



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 5+6+7+8: Ôn tập ĐHĐN

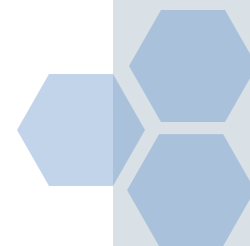
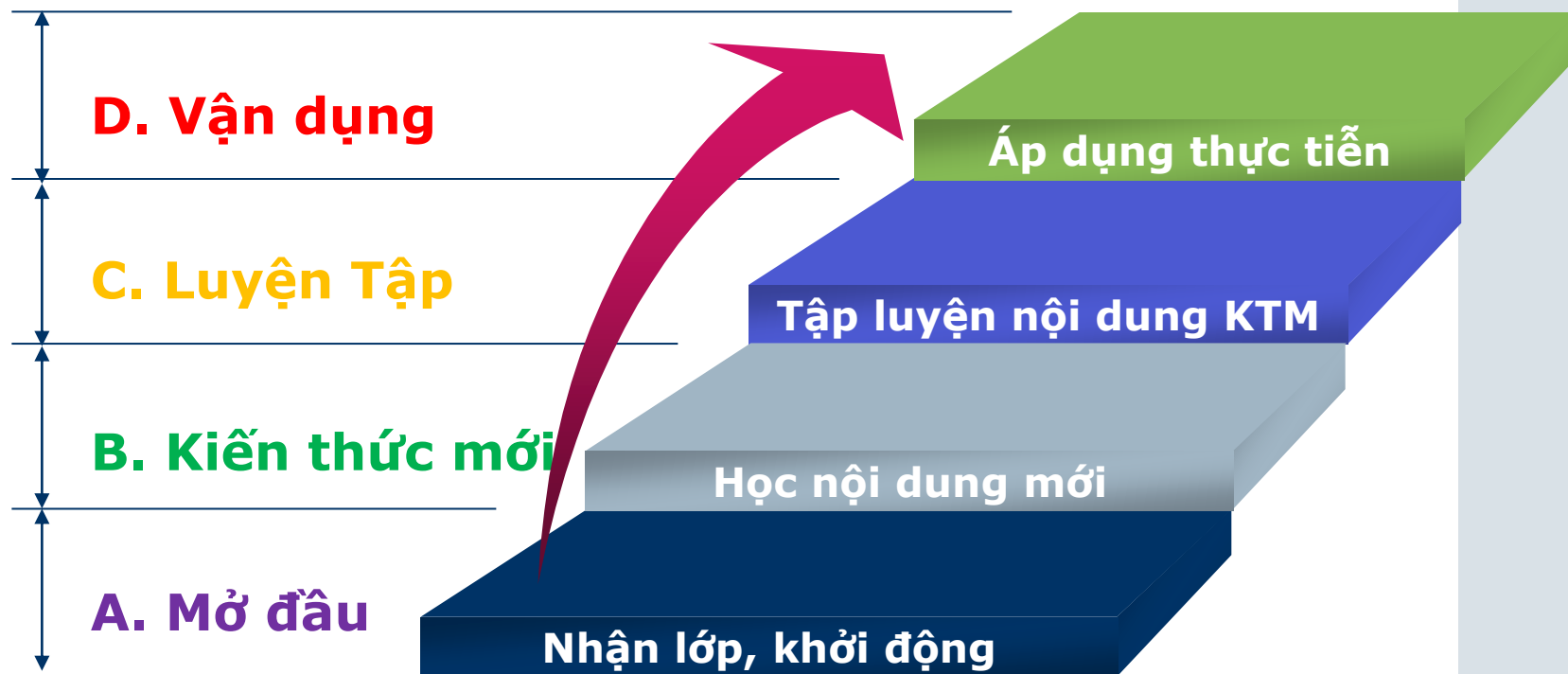
❖ I. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU - SGK.

- Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.





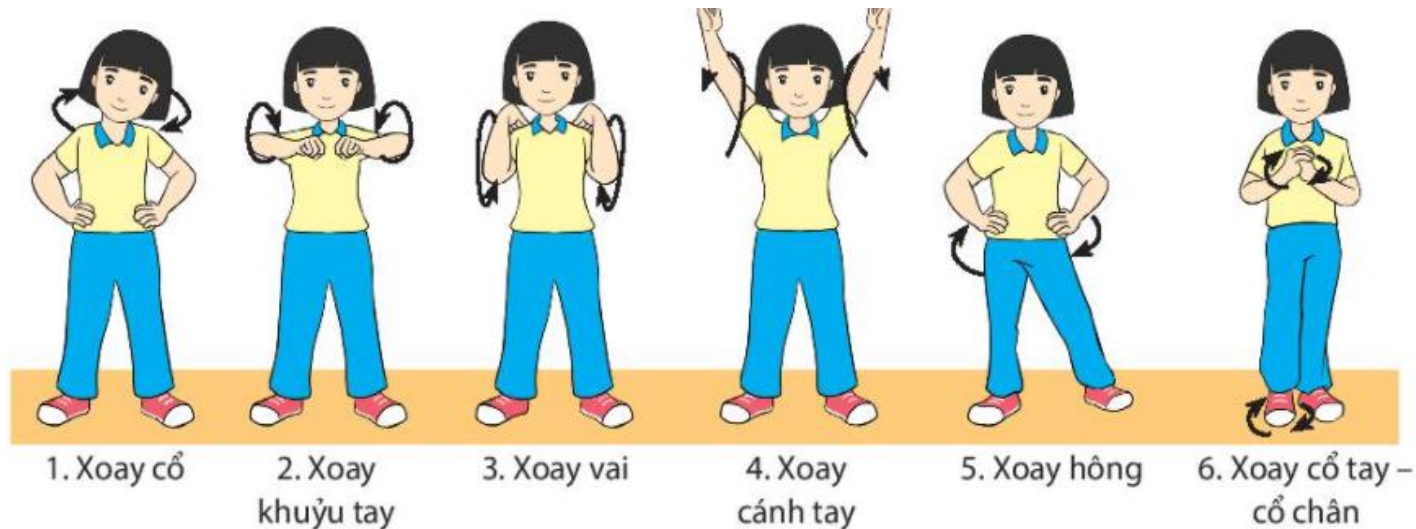
II. TIẾN TRÌNH HỌC TẬP





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



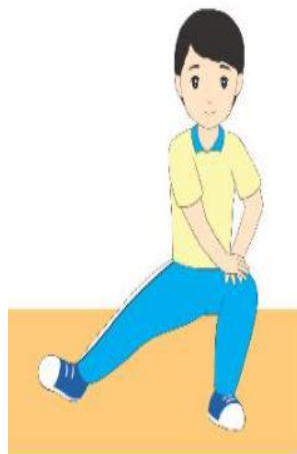
Hình 6. Căng cơ ngực



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. Ôn tập ĐHĐN

- ❖ **1. Tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số**
- ❖ **2. Tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số**
- ❖ **3. Xoay phải, xoay trái, xoay đằng sau**
- ❖ **4. Giậm chân tại chỗ**
- ❖ **5. Đi đều**
- ❖ **6. Biến đổi đội hình 0-2-4, 0-3-6-9**





C. Câu hỏi ôn tập

1. Khi tập hợp hàng dọc người chỉ huy đứng đối diện đưa tay nào ?

A. Tay trái

B. Tay Phải

2. Khi điểm số trong hàng dọc quay mặt sang bên nào là đúng?

A. Bên phải

B. Bên trái

3. Khi so hàng (cự ly hẹp) trong hàng ngang các bạn hàng đầu tiên chống tay nào lên hong?

A. Tay phải

B. Tay trái

4. Khi so hàng ngang khẩu lệnh nào sau đây là đúng trong ĐHĐN:

A. Nhìn phải thẳng

B. Nhìn trái thẳng

5. Trước khi xoay phải, trái, đằng sau có cần hô nghiêm không?

A. Có

B. Không





6. Xoay phải, xoay trái, xoay đằng sau cần chú ý những gì?

A. Mắt nhìn thẳng, Tay áp sát đùi, đứng tư thế nghỉ

B. Mắt nhìn thẳng, Tay áp sát đùi đứng tư thế nghiêm

7. Khi nghe “Đứng lại... Đứng” trong đi đều thì:

A. Dừng lại đột ngột

B. Đi tiếp 2 nhịp rồi dừng lại

8. Khẩu lệnh nào sau đây là đúng khi biến đổi đội hình 0-2-4 theo hàng dọc

A. “Từ trên xuống dưới 0-2-4 điểm số - theo số đã điểm...bước - về vị trí củ...bước”

B. B. “Cả lớp 0-2-4 điểm số - theo số đã điểm...bước - Về vị trí củ”

9. Khi nghe khẩu lệnh “Theo số đã điểm...bước” trong hàng dọc cách thực hiện nào sau đây là đúng?

A. Bước sang trái theo số đã điểm

B. Bước sang phải theo số đã điểm

.....





BÀI TẬP VỀ NHÀ

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





KẾT THÚC



HẸN GẶP LẠI !

