

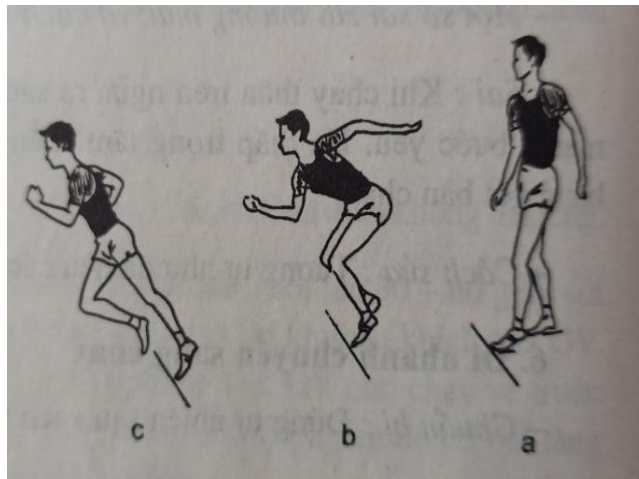
THỂ DỤC 7
TUẦN 12
TIẾT 22,23

CHẠY NHANH – THỂ THAO TỰ CHỌN - CHẠY BỀN

TIẾN TRÌNH BÀI HỌC

1. Chạy Nhanh.

- a) Ôn: Nâng cao kĩ năng chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.
- b) Ôn: Xuất phát cao – chạy nhanh 30 – 50m



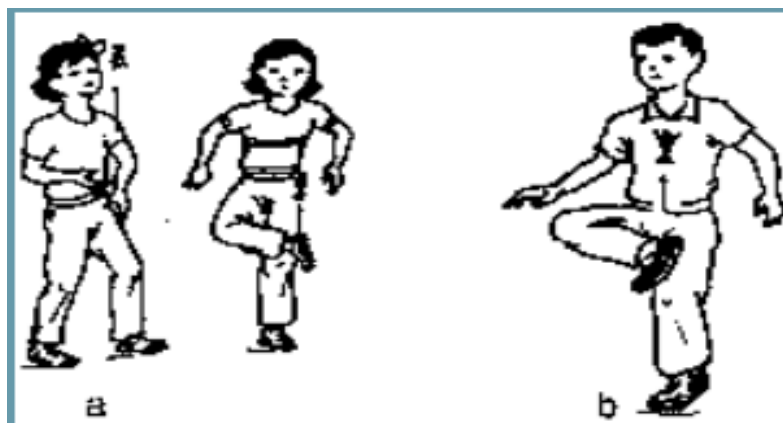
2. Thể thao tự chọn (Đá cầu):

- a. Ôn tăng cầu bằng đùi, tăng cầu bằng mu bàn chân.



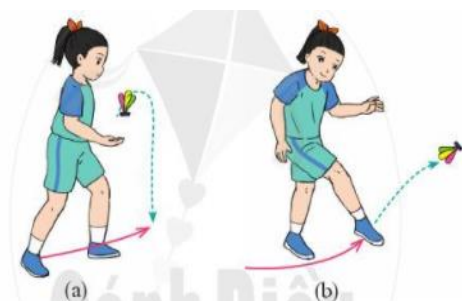
Hình 4. Kỹ thuật tăng cầu bằng mu bàn chân

- b. Ôn tăng cầu bằng má trong bàn chân.



c. Học: Kỹ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.

- *TTCB*: Đứng chân thuận đặt phía sau, chân trụ đặt phía trước. Tay bên chân thuận cầm cầu, để cầu ngang thắt lưng, cách người 30 – 35 cm. Mắt nhìn hướng phát cầu.
- *Thực hiện*: Tung cầu cao ngang ngực, cách cơ thể 40 – 45 cm. Chân trước làm trụ, chân sau lăng từ sau ra trước, từ dưới lên trên, mũi bàn chân duỗi thẳng, tiếp xúc với cầu bằng mu bàn chân khi cầu cách mặt sân 30 – 40 cm rồi đột ngột dừng lại, thân người hơi lao về trước. Khi cầu rời chân, chân đá cầu bước về trước một bước và chuẩn bị cho động tác tiếp theo (H.2).



Hình 2. Kỹ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân

3. Dặn dò

- Ôn tập lại bài đã học.
- Xem bài trên hệ thống K12 online
- Câu hỏi: Tìm hiểu trước trên internet, sách giáo khoa... kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân