**BÀI DẠY THỂ DỤC KHỐI 7**

**HỌC KỲ I /Năm học 2021 – 2022**

 ***GV Thực hiện : TRẦN QUỐC PHONG***

**TUẦN 3+4 (từ 20 /9/2021 đến 02/10/2021)**

**Bài dạy : BÀI THỂ DỤC PHÁT TRIỂN CHUNG - CHẠY NHANH**

**\*Mục đích :**

 - Giúp các em có kế hoạch học tập bộ môn Thể dục trong năm học trong tình hình hiện tại (dịch Covid)

 - Duy trì sức khỏe, bổ sung thêm kiến thức các hoạt động TDTT.

**\*Yêu cầu :**

 - Học sinh chủ động tìm hiểu về kĩ thuật động tác và tự làm 2 cây cờ để tập luyện, bằng các vật dụng sẵn có trong gia đình.

 - Chủ động tích cực thực hiện nhiệm vụ luyện tập được giao

 - Các em phát huy và nâng cao tinh thần tự học, tự rèn luyện; thường xuyên tập luyện để củng cố kiến thức và nâng cao sức khỏe.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**1/ KHỞI ĐỘNG :**

Khởi động chung :

- Xoay cổ tay, cổ chân; xoay vai, xoay cánh tay, xoay hông, xoay gối…

- Chạy bước nhỏ tại chỗ, chạy nâng cao đùi tại chỗ, chạy gót chạm mông tại chỗ, chạy đá lăng chân về trước tại chỗ.

**2/ NỘI DUNG BÀI HỌC : ( Tuần 3- 4 )**

1. **Bài TD phát triển chung (Ôn từ động tác 1 đến 5: Vươn Thở- Tay- Chân- Lườn- Bụng). ( Tuần 3 )**
* **Học :** Động tác 6 và 7 ( **Phối hợp và Thăng bằng** ). ( Tuần 4 )

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hình động tác** | **Hướng dẫn** | **Ghi chú** |
|   | **Động tác 6: Phối hợp****TTCB:** Tư thế nghiêm. 2 tay cầm cờ hướng xuống đất sẵn sàng thực hiện động tác.* Nhịp 1: Bước chân trái ra trước 1 bước chếch 45 độ bên trái khuỵu gối chân trước, chân sau thẳng, tay trái đưa ra trước chếch lên cao, tay phải ở phía sau chếch xuống dưới, 2 tay thảng hang, mắt nhìn tay trái.
* Nhịp 2: Đưa chân trái về với chân phải, đồng thời gập than, 2 chân thẳng tay hướng vào bàn chân cờ hướng về trước, mắt nhìn theo cờ.
* Nhịp 3: Đứng thẳng người lên, 2 tay dang ngang, vặn mình sang trái 90 độ, mắt nhìn theo tay trái.
* Nhịp 4: Về TTCB.
* Nhịp 5 như nhịp 1, nhịp 6 như nhip 2, 7 như nhịp 3 nhưng mắt nhìn theo tay phải, 8 giống nhịp 4.
 | Lưu ý :Khi thực hiện bài TD, các động tác phải,dứt khoát, nghiêm túc, đúng đắn. |
|   | **Động tác 7: Thăng bằng** **TTCB:**  Tư thế nghiêm. 2 tay cầm cờ hướng xuống đất sẵn sàng thực hiện động tác.* Nhịp 1: Đưa chân trái ra sau mũi chân chạm đất, 2 tay đưa ra trước lên cao song song,cờ hướng lên cao, mắt nhìn theo cờ, hít vào.
* Nhịp 2: Nâng chân sau lên cao, ngã thân trên về trước, 2 tay đưa ra trước sang ngang 2 chân thẳng , mặt hướng về trước giữ thăng bằng, thở ra.
* Nhịp 3: Như nhịp 1, hít vào.
* Nhịp 4: Về TTCB.

Nhịp 5, 6, 7, 8 giống nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng đổi chân |  |

1. **Chạy Nhanh:**
* Tìm hiểu thêm trong môn chạy có mấy kỹ thuật xuất phát ? ( Tìm trên internet ).
* Ôn lại các bước chạy bổ trợ chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông, chạy đá lăng chân về trước.
* thực hiện chạy nâng cao đùi tại chổ 30 giây/ lần đối với Nam, 25 giây đối với Nữ ( thực hiện 3 lần ).

\***Củng cố** : Ôn lại bài TD từ động tác 1 đến 7 (2 lần)

**3/ Hồi sức :**

* Thả lỏng toàn thân

***\*Chúc các em hoàn thành tốt bài học và rèn luyện thường xuyên để nâng cao sức khỏe!***

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Các em xem video clip minh họa theo đường link dưới đây nhé.**

**\***<https://youtu.be/klKwPRS51Hk>