

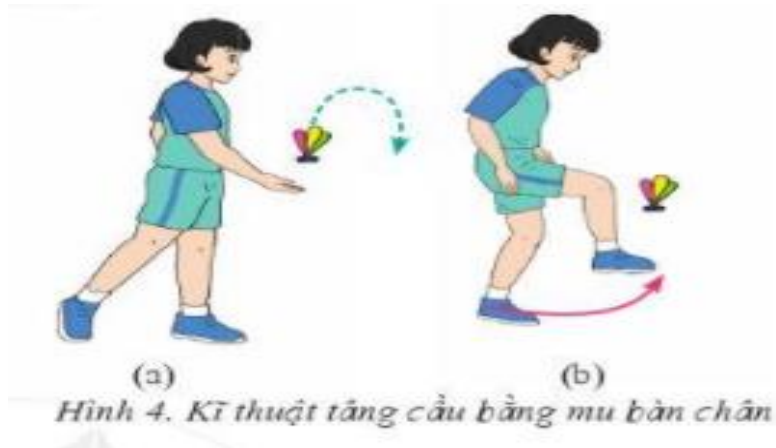
THỂ DỤC 7
TUẦN 13
TIẾT 25, 26

THỂ THAO TỰ CHỌN - CHẠY BỀN

TIẾN TRÌNH BÀI HỌC

1. Thể thao tự chọn (Đá cầu):

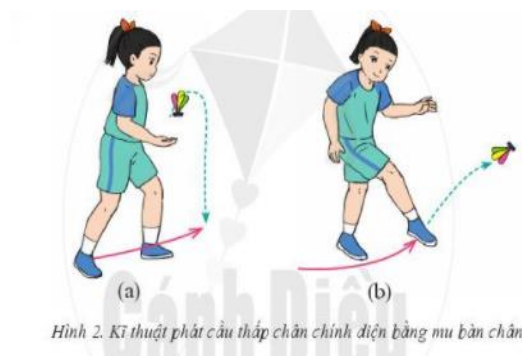
a. Ôn tập cầu bằng đùi, tập cầu bằng mu bàn chân.



b. Ôn tập cầu bằng má trong bàn chân.

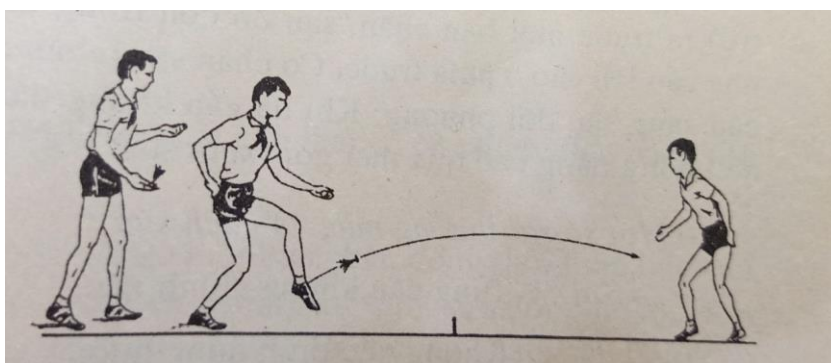


c. Ôn kỹ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.



Hình 2. Kỹ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân

d. Ôn: Kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân



e. Học: Tư thế chuẩn bị và di chuyển bước trượt ngang.

- Tư thế chuẩn bị: đứng hai chân rộng bằng vai hoặc chân trước chân sau, hai gối hơi chùng, thân trên hơi ngã về trước, trọng tâm cơ thể dồn đều vào hai chân hoặc dồn nhiều vào chân trước, hai tay buông tự nhiên, mắt dõi theo cầu.
- Di chuyển bước trượt ngang: để đón cầu bay cao ở hai bên thân, cần sử dụng bước trượt ngang. Cầu bay sang phía bên phải, thì chân phải bước trước, chân trái bước theo, cầu bay sang phải bên trái thì chân trái bước trước, chân phải bước theo sau. Khi bước, cả hai chân đều trượt là sát mặt sân, ngực hướng về trước, mắt nhìn theo cầu.

2. Chạy bền:

Trên địa hình tự nhiên (nếu có điều kiện tập luyện). Điều hòa nhịp thở khi chạy.

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... kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân

