

Trường THCS Trần Văn Quang

Tổ : CN - VTM

Ngày Soạn :10/9/2021

Ngày dạy: 13/9/2021

Tuần 2- Tiết 3-4

TUẦN 2 BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN
ÔN 8 ĐỘNG TÁC
HỌC ĐỘNG TÁC 9-18

I. MỤC TIÊU : KIẾN THỨC, NĂNG LỰC,
PHẨM CHẤT, YÊU CẦU

1. Kiến thức:

- _ Học sinh biết cách thực hiện các động tác :
- _ Bài thể dục: Ôn 8 động tác đã học.
- _ Học động tác 9 - 18
- _ Trò chơi : bật nhảy tại chỗ theo nhạc
- _ Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật, thành tích KT ở mức đạt trở lên
- Thực hiện thành thạo các nội dung kiến thức ôn tập

Phẩm chất

- Năng lực cần đạt: Năng lực vận động, năng lực thể lực, năng lực lập kế hoạch hoạt động hàng ngày
- Phẩm chất cần đạt : Tự lập, tự tin, tự chủ. Có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng...

- 3. Phẩm chất

- - Phẩm chất cần đạt: Tự lập, tự tin, tự chủ, có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng.
- Rèn cho học sinh có thói quen tập luyện thể dục thể thao, tác phong nhanh nhẹn và thái độ nghiêm túc trong giờ học.

- 4. Yêu cầu

- - Tập vừa sức , tùy theo tình hình sức khỏe của bản thân.

II. BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN :

a.

2. Bài TD:

- **Bước 1:** ôn 8 động tác bài thể dục liên hoàn.



Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học động tác 9-18

- ▶ Nhịp 9: chân trái sang ngang bằng vai, 2 tay dang sang ngang
- ▶ lòng bàn tay ngửa;
- ▶ Nhịp 10: dồn trọng tâm vào chân phải chân trái duỗi thẳng mũi chân chạm đất,
- ▶ tay trái chống hông nghiêng lườn sang trái tay phải lên cao áp sát tai;
- ▶ Nhịp 11 như nhịp 9;
- ▶ Nhịp 12 như nhịp 10 (đổi bên).
- ▶ Nhịp 12 như nhịp 10(đổi bên);
- ▶ Nhịp 13 như N9 (bàn tay úp)
- ▶ Nhịp 14 cúi người về trước võ tay gần đất;
- ▶ Nhịp 15 nâng chân một chút tay phải chạm bàn chân trái, tay phải vận mình đánh thẳng lên cao ra sau;
- ▶ Nhịp 16 đổi bên,
- ▶ Nhịp 17 như N13
- ▶ Nhịp 18: xoay sang tría 90^0 , 2 tay lên cao, chân sau kiễng gót.

Học động tác 9-18

