

# HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC MÔN THỂ DỤC 7

## TUẦN 2:

### TIẾT 3 + 4: BÀI THỂ DỤC VỚI CỜ

### CHẠY NHANH

**I. Mục tiêu bài học:** - Bài thể dục với cờ: Học ba động tác:

+ Vươn thở + Tay + Chân

- Chạy nhanh: chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông.

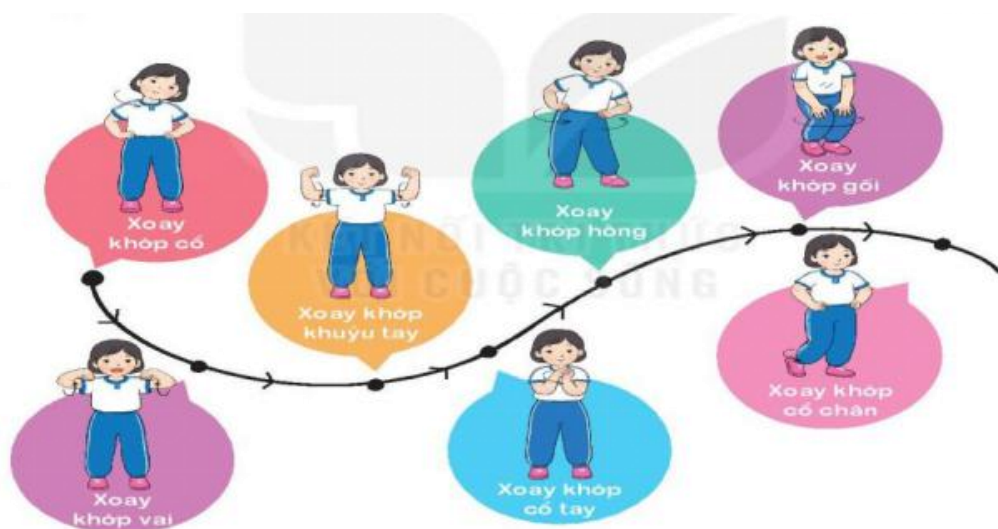
#### 1 Khởi động chung :

- Xoay cổ            - Xoay cổ tay, cổ chân

- Xoay bả vai    - Xoay hông - Xoay gối.

- Ép dọc, ép ngang .

+ Khởi động chuyên môn :- Chạy bước nhỏ - Chạy nâng cao đùi - Chạy gót chạm mông



## 2 Bài thể dục với cờ:

- Tư thế chuẩn bị ( TTCB )

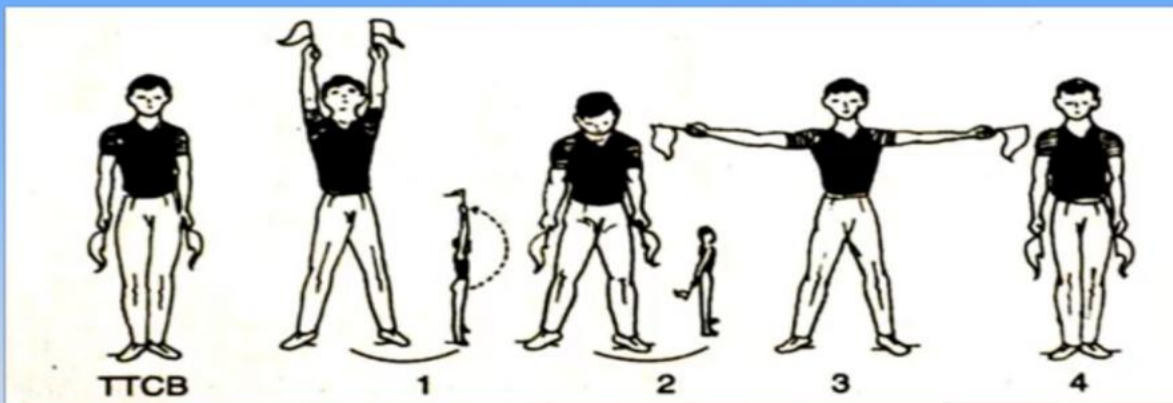
### **Tư thế chuẩn bị (TTCB)**



*Tư thế chuẩn bị (TTCB), áp dụng cho toàn bài: Đứng nghiêm, nhưng không căng thẳng, hai cầm cờ hướng xuống đất hơi chếch ra trước một chút, bàn tay bao lấy đuôi cán cờ và sẵn sàng thực hiện động tác.*

+ Động tác: Vươn thở

### 1: Động tác vươn thở



**Nhịp 1:** Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai, hai tay cầm cờ đưa ra trước – lên cao song song, lòng bàn tay hướng vào nhau, cờ hướng lên cao uốn thân, mặt ngửa (hít vào sâu bằng mũi).

**Nhịp 2:** Đưa hai tay ra trước – xuống thấp chếch ra sau, cờ hướng xuống đất, cúi đầu, hóp bụng (thở mạnh ra bằng miệng).

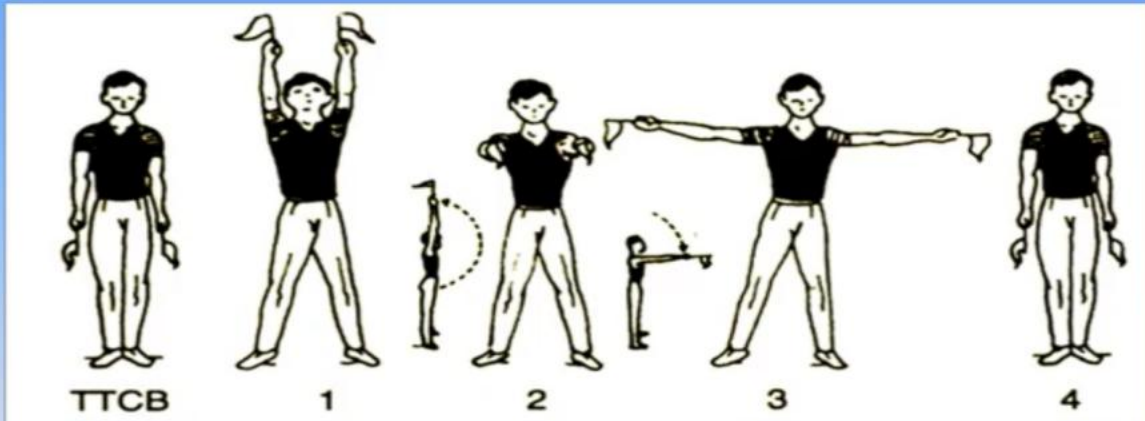
**Nhịp 3:** Đưa hai tay và cờ từ dưới ra trước – dang ngang, lòng bàn tay hướng trước, ngực hơi uốn (hít vào sâu bằng mũi)

**Nhịp 4:** Đưa hai tay và cờ ra trước – xuống thấp về TTCB. (thở mạnh ra bằng miệng).

**Nhịp 5,6,7,8:** Tương tự nhưng đổi bên.

+ Động tác: Tay

## 2: Động tác tay



**Nhịp 1:** Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai, hai tay cầm cờ đưa ra trước – lên cao song song, lòng bàn tay hướng vào nhau, cờ hướng lên cao, mặt giữa, mắt nhìn theo cờ (hít vào).

**Nhịp 2:** Đưa hai tay ra trước – xuống thấp chéo ra sau, cờ hướng xuống đất, cúi đầu, hóp bụng (thở mạnh ra bằng miệng).

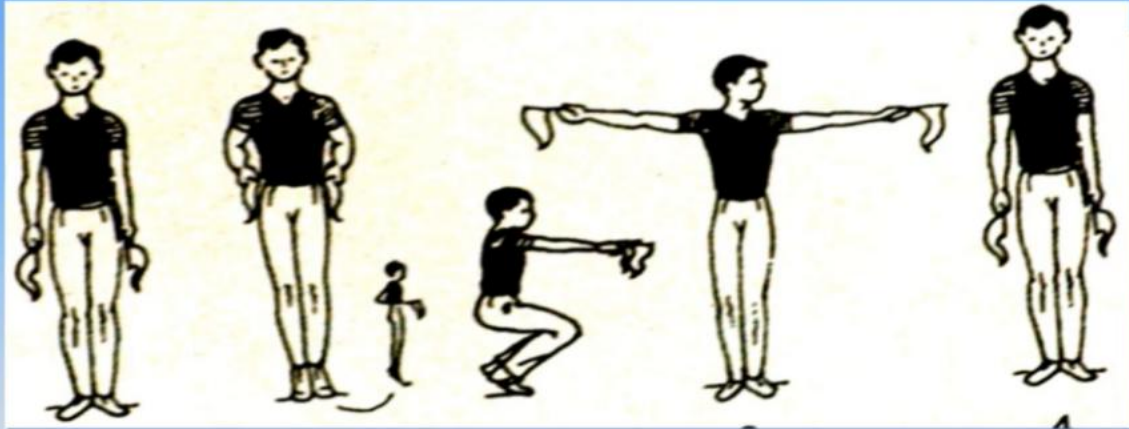
**Nhịp 3:** Đưa hai tay dang ngang, bàn tay giữa, cờ hướng sang hai bên (hít vào).

**Nhịp 4:** Về TTCB (Thở ra).

**Nhịp 5,6,7,8:** Tương tự nhưng đổi bên.

+ Động tác: Chân

### 3: Động tác chân



**Nhịp 1:** Kiễng hai bàn chân, hai tay cầm cờ chống vào hông, cờ hướng ra trước (hít vào).

**Nhịp 2:** Khuyu gối (sâu), kiễng hai bàn chân, hai tay đưa ra trước song song cao ngang vai, lòng bàn tay hướng vào nhau, cờ hướng trước, mắt nhìn theo cờ (thở ra)..

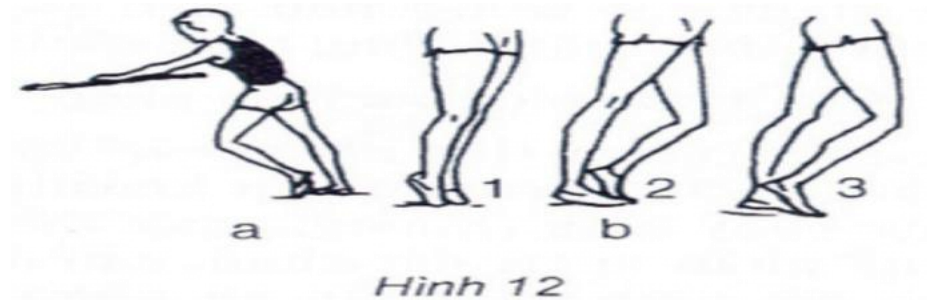
**Nhịp 3:** Đứng thẳng người lên, hai tay dang ngang, bàn tay giữa, cờ hướng sang hai bên mặt quay sang trái nhìn theo cờ (hít vào)..

**Nhịp 4:** Về TTCB (Thở ra).

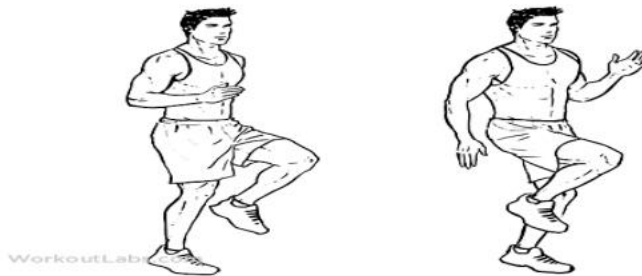
**Nhịp 5,6,7,8:** Như nhịp 1,2,3,4 nhưng nhịp 7 quay mặt sang phải.

### **3. CHẠY NHANH:**

**+ Chạy bước nhỏ**



**+ 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.**