**BÀI DẠY THỂ DỤC KHỐI 9**

**HỌC KỲ I / Năm học 2021 – 2022**

***GV Thực hiện : Nguyễn ThỊ Nhất Thanh***

**Chủ đề : BÀI THỂ DỤC PHÁT TRIỂN CHUNG**

**\*Mục đích :**

- Giúp các em có kế hoạch học tập bộ môn trong năm học trong tình hình hiện tại (dịch Covid)

- Duy trì sức khỏe, bổ sung thêm kiến thức các hoạt động TDTT

**\*Yêu cầu :**

- Các em phát huy và nâng cao tinh thần tự học, tự rèn luyện; thường xuyên tập luyện để củng cố kiến thức và nâng cao sức khỏe.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**1/ KHỞI ĐỘNG :**

Khởi động chung :

- Xoay cổ tay, cổ chân; xoay vai…

- Chạy bước nhỏ tại chỗ, chạy nâng cao đùi tại chỗ, chạy gót chạm mông tại chỗ, chạy đá lăng chân về trước tại chỗ.

**2/ NỘI DUNG BÀI HỌC :**

1. **Bài TD phát triển chung (Học từ nhịp 1 đến 11)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hình động tác** | **Hướng dẫn** | **Ghi chú** |
|  | **Nhịp 1:** Tay trái đưa ngang song song mặt đất, lòng bàn tay úp xuống; tay phải đưa cao, thẳng, ép sát vào đầu. Mặt quay hướng sang trái; hai chân vẫn tư thế nghiêm. | Lưu ý :  Khi thực hiện bài TD, các ngón tay luôn khép lại. |
|  | **Nhịp 2:** Hai tay đưa ngang song song mặt đất, lòng bàn tay úp xuống;. Mặt quay hướng sang phải. Hai chân vẫn tư thế nghiêm; thân người thẳng. |  |
|  | **Nhịp 3:** Hai tay đưa lên cao hình chữ V, lòng hai bàn tay hướng vào trong; mặt ngước lên cao; hai chân vẫn tư thế nghiêm; thân người thẳng. |  |
|  | **Nhịp 4:** Hạ hai tay xuống đưa ngang song song mặt đất, lòng hai bàn tay úp xuống;. Mặt quay hướng sang trái; chân trái đá nhẹ sang trái góc độ khoảng 45 độ; thân người thẳng. |  |
|  | **Nhịp 5:** Nghiêng thân người sang trái đồng thời đưa hai tay về trươc song song mặt đất, lòng bàn tay úp xuống; khuỵu gối chân trái; thân người thẳng. |  |
|  | **Nhịp 6:** Trở lại tư thế giống như nhịp 4 |  |
|  | **Nhịp 7:** Trở lại tư thế giống như nhịp 3 |  |
|  | **Nhịp 8:** Hạ hai tay xuống dang ngang đưa lên cao hình chữ V, lòng hai bàn tay úp xuống;. Mặt quay hướng sang phải; chân phải đá nhẹ sang phải góc độ khoảng 45 độ; thân người thẳng. |  |
|  | **Nhịp 9:** Nghiêng thân người sang phải đồng thời đưa hai tay về trươc song song mặt đất, lòng bàn tay úp xuống; khuỵu gối chân phải; thân người thẳng. |  |
|  | **Nhịp 10:** Vung hai tay đưa ngang, lòng bàn hướng mở lên trên. Hai chân ở tư thế dang rộng. |  |
|  | **Nhịp 11:** Xoay người sang trái 90 độ, đồng thời đưa hai tay về trước song song mặt đất, lòng bàn tay úp xuống; khuỵu gối chân trái; thân người thẳng. |  |

1. **Chạy cự ly ngắn :**

- Ôn lại các bước chạy bổ trợ chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông, chạy đá lăng chân về trước

\***Củng cố** : Ôn lại bài TD từ nhịp 1 đến nhịp 11 (2 lần)

***\*Chúc các em hoàn thành tốt bài học và rèn luyện thường xuyên để nâng cao sức khỏe!***

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Các em xem video clip minh họa theo đường link**

