

UBND HUYỆN BÌNH CHÁNH
TRƯỜNG THCS VĨNH LỘC B
TỔ: THỂ DỤC

KHỐI: 7 – TIẾT: 23 - 24 (TUẦN 12)

ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ – BẬT NHẢY- NHẢY DÂY BÈN

A. Hướng dẫn học sinh tự tìm hiểu bài.

• **Nhiệm vụ 1: *Đội hình đội ngũ***

- Nắm được khẩu lệnh và cách thực hiện đội hình 0-2-4, giậm chân tại chỗ- đứng lại
- Lưu ý: Hồ đúng khẩu lệnh của từng nội dung.

• **Nhiệm vụ 2: *Bật nhảy***

- Hiểu được và cách thực hiện động tác đá lăng trước-sau, đá lăng sang ngang.

• **Nhiệm vụ 3: *Nhảy dây bền***

- Nắm được kỹ thuật nhảy dây không bước đệm.

Lưu ý: Các em xem hình vẽ, đọc nội dung trước khi thực hiện.

B. Nội dung tập luyện

1. *Đội hình đội ngũ:*

- **Ôn tập: *Đội hình 0-2-4 từ hàng dọc hoặc hàng ngang.***

+ Chuẩn bị: Tập hợp theo hàng dọc, dóng hàng, điểm số 0-2-4, khoảng cách hàng này đến hàng kia là 6 bước chân trước khi thực hiện dàn hàng.

+ Dàn hàng: Khẩu lệnh “ theo số đã điểm ... bước!”

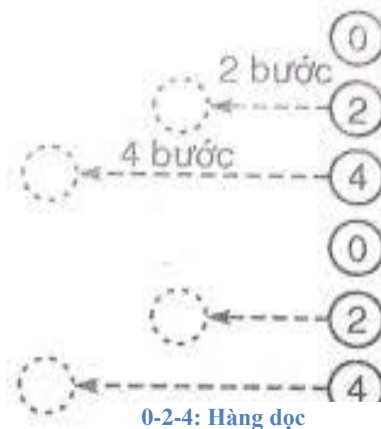
- Những em số 0 đứng yên, số 2 bước sang trái 2 bước, số 4 bước sang trái 4 bước, sau đó thu chân phải về với chân trái và dóng hàng dọc, hàng ngang cho thẳng.

- Cách bước sang ngang như sau: Bước chân trái sang ngang, thu chân phải về với chân trái. Các bước tiếp theo tương tự như vậy.

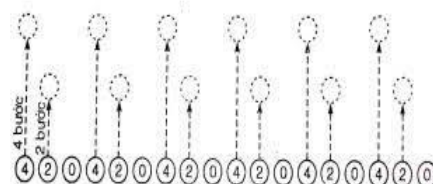
+ Dồn hàng: Khẩu lệnh “ về vị trí cũ... bước!”

- Những em số 2, số 4 bước về bên phải 2 bước, 4 bước, thu chân trái về, sau đó nhìn số 0 đứng trước để dóng hàng cho thẳng và chỉnh cho đúng khoảng cách.

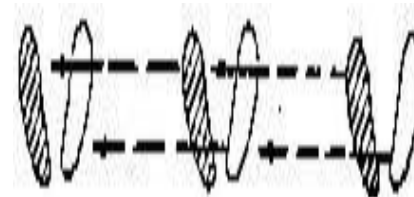
•



0-2-4: Hàng dọc



0-2-4: Hàng ngang



Về vị trí cũ

- Học : Giậm chân tại chỗ- đứng lại.



1 Giậm chân tại chỗ

- ♦ **TTCB:** Đứng nghiêm.
- ♦ **Khẩu lệnh:** “Giậm chân – Giậm!”.
- ♦ **Động tác:** Nâng đùi trái lên, bàn chân cách mặt đất 10 – 15 cm, đồng thời tay trái đánh thẳng ra sau, tay phải gập trước ngực, hai bàn tay nắm hờ. Tiếp theo, cùng một lúc giậm chân trái xuống đất (đúng vào nhịp 1), nâng đùi phải lên, tay phải đánh thẳng ra sau, tay trái gập trước ngực. Tiếp theo nhịp 1, cùng một lúc giậm chân phải xuống đất (đúng vào nhịp 2), nâng đùi trái lên, tay trái đánh thẳng ra sau, tay phải gập trước ngực.



2 Đứng lại

- ♦ **Khẩu lệnh:** “Đứng lại – Đứng!”.
- ♦ **Động tác:** Dự lệnh “Đứng lại” khi bàn chân phải chạm đất, tiếp tục thực hiện nhịp 1. Động lệnh “Đứng!” vào nhịp 2 kế tiếp (bàn chân phải chạm đất), thực hiện tiếp nhịp 1 rồi hạ chân phải về thành tư thế đứng nghiêm.



Lưu ý: Ở phân đội hình 0-2-4, giậm chân tại chỗ- đứng lại, các em cần nắm được khẩu lệnh, cách bước, dòn hàng, giậm chân tại chỗ. Xem trên sách giáo viên thể dục 7 hoặc các trang mạng để hiểu biết thêm.

2. Bật nhảy

❖ Ôn: động tác đá lăng trước, đà một bước đá lăng

- Đá lăng trước:

+ Chuẩn bị: Đứng trên một chân, chân kia thả lỏng, tay có thể vịn vào tường hoặc cây, lan can, buông tự do hoặc hai tay giang ngang.

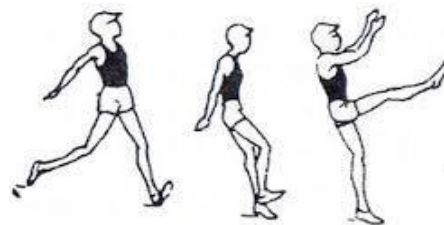
+ Động tác: Dùng sức của đùi đá lăng mạnh chân về trước lên cao, sau đó thả lỏng buông chân về vị trí chuẩn bị. Động tác lập đi lập lại một cách nhịp nhàng, thả lỏng. Khi đá chân lên cao, bàn chân trụ theo đà khiến gót, thân trên vươn lên, mắt nhìn theo bàn chân lăng (chân bàn cước)



- Đà một bước đá lăng:

+ Chuẩn bị: Đứng chân lăng trước chân giậm sau, hai tay buông tự nhiên.

+ Động tác: Chân giậm bước ra trước một bước, chân lăng đá mạnh từ sau ra trước lên cao, hai tay phối hợp đánh lên cao để giữ thăng bằng.



Hình 77

❖ Học mới: đá lăng trước – sau, đá lăng sang ngang

- Đá lăng trước – sau:

+ Chuẩn bị: Đứng trên một chân, chân kia thả lỏng, tay có thể vịn vào tường hoặc cây, lan can, buông tự do hoặc hai tay giang ngang.

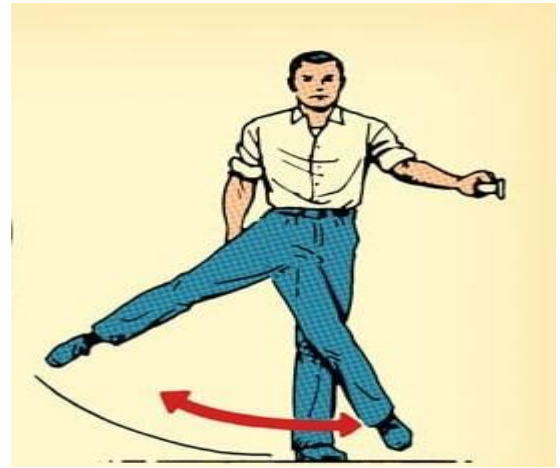
+ Động tác: Dùng sức của đùi đá lăng mạnh chân về trước lên cao. Khi đá chân lên cao, bàn chân trụ theo đà khiến gót, thân trên vươn lên, mắt nhìn theo bàn chân lăng. Khi chân lăng buôn từ trên cao phía trước xuống thấp, thì dùng sức đá mạnh lên cao ở phía sau, không hạ thấp trọng tâm mà kiễng gót chân trụ.



- Đá lăng sang ngang

+ Chuẩn bị: Đứng trên một chân, chân kia thả lỏng, tay có thể vịn vào tường hoặc cây, lan can, buông tự do hoặc hai tay giang ngang.

+ Động tác: dùng sức của đùi đá mạnh chân lăng sang ngang- lên cao, sau đó thả lỏng buông chân xuống(không chạm đất mà hơi co lại trước hoặc sau chân trụ). Tiếp theo lấy đà tiếp tục đá chân lăng sang ngang, lên cao. Động tác lặp đi lặp lại một cách nhịp nhàng thả lỏng.

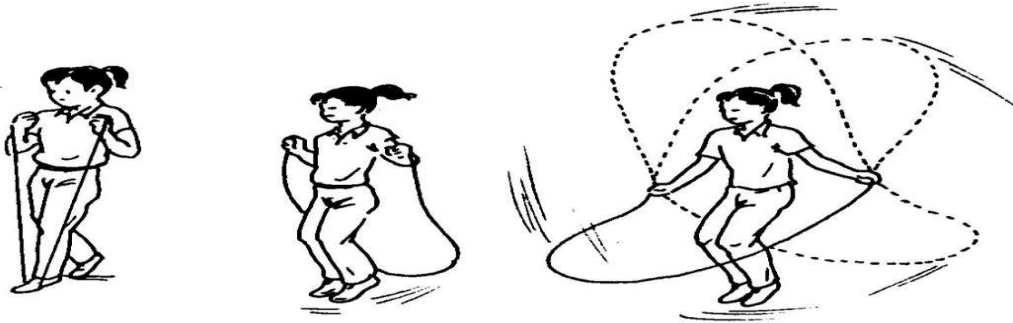


3. Nhảy dây bền

- Chuẩn bị: Mỗi học sinh một dây nhảy ngắn.

- Cách tập: Nhảy liên tục với nhịp chậm 1-3 phút, nếu để dây vướng chân thì nhanh chóng điều chỉnh dây để tiếp tục nhảy sao cho liên tục như một hoạt động bền.

Động tác nhảy chụm chân không có bước đệm



* Lưu ý:

1. dùng đồng hồ hoặc điện thoại bấm giờ xem thành tích mình đạt được là bao nhiêu.
2. Trong quá trình tập luyện nếu bị vướng dây thì các em tiếp tục chỉnh dây để tiếp tục nhảy (thời gian tập luyện mỗi lần khoảng 1-3 phút).

C. Kết thúc

1. Hồi tỉnh thả lỏng: các em thực hiện các động tác thả lỏng như trên lớp.
2. Dặn dò

⇒ **Các em vận dụng đội hình đội ngũ – Bật nhảy- Nhảy dây bền để tập luyện hằng ngày mỗi ngày 15 đến 20 phút để nâng cao sức khỏe.**

