

THỂ DỤC 7
TIẾT 5, 6
TUẦN 3

ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ – CHẠY NHANH

TIẾN TRÌNH BÀI HỌC

1) ĐHDN

- Ôn cũ: Tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số báo cáo
- + Tập hợp hàng ngang

Phân đội hàng ngang: Phân đội trưởng đứng đầu, đội viên lần lượt đứng về phía trái phân đội trưởng từ thấp đến cao

Khẩu lệnh: “thành 1(2, 3) hàng ngang ...tập hợp!

Động tác: Sau khẩu lệnh chỉ huy đưa tay trái sang, tổ trưởng tổ 1 đứng sát vai vào ngón tay chỉ hướng của chỉ huy, tổ trưởng các tổ còn lại tập hợp sau tổ trưởng tổ 1 thành 1 hàng dọc, người nọ cách người kia 0,6m, các thành viên của tổ tập hợp bên trái tổ trưởng của mình.



- + Dóng hàng

- Khẩu lệnh: “nhìn phải (trái)...thẳng!

- Động tác: Các thành viên và tổ trưởng tổ 1 liếc sang phải (trái) để làm cho thẳng hàng.

- Khẩu lệnh: “ thôi ”

- Động tác: Quay mặt về phía trước tư thế nghiêm

+ Điểm số

Điểm số từ một đến hết:

- Khẩu lệnh: “Từng tổ (cả lớp) từ 1 đến hết - điểm số”

- Động tác: Nếu khẩu lệnh từng tổ điểm số thì tất cả tổ trưởng điểm số, nếu cả lớp thì tổ trưởng tổ 1 điểm số đến em cuối hàng của tổ cuối cùng, các em ở cuối mỗi hàng khi điểm số xong hô to hết.

2) Chạy Nhanh

- Ôn một số động tác bổ trợ: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau .

- Ôn Đúng vai hướng chạy – Xuất phát

+ Chuẩn bị: Đứng chân rộng bằng vai, khuya gối, má ngoài bàn chân sát vạch xuất phát. Vai cùng hướng chạy về hướng chạy, hai tay buông tự nhiên, sẵn sàng xuất phát

+ Động tác: Khi có lệnh, xoay thân và chân theo hướng chạy, chạy nhanh về phía trước.



3) Dặn dò

- Ôn lại bài đã học. Xem bài trên hệ thống K12 online
 - Câu hỏi: Tìm hiểu trên internet, sách giáo khoa... tư thế Ngồi xõm – Xuất phát.
- Hình ảnh tư thế Ngồi xõm – Xuất phát.