**TRƯỜNG THCS LÊ VĂN VIỆT**

**TỔ TỰ NHIÊN**

**MÔN GDTC – GV: DIỆP QUỐC ĐĂNG KHOA**

**NỘI DUNG BÀI DẠY MÔN GDTC LỚP 7**

**TUẦN 11 – HKI – NH 2021 - 2022**

**BẬT NHẢY – ĐÁ CẦU**

1.**BẬT NHẢY** : CÁC BÀI TẬP BỔ TRỢ:

- ĐÁ LĂNG TRƯỚC

- ĐÁ LĂNG TRƯỚC – SAU

- ĐÁ LĂNG SANG NGANG

- ĐÁ LĂNG SAU

- **PHỐI** **HỢP** **ĐÀ MỘT BƯỚC GIẬM NHẢY ĐÁ LĂNG.**

**2. ĐÁ CẦU:**

**-** GIỚI THIỆU KỸ THUẬT TÂNG CẦU BẰNG ĐÙI.

**3.** **BÀI TẬP THỂ LỰC** **TẠI NHÀ:** NHẢY DÂY - BẬT THỀM (HỌC SINH CHỌN 1 TRONG 2 NỘI DUNG ĐỂ TẬP TẠI NHÀ) – ĐÁ CẦU: TẬP NỘI DUNG TÂNG CẦU BẰNG ĐÙI.