

TUẦN 11 - MÔN THỂ DỤC 7

Bài : TTTC (Cầu lông) – CHẠY NHANH – CHẠY BỀN

1. Khởi động

- Chạy chậm vòng sân nhà
- Khởi động các khớp gồm: gập cổ bốn hướng, xoay cổ, xoay cổ tay cổ chân, xoay khớp vai, xoay khớp khuỷu tay, xoay hông, xoay gối, gập duỗi, ép dọc, ép ngang. (Thực hiện 2 lần 8 nhịp).
- Căng cơ tay vai trước, sau; Nghiêng lườn; Căng cơ ngực; Gập thân; Căng cơ đùi trước, sau. (Giữ căng 3 - 4 giây).

2. TTTC (Cầu lông) :

- Ôn lại cách cầm vợt, cầm cầu.
- Ôn lại các động tác làm quen cầu, vợt.
- Học phát cầu thuận tay.

3. Ôn tập Chạy nhanh :

- Học sinh tự tập luyện Chạy bước nhỏ, Chạy nâng cao đùi, Chạy gót chạm hông.
- Ôn chạy đạp sau
- Xuất phát cao chạy 40 mét

4. Ôn chạy bền:

Tự tập luyện Chạy trên địa hình tự nhiên.

5. Kết thúc

- Thả lỏng hồi tĩnh: Tập động tác điều hoà, hít thở sâu.
- Dẫn dò học sinh tập luyện các động tác đã học thường xuyên.

Lưu ý: Học sinh phải kết hợp học trên lớp học kết nối và google meet để được Giáo viên hướng dẫn cụ thể, chi tiết về bài học

