

PHIẾU HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC
TUẦN 5 - MÔN THỂ DỤC 7

NỘI DUNG	GHI CHÚ
Chủ đề: ĐHDN – CHẠY NHANH – CHẠY BỀN	Bài : ĐHDN – CHẠY NHANH – CHẠY BỀN
Hoạt động 1: Đọc tài liệu và thực hiện các yêu cầu.	1. Khởi động - Chạy chậm vòng sân nhà - Khởi động các khớp gồm: gập cổ bốn hướng, xoay cổ, xoay cổ tay cổ chân, xoay khớp vai, xoay khớp khuỷu tay, xoay hông, xoay gối, gập duỗi, ép dọc, ép ngang. (Thực hiện 2 lần 8 nhịp). - Căng cơ tay vai trước, sau; Nghiêng lườn; Căng cơ ngực; Gập thân; Căng cơ đùi trước, sau. (Giữ căng 3 - 4 giây). 2. Ôn tập: * ĐHDN : - Đi đều – đứng lại - Đi đều vòng trái - Đi đều vòng phải - Đổi chân khi đi đều sai nhịp - Biến đổi đội hình 0-2-4 *Chạy nhanh : - Hướng dẫn học sinh tự tập luyện Chạy bước nhỏ, Chạy nâng cao đùi, Chạy gót chạm mông, Đứng vai hướng chạy – xuất phát - Ôn Ngồi – xuất phát, Tư thế sẵn sàng – xuất phát * Chạy bền Tự tập luyện Chạy trên địa hình tự nhiên. 3. Học mới: Học: Biến đổi đội hình 0-3-6-9 Học cách kiểm tra mạch trước, sau khi chạy và theo dõi sức khỏe 4. Kết thúc - Thả lỏng hồi tĩnh: Tập động tác điều hoà, hít thở sâu. - Dặn dò học sinh tập luyện các động tác đã học thường xuyên.
Hoạt động 2: Kiểm tra, đánh giá quá trình tự	- Học sinh thực hiện tốt các nội dung ôn tập. - Học sinh nắm được và thực hiện tương đối Biến đổi đội hình 0-3-6-9

học.	- Học sinh biết cách kiểm tra mạch trước, sau khi chạy và tự theo dõi sức khỏe của bản thân
-------------	---

Lưu ý: Học sinh phải tham gia học trực tuyến ở lớp học kết nối và Google meet để Giáo viên hướng dẫn chi tiết nội dung học.

Học sinh ghi chép lại các câu hỏi thắc mắc, các trở ngại của học sinh khi tập luyện ở nhà.

Lớp:

Họ tên học sinh:

Môn học	Nội dung học tập	Câu hỏi của học sinh
Thể dục		