**TRƯỜNG THCS TÙNG THIỆN VƯƠNG**

**NỘI DUNG HỌC TRỰC TUYẾN - Tuần từ 29: 11/04/2022 đến 16/04/2022**

Bộ môn: THỂ DỤC KHỐI 7

**TIẾT 1: : Bật nhảy**

- Bật nhảy: Ôn kĩ thuật đà 3 bước giậm nhảy đá lăng.

- Chuẩn bị: đứng chân lăng trước chân giậm sau, hai tay buông tự nhiên.

- Động tác: chạy tăng dần tốc độ trong 3 bước đà, chân giậm bước ra trước, gót bàn chân chạm đất. Giậm nhảy thật mạnh bật người lên cao, đồng thời đá chân lăng từ sau ra trước lên cao. Hai tay đánh mạnh từ sau ra trước lên cao ở tư thế hai tay khuỳnh sang hai bên. Thân trên thẳng hoặc hơi ngã về trước, bàn chân đá lăng ở tư thế bàn cuốc. Tiếp theo rơi xuống bằng chân giậm nhảy hoặc cả hai chân, khuỵu gối để giảm chấn động.

\* Nội dung kiểm tra: đà 3 bước giậm nhảy đá lăng.

\* Cách cho điểm

\_ Đạt : thực hiện tương đối đúng kỹ thuật động tác.

\_ Chưa đạt : thực hiện nhảy 3 lần nhưng không đúng kỹ thuật động tác.

[**https://www.youtube.com/watch?v=SYfRH3GhzWA**](https://www.youtube.com/watch?v=SYfRH3GhzWA)

**TIẾT 2: Chạy bền**

**-** Biết cách chạy bền trên điều kiện tự nhiên, chạy 2 lần hít vào, 2 lần thở ra.

**BÀI TẬP**

* Xem clip và thực hiện đúng kĩ thuật đà 3 bước giậm nhảy đá lăng. Biết cách chạy bền trên điều kiện tự nhiên.

**RÈN LUYỆN:**

* Xem clip và thực hiện đúng kĩ thuật đà 3 bước giậm nhảy đá lăng.
* Biết cách chạy bền trên điều kiện tự nhiên.

**DẶN DÒ:**

- Học sinh tham gia học bài Tuần 29, thực hiện các yêu cầu trong bài học.