**TRƯỜNG THCS TÙNG THIỆN VƯƠNG**

**NỘI DUNG HỌC TRỰC TUYẾN - Tuần từ 30: 18/04/2022 đến 23/04/2022**

Bộ môn: THỂ DỤC KHỐI 7

**TIẾT 1: Đá cầu**

- Ôn phát cầu thấp chân chính diện

- Chuẩn bị: Đứng chân trụ phía trước, cách biên ngang khoảng 0,3 – 0,4m cả bàn chân chạm đất. chân đá ở phía sau chạm đất bằng nửa bàn chân. Tay cầm cầu ngang thắt lưng.

- Động tác: hơi chuyển trọng tâm ra chân sau để bước chân trụ ra trước 1 bàn chân, sau đó dồn trọng tâm lên chân trụ, đồng thời tung nhẹ cầu lên cao ở phía trước. Co chân sau, dùng mu bàn chân đá mạnh cầu sang sân đối phương. Khi đá cầu không nâng trọng tâm lên cao, bàn chân đá không nâng cao quá đầu gối.

<https://www.youtube.com/watch?v=6YUWjJKnfGs>

**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 phát cầu thấp chân chính diện. Biết cách chạy bền trên điều kiện tự nhiên.

**RÈN LUYỆN:**

* Xem clip và thực hiện đúng kĩ thuật phát cầu thấp chân chính diện.
* Biết cách chạy bền trên điều kiện tự nhiên.

**DẶN DÒ:**

- Học sinh tham gia học bài Tuần 30, thực hiện các yêu cầu trong bài học.