

PHI ẾNH ỜNG ĐỘNG NH ỚC SINH T Ồ H ỚC

N ỘI DUNG	GHI CHÚ
Tên bài h ỚC / ch - Kh Ới l Ớp	BÀI TH Ờ Đ ỚC PHÁT TRI ỜN CHUNG L ỚP 7 Kh Ới 7
Họ t Ờng 1: <i>c tài li Ớu và th Ớc hi Ớn các yêu c Ớu.</i> A: T ỜNG N ỚC 1 (6/9/2021 Ớn 11/9/2021) - NG TÁC V ỚN TH - NG TÁC TAY - NG TÁC CHÂN - NG TÁC L ỚN	<ul style="list-style-type: none">- Th Ớc hi Ớn Ờng tác theo h Ờng đ Ớn sau.-- Bài th Ờ đ Ớc phát tri Ờn chung l Ớp 7 g Ớm 9 Ờng tác <div data-bbox="418 766 1481 1438" style="background-color: #e67e22; color: white; padding: 10px;"><p>1. Động tác vươn thở</p><p>Nhịp 1: Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai, hai tay cầm cờ đưa ra trước lên cao, mặt ngửa hít vào bằng mũi.</p><p>Nhịp 2: Đưa hai tay ra trước xuống thấp chếch ra sau, cờ song song mặt đất, đầu cúi, thở ra bằng miệng.</p><p>Nhịp 3: Đưa hai tay và cờ từ dưới ra trước dang ngang, hít vào bằng mũi.</p><p>Nhịp 4: Đưa hai tay cầm cờ ra trước xuống thấp về TTCB, thở ra bằng miệng.</p><p>Nhịp 5,6,7,8. Như nhịp 1,2,3,4. Nhưng nhịp 5 đổi chân phải sang ngang</p></div> <p>Hình ành NG TÁC V ỚN TH</p> <div data-bbox="548 1591 1367 1873" style="text-align: center;"></div>

2. Động tác tay

Nhịp 1: Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai, hai tay cầm cờ đưa lên cao, mắt nhìn theo cờ, hít vào.

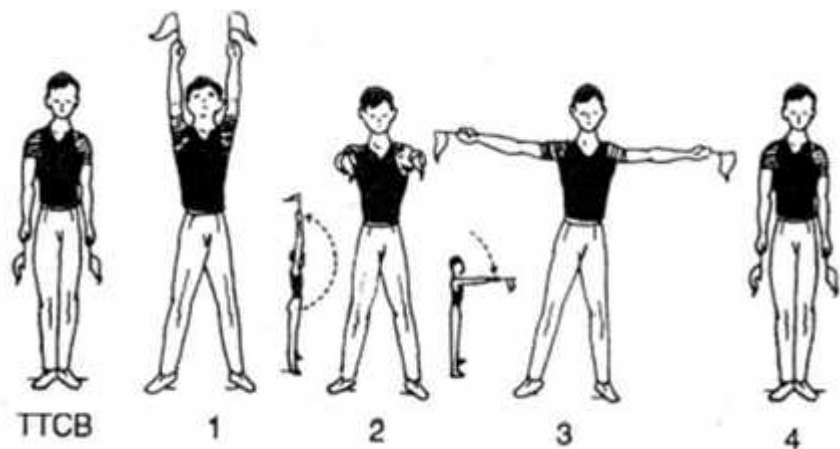
Nhịp 2 : Đưa hai tay ra trước cao ngang vai , cờ song song mặt đất, thở ra.

Nhịp 3 : Đưa hai tay dang ngang, cờ hướng sang hai bên, hít vào.

Nhịp 4 : Về TTCB, thở ra.

Nhịp 5,6,7,8 .Như nhịp 1,2,3,4, nhưng nhịp 5 bước chân phải sang ngang.

- Hình ảnh động tác Tay



3. Động tác chân:

Nhịp 1: Kiễng hai bàn chân, hai tay cầm cờ chống vào hông, cờ hướng ra trước, hít vào.

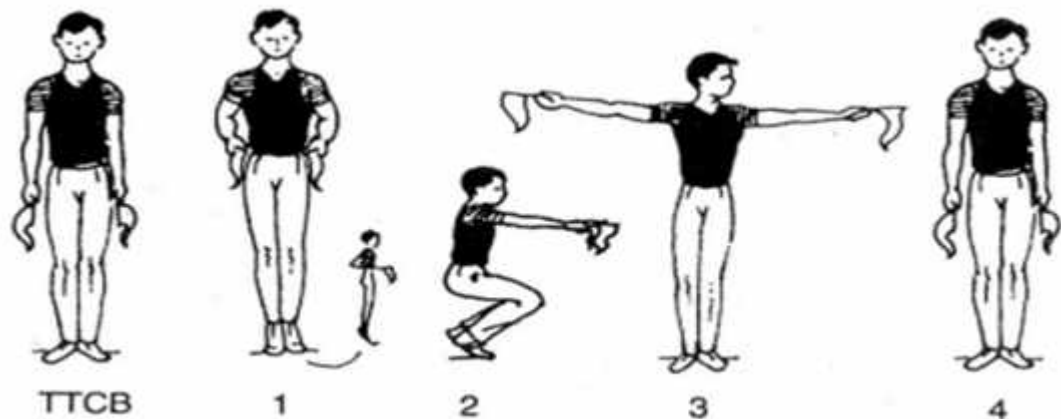
Nhịp 2 : Khụy gối (sâu), kiễng hai bàn chân, hai tay đưa ra trước song song cao ngang vai, lưng thẳng, cờ hướng ra trước, thở ra.

Nhịp 3 : Đứng thẳng người lên, hai tay dang ngang, cờ hướng sang hai bên, mặt quay sang trái mắt nhìn theo cờ, hít vào.

Nhịp 4 : Về TTCB , thở ra.

Nhịp 5,6,7,8. Như nhịp 1,2,3,4. Nhưng nhịp 7 mặt quay sang phải.

Hình minh họa động tác Chân



4. Động tác lườn

Nhịp 1 : Chân trái sang ngang rộng bằng vai, hai tay dang ngang cờ hướng sang hai bên, mắt nhìn trước, hít vào.

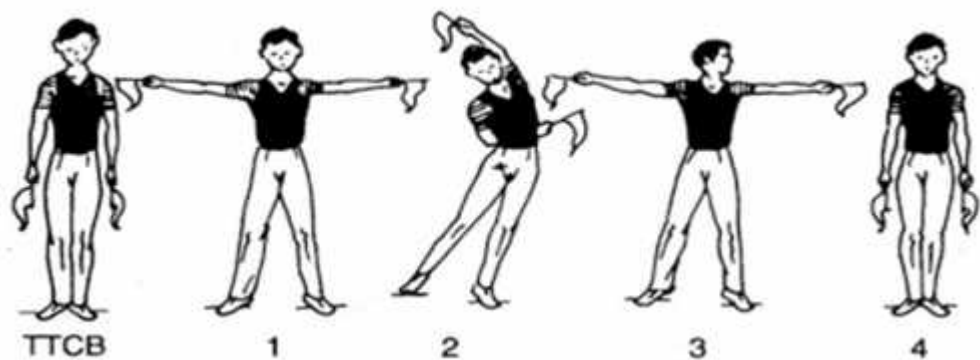
Nhịp 2 : Đồn trọng tâm vào chân trái, mũi chân phải chạm đất, đồng thời nghiêng lườn sang phải, tay trái thẳng áp nhẹ vào tai, tay phải co căng tay phía sau lưng, cờ hướng sang trái, thở ra.

Nhịp 3 : Chuyển trọng tâm đều vào hai chân, thân người thẳng, hai tay dang ngang, cờ hướng sang hai bên, mắt nhìn theo cờ bên trái, hít vào.

Nhịp 4 : Về TTCB thở ra.

Nhịp 5,6,7,8. Như nhịp 1,2,3,4. Nhưng nhịp 5 bước chân phải sang ngang, nhịp 6 nghiêng lườn sang trái, nhịp 7 mặt quay nhìn cờ sang bên phải.

Hình ảnh tác Lườn



B: TU N 2 (13/9/2021 n 18/9/2021

ng tác B ng

ng tác Ph i h p

ng tác Th ng b ng

ng tác Nh y

ng tác i u hòa

5. Động tác bụng

Nhịp 1: Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai, hai tay cầm cờ đưa ra trước lên cao, mặt ngửa hít vào bằng mũi.

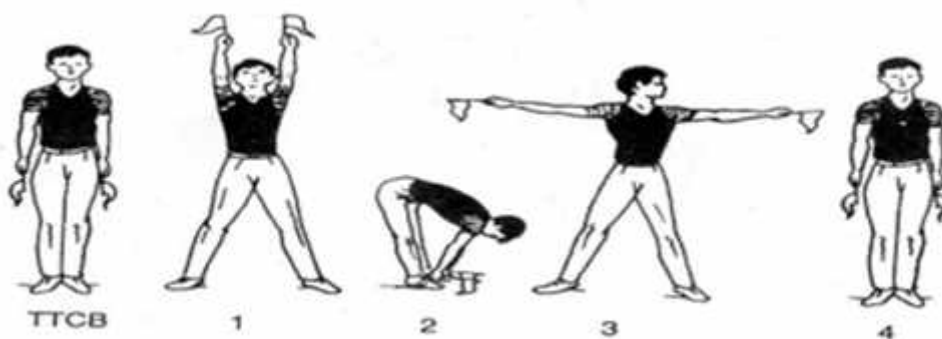
Nhịp 2 : Gập thân, hai tay chạm hai bàn chân, cờ hướng về trước song song mặt đất, mắt nhìn theo cờ , thở ra.

Nhịp 3 : Nâng thân, hai tay dang ngang, cờ hướng sang hai bên, mắt nhìn theo cờ bên trái, hít vào.

Nhịp 4 : Về TTCB thở ra.

Nhịp 5,6,7,8. Như nhịp 1,2,3,4. nhưng nhịp 5 bước chân trái sang ngang và nhịp 7 mắt nhìn cờ bên phải.

Hình ng tác B ng



6. Động tác phối hợp

Nhịp 1 : Bước chân trái ra trước chếch 45 độ, khụy gối, chân sau thẳng, tay trái đưa ra trước chếch lên cao, tay phải đưa ra sau chếch xuống dưới, trọng tâm dồn nhiều trước, cờ hướng theo chiều của hai tay, thân trên hơi ngả về trước, mắt nhìn theo cờ tay trái, hít vào.

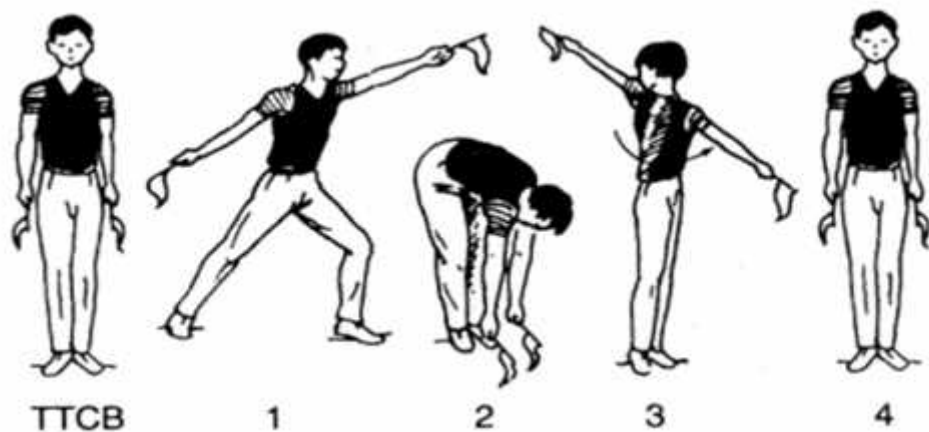
Nhịp 2 : Đưa chân trái về với chân phải, đồng thời gập thân hai tay hướng vào bàn chân, cờ hướng về trước song song mặt đất, chân thẳng mắt nhìn theo cờ, thở ra.

Nhịp 3 : Đứng thẳng người lên, vặn mình sang trái 90 độ hai tay dang ngang, cờ hướng theo chiều của hai bàn tay, mắt nhìn theo cờ tay trái, hít vào.

Nhịp 4 : Về TTCB, thở ra.

Nhịp 5,6,7,8 .Như nhịp 1,2,3,4.nhưng nhịp 5 bước chân phải về trước,nhịp 7 vặn mình sang phải, mắt nhìn cờ bên phải.

Hình ảnh tác Phối hợp



7. Động tác thăng bằng

Nhịp 1 : Đưa chân trái ra sau, mũi chân chạm đất, hai tay cầm cờ đưa lên cao, mắt nhìn theo cờ, trọng tâm dồn vào chân phải, hít vào.

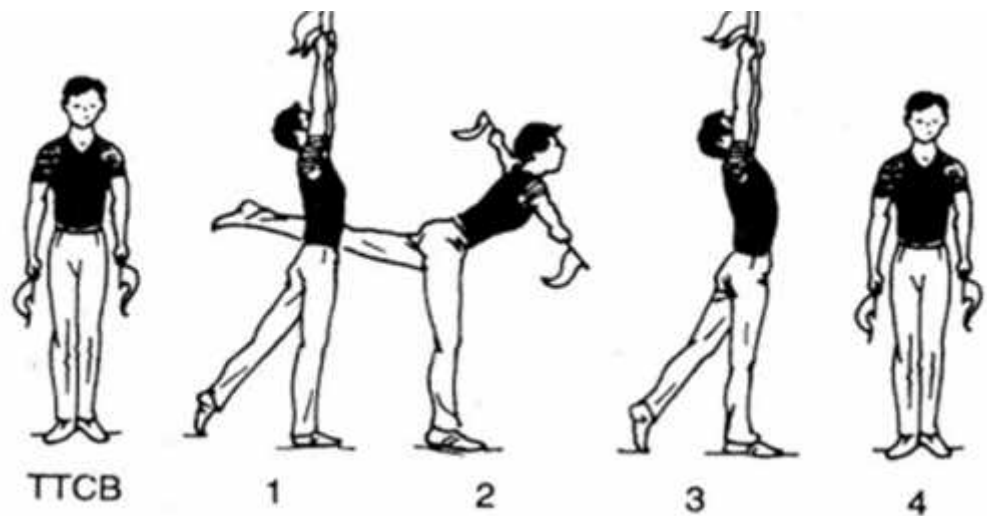
Nhịp 2 : Đưa chân trái lên cao ở phía sau, ngã thân trên về trước, ngực ưỡn, hai tay dang ngang, cờ hướng sang hai bên, hai chân thẳng, mặt hướng về trước giữ thăng bằng, thở ra.

Nhịp 3 : Về với nhịp 1, hít vào.

Nhịp 4 : Về TTCB thở ra.

Nhịp 5,6,7,8. Như nhịp 1,2,3,4. Nhưng nhịp 5 đưa chân trái ra sau, nhịp 6 thăng bằng trên chân trái.

Hình ảnh tác Thăng bằng



8. Động tác nhảy:

Nhịp 1 : Bật nhảy người lên cao sau đó rơi xuống ở tư thế hai chân rộng bằng vai, tay trái đưa cò sang ngang.

Nhịp 2 : Bật nhảy người lên tư thế đứng thẳng, tay phải đưa cò sang ngang thành tư thế hai cò sang ngang, cò hướng sang hai bên.

Nhịp 3 : Bật nhảy như nhịp 1 , đưa hai tay ra trước song song cao ngang vai, cò hướng trước.

Nhịp 4 : Bật nhảy về TTCB.

Nhịp 5,6,7,8. Như nhịp 1,2,3,4, nhưng nhịp 5 đưa tay phải sang ngang, nhịp 6 tay trái đưa cò sang ngang.

Hình ng tác Nh



9. Động tác điều hòa:

Nhịp 1 : Nâng gối chân trái lên cao một cách nhẹ nhàng, đồng thời hai tay đưa cò ra trước cao ngang vai và rung lắc cổ tay, hít vào

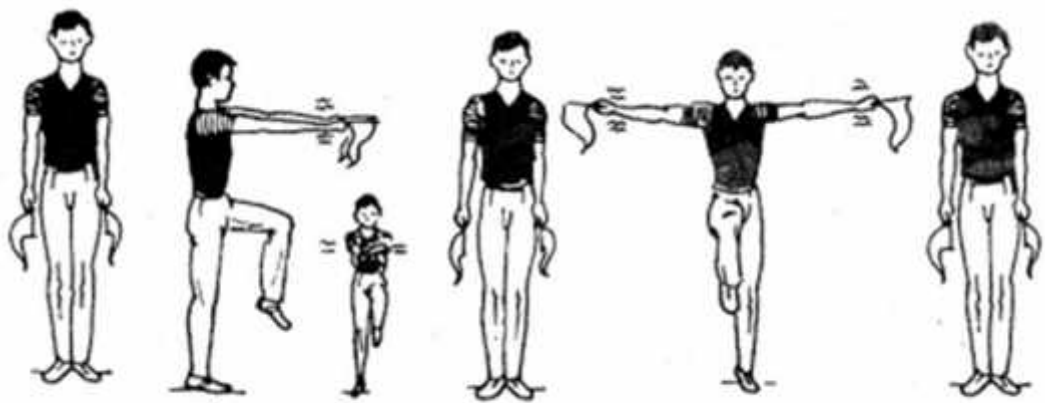
Nhịp 2 : Về TTCB thở ra.

Nhịp 3 : Nâng gối chân phải lên cao một cách nhẹ nhàng, đồng thời hai tay đưa cò sang ngang và rung lắc cổ tay hít vào.

Nhịp 4 : Về TTCB, thở ra.

Nhịp 5,6,7,8. Như nhịp 1,2,3,4.

Hình ảnh tác động điều hòa



Họ t **ng 2:**
Ki m tra, ánh
giá quá trình t
h c.

- **Tu n 1:** Các em th c hi n 4 ng tác u tiên c a bài th d c úng biên ng tác, phân tích c cách th c hi n t ng ng tác. Chú ý nh ng l i hay m c ph i khi th c hi n.
- **Tu n 2:** Th c hi n 5 ng tác ti p theo c a bài th d c. K t h p v i 4 ng tác ã h c tu n tr c hoàn thi n 9 ng tác bài th d c. Th c hi n ng tác úng biên , phân tích c cách th c hi n t ng ng tác.
- Th ng xuyên t p luy n ng tác khi v a m i ng d y ho c bu i chi u nâng cao s c kh e, rèn luy n các nhóm c chính c ng nh ôn bài ph i h p v i các ng tác còn l i.