

NỘI DUNG ÔN TẬP MÔN THỂ DỤC - LỚP 7

(Thời gian từ 20/4 đến 25/4/2020)

I. Bài tập luyện tập

- Thực hiện ôn luyện các bài tập bổ trợ:
 - + Chạy bước nhỏ
 - + Chạy nâng cao đùi
 - + Chạy gót chạm mông
- Tập thuộc các động tác thể dục phát triển chung (5 động tác):
 - + Động tác vặn mình
 - + Động tác đánh tay vai
 - + Động tác nghiêng lườn
 - + Động tác bụng lưng
 - + Động tác chân

II. Kiến thức trọng tâm

- Thực hiện tốt các bài tập bổ trợ: chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông.
- Nắm được kĩ thuật và thực hiện được động tác

III. Bài tập vận dụng

- Khởi động trước khi tập các động tác bổ trợ: xoay kĩ các khớp, ép dây chằng
- Ôn luyện lại các động tác:
 - + Chạy bước nhỏ
 - + Chạy nâng cao đùi
 - + Chạy gót chạm mông

Mỗi động tác thực hiện 2 lần từ 10-15 giây

- Tập bài thể dục phát triển chung 5 động tác:

+ Động tác đánh tay vai



CB, 4



1,3



2

+ Động tác vận mình



CB, 4



1,3



2

+ Động tác nghiêng lườn



CB, 4



1,3



2

+ Động tác bụng lưng



CB, 4



1,3



2

+ Động tác chân



CB, 4



1,3



2

- Chú ý thực hiện các động tác thả lỏng sau khi tập: rũ tay, chân, cúi sâu rũ người thả lỏng...