

## HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC MÔN THỂ DỤC 7

### TUẦN 1:

#### TIẾT 1: LÝ THUYẾT

#### **Nguyên nhân và cách phòng tránh chấn thương khi hoạt động TDTT**

##### ***1. ý nghĩa của việc phòng tránh chấn thương trong hoạt động TDTT:***

+ Mục đích cơ bản và quan trọng nhất khi tham gia tập luyện TDTT là nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực của mỗi người. Thế nhưng do không biết hoặc biết nhưng coi thường, không chịu tuân theo các nguyên tắc, phương pháp khoa học trong hoạt động TDTT, nên người tập đã dễ xảy ra chấn thương như:

- Xây xát nhẹ chưa hoặc có chảy máu ít ở ngoài da.
- Choáng, ngất.
- Bong gân.
- Tồn thương khớp và sai khớp.
- Gập hoặc gãy xương.
- Chấn động não hoặc cột sống.

+ Dễ xảy ra chấn thương làm ảnh hưởng xấu đến sức khỏe, thể lực, đến kết quả học tập hiện tại và công tác sau này là đi ngược lại với mục đích khi tham gia luyện tập TDTT. Do đó, có thể nói chấn thương là kẻ thù của TDTT. Biết được nguyên nhân và cách phòng tránh không để chấn thương xảy ra là yêu cầu quan trọng trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.

##### ***2. Một số nguyên nhân cơ bản để xảy ra chấn thương và cách phòng tránh.***

a. Một số nguyên nhân:

+ Không thực hiện đúng một số nguyên tắc cơ bản trong tập luyện và thi đấu TDTT như:

- *Nguyên tắc hệ thống*. Đó là cần tập luyện TDTT thường xuyên, kiên trì, có hệ thống.

- *Nguyên tắc tăng tiến*. Đó là cần tập từ nhẹ đến nặng và từ đơn giản đến phức tạp dần theo một kế hoạch nhất định, không nóng vội, ngẫu hứng, tùy tiện.

- *Nguyên tắc vừa sức*. Đó là cần tập luyện phù hợp với khả năng và sức khỏe của mỗi người.

+ Không đảm bảo các nguyên tắc vệ sinh trong luyện tập TDTT như:

- Địa điểm , phương tiện tập luyện không đảm bảo an toàn, vệ sinh.
- Trang phục luyện tập không phù hợp.
- Ăn, uống quá nhiều ngay trước hoặc sau khi tập.

- Môi trường tập luyện như ánh sáng, không khí, nhiệt độ, tiếng ồn... không đảm bảo yêu cầu.

+ Không tuân thủ nội quy, kỷ luật trong tập luyện và thi đấu TDTT:

- Tập luyện hay thi đấu TDTT là một hoạt động tập thể, vì vậy cần phải tuân thủ những quy định một cách nghiêm túc để tránh xảy ra chấn thương.

b. Cách phòng tránh:

+ Khi bắt đầu một buổi tập hoặc trước khi thi đấu nhất thiết phải tiến hành khởi động cho tốt để đưa cơ thể thích nghi dần với trạng thái vận động. Trong phần cơ bản của mỗi buổi tập cần tập từ nhẹ đến nặng và từ đơn giản đến phức tạp dần. Không tập các động tác khó, nguy hiểm khi không có người giúp đỡ, hướng dẫn , bảo hiểm. Trước khi kết thúc buổi tập hoặc sau khi thi đấu, nhất thiết phải tiến hành hồi tĩnh để đưa cơ thể từ trạng thái động về trạng thái bình thường bằng một số động tác thả lỏng.

Trong quá trình tập luyện hay thi đấu, nếu thấy sức khỏe không bình thường, cần báo cáo để giáo viên biết và có biện pháp xử lý phù hợp.

Không tham gia thi đấu khi chưa có một quá trình tập luyện nhất định.

+ Giáo viên và học sinh cần tổ chức dọn vệ sinh sân tập và kiểm tra sửa chữa các phương tiện, dụng cụ tập trước khi tiến hành buổi tập. Cần có kế hoạch trồng cây xanh, xây dựng hệ thống thoát nước và xử lý các ổ gây nhiễm để sân tập thoáng, mát, trong lành, khô ráo. Nên mặc trang phục thể thao khi luyện tập.

Không ăn uống nhiều ngay trước và sau khi tập. Khi tập xong, cần nghỉ ngơi hợp lý, không nên ngồi chỗ thông gió, hoặc tắm nước lạnh ngay vì rất dễ bị cảm.

+ Mỗi học sinh cần tạo cho mình một nếp sống lành mạnh, tập luyện TDTT thường xuyên, không uống rượu bia, hút thuốc lá và các chất ma túy. Không tự ra ao, hồ, sông, biển tắm hoặc tập bơi khi không có người hướng dẫn, bảo hiểm.

**Lưu ý:** trước khi thực hiện các bài tập liên quan đến TDTT các em nhớ khởi động(15- 30p) trước khi thực hiện các bài tập

+ khởi động chung: xoay các khớp, cổ tay, cổ chân, ép ngang, ép dọc, thực hiện các động tác từ xa tim đến gần tim).

+ khởi động chuyên môn: chạy bước nhỏ, nâng cao đầu gối, chạy đạp sau( 15- 20m).

## TUẦN 1:

### TIẾT 2: ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ ( ĐHĐN )

#### CHẠY NHANH

#### CHẠY BỀN

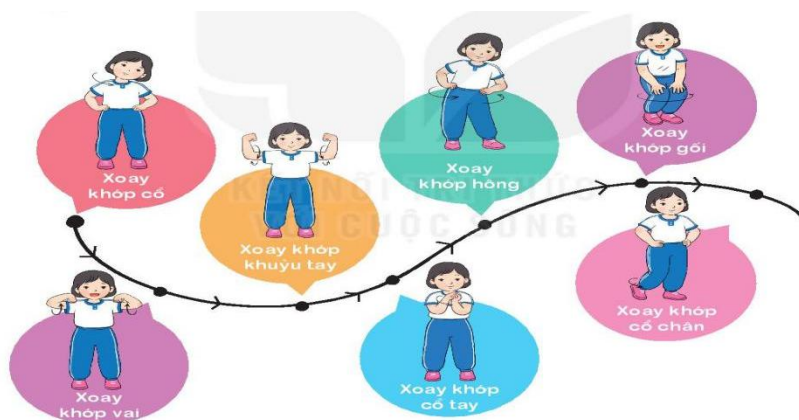
#### I. Mục tiêu bài học:

- Biết các khẩu lệnh và cách thực hiện tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số; tập hợp hàng ngang, dóng hàng điểm số. Đứng nghiêm, nghỉ, quay phải quay trái và quay sau.

- Thực hiện cơ bản đúng tập hợp hàng dọc, dóng hàng. Đứng nghiêm, đứng nghỉ, quay phải quay trái và quay sau.

#### 1 Khởi động chung :

- Xoay cổ.
- Xoay bả vai.
- Xoay gối.
- Ép dọc, ép ngang .
- + Khởi động chuyên môn :
- Chạy bước nhỏ
- Xoay cổ tay, cổ chân.
- Xoay hông
- Chạy nâng cao đùi
- Chạy gót chạm mông



## **DHDN:** Tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số

### **1 Tập hợp hàng dọc**

- ♦ **Khẩu lệnh:** "Thành 1 (2, 3, 4,...) hàng dọc – Tập hợp!".
- ♦ **Động tác:** Chỉ huy đưa tay phải ra trước, em đầu hàng đứng đối diện với chỉ huy, các em khác lần lượt đứng sau theo thứ tự từ thấp đến cao.



Tập hợp 1 hàng dọc



Tập hợp 4 hàng dọc

### **2 Dóng hàng dọc**

- ♦ **Khẩu lệnh:** "Nhìn trước – Thẳng!".
- ♦ **Động tác:** Em đầu hàng giơ tay phải lên cao, các em đứng sau để tay trái lên vai em đứng trước.
- ♦ **Khẩu lệnh:** "Thôi!".
- ♦ **Động tác:** Tất cả về tư thế đứng nghiêm.



## - Đứng nghiêm nghị,

### **1 Tư thế đứng nghiêm**

- ♦ **Khẩu lệnh:** "Nghiêm!".
- ♦ **Động tác:** Đứng thẳng, hai gót chân chạm nhau, hai bàn chân mở thành hình chữ V, tay duỗi thẳng dọc thân, mắt nhìn thẳng.



### **2 Tư thế đứng nghỉ**

- ♦ **Khẩu lệnh:** "Nghỉ!".
- ♦ **Động tác:** Từ tư thế đứng nghiêm, chùng một bên gối, thân người thả lỏng.



Quay phải, quay trái, đằng sau.



**1 Quay trái**

- ♦ **Khẩu lệnh:** "Bên trái – Quay!"
- ♦ **Động tác:** Dùng gót chân trái làm trụ và nửa trên bàn chân phải làm điểm tì, quay người sang trái, đưa chân phải về tư thế đứng nghiêm.



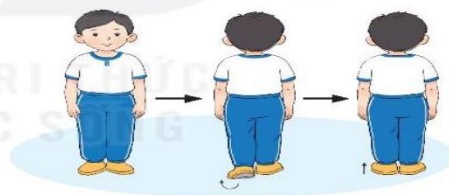
**2 Quay phải**

- ♦ **Khẩu lệnh:** "Bên phải – Quay!"
- ♦ **Động tác:** Dùng gót chân phải làm trụ và nửa trên bàn chân trái làm điểm tì, quay người sang phải, đưa chân trái về tư thế đứng nghiêm.



**3 Quay sau**

- ♦ **Khẩu lệnh:** "Đằng sau – Quay!"
- ♦ **Động tác:** Dùng gót chân phải làm trụ và nửa trên bàn chân trái làm điểm tì, quay người sang phải – ra sau, đưa chân trái về tư thế đứng nghiêm.



**1 Luyện tập**

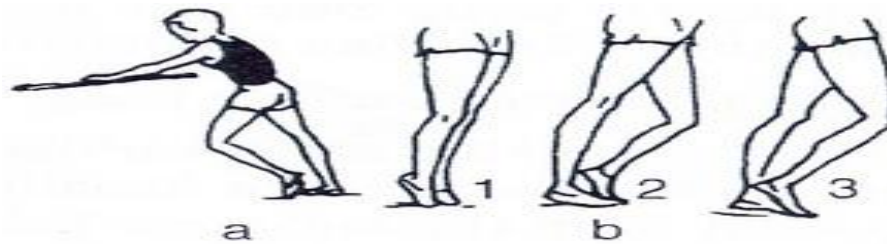


Luyện tập cá nhân

- Hàng dọc: Khẩu lệnh: "Thành 1(2,3,4..)hàng dọc ...tập hợp"
- Dóng hàng: Khẩu lệnh "Nhìn trước ... thẳng !"
- Đứng nghiêm (nghỉ) Khẩu lệnh: Nghiêm (Nghỉ) ...!
- Quay phải (quay trái) Khẩu lệnh "Bên phải (bên trái ) ... quay !"
- Quay đằng sau: Khẩu lệnh "đằng sau... quay!"

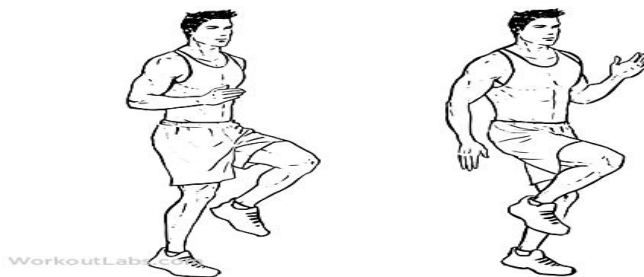
## **CHẠY NHANH:**

### **+ Chạy bước nhỏ**



Hình 12

### **+ Chạy nâng cao đùi**



### **+ Chạy gót chạm mông**



( Thực hiện mỗi động tác 2 lần/8 nhịp )/ Lặp lại 3 lần, quãng nghỉ của mỗi lần là 1 phút.

**HỌC SINH LÀM QUEN VỚI CÁC BÀI TẬP TẠI NHÀ**

**CHÚC CÁC EM HỌC TỐT**

GV thực hiện: Phạm Trọng

