**TRƯỜNG THCS LÊ VĂN VIỆT**

**TỔ TỰ NHIÊN**

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

**NỘI DUNG BÀI DẠY MÔN GDTC LỚP 7**

 **TUẦN 12 – 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 (ÔN TẬP).

- BẬT XA TẠI CHỔ

**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.