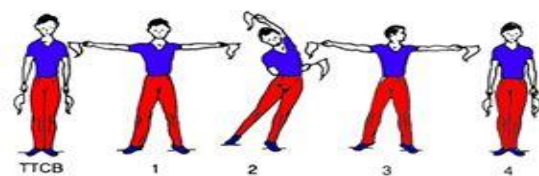
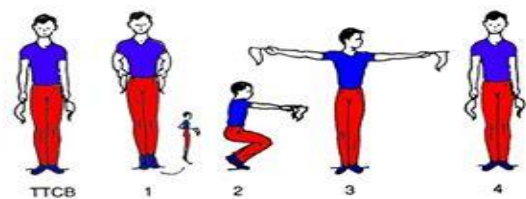
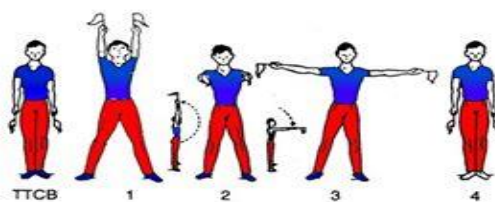
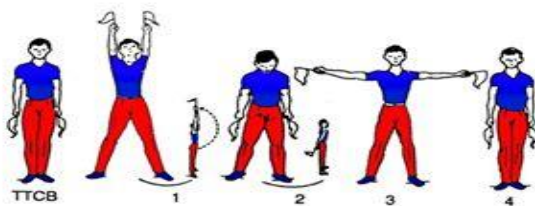
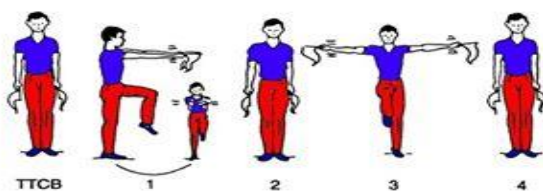
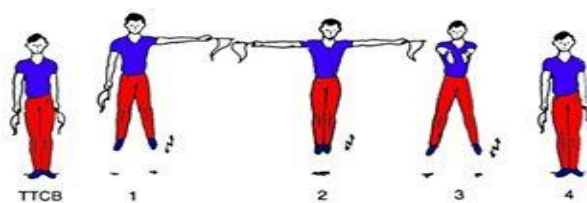
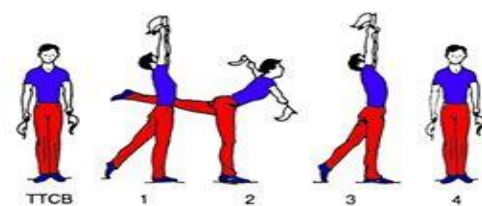
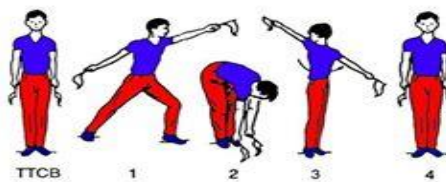
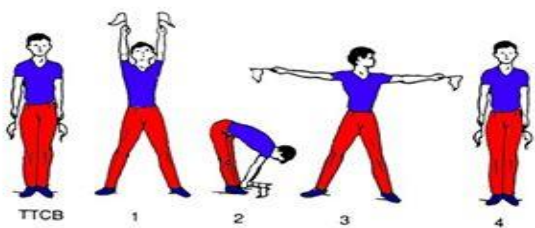


BÀI DẠY TRỰC TUYẾN TỔ THỂ DỤC KHỐI 7



Hình 10



1. Động tác: Vươn thở

Nhịp 1: Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai, hai tay cầm cờ đưa ra trước – lên cao song song, lòng bàn tay hướng vào nhau, cờ hướng lên cao ưỡn thân, mặt ngửa (hít vào sâu bằng mũi).

Nhịp 2: Đưa hai tay ra trước – xuống thấp chếch ra sau, cờ hướng xuống đất, cúi đầu, hóp bụng (thở mạnh ra bằng miệng).

Nhịp 3: Đưa hai tay và cờ từ dưới – ra sát trước – dang ngang, lòng bàn tay hướng trước, ngực hơi ưỡn (hít vào bằng mũi).

Nhịp 4: Đưa hai tay và cờ ra trước – xuống thấp về TTCB (thở mạnh ra bằng miệng).

Nhịp 5,6,7,8: Như 1,2,3,4 nhưng nhịp 5 bước chân phải sang ngang.

2. Động tác: Tay

Nhịp 1: Bước chân trái sang ngang một bước rộng bằng vai, hai tay đưa từ dưới ra trước – lên cao song song, lòng bàn tay hướng vào nhau, cờ hướng lên cao, mặt ngửa, mắt nhìn theo cờ (hít vào).

Nhịp 2: Đưa hai tay ra trước song song cao ngang vai, lòng bàn tay hướng vào nhau, cờ hướng trước (thở ra).

Nhịp 3: Đưa hai tay dang ngang, bàn tay ngửa, cờ hướng sang hai bên (hít vào).

Nhịp 4: Về TTCB (thở ra).

Nhịp 5,6,7,8: Như nhịp 1,2,3,4, nhưng nhịp 5 bước chân phải sang ngang.

3. Động tác: Chân

Nhịp 1: Kiễng hai bàn chân , hai tay cầm cờ chống vào hông, cờ hướng ra trước. ngửa (hít vào).

Nhịp 2: Khuyu gối (sâu) , kiễng hai bàn chân. Hai tay đưa ra trước song song cao hơn vai, lưng thẳng, lòng bàn tay hướng vào nhau, cờ hướng trước, mắt nhìn theo cờ (thở ra).

Nhịp 3: Đứng thẳng người lên , hai tay dang ngang , bàn tay ngửa, hai cờ hướng sang hai bên , mặt quay sang trái mắt nhìn theo cờ (hít vào).

Nhịp 4: Về TTCB (thở mạnh ra bằng miệng).

Nhịp 5,6,7,8 : Như 1,2,3,4 nhưng nhịp 7 quay mặt sang phải.

4. Động tác: Lườn

Nhịp 1: Bước chân trái sang ngang một bước rộng bằng vai, đồng thời hai tay dang ngang lòng bàn tay hướng trước , cờ hướng sang hai bên , mặt hướng trước . (hít vào).

Nhịp 2: Dồn trọng tâm vào chân trái, mũi bàn chân phải chạm đất , đồng thời nghiêng lườn sang phải, tay trái duỗi thẳng áp nhẹ vào tai, tay phải co căng tay phía sau lưng , cờ hướng sang trái.(thở ra).

Nhịp 3: Chuyển trọng tâm về đứng đều trên hai chân, thân người thẳng, hai tay dang ngang , bàn tay ngửa, cờ hướng sang hai bên , mắt nhìn theo cờ bên trái. (hít vào)

Nhịp 4: Về TTCB (thở ra).

Nhịp 5,6,7,8: Như nhịp 1,2,3,4, nhưng nhịp 5 bước chân phải sang ngang, nhịp 6 nghiêng lườn sang trái, nhịp 7 mặt quay nhìn cờ bên phải.

5. Động tác Bụng

Nhịp 1: Bước chân trái sang ngang rộng hơn vai đồng thời đưa hai tay và cờ ra trước lên cao song song , lòng bàn tay hướng vào nhau ,mặt ngửa , mắt nhìn theo cờ. (hít vào).

Nhịp 2: Gập thân , hai tay chạm hai bàn chân,cờ hướng về trước , hai chân thẳng , mắt nhìn theo cờ.(thở ra).

Nhịp 3: Nâng thân,hai tay dang ngang , bàn tay sấp, cờ hướng sang hai bên , mắt nhìn theo cờ bên trái (hít vào).

Nhịp 4: Về TTCB (thở ra)

Nhịp 5,6,7,8 : Như 1,2,3,4 nhưng nhịp 5 bước chân phải sang ngang và nhịp 7 mắt nhìn cờ sang phải.

6. Động tác Phối hợp

Nhịp 1: Bước chân trái ra trước một bước chếch 45 độ(theo chiều mũi chân) sau đó khụy gối, chân sau thẳng, tay trái đưa ra trước (theo hướng bàn chân) chếch lên cao, tay phải đưa ra sau chếch xuống dưới tạo với tay trước như một cánh tay đòn .Hai bàn chân chạm đất bằng cả bàn chân, trọng tâm dồn nhiều vào chân trước , cờ hướng theo chiều của hai tay , thân trên hơi ngả về trước, mắt nhìn theo cờ tay trái . (hít vào).

Nhịp 2: Đưa chân trái về với chân phải đồng thời gập thân , tay hướng vào bàn chân , 2 cờ hướng về trước , hai chân thẳng , mắt nhìn theo cờ .(thở ra).

Nhịp 3: Đứng thẳng người lên , đồng thời vặn mình sang trái 90 độ (không xoay hai bàn chân) , hai tay dang ngang , bàn tay ngửa, cờ hướng theo chiều của hai tay, mắt nhìn theo cờ tay trái .(hít vào).

Nhịp 4: Về TTCB (thở ra).

Nhịp 5,6,7,8: Như nhịp 1,2,3,4, nhưng nhịp 5 bước chân phải chếch về trước và ở nhịp 7 vận mình sang phải, mắt nhìn cờ bên phải.

7. Động tác thăng bằng

Nhịp 1: Đưa chân trái ra sau, mũi chân chạm đất đồng thời hai tay đưa ra trước – lên cao song song, lòng bàn hướng vào nhau, cờ hướng lên cao, mặt ngửa mắt nhìn theo cờ, trọng tâm dồn vào chân phải (hít vào).

Nhịp 2: Nâng chân trái lên cao ở phía sau đồng thời ngả thân trên về trước, ngực uốn, hai tay đưa ra trước- dang ngang, bàn tay sấp, cờ hướng sang hai bên, hai chân thẳng, mặt hướng về trước và giữ thăng bằng (thở ra).

Nhịp 3: Về nhịp 1 (hít vào).

Nhịp 4: Về TTCB (thở ra)

Nhịp 5,6,7,8 : Như 1,2,3,4 nhưng nhịp 5 đưa chân phải ra sau, nhịp 6 thăng bằng trên chân trái.

8. Động tác Nhảy

Nhịp 1: Bật nhảy người lên sau đó rơi xuống ở tư thế hai chân rộng bằng vai, tay trái đưa cờ sang ngang, bàn tay sấp. (hít vào).

Nhịp 2: Bật nhảy người lên về tư thế đứng thẳng, tay phải đưa cờ sang ngang thành tư thế hai tay dang ngang, bàn tay sấp, cờ hướng sang hai bên. (thở ra).

Nhịp 3: Bật nhảy như nhịp 1, đưa hai tay ra trước song song cao ngang vai, lòng bàn tay hướng vào nhau, cờ hướng trước. (hít vào).

Nhịp 4: Bật nhảy về TTCB (thở ra).

Nhịp 5,6,7,8:Như nhịp 1,2,3,4, nhưng nhịp 5 đưa tay phải sang ngang, nhịp 6 tay trái đưa cờ sang ngang.

9. Động tác Điều hòa

Nhịp 1: Nâng gối chân trái lên cao một cách nhẹ nhàng, đồng thời hai tay đưa cờ ra trước (cao ngang vai)và rung lắc cổ tay (hít vào).

Nhịp 2: Về TTCB (thở ra).

Nhịp 3: Nâng gối chân phải lên cao một cách nhẹ nhàng đồng thời hai tay đưa cờ sang ngang và rung lắc cổ tay (hít vào).

Nhịp 4: Về TTCB (thở ra)

Nhịp 5,6,7,8 : Như 1,2,3,4 .