

TRƯỜNG THCS NGUYỄN LÂN

NỘI DUNG ÔN TẬP MÔN THỂ DỤC – LỚP 7

(Thời gian từ 27/4/2020 đến 2/5/2020)

I. Bài tập luyện tập

Thực hiện ôn luyện các bài tập bổ trợ:

- + Chạy bước nhỏ
- + Chạy nâng cao đùi
- + Chạy gót chạm hông

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 hông.

Nắm được kỹ thuật và thực hiện được động tác

III. Bài tập vận dụng

Khởi động trước khi tập các động tác bổ trợ: xoay kỹ các khớp, ép dây chằng

Ôn luyện lại các động tác:

- + Chạy bước nhỏ
- + Chạy nâng cao đùi
- + Chạy gót chạm hông

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...