

TRƯỜNG THCS TRẦN QUỐC TUẤN
TỔ MĨ THUẬT-ÂM NHẠC-THỂ DỤC

HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 7
TUẦN 11,12

CHỦ ĐỀ BẬT NHẢY

A. Kiến Thức

1. Bật nhảy

- Đá lăng trước trước – sau
- Đá lăng ngang
- Đạp 1 bước giậm nhảy đá lăng

a. Giai đoạn bước bộ trên không

- Chuẩn bị đứng chân lăng chạm đất cả bàn chân sát vạch XP cách vạch từ 3-5 bước đà chân giậm ở phía sau thân người thẳng 2 tay bung tự nhiên, trọng tâm dồn vào chân trước.

- Động tác Chạy 3-5 bước đà đặt cả bàn chân vào vạch giậm nhảy, sau đó dựng sức mạnh của chân đạp mạnh xuống đất để bật người lên cao ra trước. Tiếp theo chân giậm nhảy duỗi thẳng ở phía sau, chân lăng nâng đùi lên cao, căng chân thả lỏng, 2 tay đánh phối hợp cách tay ngang vai để giữ thăng bằng. Giữ nguyên tư thế như vậy ở trên không gọi là giai đoạn bước bộ trên không. Trong một thời nhất định. Sau đó chân lăng chủ động tiếp đất, chùng gối để giảm chấn động.

2. Dinh dưỡng

- Tầm quan trọng và vai trò của các chất dinh dưỡng trong tập luyện thể dục thể thao
- Các chất dinh dưỡng có vai trò rất quan trọng trong việc:
 - + Nâng cao sức khỏe và phát triển cơ thể.
 - + Giúp phòng ngừa bệnh tật và phục hồi sau khi tập luyện.
 - + Chế độ dd đầy đủ, hợp lí sẽ giúp cải thiện các thành phần của cơ thể
- Chất dinh dưỡng được cung cấp chính qua các bữa ăn hằng ngày với nhiều loại thực phẩm khác nhau. Cần ăn đầy đủ và phối hợp cân đối giữa các nhóm thực phẩm

Trong tập luyện thể dục thể thao, dinh dưỡng còn góp phần tăng cường thể lực như sức nhanh, sức mạnh, sức bền, độ dẻo dai và sự khéo léo, tính tư duy, sáng tạo trong thi đấu thể dục thể thao; đồng thời giúp cơ thể phát triển cân đối, thân hình cường tráng và khoẻ mạnh.

C. VẬN DỤNG

Các em hãy hoàn thành các câu trắc nghiệm sau đây

1. Em hãy chọn câu đúng nhất.

Các chất dinh dưỡng có vai trò rất quan trọng.

a. Nâng cao sức khỏe và phát triển cơ thể

- b. Giúp phòng ngừa bệnh tật và phục hồi sau khi tập luyện.
- c. Chế độ dd đầy đủ, hợp lí sẽ giúp cải thiện các thành phần của cơ thể
- d. Cả 3 ý trên

2. Trong tập luyện thể thao, dinh dưỡng góp phần?

- a. Tăng cường sức nhanh
- b. Tăng sức mạnh
- c. Tăng sức bền
- d. Cả 3 ý trên đều đúng
- e. Cả 3 ý trên đều sai