

HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC MÔN THỂ DỤC 7

TUẦN 3:

TIẾT 5 + 6: BÀI THỂ DỤC VỚI CỜ

CHẠY NHANH

I. **Mục tiêu bài học:** - Bài thể dục với cờ: Ôn 3 động tác: + Vươn thở + Tay + Chân

- Học 2 động tác: Lườn, Bụng.

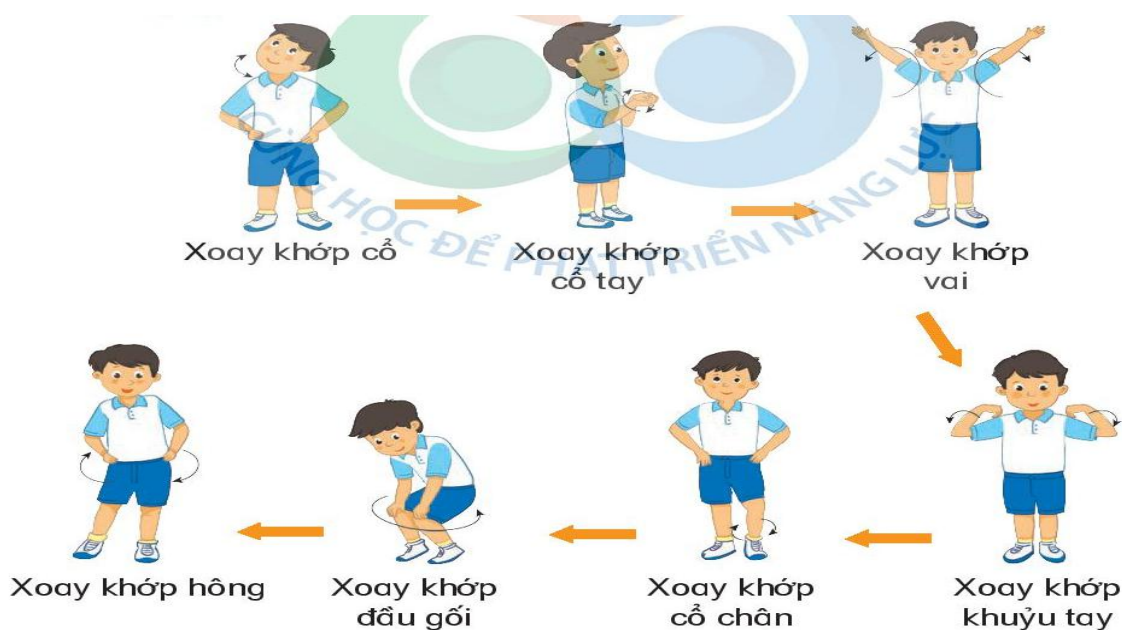
- Chạy nhanh: Học tại chỗ đánh tay, đứng mặt hướng chạy xuất phát, chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, gót chạm mông.

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 Bài thể dục với cờ:

- Ôn 3 động tác: Vươn thở, Tay, Chân
- Học 2 động tác: Lườn, Bụng.
- Tư thế chuẩn bị (TTCB)

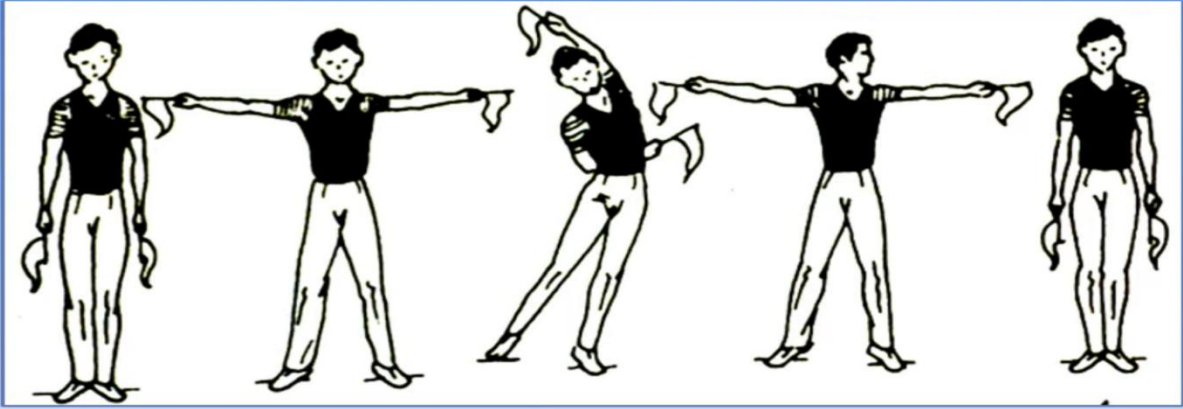
Tư thế chuẩn bị (TTCB)



Tư thế chuẩn bị (TTCB), áp dụng cho toàn bài: Đứng nghiêm, nhưng không căng thẳng, hai cầm cờ hướng xuống đất hơi chếch ra trước một chút, bàn tay bao lấy đuôi cán cờ và sẵn sàng thực hiện động tác.

+ Động tác: Lườn

4: Động tác lườn



Nhịp 1: Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai hoặc hơn vai một chút, đồng thời hai tay dang ngang lòng bàn tay hướng trước, cò hướng sang hai bên, mặt hướng trước, (hít vào).

Nhịp 2: dồn trọng tâm vào chân trái, mũi bàn chân phải chạm đất, đồng thời nghiêng lườn sang phải, tay trái duỗi thẳng ép nhẹ vào tai, tay phải co căng tay phía sau lưng, cò hướng sang trái (thở ra).

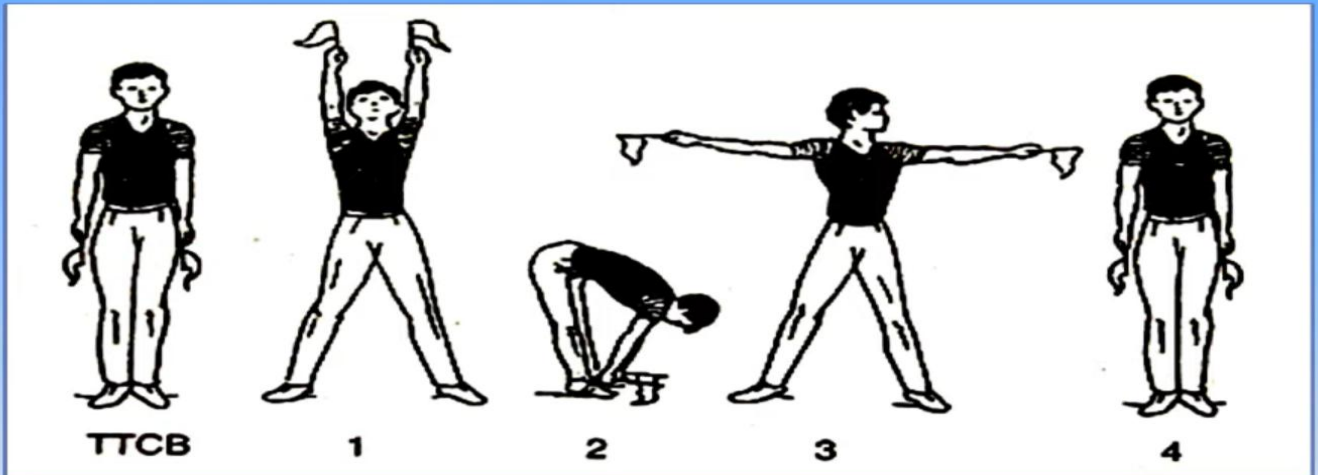
Nhịp 3: Chuyển trọng tâm về đứng đều trên hai chân, thân người thẳng, hai tay dang ngang, bàn tay ngửa, cò hướng sang hai bên, mắt nhìn theo cò bên trái(hít vào).

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 quay mặt sang phải.

+ Động tác: Bụng

5: Động tác bụng



Nhịp 1: Bước chân trái sang ngang rộng hơn vai đồng thời hai tay cầm cờ đưa ra trước – lên cao song song, lòng bàn tay hướng vào nhau, mặt ngửa, mắt nhìn theo cờ (hít vào).

Nhịp 2: Gập thân, hai tay chạm hai bàn chân, cờ hướng trước hai chân thẳng, mắt nhìn theo cờ (thở ra).

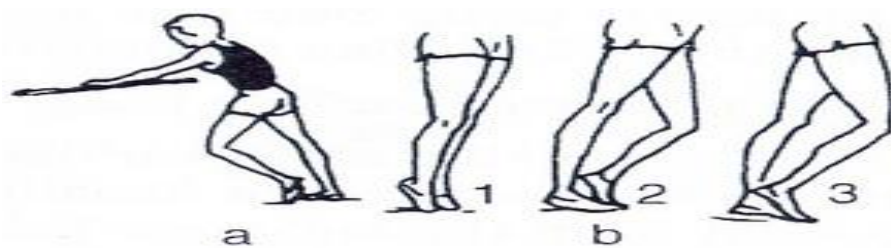
Nhịp 3: Nâng thân, hai tay dang ngang, bàn tay sấp, cờ hướng sang hai bên, mắt nhìn theo cờ bên trái (hít vào).

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 và nhịp 7 mắt nhìn cờ bên phải.

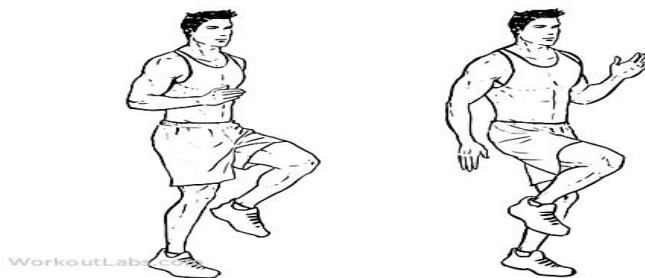
3. CHẠY NHANH:

+ Chạy bước nhỏ



Hình 12

+ Chạy nâng cao đùi



+ Chạy gót chạm mông



Bài tập chạy gót chạm mông

(Thực hiện mỗi động tác 2 lần/8 nhịp)/ Lặp lại 3 lần, quãng nghỉ của mỗi lần là 1 phút.

- Tại chỗ đánh tay:

Tư thế chuẩn bị: Hai chân đứng chân trước chân sau, thân người cúi về phía trước một góc 45 độ, mắt nhìn về phía trước, tay để trước ngực gập khuỷu tay ngang ngực, tay còn lại để duỗi thả lỏng về hướng sau thân người.

- Động tác: Đánh tay theo nhiệt độ tăng dần. Khi đánh tay chủ yếu đánh mạnh khuỷu tay ra phía sau, phối hợp nhịp nhàng.



-Đứng mặt hướng chạy xuất phát



• Đứng mặt hướng chạy - Xuất phát

Chuẩn bị: Từng học sinh khi có lệnh tiến vào vị trí xuất phát, đứng hai bàn chân song song sát vào nhau, mũi bàn chân sát vạch xuất phát, người thẳng, hai tay buông tự nhiên.

Động tác: Khi có lệnh xuất phát, kiễng chân, đổ thân trên về trước, sau đó nhanh chóng xuất phát và chạy nhanh về đích.



Tư thế xuất phát mặt hướng chạy

HỌC SINH LÀM QUEN VỚI CÁC BÀI TẬP TẠI NHÀ

CHÚC CÁC EM HỌC TỐT

GV thực hiện: Phạm Trọng.