

TUẦN 2 – GDTC 6,7,8,9

CHỦ ĐỀ 1: BÀI TẬP THỂ DỤC GIỮA GIỜ

BÀI 2: ĐỘNG TÁC BỤNG – TOÀN THÂN – ĐIỀU HÒA
(Thời lượng: 2 tiết)

Hoạt động 1: Bài tập thể dục giữa giờ

1. Động tác: Bụng

- *TTCB*: Đứng thẳng, hai chân khép, hai tay thả lỏng tự nhiên, thân thẳng, căng ngực, mắt nhìn thẳng.
- *Nhịp 1*: Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai, đồng thời 2 tay đưa thẳng lên cao, lòng bàn tay hướng vào nhau; ngẩng đầu mắt nhìn theo tay.
- *Nhịp 2*: Từ từ gập thân, hai bàn tay với xuống mu bàn chân; hai chân thẳng, mắt nhìn theo tay.
- *Nhịp 3*: Giữ nguyên và gập thân sâu hơn.
- *Nhịp 4*: Về tư thế chuẩn bị.
- *Nhịp 5*: Bước chân phải sang ngang rộng bằng vai, đồng thời 2 tay đưa thẳng lên cao, lòng bàn tay hướng vào nhau; ngẩng đầu mắt nhìn theo tay.

- *Nhịp 6*: Từ từ gập thân, hai bàn tay với xuống mu bàn chân; hai chân thẳng, mắt nhìn theo tay.
- *Nhịp 7*: Giữ nguyên và gập thân sâu hơn.
- *Nhịp 8*: Về tư thế chuẩn bị.

2. Động tác: Toàn thân

- *TTCB*: Đứng thẳng, hai chân khép, hai tay thả lỏng tự nhiên, thân thẳng, căng ngực, mắt nhìn thẳng.
- *Nhịp 1*: Bước chân trái lên trước 1 bước theo hướng bàn chân và khụy gối, 2 tay chếch hình chữ V trên cao; lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn lên cao.
- *Nhịp 2*: Gập thân về trước, trọng tâm dồn về chân sau; 2 tay đưa ra sau lên cao, chân sau co gối.
- *Nhịp 3*: Về tư thế nhịp 1.
- *Nhịp 4*: Về tư thế chuẩn bị.
- *Nhịp 5*: Bước chân phải lên trước 1 bước theo hướng bàn chân và khụy gối, 2 tay chếch hình chữ V trên cao; lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn lên cao.
- *Nhịp 6*: Gập thân về trước, trọng tâm dồn về chân sau; 2 tay đưa ra sau lên cao, chân sau co gối.
- *Nhịp 7*: Về tư thế nhịp 5.
- *Nhịp 8*: Về tư thế chuẩn bị.

3. Động tác: Điều hòa

- *TTCB*: Đứng thẳng, hai chân khép, hai tay thả lỏng tự nhiên, thân thẳng, căng ngực, mắt nhìn thẳng.
- *Nhịp 1*: Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai; đồng thời 2 tay đưa thẳng lên cao lắc bàn tay, thẳng đầu, mắt nhìn theo tay.
- *Nhịp 2*: Từ từ gập thân, đồng thời 2 tay hạ xuống dưới, lắc bàn tay, hóp bụng cúi đầu.
- *Nhịp 3*: Nâng thân lên thành tư thế đứng thẳng, 2 tay ngang bàn tay sấp đồng thời lắc bàn tay, mắt nhìn thẳng.
- *Nhịp 4*: Thu chân trái, hạ tay về tư thế chuẩn bị.
- *Nhịp 5*: Bước chân phải sang ngang rộng bằng vai; đồng thời 2 tay đưa thẳng lên cao lắc bàn tay, thẳng đầu, mắt nhìn theo tay.
- *Nhịp 6*: Từ từ gập thân, đồng thời 2 tay hạ xuống dưới, lắc bàn tay, hóp bụng cúi đầu.
- *Nhịp 7*: Nâng thân lên thành tư thế đứng thẳng, 2 tay ngang bàn tay sấp đồng thời lắc bàn tay, mắt nhìn thẳng.
- *Nhịp 8*: Thu chân phải, hạ tay về tư thế chuẩn bị.

Hoạt động 2: Bài tập

- Câu 1.** TDTT góp phần giáo dục hình thành nhân cách HS như thế nào?
- a. TDTT giúp HS có được sức khỏe tốt, từ đó học tập các môn học và tham gia các hoạt động ở nhà trường đạt hiệu quả cao hơn, chính là góp phần nâng cao chất lượng giáo dục, để các em trở thành những con người có ích cho xã hội.
 - b. Khi tham gia các hoạt động TDTT đòi hỏi HS phải có tính kỷ luật cao, tinh thần và trách nhiệm trước tập thể, tác phong nhanh nhẹn, sự cố gắng, tính thật thà, trung thực v.v..., chính là tác dụng góp phần giáo dục đạo đức và hình thành nhân cách HS.
 - c. Tập luyện TDTT thường xuyên, có kế hoạch giúp cho các em có một nếp sống lành mạnh, vui tươi, học tập và làm việc khoa học.
 - d. Tập luyện TDTT có tác dụng phòng chống, chữa bệnh và phát triển các tố chất thể lực của cơ thể như sức nhanh, sức mạnh, sức bền, sự khéo léo chính xác v.v...
 - e. cả 4 ý trên đều đúng

- Câu 2.** Các chấn thương xảy ra trong hoạt động TDTT là gì?
- a. Xây xát nhẹ chưa hoặc có chảy máu ít ngoài da.
 - b. Choáng, ngất.
 - c. Tồn thương cơ.
 - d. Bong gân.
 - e. Tồn thương khớp và sai khớp.
 - f. Giập hoặc gãy xương.
 - g. Chấn động não hoặc cột sống.
 - h. Tất cả các ý trên đều đúng.

- Câu 3:** Trong quá trình tập luyện hoặc thi đấu nếu thấy sức khỏe không bình thường em cần phải làm gì?
- a. Ngồi hoặc nằm ngay.
 - b. Báo cáo cho giáo viên biết.
 - c. Không cần báo cho giáo viên biết và vẫn duy trì tập luyện.
 - d. Tập giảm nhẹ động tác.

