

TUẦN 15 - MÔN THỂ DỤC 7

Bài : TTTC (Cầu lông) – CHẠY NHANH

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) :

- Kiểm tra kĩ thuật phát cầu thuận tay.
- Kiểm tra kĩ thuật phát cầu trái tay.

3. Ôn tập Chạy nhanh :

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

4. 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