



PHÒNG GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO Q7

TRƯỜNG THCS PHẠM HỮU LỮU

BÀI MÔN: GIÁO DỤC THỂ CHẤT

CHỈ ĐẠO: CHỊ Y CẨM LY NGÂN





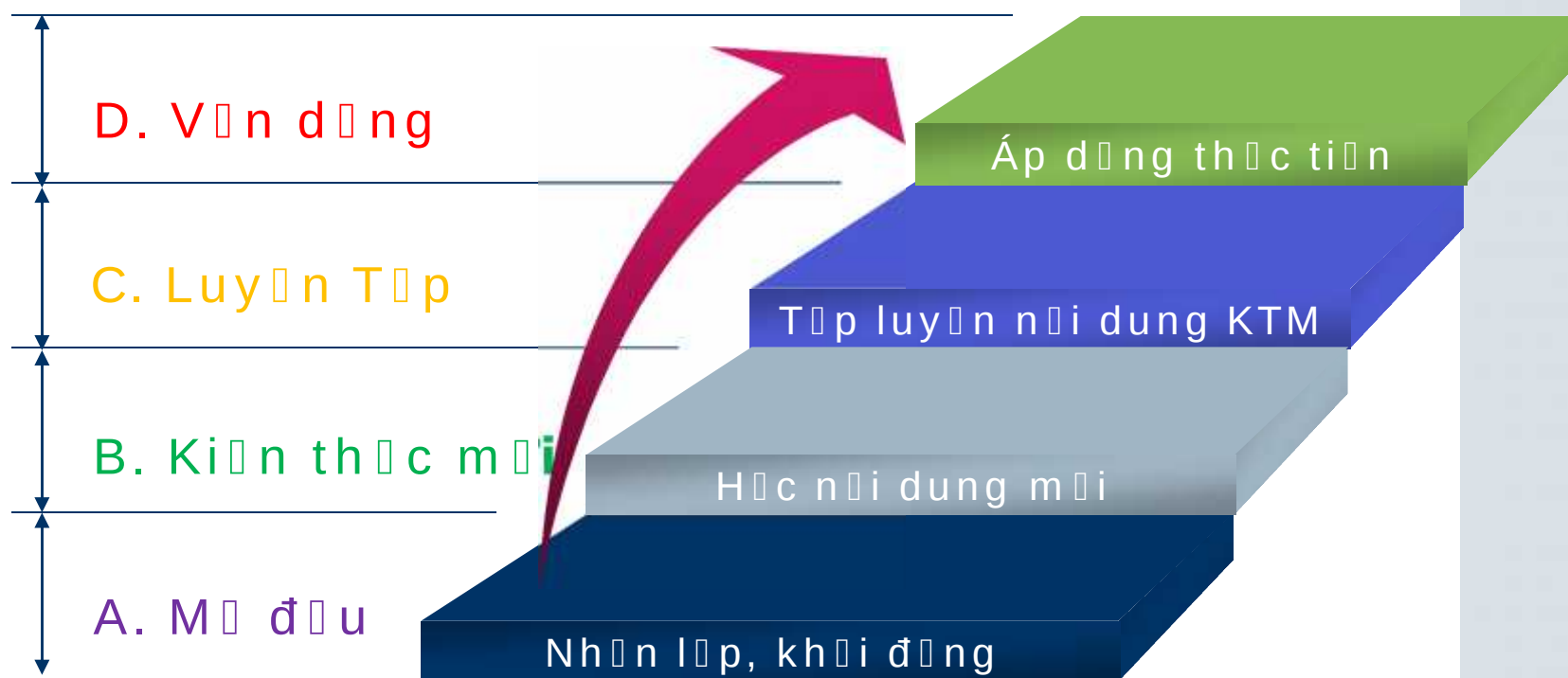
I. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

- ❖ SGK Thử dục 7.
- ❖ Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.
- ❖ Trang phục thể thao gọn gàng.





II. TIẾN TRÌNH HỌC TẬP





A. Mũi đầu

1. Nhún lẹp:

2. Đụng tác khời đụng: mội đụng tác 2x8 nhún, thc hién nhún nhàn.



Hình 1. Khởi động các khớp



B. KIẾN THỨC MỚI

Hoạt động 1: Các động tác căng cơ

❖ a. Căng cơ tay vai trước



Hình 3. Căng cơ tay vai trước

Lưu ý khi căng cơ tay vai trước:

Đuỗi thẳng tay, sấp đầu tay còn lại giữ ở khuỷu tay đang căng cơ không bẻ gập, đứng thẳng ép sát tay để cơ căng cơ vào gần thân mình.





b. Căng cơ tay vai sau



Hình 4. Căng cơ tay vai sau

Lưu ý khi căng cơ tay vai sau:

Tay đưa về căng cơ gập khuỷu, đưa lên cao sao cho lòng bàn tay chạm vào lưng, sấp dòng tay còn lại đưa cao qua đầu chạm vào khuỷu tay của tay đang căng cơ và kéo ép theo hướng xuống sao cho căng cơ vai và bắp tay.





c. Nghiêng lườn



Hình 5. Nghiêng lườn

Lưu ý khi nghiêng lườn:

Nghiêng lườn bên nào thì tay bên đó thẳng và ép sát vào đùi, tay còn lại chùng và đẩy hông theo hướng ngược lại để căng lườn.





d. Căng cơ ngực



Hình 6. Căng cơ ngực

Lưu ý khi căng cơ ngực: Tay đan vào nhau ở sau lưng và kéo căng vòm sau sao cho ngực và vai mở rộng để căng cơ.





e. Gập thân



Hình 7. Gập thân

Lưu ý khi gập thân:

Cố gắng chạm tay vào cẳng chân hoặc ngón chân, chú ý giữ chân thẳng, không co gối.





f. Ép dẻo dẹt



Hình 8. Ép dẻo dẹt

Lưu ý khi ép dẻo dẹt:

Cố gắng ép thân theo hướng xuống dẹt để căng cơ chân sau.





g. Ép dẹt ngang



Hình 9. Ép dẹt ngang

Lưu ý khi ép dẹt ngang:

Cơ lưng ép thân theo hướng xuống dẹt để căng cơ chân.





h. Căng cơ đùi sau

Lưu ý khi căng cơ đùi sau:

Khi chân gập và gập, chân còn lại duỗi thẳng và trồi c sao cho gót chân chạm đất, hai tay đặt lên đùi gập của chân duỗi và cố gắng ép chân thẳng sao cho căng cơ đùi sau.



Hình 10. Căng cơ đùi sau





i. Căng cơ đùi trước



Hình 11. Căng cơ đùi trước

Lưu ý khi căng cơ đùi trước:

Cơ gập gối đứng thẳng lưng và kéo bàn chân theo hướng lên trên để căng đùi trước.





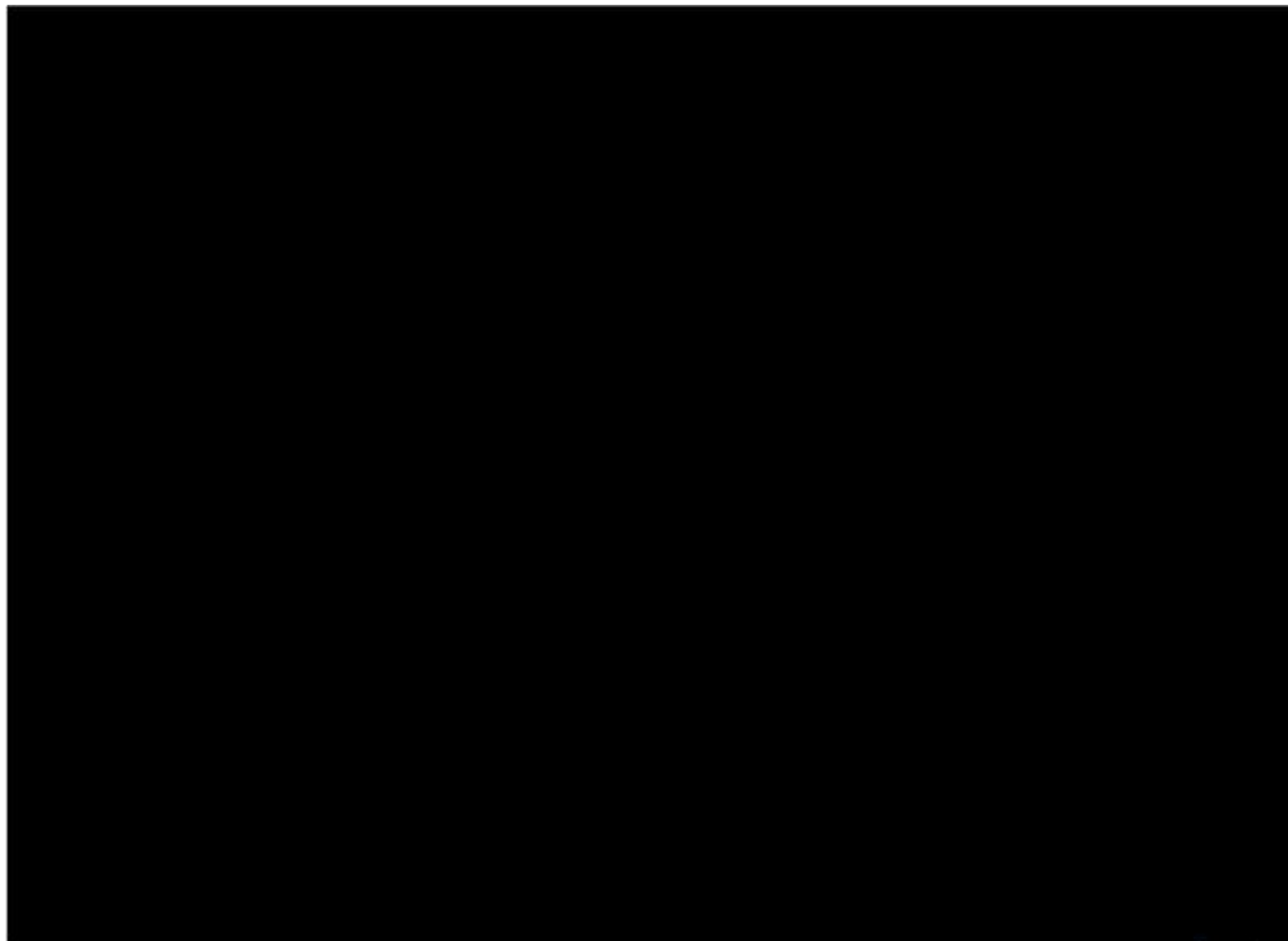
Những điều cần lưu ý:

- ❖ Trong đời sống hàng ngày nói chung và bộ môn Giáo dục thể chất nói riêng, chuyên viên ngôn ngữ là một chuyên đề học tập phổ biến và xuyên suốt các năm. Để nắm được các kiến thức lý thuyết và vận dụng chính xác, chúng ta cùng vào bài học Chuyên viên ngôn ngữ.
- ❖ Mục tiêu cần đạt:
 - Thực hiện được các động tác căng cơ, các động tác bổ trợ kỹ thuật chuyên.
 - Làm quen với kỹ thuật chuyên gia quảng.
 - Tự giác, tích cực, chủ động hợp tác với bạn học và giáo viên.





VIDEO CLIP t^hng h^àp các đ^ong tác b^ộ tr^ở : b^ộ c
nh^ỏ, nâng cao đ^ui, gót ch^ỗ m mông, ch^ỗ y đ^ể p sau.



m





C. LUYỆN TẬP (cá nhân)

- ❖ Thực hiện các động tác căng cơ tại chỗ theo nhịp đếm.
- ❖ Thực hiện động tác đánh tay tại chỗ tại chỗ đếm nhanh đếm 10 – 15 giây.
- ❖ Thực hiện tại chỗ động tác chụy bước nhỏ, chụy nâng cao đùi, đá gót chạm mông (hoặc chụy 8-10m).
- ❖ Thực hiện chụy đếm sau 3-5 bước.





D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

- ❖ Hãy kể tên các động tác bạn đã học được mà em biết?
- ❖ Em nên thực hiện động tác khi nào và ở đâu? Hãy thực hiện các hoạt động trong ngày và trình bày khi luyện tập để phòng tránh chấn thương.





KẾT THÚC



CẢM ƠN VÀ HÂN HẠNG
CÁC EM VÀO BUỔI HỌC SAU !

