**TRƯỜNG THCS TÙNG THIỆN VƯƠNG**

NỘI DUNG HỌC TRỰC TUYẾN - Tuần từ 8: 25/10/2021 đến 30/10/2021

Bộ môn: THỂ DỤC KHỐI 7

**TIẾT 1:**

**KIỂM TRA GIỮA KỲ 1**

**Thời gian: 45 phút.**

**Nội dung:**

* **Bài thể dục**
* **Chạy cự ly ngắn**

- Kiểm tra trực tuyến trên hệ thống K12online

 + Hình thức phân tán

 + Lượt làm bài: 01 lượt/ HS (Các em lưu ý chuẩn bị và ôn tập chu đáo cẩn thận trước khi vào làm bài vì chỉ có 1 lượt làm duy nhất. Kiểm tra kết nối mạng, internet, 3G đối với thiết bị sử dụng làm bài thi tránh để tình trạng mất kết nối lúc đang làm bài thi sẽ ảnh hưởng đến kết quả).

- Thời gian làm bài: bắt đầu từ 7h00 ngày 25/10/2021 đến 22h00 ngày 27/10/2021

**TIẾT 2: HỌC SINH TỰ ÔN TẬP CHẠY NGẮN.**

**LÝ THUYẾT**

* Ôn tập:
	+ Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông, đứng vai hướng chạy xuất phát, ngồi xuất phát.
	+ Hiện tượng đau "sóc". Phân phối sức khi chạy.
	+ Ngồi xổm - xuất phát, sẵn sàng - xuất phát.
	+ Kiểm tra mạch trước và sau khi chạy.
* Hướng dẫn:
	+ Biết cách thực hiện kĩ thuật xuất phát cao, chạy nhanh 30-40m.

**BÀI TẬP**

* Sau khi xem clip hướng dẫn các em thực tập tại nhà.
* Yêu cầu tập luyện nghiêm túc và thường xuyên.
* Nhớ khởi động nhẹ trước khi tập luyện.
* Nếu có phần nào chưa rõ các em liên hệ trực tiếp với thầy cô của mình để được giải thích.

**RÈN LUYỆN:**

* Biết cách thực hiện kĩ thuật xuất phát cao, chạy nhanh 30-40m.

**Thông tin giáo viên:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Họ tên giáo viên | Lớp | Zalođiện thoại | Mail |
| Lê Thị Thuỳ Hạnh | 7/2 | 0947865764 | thuyhanhttvq8@gmail.com |
| Lê Công Hiếu | 7/4,5,9 | 0339235633 | lehieufc2014@gmail.com |
| Nguyễn Giang Nam | 7/7,8,12 | 0918922733 | giangnam2733@gmail.com |
| Trần Công Tố | 7/1,3,6,10,11 | 0977820340 | trancongto0340@gmail.com |

**Chúc các em tập luyện tốt.**