**TRƯỜNG THCS TÙNG THIỆN VƯƠNG**

NỘI DUNG HỌC TRỰC TUYẾN - Tuần từ 9: 01/11/2021 đến 06/11/2021

Bộ môn: THỂ DỤC KHỐI 7

**TIẾT 1: CHẠY NHANH.**

**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 và cách thực hiện trò chơi.

**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 và cách thực hiện trò chơi.

**TIẾT 2: THỂ THAO TỰ CHỌN.**

**LÝ THUYẾT**

* Kỹ thuật nhồi bóng.

1) Kỹ thuật nhồi bóng một tay :

- Giữ quả bóng phía trước mặt và nhồi thật mạnh vào nó, cả trước và sau, từ tay này sang tay kia. Điều này sẽ khiến cho máu dồn xuống các ngón tay, làm cho chúng nhạy cảm hơn và được khởi động.

- Với cánh tay nâng cao hơn đầu, hãy điều khiển quả bóng chuyển động liên tục. Sau đó, từ từ di chuyển cánh tay thấp dần, xuống trước mặt, trước ngực và cuối cùng là xuống trước đầu gối. Sau đó, hãy từ từ nâng cánh tay lên trở lại cho đến khi vượt cao quá đầu.

- Tư thế đứng chân trước chân sau trọng tâm dồn về trước người hơi hạ thất trọng tâm các ngón tay xèo tự nhiên.

- Tư thế hai chân ngang rộng bằng vai trọng tâm dồn vào hai chân thân người hơi hạ thấp trọng tâm các ngón tay xèo tự nhiên.

Kỹ thuật nhồi bóng bằng hai tay:

+ Kỹ thuật tương tự nhồi bóng một tay. Điểm khác kỹ thuật này là chơi bằng hai tay, linh hoạt, khéo léo hơn.

- Giữ quả bóng phía trước mặt và nhồi hai tay mạnh vào bóng, cả trước và sau, từ tay này sang tay kia,

- Điều này sẽ khiến cho máu dồn xuống các ngón tay, làm cho chúng nhạy cảm hơn và được khởi động.

- Với cánh tay ngang thắt lưng, hãy điều khiển quả bóng chuyển động liên tục. Sau đó, từ từ di chuyển cánh tay thấp dần, xuống trước mặt, trước ngực và cuối cùng là xuống trước đầu gối. Sau đó, hảy từ từ nâng cánh tay lên trở lại cho đến khi vượt cao quá đầu.

- Tư thế đứng chân trước chân sau trọng tâm dồn về trước người hơi hạ thất trọng tâm các ngón tay xèo tự nhiên.

- Tư thế hai chân ngang rộng bằng vai trọng tâm dồn vào hai chân thân người hơi hạ thất trọng tâm các ngón tay xèo tự nhiên.

**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:**

* Thực hiện kỹ thuật nhồi bóng.

**DẶN DÒ:**

- Học sinh tham gia học bài Tuần 9 trên trang K12online, thực hiện các yêu cầu trong bài học.