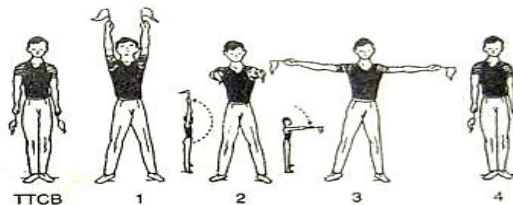
+ **Nhịp 2:** Đưa hai tay ra trước xuống thấp chéch ra sau, cờ song song mặt đất, đầu cúi, thở ra bằng miệng.

+ **Nhịp 3:** Đưa hai tay và cờ từ dưới ra trước dang ngang, hít vào bằng mũi.

+ **Nhịp 4:** Đưa hai tay cầm cờ ra trước xuống thấp về TTCB, thở ra bằng miệng.

+ **Nhịp 5,6,7,8.** Như nhịp 1,2,3,4. Nhưng nhịp 5 đổi chân phải sang ngang.

1. Động tác tay.



+ **Nhịp1:** Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai, hai tay cầm cờ đưa lên cao, mắt nhìn theo cờ, hít vào.

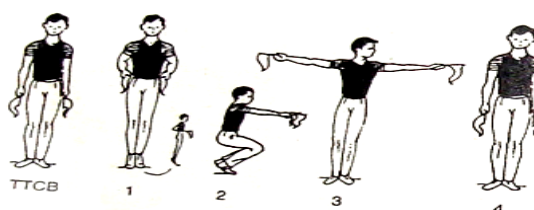
+ **Nhịp 2 :** Đưa hai tay ra trước cao ngang vai , cờ song song mặt đất, thở ra.

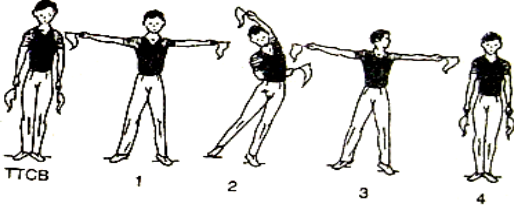
+ **Nhịp 3 :** Đưa hai tay dang ngang, cờ hướng sang hai bên, hít vào.

+ **Nhịp 4 :** Về TTCB, thở ra.

+ **Nhịp 5,6,7,8 .** Như nhịp 1,2,3,4, nhưng nhịp 5 bước chân phải sang ngang.

2. Động tác chân.



	+ Nhịp 1: Kiễng hai bàn chân, hai tay cầm cờ chống vào hông, cờ hướng ra trước, hít vào. + Nhịp 2: Khụy gối (sâu), kiễng hai bàn chân, hai tay đưa ra trước song song cao ngang vai, lưng thẳng, cờ hướng ra trước, thở ra. + Nhịp 3: Đứng thẳng người lên, hai tay dang ngang, cờ hướng sang hai bên, mặt quay sang trái mắt nhìn theo cờ, hít vào. + Nhịp 4: Về TTCB, thở ra. + Nhịp 5,6,7,8. Như nhịp 1,2,3,4. Nhưng nhịp 7 mặt quay sang phải. 3. Động tác lườn.  + Nhịp 1: Chân trái sang ngang rộng bằng vai, hai tay dang ngang cờ hướng sang hai bên, mắt nhìn trước, hít vào. + Nhịp 2: Dồn trọng tâm vào chân trái, mũi chân phải chạm đất, đồng thời nghiêng lườn sang phải, tay trái thẳng áp nhẹ vào tai, tay phải co căng tay phía sau lưng, cờ hướng sang trái, thở ra. + Nhịp 3: Chuyển trọng tâm đều vào hai chân, thân người thẳng, hai tay dang ngang, cờ hướng sang hai bên, mắt nhìn theo cờ bên trái, hít vào. + Nhịp 4: Về TTCB thở ra. + Nhịp 5,6,7,8. Như nhịp 1,2,3,4. Nhưng nhịp 5 bước chân phải sang ngang, nhịp 6 nghiêng lườn sang trái, nhịp 7 mặt quay nhìn cờ sang bên phải.
Hoạt động 2: Kiểm tra, đánh giá quá trình tự học.	• Yêu cầu cần đạt: - Học sinh xem hình và tập luyện theo hướng dẫn. - Nắm được tên và thực hiện tương đối các động tác. - Thực hiện theo đúng trình tự động tác.

4. Giáo viên hướng dẫn học sinh ghi chép lại các câu hỏi thắc mắc, các trở ngại của học sinh khi thực hiện các nhiệm vụ học tập.

Trường:

Lớp:

Họ tên học sinh:

Môn học	Nội dung học tập	Câu hỏi của học sinh
Thể Dục	* Tiết 1: PHÒNG TRÁNH CHẤN THƯƠNG TRONG HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO (mục 1) * Tiết 2: Bài thể dục với cờ (Học 4 động tác) .	1. 2. 3.