

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

KHỐI: 7 – TIẾT: 25 - 26 (TUẦN 13)

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 giậm chân tại chỗ- đứng lại, đi đều- 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 sang ngang, đá lăng trước- sau.

➤ **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:** 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.



Học mới: Đi đều – đứng lại

Khẩu lệnh: “Đi đều... bước!”.

+ Động tác: Hs đồng loạt bước chân trái về trước một bước với độ dài vừa phải (không ngắn hoặc dài quá khoảng 0.35 – 0.45m) sao cho đặt bàn chân chạm đất đúng vào nhịp 1, hai tay đánh phối hợp như khi giậm chân tại chỗ. Tiếp theo dồn trọng tâm vào chân trái, bước chân phải về trước, đồng thời đổi chiều đánh tay sao cho chân chạm đất vào nhịp 2. Động tác cứ lập đi lập lại như vậy một cách nhịp nhàng, đúng khỏe mạnh và đồng đều.

➤ **Chú ý: Tay đánh theo hướng trước – sau.**

- “Đứng lại...đứng!”.

Động tác: Dự lệnh “đứng lại” vào chân phải, tiếp tục bước chân trái lên một bước, rồi chân phải về trước chạm đất đúng vào động lệnh “đứng”. sau động lệnh, tiếp tục bước chân trái một bước về trước, đưa chân phải về với chân trái và đứng lại.

2. Bật nhảy

❖ Ôn: 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.

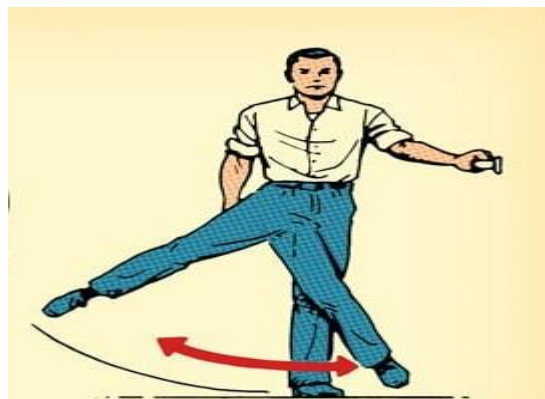
+ Động tác: Dùng sức của đùi đá lăng mạnh chân về trước lên cao. Khi đá chân lên cao, bàn chân trụ theo đà khiến gót, thân trên vươn lên, mắt nhìn theo bàn chân lăng. Khi chân lăng buông từ trên cao phía trước xuống thấp, thì dùng sức đá mạnh lên cao ở phía sau, không hạ thấp trọng tâm mà kiễng gót chân 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 lẳng 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 lẳng sang ngang, lên cao. Động tác lặp đi lặp lại một cách nhịp nhàng thả lỏng.

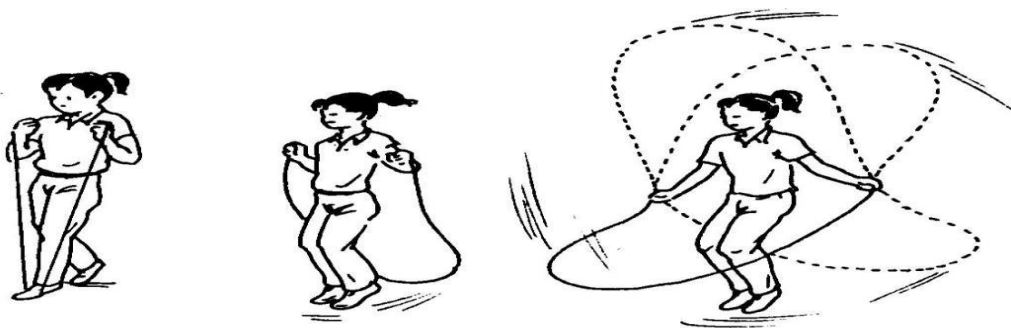


3. Nhảy dây bền

- 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 tĩnh thả lỏng: các em thực hiện các động tác thả lỏng như trên lớp.

2. Dặn dò

⇒ **Các em vận dụng Nhảy dây bền để tập luyện hằng ngày mỗi ngày 15 đến 20 phút để nâng cao sức khỏe.**

