**Thời gian ôn tập:** Tuần 22: từ ngày 01/02/2021 đến 06/02/2021

**Nộp bài trước:** 1**7 giờ 00 ngày 06/02/2021**

**Môn Thể dục Khối 7**

**BÀI THỂ DỤC VỚI CỜ**

**Học sinh mở Link video xem bài giảng:**

<https://www.youtube.com/watch?v=pViX0O00eO8&t=6s>

**Link nộp bài**

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdYEQN05ia0mo4vp7TOG81yJZN7ba7v1JPVsYGafgrz2YI_ug/viewform?usp=pp_url>

1. **MỤC TIÊU:**

**1. Mục tiêu về kiến thức:**

- Hiểu được khái niệm về kỹ thuật các động tác của bài Thể dục với cờ. Phân biệt và gọi tên được các động tác trong bài.

.**2. Mục tiêu về kĩ năng:**

- Thực hiện đúng các động tác và kỹ thuật bài Thể dục và biết áp dụng vào tập luyện hàng ngày.

**3. Mục tiêu về thái độ:**

 - Rèn tính tích cực, tự giác, chinh phục thành tích của bản thân.

1. **LÝ THUYẾT**

- Bài thể dục với cờ gồm 9 động tác.

- Bài thể dục này thuộc dạng bài các động tác phát triển chung. Nghĩa là bài này dành cho Nam và Nữ không phân biệt giới tính.

- Bài Thể dục gồm nhiều động tác với những động tác bắt đầu là nhịp chậm, nhịp điệu tăng dần ở các động tác giữa và kết thúc với nhịp chậm.

- Bài thể dục này có thể tập bất cứ khi nào mà học sinh có thời gian rỗi không cần không gian rộng.

1. **BÀI TẬP**

- Sau khi xem clip hướng dẫn các em tự ôn tập tại nhà.

- Các em tập luyện theo phương pháp soi gương (Thầy cô tập bài ngược hướng với bài chính các em chỉ cần nhìn thấy và tập theo).

- Yêu cầu tập luyện nghiêm túc và thường xuyên.

- Nhớ khởi động nhẹ trước khi tập luyện.

- Nếu có phần nào chưa rõ các em liên hệ trực tiếp với thầy cô của mình để được giải thích.

**Thông tin giáo viên:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Họ tên giáo viên | Lớp | Zalođiện thoại | Mail |
| Lê Thị Thuỳ Hạnh | 7/1,12,13 | 0947865764 | thuyhanhttvq8@gmail.com |
| Lê Công Hiếu | 7/8,10,11 | 0989036966 | lehieufc2014@gmail.com |
| Trần Công Tố | 7/2,3,4 | 0977820340 | trancongto0340@gmail.com |
| Châu Minh Trí | 7/5,6,7,9 | 0908857152 | minhtri25d@gmail.com |

**Chúc các em tập luyện tốt.**