

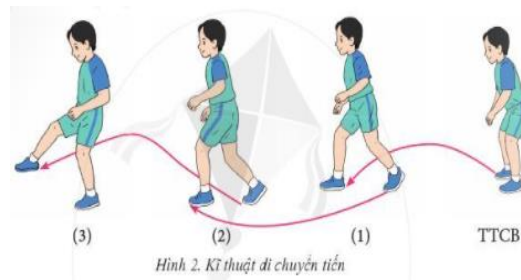
**THỂ DỤC 7**  
**TUẦN 16**  
**TIẾT 31, 32**

**THỂ THAO TỰ CHỌN - CHẠY BỀN**

**TIẾN TRÌNH BÀI HỌC**

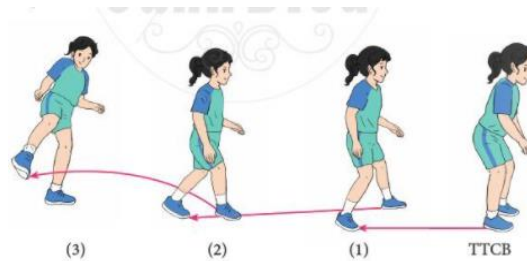
**1. Thể thao tự chọn (Đá cầu):**

- Ôn tập cầu bằng đùi, tập cầu bằng mu bàn chân, tập cầu bằng má trong bàn chân
  - Ôn kỹ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.
  - Ôn: Kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân
  - Ôn kỹ thuật di chuyển tiến, lùi
- Kỹ thuật để chuyển tiến



Hình 2. Kỹ thuật di chuyển tiến

- Kỹ thuật di chuyển lùi



Hình 3. Kỹ thuật di chuyển lùi

**e. Một số động tác tập thể lực và bổ trợ kỹ thuật:**

- Đứng xoay hông, xoay đầu gối, xoay cổ chân.
- Đứng lên ngồi xuống bằng hai chân (tay chống hông).
- Đứng lên ngồi xuống bằng một chân, chân kia duỗi thẳng hoặc co trên không (hai tay chống hông).
- Bật xa, bật cao.
- Đá lăng chân trước – sau.
- Phát cầu bằng mu bàn chân vào các ô qui định.

**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... qui định về nhóm tuổi thi đấu trong đá cầu.