

Trường: THCS Nguyễn Đức Cảnh
Tổ: Văn – Thể - Mỹ

Giáo viên: Huỳnh Minh Tiến

TÊN BÀI DẠY: THỂ THAO TỰ CHỌN – CHẠY BỀN

Môn học: Thể Dục ; Lớp: Khối 7

Thời gian thực hiện: Từ ngày 13-27/05/2021

I. PHẦN MỞ ĐẦU

Khởi động:

- Xoay các khớp: Cổ, cổ tay, cổ chân, cánh tay, khuỷu tay, vai.
- Đánh tay cao thấp, vận minh, tay này chạm mũi chân kia.
- Xoay các khớp: Hông, gối rộng- hẹp
- Gập gối, ép dọc - ép ngang.

Các động tác bổ trợ:

Các động tác đá lăng:

Đá lăng trước

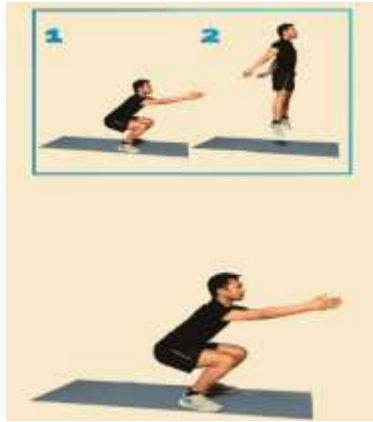
Đá lăng trước sau

Đá lăng sang ngang



Video hỗ trợ : <https://www.youtube.com/watch?v=X2vtAUOrV0E>

Bật cao tại chỗ: <https://www.youtube.com/watch?v=UvdBia3Tr6c>



II. PHẦN CƠ BẢN

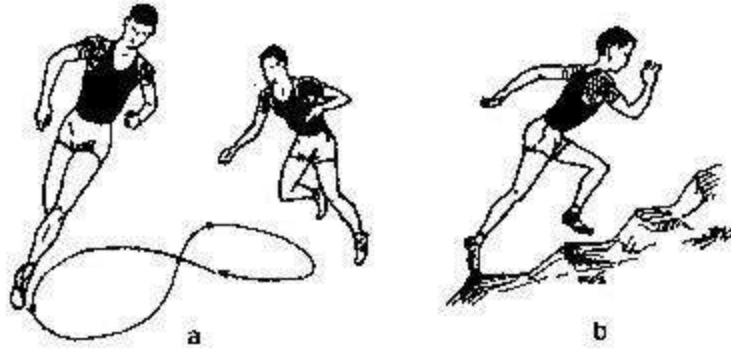
- Thể thao tự chọn (Bài Võ cổ truyền 36 động tác dành cho học sinh THCS)
 - Tập luyện các bộ tấn
 - Tập luyện các động tác đấm
 - Hoàn thiện lại bài học từ động tác số 1 đến số 14.

Videohỗ trợ:<https://www.youtube.com/watch?v=RjlzFEegv90&t=572s>

-Ngoài ra các em còn tập thêm các động tác bổ trợ sức mạnh cho chân như: nhảy Lò cò, nhảy dây, nhảy cóc, bật cầu thang....



- Chạy bền: luyện tập theo địa hình tự nhiên hoặc có thể chạy theo vòng số 8, chạy leo cầu thang trong thời gian khoảng 5-7 phút để duy trì thể lực.



III. PHẦN KẾT THÚC

Thả lỏng:

Thực hiện một số động tác thả lỏng toàn thân như: vung rũ tay chân.....

Hít thở đều và sâu