

TRƯỜNG THCS PHAN SÀO NAM



TUẦN 16 – TIẾT 31

TTTC – CHẠY BỀN

MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 7

GIÁO VIÊN: NGUYỄN NGỌC THẢO



NỘI DUNG BÀI HỌC

- **TTTC:** Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV
- **Chạy bền:** Chạy trên địa hình tự nhiên

KHỞI ĐỘNG

Khởi động chung: Thực hiện động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân.



Hình 1. Khởi động các khớp

Khởi động chuyên môn: Thực hiện chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau

ÔN TẬP

Tâng cầu bằng đùi

- Chuẩn bị: đứng ở tư thế chân trước chân sau, đứng chân thuận phía sau (chân phát cầu để phía sau) hơi co gối, nửa bàn chân trên chạm đất, trọng tâm dồn vào chân trước. Tay cùng phía với chân thuận cầm cầu, mắt nhìn cầu.
- Động tác: tung cầu lên cao mắt nhìn theo cầu để dự đoán hướng cầu rơi. Di chuyển về phía cầu rơi, co gối chân thuận, dùng đùi tâng cầu lên cao. Tiếp theo di chuyển theo hướng cầu rơi để tâng cầu lên.
- Chú ý: có thể tâng cầu bằng 1 chân hoặc luân phiên 2 chân một cách ngẫu nhiên.



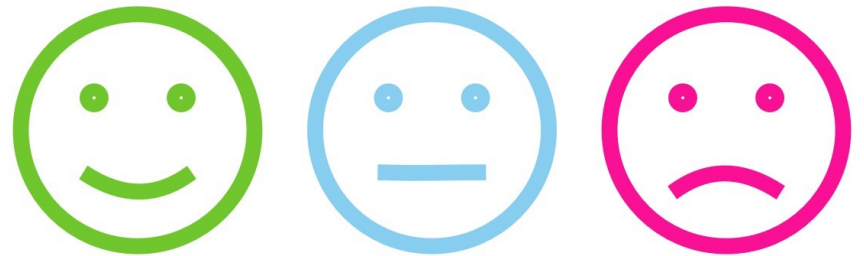
ÔN TẬP

Tâng cầu bằng má trong bàn chân



KẾT THÚC

1. THẢ LỎNG
2. NHẬN XÉT
3. DẶN DÒ



FEEDBACK

THANK YOU VERY MUCH

