NỘI DUNG HƯỚNG DẪN ĐHĐN KHỐI 7

1. Các nội dung ôn tập:

- Tập hợp hàng dọc, dóng hàng điểm số ( từ 1 đến hết và theo chu kỳ 1-2).

- Đứng nghiêm , đứng nghỉ , quay phải, tquay trái và quay đằng sau.

- Tập hợp hàng ngang , dóng hàng, điểm số.

- Đi đều thẳng hướng , vòng phải , vòng trái và đúng lại.

2 . Nội dung học mới:

a/ Đội hình 0-2-4

Chuyển đội hình 0-2-4 có thể từ hàng ngang hoặc hàng dọc dóng hàng và điểm số 0-2-4 nhằm chuyển từ một số ít hàng thành nhiều hàng có khoảng cách rộng hơn để tập luyện.

- Chuẩn bị : Tập hợp học sinh hàng dọc hoặc hàng ngang, dóng hàng và đểm số 0-2-4 . nế có từ hai hàng dọc hoặc 2 hàng ngang thì hàng nọ cánh hàng kia cách nhau 6 bước để khi thực hiện dàng hàng.

- Dàng hàng:

+ Khẩu lệnh: Đội hình 0-2-4 điểm số. Theo số đã điểm bước.

+ Cách thực hiện : Từ đội hình hàng ngang những em số 0 đúng tại chổ, số 2 tiến về trước 2 bước, số 4 tiến 4 bước, bước đồng loạt chân trái trước. bước xong thu chân trài về cùng với chân phải.và dóng hàng dọc hàng ngang cho thẳng.

Từ đội hình hàng dọc thì em số không đúng yên số 2 bước sang trái hai bước, số 4 bước sang trái 4 bước, sau đó thu chân phải về cùng với chân trái và dóng hàng dọc hàng ngang cho thẳng. Chú ý cách bước như sau Bước chân trái thu chân phải về với chân trái các bước sau tương tự.

Dồn hàng:

Khẩu lệnh: Về vị trí cũ... bước

- Cách thực hiện: Từ dội hình hàng ngang quay đằng sau Sau đó bước 2 hoặc 4 bước sau đó nhìn số 0 bên phải để chỉnh cho thẳng và đúng khoảng cách. Từ đội hình hàng dọc bước 2 hoặc 4 bước thu chân trái về cùng với chân phải sau đó chỉnh cho thẳng hàng và đúng khoảng cách.

b/ Đội hình 0-3-6-9. Tương tự như đội hình 0-2-4 nhưng nế có từ 2 hàng trở lên thì hàng nọ cách hàng kia 12 bước.

3/ Một số kỹ năng điều khiển ĐHĐN của người chỉ huy: Khẩu lệnh cần to và dõng dạc phân biệt đâu là dự lệnh đâu là động lệnh. Cần hô kéo dài ở từ cuối và có thời gian cách quảng trước khi hô động lệnh.