

GIÁO ÁN THỂ DỤC 7

TUẦN 24 – TIẾT 47,48

BÀI : BÀI THỂ DỤC + BẬT NHẢY + CHẠY BỀN.

I/ MỤC TIÊU YÊU CẦU .

1. MỤC TIÊU :

- Bài thể dục : Luyện tập nâng cao chất lượng bài thể dục 9 động tác.
- Bật nhảy: Ôn chạy đà tự do nhảy xa “ Kiểu ngồi ”
- Chạy bền : Chạy trên địa hình tự nhiên.

2.YÊU CẦU :

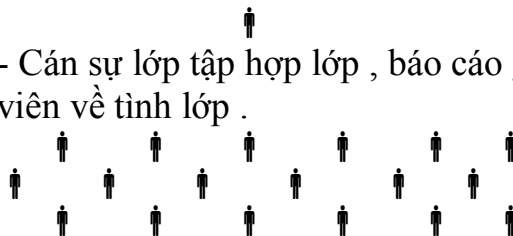
- Bài thể dục : Biết và thực hiện được tương đối chính xác, đẹp, đúng phương hướng, biên độ, nhịp điệu bài thể dục với cờ. Biết thở đúng khi thực hiện các động tác. Biết vận dụng để có thể tự tập hằng ngày.
- Bật nhảy : Biết và thực hiện được kỹ thuật nhảy xa “ Kiểu ngồi ” . Biết vận dụng tự tập hằng ngày.
- Chạy bền : Biết và thực hiện tốt các động tác kỹ thuật đã học, phát triển thể lực. Biết tự tập và kiên trì tập luyện để phát triển sức bền.

II. ĐỊA ĐIỂM – PHƯƠNG TIỆN :

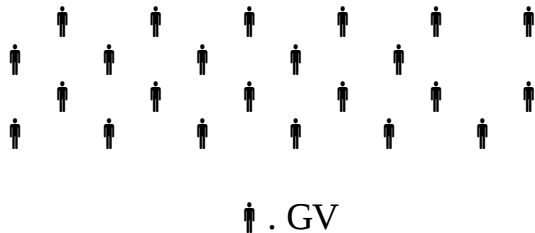
- Sân trường THCS Phú Hòa Đông
- Tranh ảnh, cờ, nệm nhảy.

III. THỜI GIAN : 90 phút

IV. TIẾN TRÌNH GIẢNG DẠY :

<i>NỘI DUNG</i>	<i>LVD</i>	<i>PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC</i>
A/ PHẦN MỞ ĐẦU. 1 . Giáo viên nhận lớp. Phổ biến nội dung yêu cầu bài học.	16 phút	
2. Khởi động . - Khởi động chung: * Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối, ép ngang, ép dọc,.. - Khởi động chuyên môn:	10phút 2lần x 8 nhịp/ động tác.	 - Cán sự lớp tập hợp lớp , báo cáo giáo viên về tình lớp .

[illegible]

<u>5. Chạy bền :</u> - Chạy trên địa hình tự nhiên.	10phút	trước nữ sau GV hướng dẫn đường chạy và chỉ huy cho các em chạy.
C/ PHẦN KẾT THÚC. 1/ Hồi tĩnh: - Tập động tác điều hoà của bài thể dục giữa giờ , hít thở sâu, rũ chân rũ tay. 2 . Nhận xét và giao bài tập về nhà. Kết thúc giờ học.	10phút 4 phút 2 lầnx8nhịp/ động tác 6 phút	 - Giáo viên điều khiển cho học sinh thả lỏng, thực hiện ở đội hình trên.

Lưu ý: Do các em tập luyện ở nhà nên các em chỉ chú trọng phần bài Thể dục, chạy bền. Không tập bật nhảy vì cơ sở vật chất tại nhà không có, không có hướng dẫn, không bảo hộ nên không đảm bảo an toàn.

RÚT KINH NGHIỆM TIẾT 47,48:

.....

.....

.....

Tổ Trưởng (Nhóm Trưởng)
Ký duyệt

Ban Giám Hiệu
Ký duyệt