**Thời gian ôn tập:** Tuần 23: từ ngày 30/03/2020 đến 04/04/2020

**Môn Thể dục Khối 6**

**ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ**

**GIẬM CHÂN TẠI CHỖ – ĐIỀU VÀ SỬA SAI KHI ĐI ĐỀU**

**Học sinh mở Link video xem bài giảng:**

<https://youtu.be/fLv-PNaoppA>

1. **MỤC TIÊU:**

**1. Mục tiêu về kiến thức:**

- Hiểu được khái niệm về các kỹ thuật động tác của Đội hình đội ngũ. Phân biệt và gọi tên được các động tác.

.**2. Mục tiêu về kĩ năng:**

- Thực hiện đúng các các kỹ thuật động tác của Đội hình đội ngũ. Biết sử dụng đúng các khẩu lệnh và điều khiển được các đội hình cơ bản

Biết áp dụng vào tập luyện và học tập hàng ngày.

**3. Mục tiêu về thái độ:**

- Rèn tính tích cực, tự giác, chinh phục thành tích của bản thân.

1. **LÝ THUYẾT**

ĐHĐN giúp cho người học có tính tổ chức kỷ luật trong các hoạt động cá nhân cũng như tập thể.

Đùng để tập trung số lượng nhiều người.

Sử dụng đúng các khẩu lệnh cũng như thực hiện đúng các kỹ thuật để cho đội hình đồng đều, mang tính thẩm mỹ cao.

Khẩu lệnh là lệnh phát ra từ miệng của người chỉ huy. Khẩu lệnh gồm 2 phần là dự lệnh và động lệnh. Dự lệnh là lệnh đưa ra cho người tập chuẩn bị các động tác cần thiết để thực hiện theo động lệnh. Động lệnh là lệnh đưa ra để người tập thực hiện. Động lệnh thường là các động từ. Giữa dự lệnh và động lệnh phải có quãng nghỉ để cho người tập chuẩn bị. Ví dụ khẩu lệnh sau: “Bên trái \_\_ Quay” Bên trái là dự lệnh, quay là động lệnh. Có những khẩu lệnh không có dự lệnh như Nghỉ, Nghiêm, Thôi, Giải tán….

Các kỹ thuật cần biết:

So hàng dọc, đóng hàng, quay trái, quay phải, quay đàng sau, tiến – lùi, sang trái – sang phải, giậm chân tại chỗ, giậm chân đi đều đứng lại.

Sử dụng đúng các khẩu lệnh: Tập hợp đội hình, nghĩ, nghiêm, giải tán, tập trung, quay các hướng, di chuyển, đi đều…

**Nội dung ôn:**

Giậm chân tại chỗ:

Khẩu lệnh: Giậm chân – Giậm

Thực hiện: nhịp 1 chân trái giậm xuống, nhịp 2 chân phải giậm xuống.

Cách đếm nhịp: 12 12 12 nghỉ 2 nhịp 12 12 12( gọi là 1 lần hơi) đứng lại -- đứng.

Đứng lại rơi vào nhịp 2 (chân phải) nghỉ 1 nhịp Đứng( chân phải) sau đó giậm thêm 2 nhịp nữa rồi đứng lại.

Đi đều:

Khẩu lệnh: Đi đều – bước hay Bước đều – bước.

Mỗi bước cách mũi chân 1 bàn chân không bước quá dài.

Cách sửa sai:

Tại chỗ: khi đi sai nhịp thì 1 chân giậm liên tiếp 2 nhịp.

Khi đi chuyển thực hiện cách bước đuổi trước sau trước như nhảy điệu cha cha cha.

1. **BÀI TẬP**

Sau khi xem clip hướng dẫn các em tự ôn tập tại nhà.

Yêu cầu tập luyện nghiêm túc và thường xuyên.

Nhớ khởi động nhẹ trước khi tập luyện.

Nếu có phần nào chưa rõ các em liên hệ trực tiếp với thầy cô của mình để được giải thích.

**Chúc các em tập luyện tốt.**