

BÀI HỌC ONLINE

CHỦ ĐỀ: BÀI THỂ DỤC – BẬT NHẢY– CHẠY BỀN

Khối 7 – Trường THCS Nguyễn Đức Cảnh

I. PHẦN MỞ ĐẦU

Khởi động:

- Xoay các khớp: Cổ, cổ tay, cổ chân, cánh tay, khuỷu tay, vai.
- Đánh tay cao thấp, vận minh, tay này chạm mũi chân kia.
- Xoay các khớp: Hông, gối rộng- hẹp
- Gập gối, ép dọc - ép ngang.

Các động tác bổ trợ:

Các động tác đá lăng:

Đá lăng trước

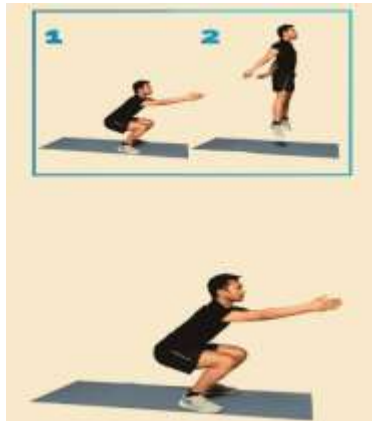
Đá lăng trước sau

Đá lăng sang ngang

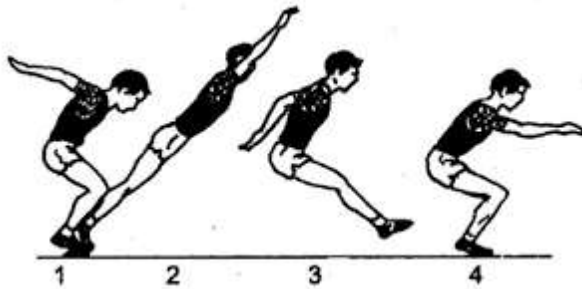


Video hỗ trợ : <https://www.youtube.com/watch?v=X2vtAUOrV0E>

Bật cao tại chỗ: <https://www.youtube.com/watch?v=UvdBia3Tr6c>



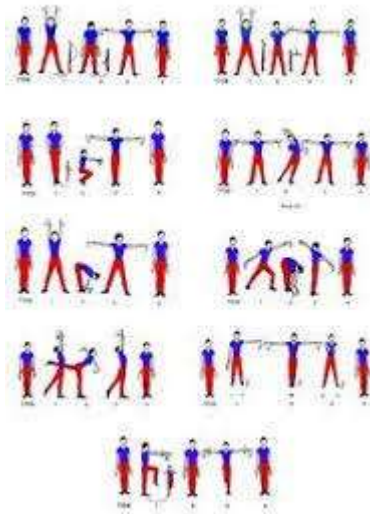
Bật xa tại chỗ: <https://www.youtube.com/watch?v=kHUUMk7X0Ts>



II. PHẦN CƠ BẢN

- Bài Thể dục với cờ:

Ôn lại 9 động tác của bài thể dục với cờ đã được học:



Video hỗ trợ: https://www.youtube.com/watch?v=_nZw8yjlyjE

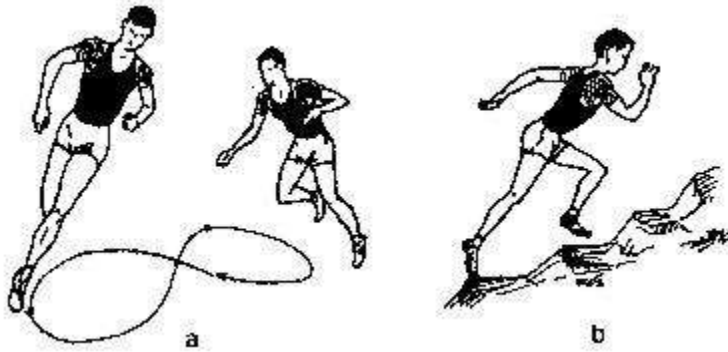
- Bật nhảy: Ôn đà 3-5 bước giậm nhảy vào hố cát hoặc nệm:

Các em thực hiện bằng cách kẻ 1 ô bật nhảy hình chữ nhật (đã thấy trong các tiết học) rồi thực hiện các bước đo đà bằng bước đi, đo xong các em thực hiện các bước chạy đà và giậm nhảy.

-Ngoài ra các em còn tập thêm các động tác bổ trợ sức mạnh cho chân như: nhảy Lò cò, nhảy dây, nhảy cóc, bật cầu thang....



- Chạy bền: luyện tập theo địa hình tự nhiên hoặc có thể chạy theo vòng số 8, chạy leo cầu thang trong thời gian khoảng 5-7 phút để duy trì thể lực.



III. PHẦN KẾT THÚC

Thả lỏng:

Thực hiện một số động tác thả lỏng toàn thân như: vung rũ tay chân.....

Hít thở đều và sâu