**TRƯỜNG THCS TÙNG THIỆN VƯƠNG**

**NỘI DUNG HỌC TRỰC TUYẾN - Tuần 14: 06/12/2021 đến 11/12/2021**

Bộ môn: THỂ DỤC KHỐI 7

**TIẾT 1: THỂ THAO TỰ CHỌN**

**LÝ THUYẾT**

1./ Kỹ thuật dẫn bóng.

Tư thế chuẩn bị: tay nào kiểm soát bóng chân bên tay đó đặt phía sau. Thực hiện di chuyển 2 bước thì nhồi bóng hoặc dằn bóng 1 lần, thực hiện liên tục cho đến khi không di chuyển nữa thì cầm bóng lên hoặc chuyền bóng.

Lưu ý: khi dẫn bóng thì người thực hiện không di chuyển quá 3 bước ở 1 lần bóng chạm đất nảy lên. Khi dẫn bóng không sử dụng 2 tay chạm vào bóng 1 lúc bóng nảy lên, không để bóng nảy lên cao hơn vai. Nếu dẫn bóng bằng tay phải thì chân phải là nhịp 1 thì chân trái là nhịp 2 khi chân trái bước lên bóng phải chạm đất nảy lên và ngược lại nếu dẫn bóng bằng tay trái thì chân trái là nhịp 1 thì chân phải là nhịp 2 khi chân phải bước lên bóng phải chạm đất nảy lên. Dẫn bóng là kỹ thuật cơ bản trong bóng rổ, cần phải tập luyện thường xuyên để trở thành kỷ năng, kỷ xảo của bản thân.

2./ Kỹ thuật dẫn bóng qua cọc: giống như kỹ thuật dẫn bóng nhưng khi qua cọc thì phải xem cọc như là đối thủ đang phòng thủ, lúc này người dẫn bóng phải thực hiện chuyển bóng sang tay không gần đối thủ để tiếp tục dẫn bóng dùng thân người che bóng xa đối phương để không bị mất bóng.

23./ Kỹ thuật ném phạt:

Tư thế chuẩn bị: hai chân rộng bằng vai, hai bàn chân song song với nhau, mũi chân hướng thẳng theo hướng ném bóng, chân bên tay ném ở vị trí cao hơn chân còn lại khoảng nửa bàn chân đồng thời hạ gối và hạ thấp trọng tâm. Ngoài ra, tay ném cũng cần được mở rộng tự nhiên để có thể tạo tư thế và cảm giác thoải mái nhất khi ném, mắt phải tập trung hướng về phía rổ để mang đến độ chính xác cao nhất cho cú ném.

Tư thế ném bóng: Khi bắt đầu ném bóng, bóng sẽ được đưa theo hướng từ dưới lên đến vị trí ngang tầm trán. Lúc này, cánh tay và cẳng tay đang ở vị trí vuông góc với nhau. Lực ném bóng sẽ được phối hợp tạo nên từ nhiều bộ phận khác nhau trên cơ thể chúng ta, có thể kể đến như cẳng chân, đầu gối, hông, vai, cẳng tay, cánh tay, cổ tay, bàn tay,…

**Tư thế kết thúc:** Sau khi bóng đã rời tay, người ném nên giữ nguyên tư thế của mình trong khoảng 2 giây để định hình. Mục đích của việc làm này là để điều chỉnh hướng, lực hay góc độ để có thể ném chính xác hơn vào những lần sau. Ngoài ra, việc giữ nguyên tư thế này cũng sẽ giúp bạn có được một tư thế kết thúc thật ngầu và đẹp mắt.

**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 .

**TIẾT 2: KIỂM TRA THỂ THAO TỰ CHỌN**

**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.
* Ôn tập phần chạy bền.

**RÈN LUYỆN:**

* Tiếp tục tập luyện Kỹ thuật “ 2 hít – 2 thở” trong chạy bền.
* Chạy theo vòng số 8 ở không gian hẹp.

**DẶN DÒ:**

- Học sinh tham gia học bài Tuần 14 trên trang K12online, thực hiện các yêu cầu trong bài học.