

TUẦN 7 - MÔN THỂ DỤC 7

Bài : ĐHDN – CHẠY NHANH – CHẠY BỀN

1. Khởi động

- Chạy chậm vòng sân nhà
- Khởi động các khớp gồm: gập cổ bốn hướng, xoay cổ, xoay cổ tay cổ chân, xoay khớp vai, xoay khớp khuỷu tay, xoay hông, xoay gối, gập duỗi, ép dọc, ép ngang. (Thực hiện 2 lần 8 nhịp).
- Căng cơ tay vai trước, sau; Nghiêng lườn; Căng cơ ngực; Gập thân; Căng cơ đùi trước, sau. (Giữ căng 3 - 4 giây).

2. Ôn tập:

*** ĐHDN :**

- Giậm chân tại chỗ - đứng lại
- Đi đều – đứng lại
- Đi đều vòng trái
- Đi đều vòng phải
- Đổi chân khi đi đều sai nhịp
- Biến đổi đội hình 0-2-4
- Biến đổi đội hình 0-3-6-9

***Chạy nhanh :**

- Hướng dẫn học sinh tự tập luyện Chạy bước nhỏ, Chạy nâng cao đùi, Chạy gót chạm hông, Đứng vai hướng chạy – xuất phát.
- Ôn chạy đạp sau
- Ôn Ngồi – xuất phát, Tư thế sẵn sàng – xuất phát
- Xuất phát cao chạy 30 mét

*** Chạy bền**

Tự tập luyện Chạy trên địa hình tự nhiên.

3. Kết thúc

- Thả lỏng hồi tĩnh: Tập động tác điều hoà, hít thở sâu.
- Dẫn dò học sinh tập luyện các động tác đã học thường xuyên.

Lưu ý: Học sinh phải kết hợp học trên lớp học kết nối và google meet để được Giáo viên hướng dẫn cụ thể, chi tiết về bài học