

TỔ NĂNG KHIẾU

**HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 7
TUẦN 5**

ÔN TẬP BÀI THỂ DỤC PHÁT TRIỂN CHUNG - KTTX LẦN 1

I. Mục tiêu, yêu cầu

- Hướng dẫn học sinh thực hiện ôn tập 9 động tác của bài thể dục phát triển chung, từ đó góp phần hình thành thành phần năng lực vận động cơ bản.
- Đảm bảo học sinh tự giác tích cực trong tập luyện.
- Các em nên tập luyện thường xuyên tại nhà 3 đến 4 lần trên tuần
- Nếu không có vấn đề gì về sức khỏe chỉ cần vận động liên tục từ 20-45 phút
- Các em lựa chọn và sử dụng không gian, diện tích phù hợp, đảm bảo có sự lưu thông tốt của không khí và mặt sàn tập phù hợp với hoạt động tập luyện.

II. Hoạt động mở đầu

- Khởi động
- Thực hiện xoay các khớp: xoay cổ; xoay khuỷu tay; xoay vai; xoay cánh tay; xoay hông; xoay cổ tay cổ chân.

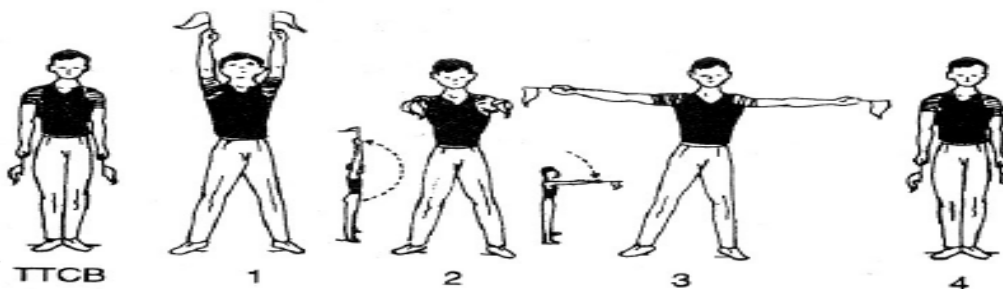
III. Hoạt động hình thành kiến thức

1. Ôn tập bài thể dục phát triển chung

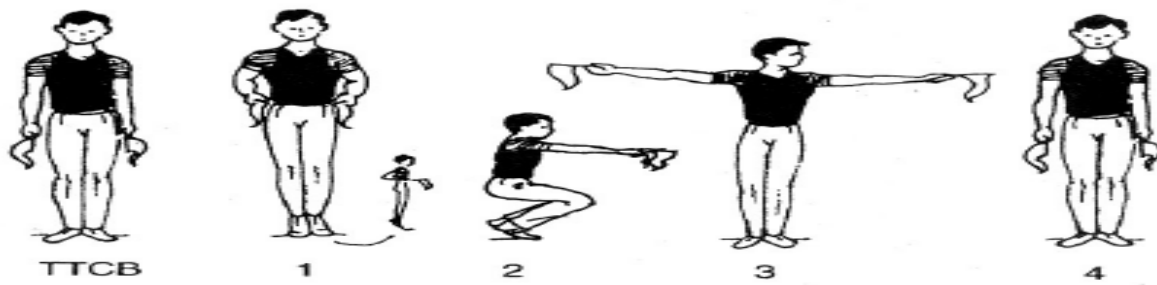
1.1/ Động tác vươn thở



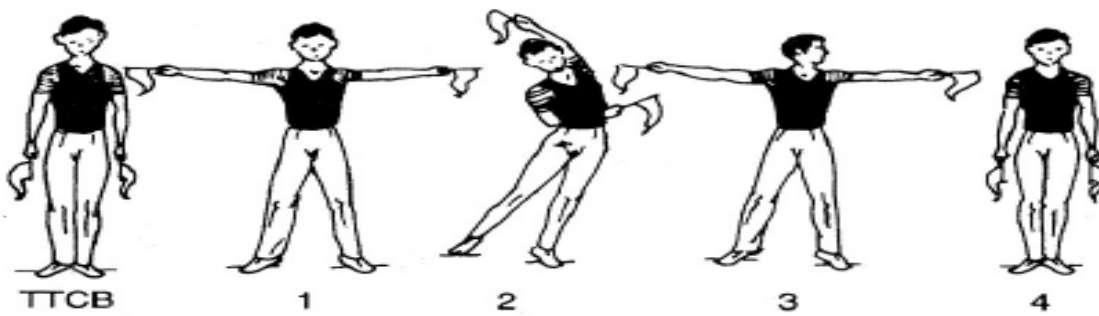
1.2/ Động tác tay



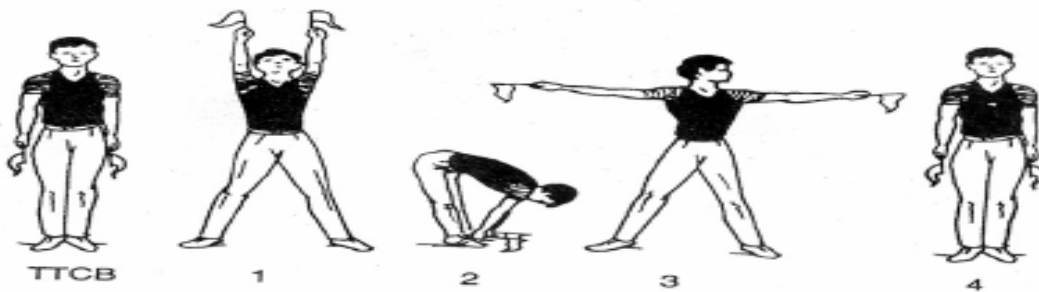
1.3/ Động tác chân:



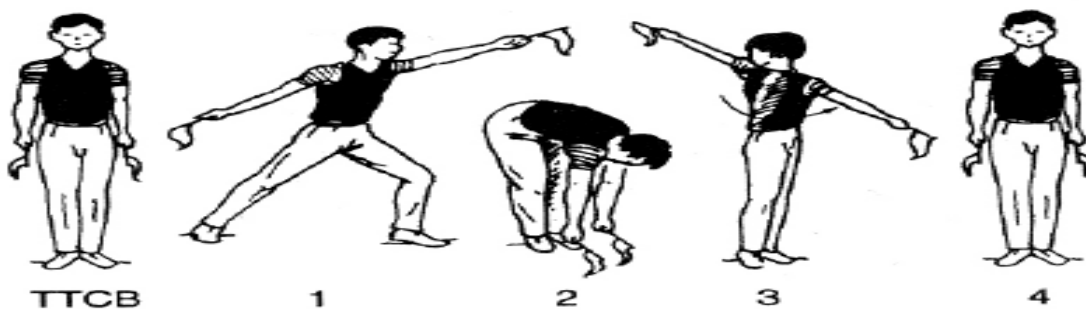
1.4/ Động tác lườn:



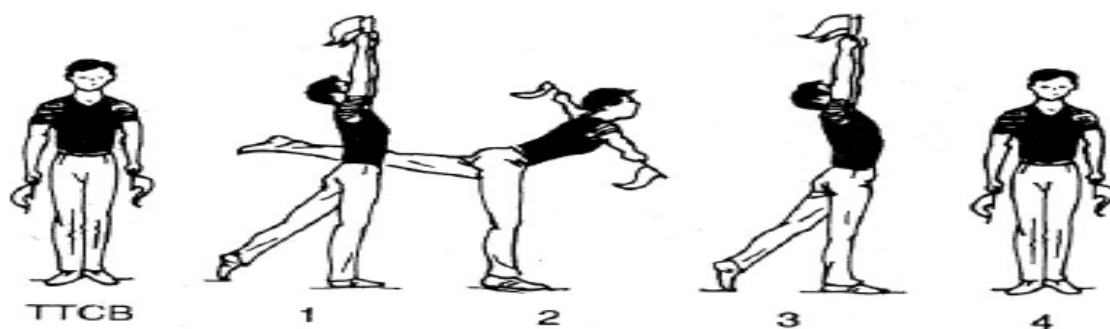
1.5/ Động tác bụng:



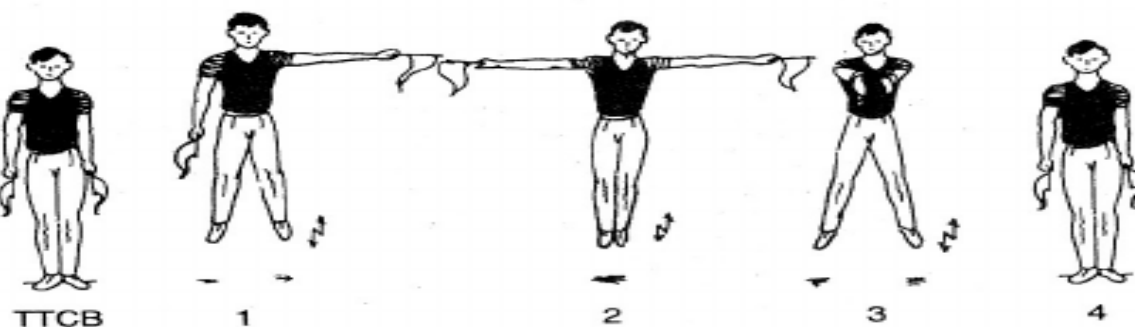
1.6/ Động tác toàn thân(Phối hợp)



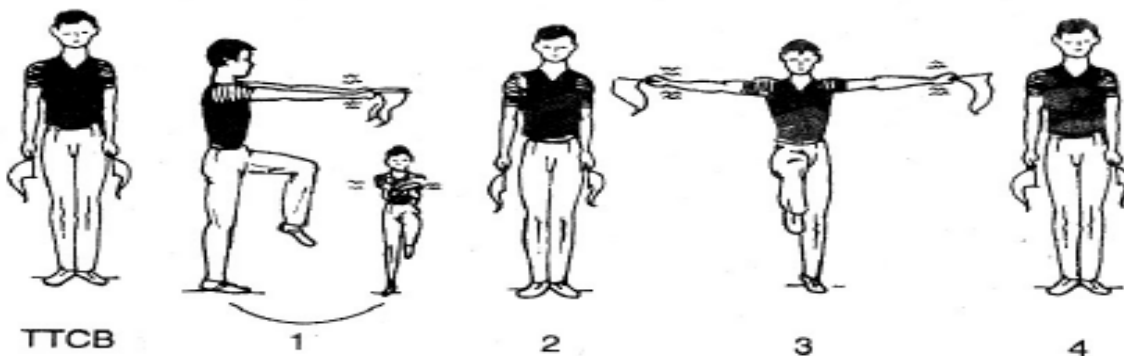
1.7/ Động tác thẳng bằng:



1.8/ Động tác Nhảy:



1.9/ Động tác điều hòa



2. Kiểm tra thường xuyên theo kế hoạch của GVBM

IV. Hoạt động tập luyện

Học sinh tập luyện từ động tác của bài thể dục phát triển chung; từ đó rèn luyện năng lực tự học, tự chủ.

V. Vận dụng

Học sinh thực hiện lại các động tác của bài thể dục một cách thuần thục

Thực hiện cơ bản đúng theo yêu cầu của GVBM

NHỮNG ĐIỀU EM CẦN BIẾT ?

Trường THCS Nguyễn Thị Thập

Lớp:.....

Họ tên học sinh:.....

Môn học	Nội dung học tập	Câu hỏi của học sinh
Thể Dục	1).....	1.....
		
		
		
		
		
		
		2.....
		
		
		
		
		
		
		
		3.....
		
		
		
		
		
		
		
		
		
		
		

TUẦN 6 BẬT NHẢY

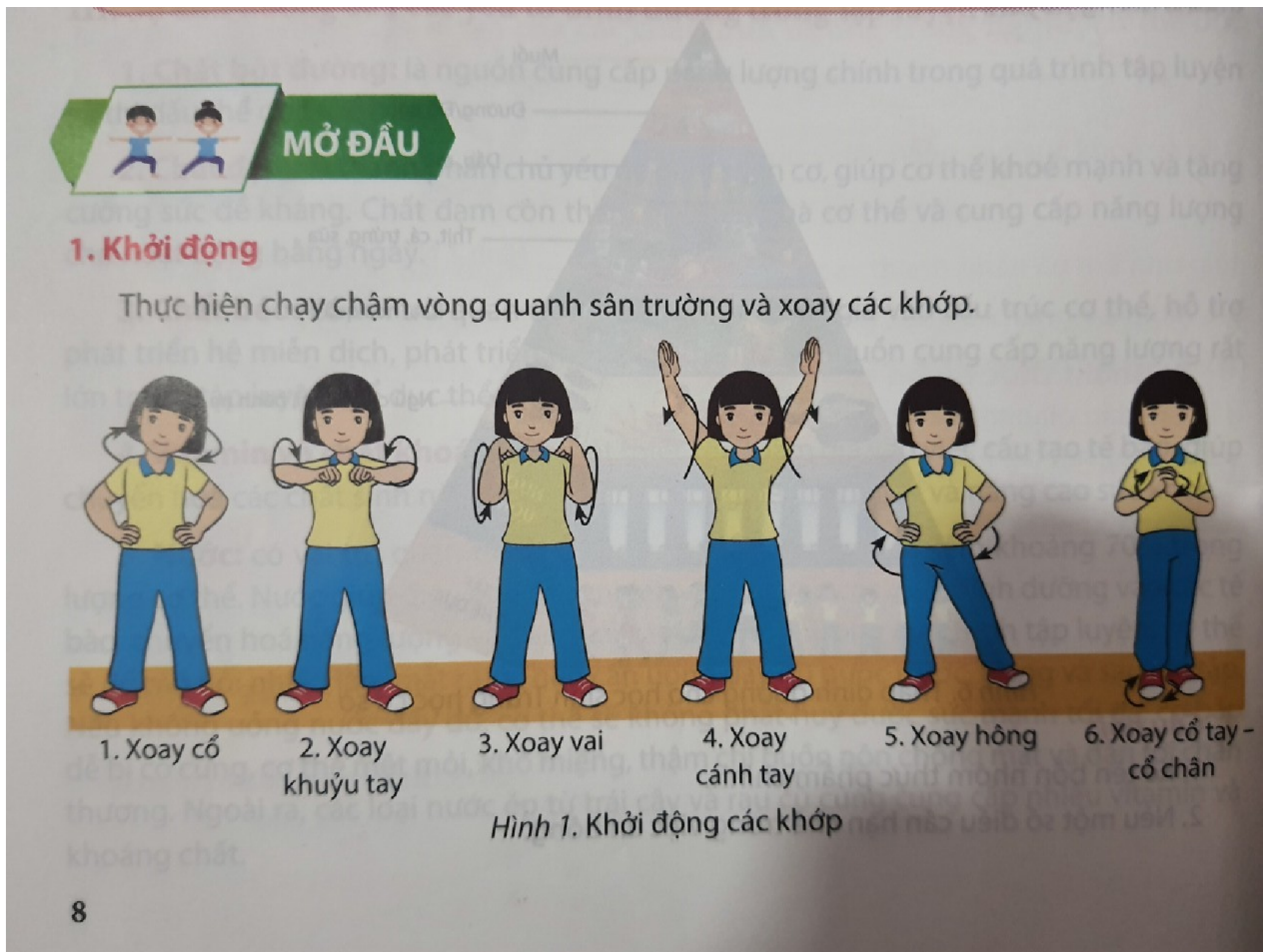
I. Mục tiêu

- Hướng dẫn học sinh thực hiện tương đối một số trò chơi, động tác bổ trợ kỹ thuật, phát triển sức mạnh chân đã học và mới học
- Đảm bảo học sinh biết vận dụng những điều đã học để tự tập luyện hằng ngày

II. Hoạt động mở đầu

1. Khởi động

- Thực hiện xoay các khớp: xoay cổ; xoay khuỷu tay; xoay vai; xoay cánh tay; xoay hông; xoay cổ tay cổ chân.





KIẾN THỨC MỚI

1. Các động tác căng cơ

Hai chân đứng rộng bằng vai, tay trái duỗi thẳng, tay phải giữ khuỷu tay trái áp sát thân trên, thân trên thẳng. Thực hiện tương tự nhưng đổi tay.



Hình 3. Căng cơ tay vai trước

9



Hình 4. Căng cơ tay vai sau

Hai chân đứng rộng bằng vai, tay trái gập ra sau, bàn tay úp đặt trên lưng, tay phải giữ khuỷu tay trái áp sát đầu, thân trên thẳng. Thực hiện tương tự nhưng đổi tay.



Hình 5. Nghiêng lườn

Hai chân đứng rộng hơn vai, tay trái đưa lên cao, áp nhẹ vào tai, tay phải chống hông, thân trên nghiêng lườn sang phải. Thực hiện tương tự nhưng đổi bên.



Hình 6. Căng cơ ngực

Hai chân đứng rộng bằng vai, hai bàn tay đan vào nhau ở sau lưng, kéo căng hai tay ra sau, thân trên thẳng.

Hình 7. Gập thân

Hai chân khếp, thân trên gập, hai tay hướng vào hai bàn chân, gối thẳng.

Hình 8. Ép dẻo dọc

Chân trái bước lên trước một bước dài, khuỷu gối, chân phải thẳng, hai tay đặt trên gối trái, thân và hông ép xuống. Thực hiện tương tự nhưng đổi chân.

10



Hình 9. Ép dẻo ngang

Chân trái bước sang ngang rộng hơn vai, khuỷu gối, chân phải thẳng, hai tay đặt trên gối trái, thân và hông ép xuống. Thực hiện tương tự nhưng đổi chân.

Hình 10. Căng cơ đùi sau

Chân trái bước lên trước một bước ngắn, thẳng chân, đặt gót chân chạm đất, chân phải khuỷu gối, hai tay đặt trên gối trái, ép gối ra sau. Thực hiện tương tự nhưng đổi chân.

Hình 11. Căng cơ đùi trước

Đứng thẳng, căng chân trái gập về sau, chân phải thẳng, hai tay giữ bàn chân phải, kéo lên trên, thân trên thẳng. Thực hiện tương tự nhưng đổi chân.

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

2. Ôn lại các động tác đá lăng

2.1 Động tác đá lăng trước (Thực hiện tại chỗ)



– Động tác dùng sức của đùi đá lăng mạnh chân về trước lên cao, sau đó thả lỏng buông chân về vị trí chuẩn bị. Động tác lặp đi lặp lại một cách nhịp nhàng, thả lỏng, khi đá lên cao, bàn chân trụ theo đà kiễng gót thân vươn lên, mắt nhìn theo chân lăng.

2.2 Đá lăng trước sau: (Thực hiện tại chỗ)



Động tác đá lăng sau: Động tác thực hiện như trên nhưng khi chân lăng buông từ trên cao phía trước xuống thấp, thì dùng sức đá mạnh lên cao ở phía sau. Khi đá chân lên cao ở phía sau, không hạ thấp trọng tâm mà kiễng gót chân trụ.

2.3 Đá lăng ngang :



Động tác dùng sức của đùi đá lăng sang ngang lên cao, sau đó thả lỏng buông xuống(không chạm đất, mà hơi co lại trước hoặc sau chân trụ) Tiếp theo lấy đà tiếp tục đá chân sang ngang, lên cao. Động tác lặp lại một cách nhịp nhàng, thả lỏng.

3. Học mới 1 bước giậm nhảy đá lăng

- Đà 1 bước giậm nhảy đá lăng

Tranh đà 1 bước giậm nhảy – đá lăng



- TTCB đứng chân lăng trước, chân giậm sau, 2 tay buông tự nhiên.
- Thực hiện: Động tác chân giậm bước ra trước một bước, gót bàn chân giậm chạm đất. Giậm nhảy nhanh mạnh tích cực đồng thời đá chân lăng từ sau ra trước lên cao, 2 tay đánh mạnh từ sau ra trước lên cao ở tư thế 2 tay khuỳnh sang hai bên thân trên thẳng hoặc hơi ngả về trước.

IV. Hoạt động tập luyện

Học sinh tập luyện tại chỗ từ bước chậm rãi, thực hiện đúng kỹ thuật rồi hình thành động tác hoàn chỉnh, từ đó rèn luyện được năng lực tự học, tự chủ

V. Vận dụng

Học sinh thực hiện hoàn chỉnh lại động tác 1 bước đá lăng, để bổ trợ bật nhảy.

NHỮNG ĐIỀU EM CẦN BIẾT ?

Trường THCS Nguyễn Thị Thập

Lớp:.....

Họ tên học sinh:.....

Môn học	Nội dung học tập	Câu hỏi của học sinh
Thể Dục	1).....	1.....
		
		
		
		
		
		2.....
		
		
		
		
		
		
		
		3.....
		
		
		
		
		
		
		
		
		
		
		
		