

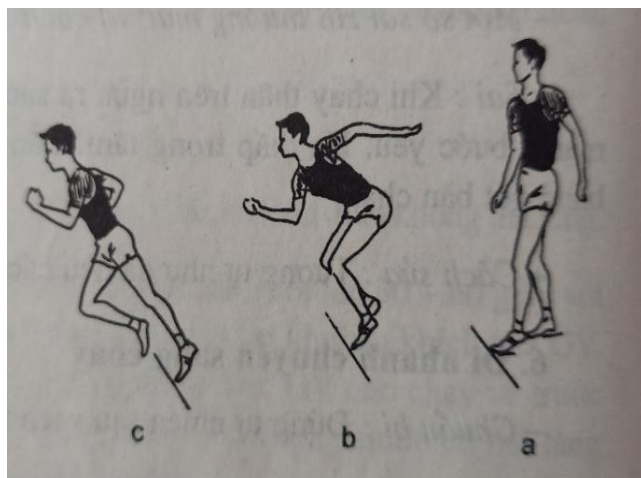
THỂ DỤC 7
TUẦN 10
TIẾT 19, 20

CHẠY NHANH – THỂ THAO TỰ CHỌN - CHẠY BỀN

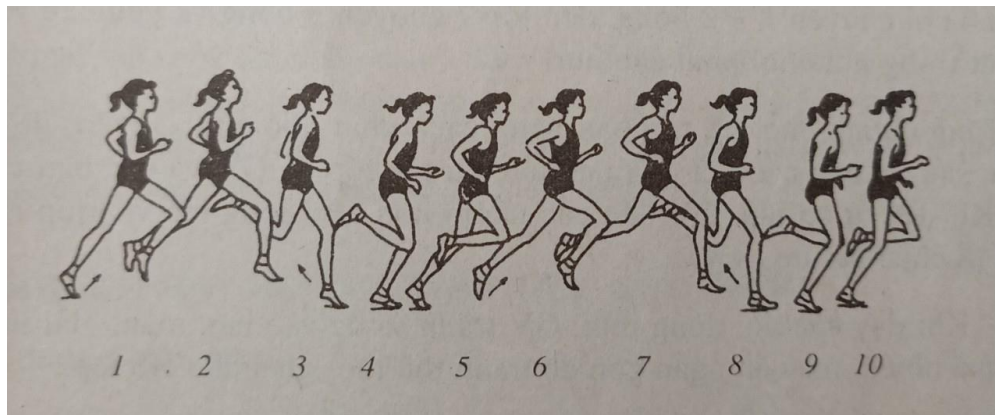
TIẾN TRÌNH BÀI HỌC

1. Chạy nhanh.

- a) Ôn: Nâng cao kỹ năng chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.
- b) Ôn: Xuất phát cao – chạy nhanh 30 – 40m
 - Các giai đoạn trong kỹ thuật xuất phát cao – chạy nhanh 30 – 40m



- Kỹ thuật bước chạy:



- c) Trò chơi bổ trợ kỹ thuật chạy nhanh:
 - Chạy tiếp sức
 - Lò cò tiếp sức

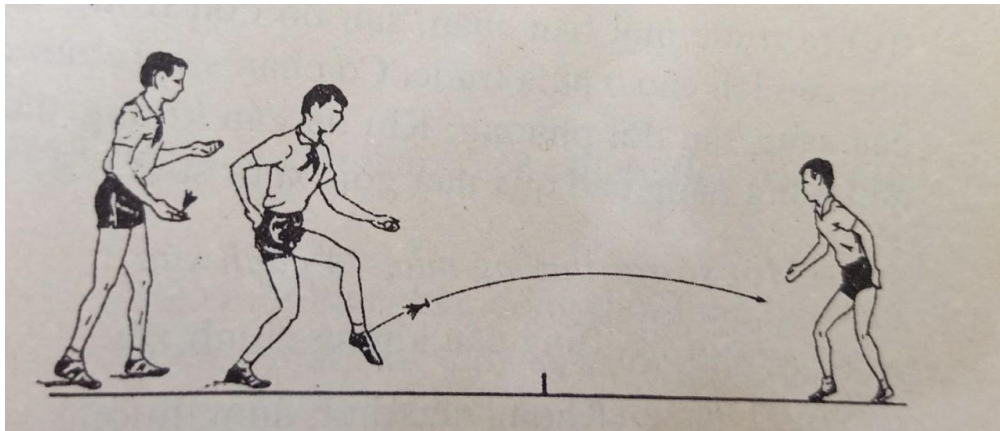
- Chạy tiếp sức chuyển vật

2. Thể thao tự chọn (Đá cầu):

- Ôn tập cầu bằng đùi
- Ôn tập cầu bằng mu bàn chân
- Học: Chuyển cầu bằng mu bàn chân.

- Chuẩn bị: Tư thế chuẩn bị gần giống như khi đứng chuẩn bị tâng cầu cá nhân bằng mu bàn chân. Tuy nhiên do đây là chuyển cầu nên vị trí đứng đối diện giữa hai người (hoặc hai nhóm) cần cách nhau 2 – 3m hoặc hơn.

- Động tác: Tung nhẹ cầu lên cao ở phía trước, đồng thời co chân sau lên cao ra trước, dùng mu bàn chân đá nhẹ vào cầu cho cầu bay sang bạn đối diện. Sau đó theo dõi cầu để tiếp tục đón và chuyển cầu.



3. Dặn dò

- Ôn tập lại bài đã học.
- Xem bài trên hệ thống K12 online
- Câu hỏi: Tìm hiểu trước trên internet, sách giáo khoa... đá cầu gồm có bao nhiêu nội dung thi đấu.