

Khối lớp 9

TUẦN 3

Thời gian: Từ ngày 20 / 09 đến 25 / 09 / 2021

**CHỦ ĐỀ: BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN 45 ĐỘNG
NAM VÀ NỮ**

I. MỤC ĐÍCH, YÊU CẦU

1. Mục đích

- Nhằm rèn luyện các nhóm cơ khớp chính của cơ thể. Phát triển thể lực chung và rèn luyện tư thế cơ bản.

2. Yêu cầu.

- Thực hiện cả bàn đúng động tác, đúng thứ tự, nhịp, phương hướng và biên độ

- Biết vận dụng tự tập hằng ngày.

II. NỘI DUNG.

Bài thể dục liên hoàn (Nữ) (H.1)

- Tư thế chuẩn bị (TTCB): Tư thế đứng cơ bản.

Nhịp 1 : Đưa tay trái sang ngang, bàn tay sấp, tay phải ra trước - lên cao, lòng bàn tay hướng sang trái.

Nhịp 2 : Tay phải thẳng vòng qua trái - xuống dưới - sang ngang thành hai tay dang ngang bàn tay sấp, đồng thời đầu hơi cúi xuống. Sau đó quay đầu sang phải. Mắt nhìn theo bàn tay phải.

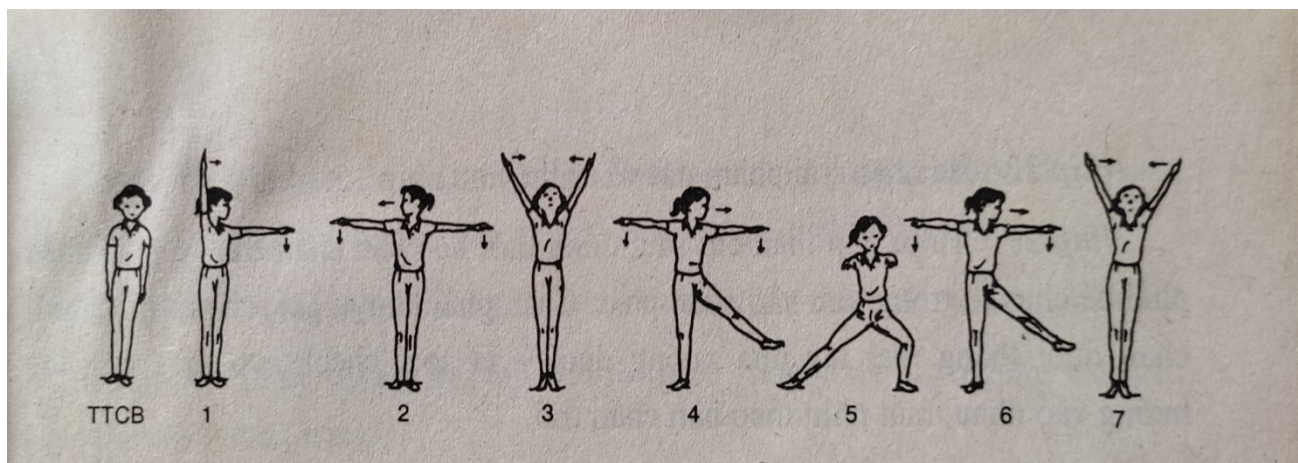
Nhịp 3: Xoay cổ tay thành hai bàn tay ngửa, đưa hai tay lên chéo cao hình chữ (V), lòng bàn tay hướng vào nhau, mặt ngửa, ngực ưỡn căng, hai chân kiễng.

Nhịp 4 : Hai tay vòng từ trên xuống bắt chéo trước mặt (tay phải ngoài) sau đó dang ngang bàn tay sấp, đồng thời dồn trọng tâm vào chân phải, nâng chân trái sang ngang lên cao, mũi chân thẳng, mắt nhìn theo bàn tay trái.

Nhịp 5 : Dướn chân trái chạm đất rộng hơn vai, khuỷu gối, hai tay đưa ra trước song song, bàn tay sấp, chân phải duỗi thẳng, mặt hướng trước.

Nhịp 6 : Đạp nhẹ chân trái chuyển trọng tâm sang chân phải thành tư thế như nhịp 4.

Nhịp 7 : Thu chân trái về sát chân phải, đồng thời hai tay đưa lên cao chéo hình chữ (V). lòng bàn tay hướng vào nhau, mặt ngửa, ngực ưỡn căng, hai chân kiễng.



H. 1

Bài thể dục liên hoàn (Nam) (H.2)

- Tư thế chuẩn bị (TTCB): Tư thế đứng cơ bản.

Nhịp 1 : Đưa hai tay ra trước thẳng song song, bàn tay sấp.

Nhịp 2 : Đưa hai tay sang ngang , bàn tay ngửa.

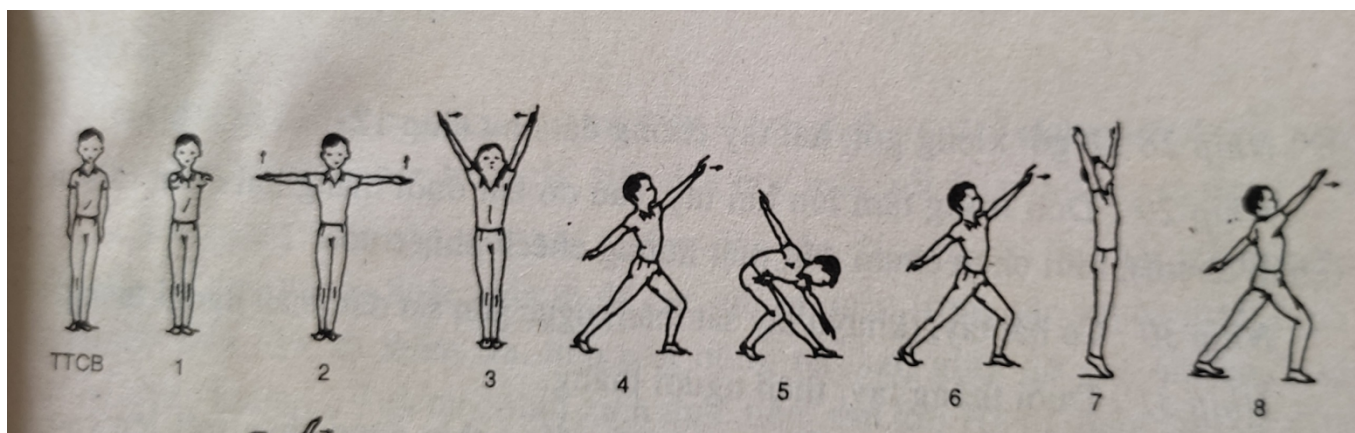
Nhịp 3 : Đưa hai tay lên chéo cao hình chữ (V), lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt hướng chéo cao.

Nhịp 4 : Bước chân trái chéo ra trước theo góc 45, chạm đất bằng cả bàn chân sau đó khụy gối. Tay trái đưa chéo lên cao bàn tay sấp, theo hướng chân trái, Tay phải đưa ra sau chéo xuống dưới thành một đường thẳng, chân phải thẳng, ngực ưỡn, mắt nhìn theo bàn tay trái.

Nhịp 5 : Chuyển trọng tâm về chân phải, khụy gối, chân trái duỗi thẳng, thân gập về phải trước. Tay trái hướng vào bàn chân trái, tay phải hướng chéo lên cao ở phía sau, bàn tay sấp. Mắt nhìn theo bàn tay trái.

Nhịp 6 : Chuyển tư thế về như nhịp 4.

Nhịp 7 : Thu chân trái về sát chân phải, chân thẳng kiễng gót, hai tay đưa lên chéo cao, lòng bàn tay hướng vào nhau.



H. 2