

THỂ DỤC 7
TUẦN 9
TIẾT 17, 18

CHẠY NHANH – THỂ THAO TỰ CHỌN - CHẠY BỀN

TIẾN TRÌNH BÀI HỌC

1. Chạy Nhanh.

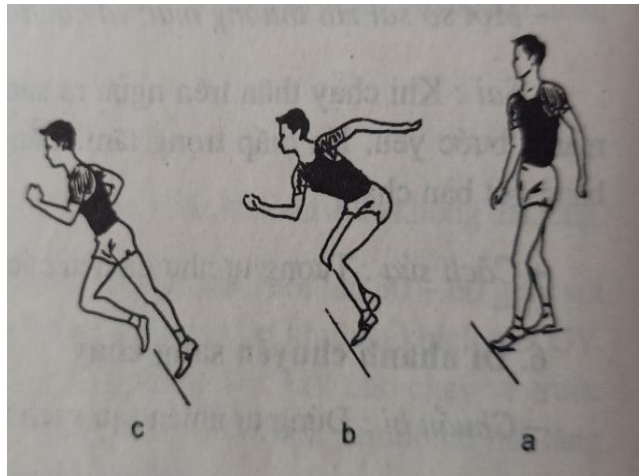
a) Ôn: Nâng cao kĩ năng chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.

b) Ôn: Xuất phát cao – chạy nhanh 30 – 40m

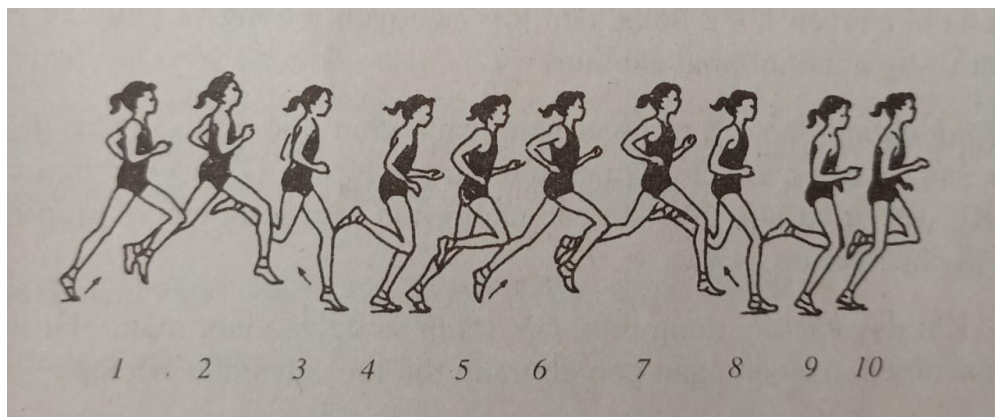
- **Chuẩn bị:** Đứng thẳng, chân khỏe trước, sát sau mép vạch xuất phát. Chân sau, mũi chân cách gót chân trước khoảng một bàn chân. Trọng tâm dồn đều vào hai chân, thân người thẳng, hai tay buông tự nhiên, mắt nhìn phía trước.

- **Động tác:** Khi có lệnh “Sẵn sàng”, khuỵu hai gối, trọng tâm dồn nhiều vào chân trước, thân trên ngả về trước, hai tay buông tự nhiên hoặc hơi co, một tay trước, một tay sau.

Khi có lệnh “Chạy”! bước nhanh chân về trước, đồng thời nâng chân, tay phối hợp tự nhiên. Tiếp theo chân trước rời khỏi vạch xuất phát, sau đó chạy nhanh về trước. Khi chạy, cần đặt nửa bàn chân trên chạm đất và tích cực đạp sau.



- **Kĩ thuật bước chạy:** Chạy là một hoạt động có chu kì. Mỗi chu kì gồm 2 bước chạy: một bước chân trái, một bước chân phải. Mỗi bước chạy gồm có thời kì chân chạm đất và thời kì cơ thể bay trên không.

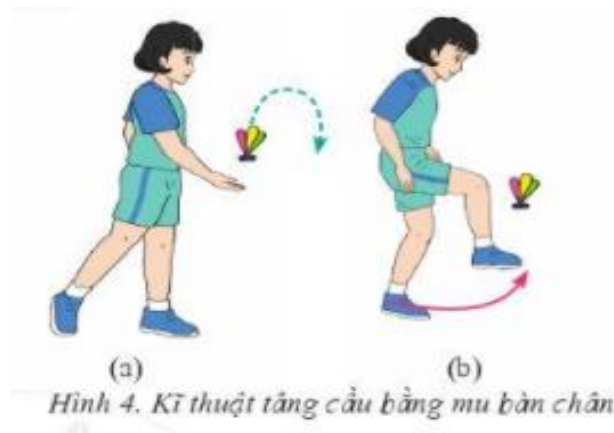


2. Thể thao tự chọn (Đá cầu):

❖ Ôn tăng cầu bằng đùi

❖ Học tăng cầu bằng mu bàn chân

- TTCB: Đứng chân trước, chân sau, chân trước thẳng, chân thuận ở phía sau kiễng gót. Tay bên chân thuận cầm cầu, tay kia buông tự nhiên, mắt nhìn cầu.
- Thực hiện: Từ TTCB, tung cầu lên cao 20 – 30 cm, cách người 40 – 60 cm (H.4a), di chuyển chân thuận, dùng mu bàn chân tiếp xúc cầu khi cầu cách mặt đất từ 30 – 50 cm. Khi tiếp xúc cầu, thân người, đùi, cẳng chân và bàn chân lần lượt tạo thành các góc vuông (H.4b).



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... Một số quy định cơ bản về kích thước sân.