

TUẦN 4
TIẾT 4

ỦY BAN NHÂN DÂN QUẬN THANH KHÊ
TRƯỜNG THCS NGUYỄN ĐÌNH CHIỂU

BÀI THỂ DỤC PHÁT TRIỂN CHUNG KHỐI 7

Giáo viên: ĐINH THỊ DIỄM HẬU

MỤC TIÊU

Bài Thể dục với cờ nhằm phát triển thể lực và rèn luyện tư thế cơ bản

YÊU CẦU

- Biết và thực hiện được tương đối chính xác, đẹp, đúng phương hướng, biên độ, nhịp điệu bài TD với cờ
- Biết thở đúng khi thực hiện các động tác trong bài
- Biết vận dụng để tự tập hằng ngày và có thể trình diễn trong ngày hội khỏe

BÀI THỂ DỤC VỚI CỜ

Gồm : 9 động tác

Tư thế chuẩn bị áp dụng chung cho cả bài thể dục với cờ.

TTCB: Đứng nghiêm, mũi chân hình chữ V, hai tay cầm cờ áp nhẹ vào đùi , cờ song song mặt đất và sẵn sàng thực hiện động tác.

4. Động tác lườn

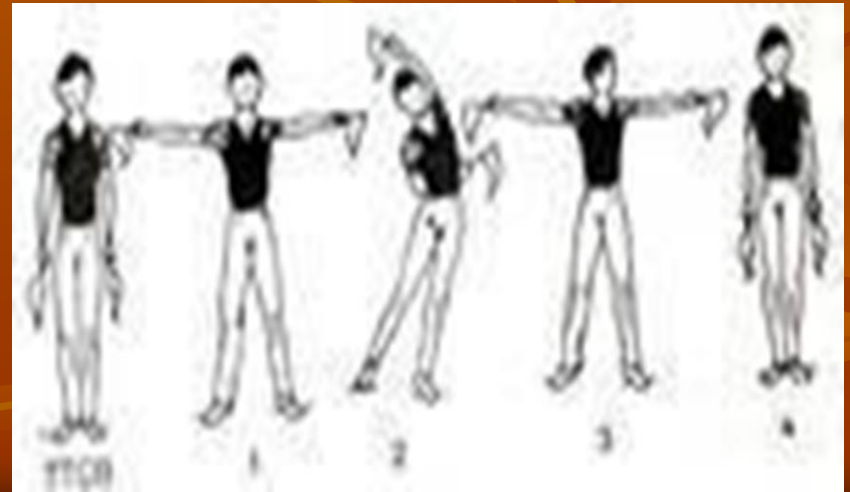
Nhịp 1 : Chân trái sang ngang rộng bằng vai, hai tay dang ngang cò hướng sang hai bên, mắt nhìn trước, hít vào.

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 , cò hướng sang trái , thở ra.

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

Nhịp 4 : Về TTCB thở ra.

Nhịp 5,6,7,8. Như nhịp 1,2,3,4. Đổi bên



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. Đổi bên



6. Động tác phối hợp

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

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

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

Nhịp 4 : Về TTCB, thở ra.

Nhịp 5,6,7,8 .Như nhịp 1,2,3,4. Đổi bên



Video minh hoa (Lườn, Bung, Toàn thân)

Phần khởi động

Video minh họa 6 động tác dã học

