

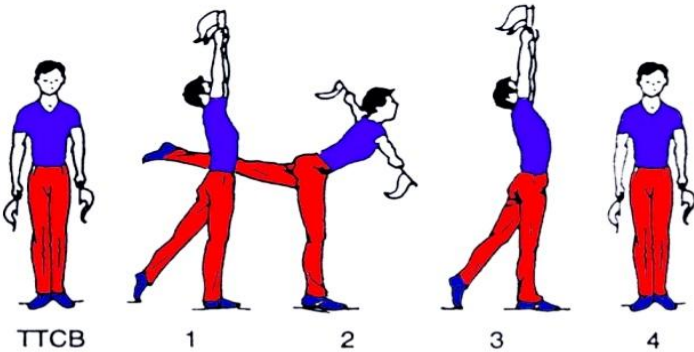
## TRƯỜNG THCS QUANG TRUNG

### **PHIẾU HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC TUẦN 5, 6**

#### **MÔN: THỂ DỤC 7**

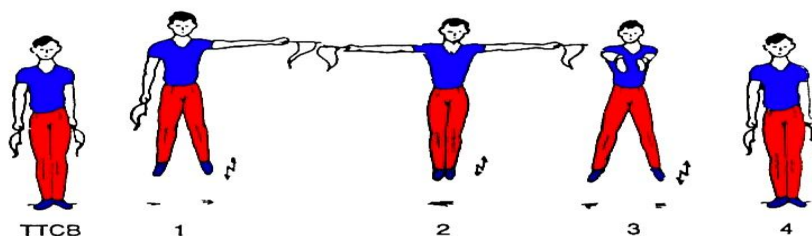
(Đối với học sinh không thể học tập trực tuyến)

Từ ngày : 4/10 đến 16/10

NỘI DUNG	GHI CHÚ
<b>Tên bài học/ chủ đề</b>  <b>BÀI THỂ DỤC VỚI CỜ 9 ĐỘNG TÁC.</b>	
<b>Hoạt động 1:</b> Học sinh đọc và quan sát các hình ảnh	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Tuần 5:</b> ôn như tuần 4.</li><li>- <b>Tuần 6:</b> học</li></ul> <p><b>7/ ĐỘNG TÁC THĂNG BẰNG:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Nhịp 1: Đưa chân trái ra sau mũi chân chạm đất, hai tay đưa ra trước - lên cao song song, lòng bàn tay hướng vào nhau, cờ hướng lên cao, mặt ngửa mắt nhìn theo cờ, trọng tâm dồn vào chân phải (hít vào).</li><li>- Nhịp 2: Nâng chân trái lên co ở phía sau, thân trên ngả về trước, ngực uốn, hai tay đưa ra trước - dang ngang, bàn tay sấp cờ hướng sang hai bên, hai chân thẳng, mặt hướng trước và giữ thăng bằng (thở ra).</li><li>- Nhịp 3: Về nhịp 1 (hít vào).</li><li>- Nhịp 4: Về TTCB (thở ra).</li><li>- Nhịp 5, 6, 7, 8: Như nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng đổi chân.</li></ul> <div style="text-align: center;"><p>TTCB                      1                      2                      3                      4</p></div>

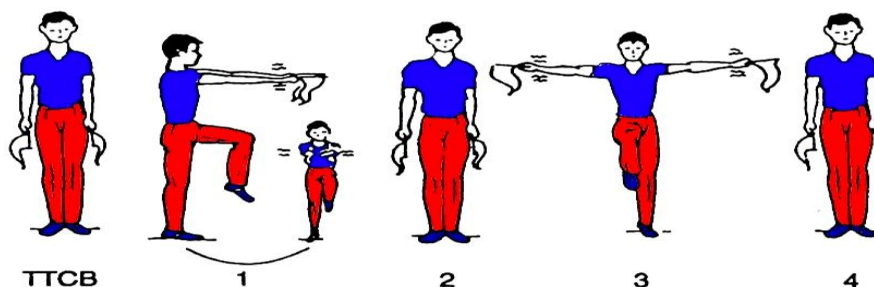
### 8/ ĐỘNG TÁC NHẢY:

- Nhịp 1: Bật nhảy người lên sau đó rơi xuống ở tư thế hai chân rộng bằng vai, tay trái đưa cờ sang ngang, bàn tay sấp (hít vào).
- Nhịp 2: Bật nhảy người lên về tư thế thẳng, tay phải đưa cờ sang ngang, hai tay dang ngang, bàn tay sấp, cờ hướng sang hai bên (thở ra).
- Nhịp 3: Bật nhảy như nhịp 1, hai tay đưa ra trước song song cao ngang vai, lòng bàn tay hướng vào nhau, cờ hướng trước (hít vào).
- Nhịp 4: Về TTCB (thở ra).
- Nhịp 5, 6, 7, 8: Như nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng đổi bên.



### 9/ ĐỘNG TÁC ĐIỀU HÒA:

- Nhịp 1: Nâng gối chân trái lên cao một cách nhẹ nhàng, hai tay đưa cờ 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, hai tay đưa cờ 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.



**Hoạt động 2:**  
Kiểm tra, đánh giá quá trình tự học.

- Học sinh ôn lại 6 động tác.
- Học sinh xem và học thuộc động tác 7, 8, 9 của bài thể dục.
- Yêu cầu: nói được tên động tác và thực hiện đúng biên độ.