

TRƯỜNG THCS TRẦN VĂN QUANG

TỔ: CÔNG NGHỆ - VTM

MÔN THỂ DỤC LỚP 9

NỘI DUNG HỌC TUẦN 2 (13/9/2021 – 19/9/2021)

BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN 45 NHỊP

NHỊP 1 ĐẾN 7 NỮ - NHỊP 1 ĐẾN 8 NAM

I. KIẾN THỨC, NĂNG LỰC, PHẨM CHẤT, YÊU CẦU

1. Kiến thức

- Học sinh biết cách thực hiện nội dung .
- Bài thể dục: Học từ nhịp 1 đến 7 bài thể dục phát triển chung nữ, Học từ nhịp 1 đến 8 bài thể dục phát triển chung nam.
- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực

- Năng lực cần đạt: NL vận động, NL thể lực, NL lập kế hoạch hoạt động hàng ngày
- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật các động tác .

3. Phẩm chất

- Phẩm chất cần đạt: Tự lập, tự tin, tự chủ, có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng.

Rèn cho học sinh có thói quen tập luyện thể dục thể thao, tác phong nhanh nhẹn và thái độ nghiêm túc trong giờ học.

4. Yêu cầu

- Tập vừa sức , tùy theo tình hình sức khỏe của bản thân.

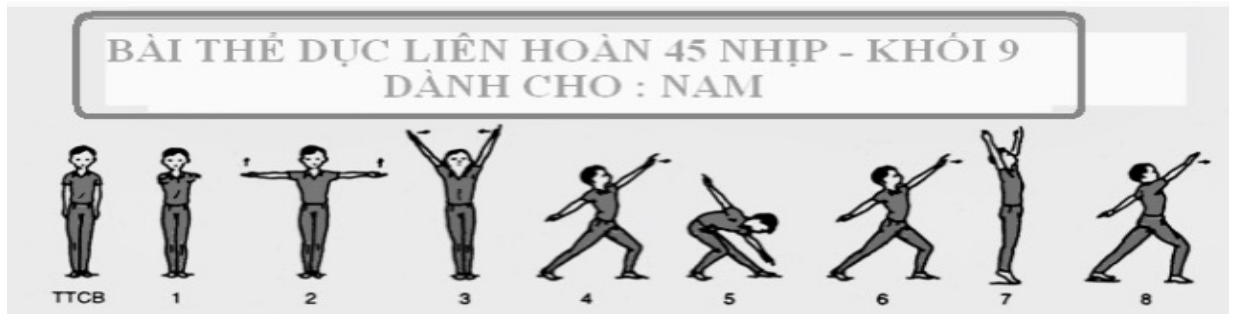
II. BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN :

1. Bài Nam : Học từ nhịp 1 đến nhịp 7



- Tư thế chuẩn bị; (TTCB): Tư thế cơ bản.
- Nhịp 1: Đưa tay phải lên cao tay thẳng, Tay Trái đưa ngang vai lòng bàn tay úp, mắt nhìn theo bàn tay trái, Chân kép.
- Nhịp 2: Hạ tay phải sang ngang , tay trái vẫn giữ nguyên lòng bàn tay úp mắt nhìn theo tay phải, Chân khép.
- Nhịp 3: Đưa hai tay lên chéo cao (chữ V), lòng bàn tay hướng vào nhau, mặt ngửa, ngực ưỡn căng, chân kép.
- Nhịp 4: Hạ 2 tay sang ngang, lòng bàn tay úp mắt nhìn theo tay phải, Chân trái nâng nhẹ khỏi mặt đất sang ngang, Chân Phải trụ thẳng.
- Nhịp 5: Hạ trọng tâm theo bước chân Trái khụy gối, chân phải thẳng, Hai tay đưa ngang vai về trước lòng bàn tay úp.
- 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 thành tư thế như nhịp 3.

2. Bài Nam : Học từ nhịp 1 đến nhịp 8



- Tư thế chuẩn bị; (TTCB): Tư thế cơ bản.
- Nhịp 1: Đưa 2 tay về trước ngang vai lòng bàn tay úp, khép chân.

- Nhịp 2: Dạng 2 tay ngang vai lòng bàn tay ngửa , chân khép.
- Nhịp 3: Đưa hai tay lên chéch cao (chữ V), lòng bàn tay hướng vào nhau, mặt ngửa, ngực ưỡn căng, hai chân khép.
- Nhịp 4: Giữ tay Trái ở trên, tay trái ở dưới theo thế xiên thẳng lòng bàn tay úp ,mắt nhìn theo tay trái trên cao, đồng thời đồng thời dồn trọng tâm vào chân phải, nâng chân trái sang ngang lên cao, mũi chân thẳng, chân trái khuy , chân phải sau thẳng.
- Nhịp 5: Đạp nhẹ chân trái đổi trọng tâm cho chân trước thẳng , chân sau khuy đồng thời tay tay trái thẳng chạm mũi chân trái.tay phải duỗi Thẳng lòng bàn tay úp.
- 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 thành tư thế như nhịp 3.
- Nhịp 8 : Như nhịp 4 ĐỔI CHÂN PHẢI VÀ ĐỔI TAY PHẢI .