



PHÒNG GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO Q7

**TRƯỜNG THCS NGUYỄN THỊ THẬP**  
**BỘ MÔN: GIÁO DỤC THỂ CHẤT**  
**Chủ đề : Đội hình đội ngũ**





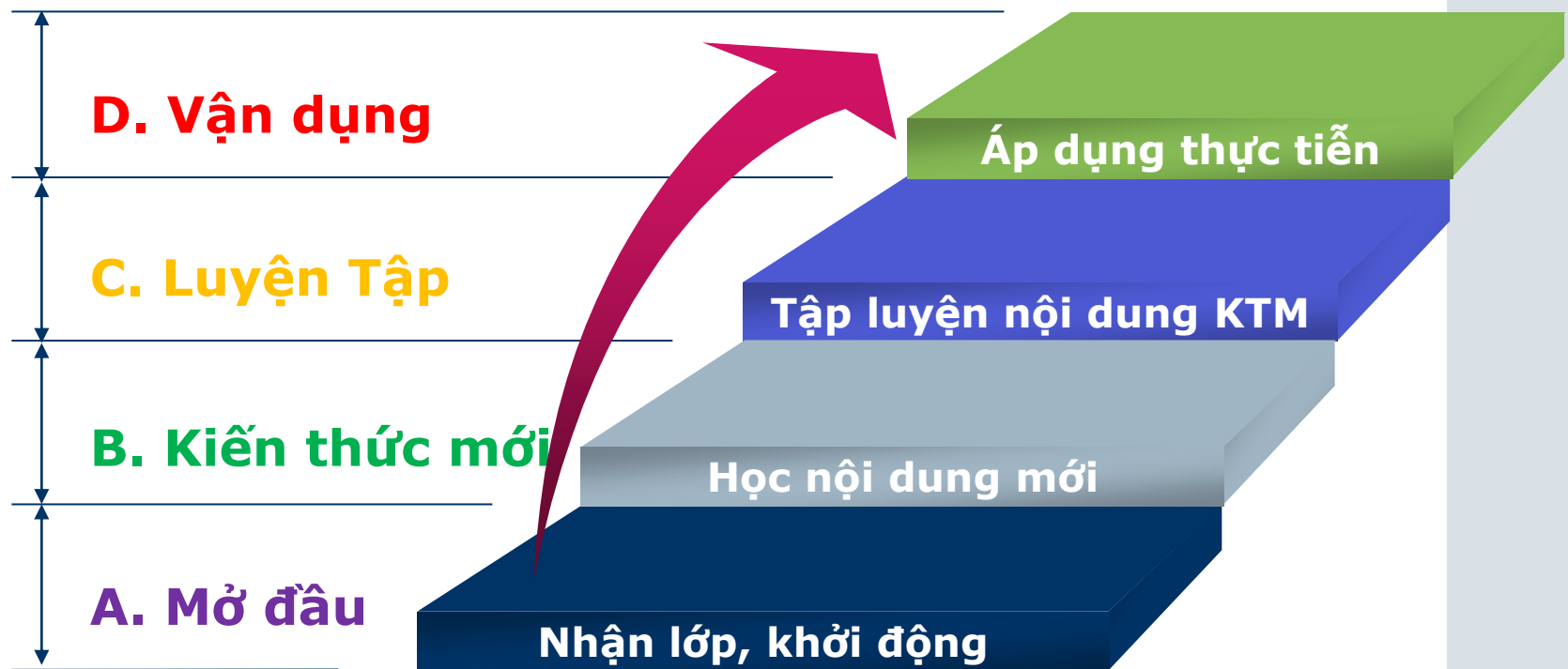
## Tiết 1+2 : Ôn tập các nội dung học ở lớp 6

### ❖ I. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU -SGK.

- Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.



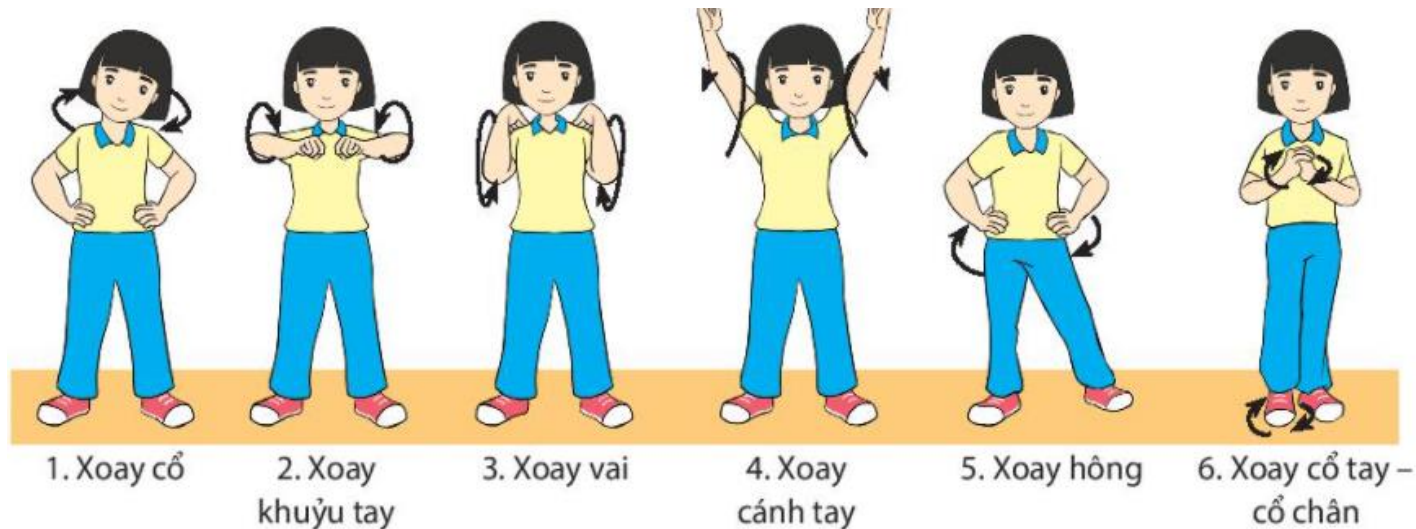
## II. TIẾN TRÌNH HỌC TẬP





## A. Mở đầu

1. Nhận lớp: Điểm số, giới thiệu bài học...
2. Động tác khởi động: động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân.



Hình 1. Khởi động các khớp





# A. Mở đầu

## ❖ 3. Các động tác căng cơ



Hình 3. Căng cơ tay vai trước



Hình 4. Căng cơ tay vai sau



Hình 5. Nghiêng lườn



Hình 6. Căng cơ ngực



Hình 7. Gập thân



Hình 8. Ép dẻo dọc



Hình 9. Ép dẻo ngang



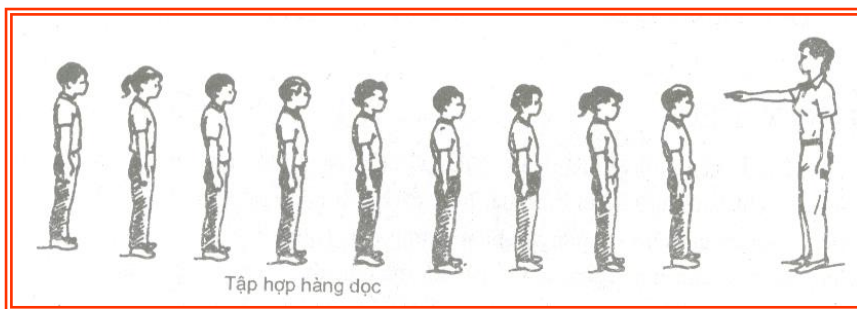
Hình 10. Căng cơ đùi sau



Hình 11. Căng cơ đùi trước

## B. Ôn tập

### Hoạt động 1: Tập hợp hàng dọc, hàng ngang, so hàng, điểm số



- Tập hợp **hàng dọc**, dóng hàng, điểm số (từ 1 đến hết và theo chu kì 1-2, 1-2).
- Đội hình hàng dọc để tập hợp điểm số, báo cáo, khi hành tiến hoặc tổ chức các hoạt động.
- Lớp trưởng đứng đầu, các tổ trưởng thứ tự xếp hàng từ thấp đến cao, tổ phó đứng cuối hàng.



# Hoạt động 1: Tập hợp hàng dọc hàng ngang, so hàng, điểm số



- Tập hợp **hàng ngang**, dóng hàng, điểm số.
- Đội hình hàng ngang được dùng khi tổ chức nghe nói chuyện, lễ duyệt Đội, lễ chào cờ, tập hợp báo cáo toàn liên đội ...
- **Đội hình lớp hàng ngang**: Tư thế và chỉ huy phải đứng ngay ngắn, giơ tay trái sang ngang để tổ trưởng tổ 1 đứng sát vào các ngón tay chỉ hướng của chỉ huy, tổ trưởng tổ 2 đứng sau lưng tổ trưởng tổ 1 và lần lượt như thế đến hết.

Sau khi lớp tập hợp xong, chỉ huy hô “NGHIÊM!”  
“NHÌN PHẢI THẲNG” để các tổ dóng hàng. Sau  
khi kiểm tra hàng ngũ ngay ngắn thì chỉ huy hô  
“THÔI”





## Hoạt động 2: Quay các phía, giậm chân tại chỗ

Quay bên phải:



Khi có khẩu lệnh "Bên phải - quay!", sau động lệnh "quay" người đứng nghiêm, lấy gót chân phải làm trụ, mũi chân trái làm điểm đỡ, quay người sang phía phải một góc 90 độ, sau đó rút chân trái lên, trở về tư thế nghiêm.







## Quay bên trái:

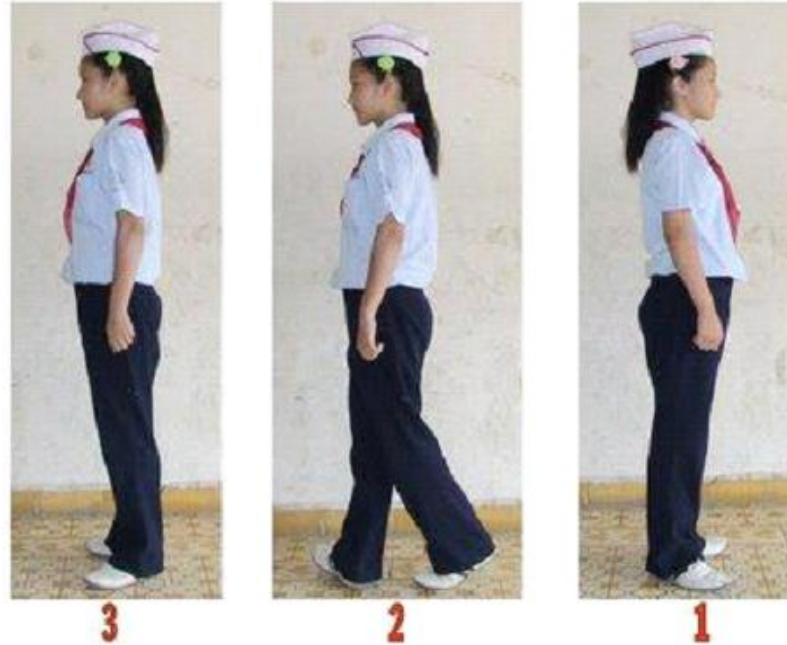


Khi có lệnh “bên trái - quay!”, sau động lệnh “quay”, người đứng nghiêm, lấy gót chân trái làm trụ, mũi chân phải làm điểm đỡ, quay người sang phía trái một góc 90 độ, sau đó rút chân phải lên trở về tư thế đứng nghiêm.





## Quay đằng sau:



Khi có khẩu lệnh "Đằng sau - quay!", sau động lệnh "quay", lấy gót chân phải làm trụ, mũi chân trái làm điểm đỡ, quay người sang phía bên phải một góc 180 độ, sau đó rút chân trái lên, trở về tư thế nghiêm.





## Dậm chân tại chỗ

- Khi có khẩu lệnh "Dậm chân - dậm!", sau động lệnh "dậm!", bắt đầu bằng chân trái dậm theo nhịp hô hoặc còi, trống, nhưng không chuyển vị trí.
- Khi đặt chân xuống đất, mũi chân đặt trước rồi đến gót chân. Tay phải vung về phía trước, bàn tay cao ngang thắt lưng, tay trái vung thẳng về phía sau.
- Khi có khẩu lệnh "Đứng lại - đứng!" (động lệnh "đứng!" rơi vào chân phải), đội viên dậm chân thêm một nhịp, kéo chân phải về tư thế nghiêm.





## C. LUYỆN TẬP

**Thực hiện các động tác tập hợp hàng dọc, hàng ngang, so hàng, điểm số, quay trái, quay phải, quay đằng sau và giậm chân tại chỗ**





# BÀI TẬP VỀ NHÀ

- ❖ **Thực hiện các động tác tập hợp hàng dọc, hàng ngang, so hàng, điểm số, quay trái, quay phải, quay đằng sau và giậm chân tại chỗ rồi quay video gửi cho giáo viên theo yêu cầu**





# KẾT THÚC



**HẸN GẶP LẠI !**

