

HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC MÔN THỂ DỤC 7

TUẦN 13:

TIẾT 25+26

ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ (ĐHĐN)

I. Mục tiêu bài học:

- Biết các khẩu lệnh và cách thực hiện tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số; điểm số. Đứng nghiêm, nghỉ, quay phải quay trái và quay sau.

1 Khởi động chung :

- Xoay cổ. - Xoay cổ tay, cổ chân. - Xoay bả vai. - Xoay hông - Xoay gối.

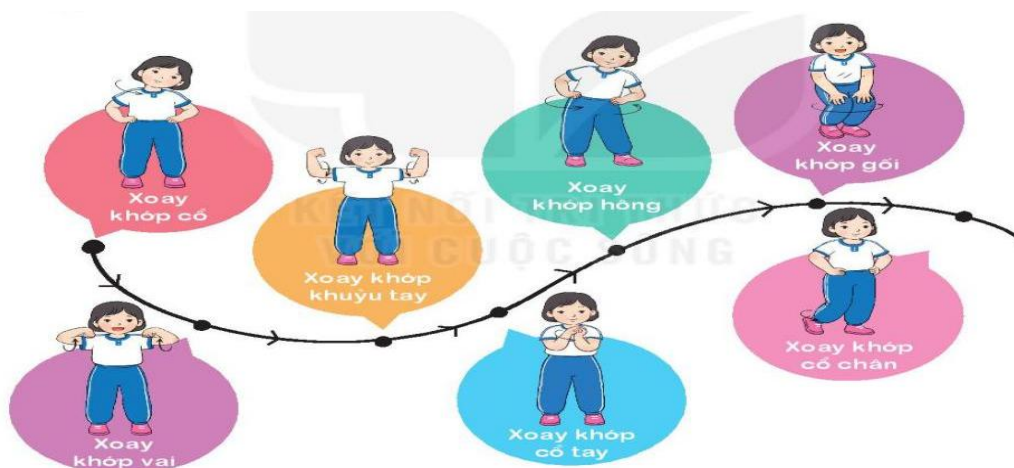
- Ép dọc, ép ngang .

+ Khởi động chuyên môn :

- Chạy bước nhỏ

- Chạy nâng cao đùi

- Chạy gót chạm mông



2. **DHĐN:** Tập hợp hàng dọc, dóng hàng, đứng nghiêm, đứng nghỉ, quay trái - phải, quay đằng sau.

● **Đứng nghiêm, đứng nghỉ:**

1 Tư thế đứng nghiêm

- ♦ **Khẩu lệnh:** “Nghiêm!”.
- ♦ **Động tác:** Đứng thẳng, hai gót chân chạm nhau, hai bàn chân mở thành hình chữ V, tay duỗi thẳng dọc thân, mắt nhìn thẳng.



2 Tư thế đứng nghỉ

- ♦ **Khẩu lệnh:** “Nghỉ!”.
- ♦ **Động tác:** Từ tư thế đứng nghiêm, chùng một bên gối, thân người thả lỏng.

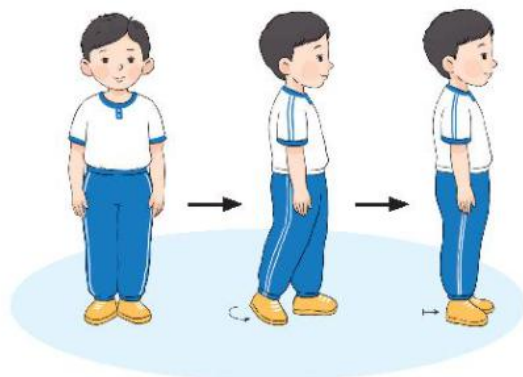


● Quay trái - phải, quay đằng sau:



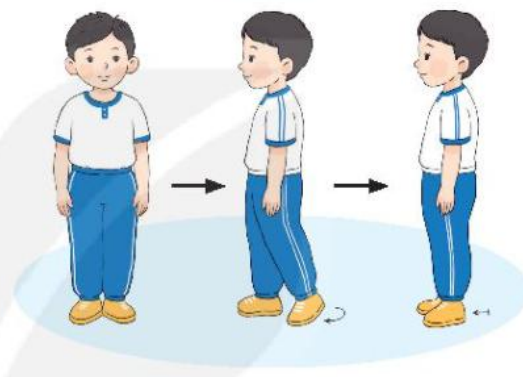
1 Quay trái

- ♦ **Khẩu lệnh:** "Bên trái – Quay!"
- ♦ **Động tác:** Dùng gót chân trái làm trụ và nửa trên bàn chân phải làm điểm tì, quay người sang trái, đưa chân phải về tư thế đứng nghiêm.



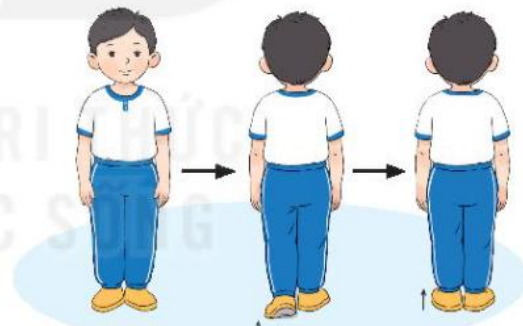
2 Quay phải

- ♦ **Khẩu lệnh:** "Bên phải – Quay!"
- ♦ **Động tác:** Dùng gót chân phải làm trụ và nửa trên bàn chân trái làm điểm tì, quay người sang phải, đưa chân trái về tư thế đứng nghiêm.



3 Quay sau

- ♦ **Khẩu lệnh:** "Đằng sau – Quay!"
- ♦ **Động tác:** Dùng gót chân phải làm trụ và nửa trên bàn chân trái làm điểm tì, quay người sang phải – ra sau, đưa chân trái về tư thế đứng nghiêm.



● Tập hợp hàng dọc, dóng hàng:



1 Tập hợp hàng dọc

- ◆ **Khẩu lệnh:** "Thành 1 (2, 3, 4,...) hàng dọc – Tập hợp!".
- ◆ **Động tác:** Chỉ huy đưa tay phải ra trước, em đầu hàng đứng đối diện với chỉ huy, các em khác lần lượt đứng sau theo thứ tự từ thấp đến cao.



Tập hợp 1 hàng dọc



Tập hợp 4 hàng dọc

2 Dóng hàng dọc

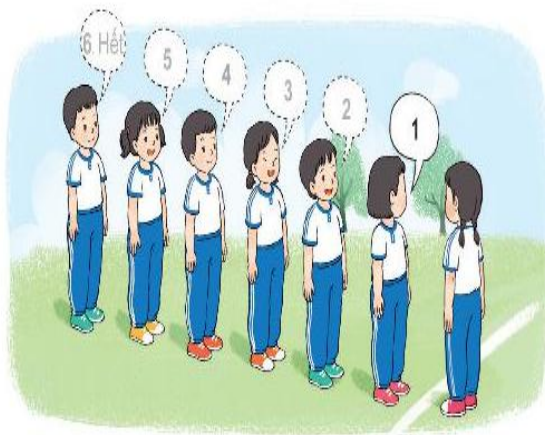
- ◆ **Khẩu lệnh:** "Nhìn trước – Thẳng!".
- ◆ **Động tác:** Em đầu hàng giơ tay phải lên cao, các em đứng sau để tay trái lên vai em đứng trước.
- ◆ **Khẩu lệnh:** "Thôi!".
- ◆ **Động tác:** Tất cả về tư thế đứng nghiêm.



- **Điểm số từ 1 đến hết:**

Khẩu lệnh: Từ 1 đến hết điểm số

- ♦ **Động tác:** Lần lượt từ em đầu hàng quay mặt qua trái, ra sau, hô to số của mình rồi quay mặt về tư thế ban đầu. Em cuối hàng hô to số của mình và hô "Hết".



HỌC SINH LÀM QUEN VỚI CÁC BÀI TẬP TẠI NHÀ

CHÚC CÁC EM HỌC TỐT

GV thực hiện: Phạm Trọng.