



PHÒNG GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO Q7

TRƯỜNG THCS NGUYỄN THỊ THẬP

BỘ MÔN: GIÁO DỤC THỂ CHẤT

Chủ đề : Đội hình đội ngũ





Tiết 3+4 : Học mới đội hình 0-2-4 và 0-3-6-9

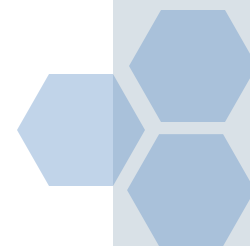
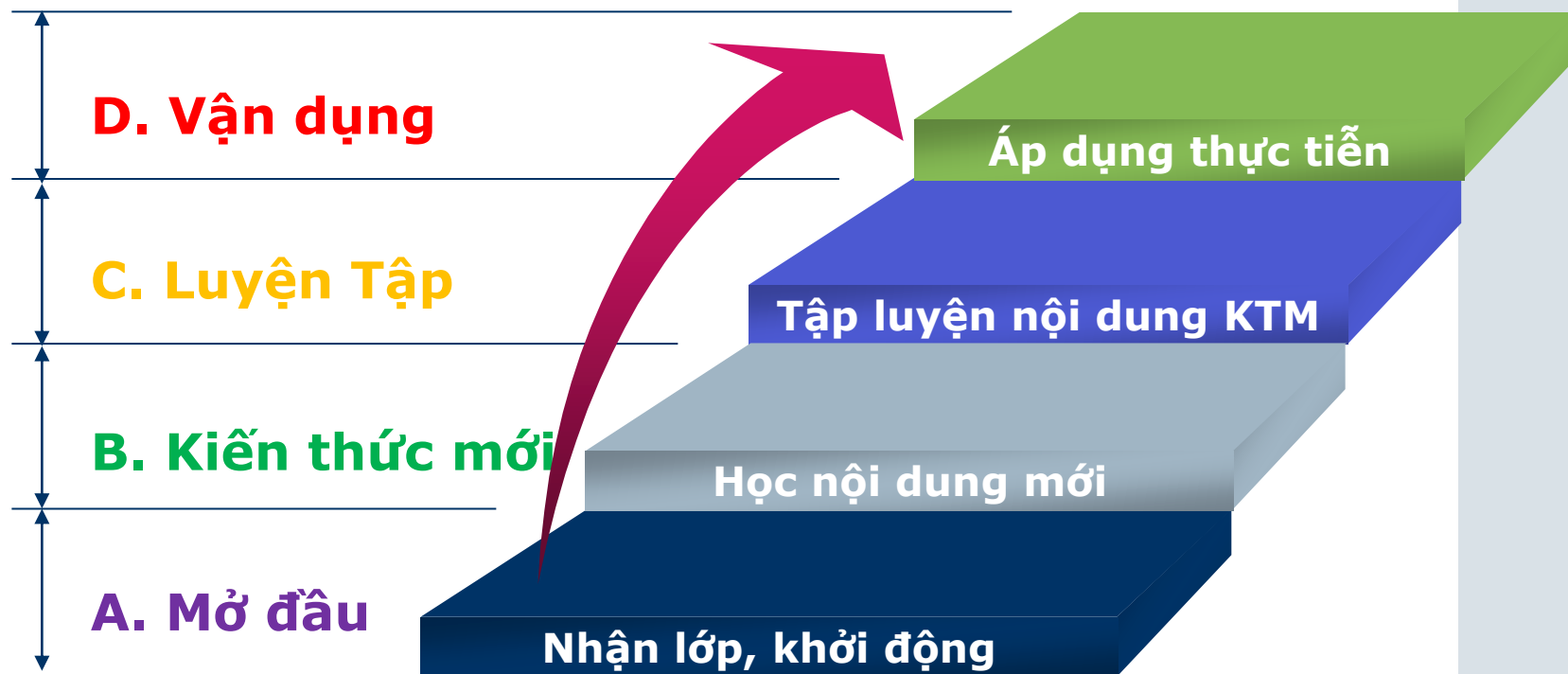
❖ I. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU - SGK.

- Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.





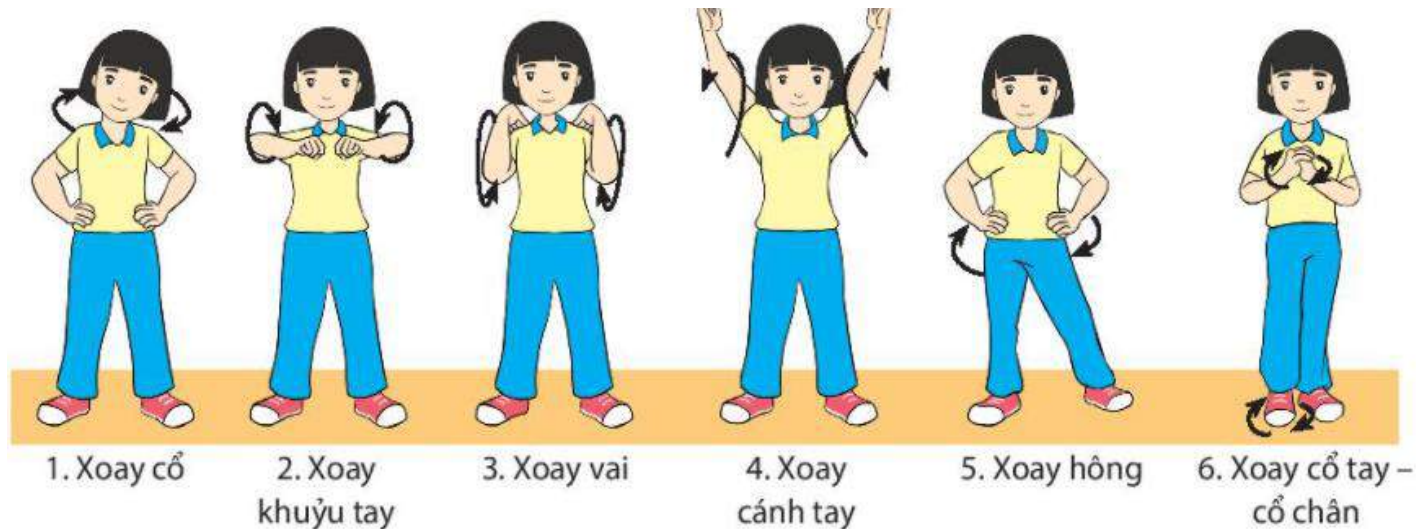
II. TIẾN TRÌNH HỌC TẬP





A. Mở đầu

1. Nhận lớp: Điểm số, giới thiệu bài học...
2. Động tác khởi động: động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân.



Hình 1. Khởi động các khớp



A. Mở đầu

❖ 3. Các động tác căng cơ



Hình 3. Căng cơ tay vai trước



Hình 4. Căng cơ tay vai sau



Hình 5. Nghiêng lườn



Hình 6. Căng cơ ngực



Hình 7. Gập thân



Hình 8. Ép dẻo dọc



Hình 9. Ép dẻo ngang



Hình 10. Căng cơ đùi sau



Hình 11. Căng cơ đùi trước



B. Học mới: Đội hình 0-2-4

CÁC BƯỚC TIẾN HÀNH	KHẨU LỆNH CỦA CHỈ HUY
B1. Tập hợp hàng dọc	“Thành 1 hàng dọc...Tập hợp”
B2. Dóng hàng, điểm số	“Nhìn trước... Thẳng!” “Từ trên xuống dưới...0 -2 -4 ... điểm số”
B3. Biến đổi đội hình	“Theo số đã điểm...Bước” Số 0 đứng yên, số 2 bước sang bên phải hai bước, số 4 bước sang bên phải bốn bước.
B4. Về vị trí cũ	“Trở về vị trí cũ...Bước”



Học mới : Đội hình 0-3-6-9

CÁC BƯỚC TIẾN HÀNH	KHẨU LỆNH CỦA CHỈ HUY
B1. Tập hợp hàng dọc	“Thành 1 hàng dọc...Tập hợp”
B2. Dóng hàng, điểm số	“Nhìn trước... Thẳng!” “Từ trên xuống dưới...0-3-6-9 ... điểm số”
B3. Biến đổi đội hình	“Theo số đã điểm...Bước” Số 0 đứng yên, số 3 bước sang bên phải ba bước, số 6 bước sang bên phải sáu bước, số 9 bước sang bên phải chín bước.
B4. Về vị trí cũ	“Trở về vị trí cũ...Bước”



Video thực hiện





C. LUYỆN TẬP

**Tự thực hiện các khẩu lệnh biến đổi đội hình
0 – 2 – 4 và đội hình 0 – 3 – 6 – 9**





BÀI TẬP VỀ NHÀ

❖ **Ôn tập lại tất cả các nội dung ĐHĐN đã học**





KẾT THÚC



HẸN GẶP LẠI !

