

**PHIẾU HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC
TUẦN 4 - MÔN THỂ DỤC 7**

NỘI DUNG	GHI CHÚ
Chủ đề: ĐHDN – CHẠY NHANH – CHẠY BỀN	Bài : ĐHDN – CHẠY NHANH – CHẠY BỀN
Hoạt động 1: Đọc tài liệu và thực hiện các yêu cầu.	1. Khởi động - Chạy chậm vòng sân nhà - Khởi động các khớp gồm cổ, khuỷu tay, vai, cánh tay, hông, cổ tay – cổ chân. (Thực hiện 2 lần 8 nhịp). - Căng cơ tay vai trước, sau; Nghiêng lườn; Căng cơ ngực; Gập thân; Ép dẻo dọc; Ép dẻo ngang; Căng cơ đùi trước, sau. (Giữ căng 3 - 4 giây). 2. Ôn tập: * ĐHDN : + Ôn đi đều - đứng lại , đi đều vòng phải (trái). + Đổi chân khi đi đều sai nhịp *Chạy nhanh : + Học sinh tự ôn luyện - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi . - Chạy gót chạm mông . * Chạy bền Tư tập luyện Chạy trên địa hình tự nhiên. + 3. Học mới: Học ngồi xổm xuất phát. Giới thiệu hiện tượng đau sóc và cách khắc phục. 4. Kết thúc - Thả lỏng hồi tĩnh: Tập động tác điều hoà, hít thở sâu. - Dặn dò học sinh tập luyện các động tác đã học thường

	xuyên.
Hoạt động 2: <i>Kiểm tra, đánh giá quá trình tự học.</i>	- Học sinh thực hiện tốt các nội dung ôn tập. - Học sinh nắm được và thực hiện tương đối kỹ thuật “Ngồi xổm xuất phát” . - Học sinh biết hiện tượng đau sóc và cách khắc phục khi gặp phải.

Học sinh ghi chép lại các câu hỏi thắc mắc, các trở ngại của học sinh khi tập luyện ở nhà.

Lớp:

Họ tên học sinh:

Môn học	Nội dung học tập	Câu hỏi của học sinh
Thể dục		