

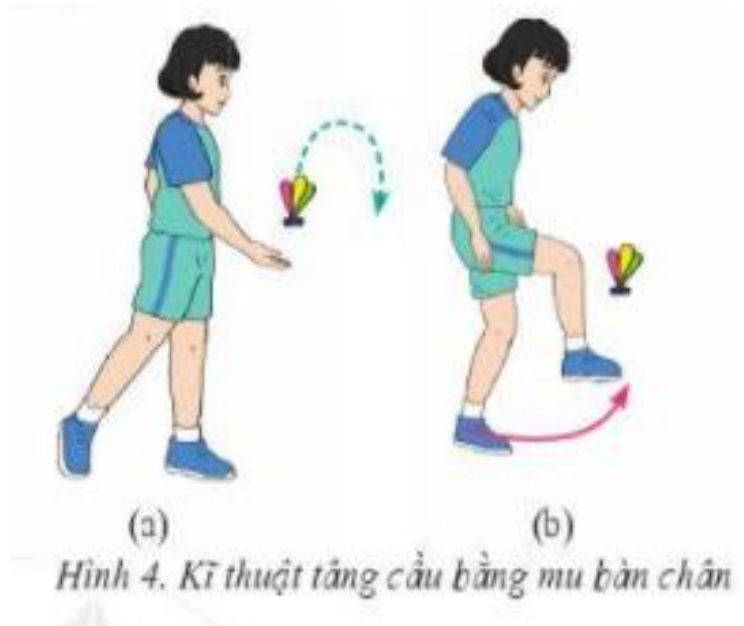
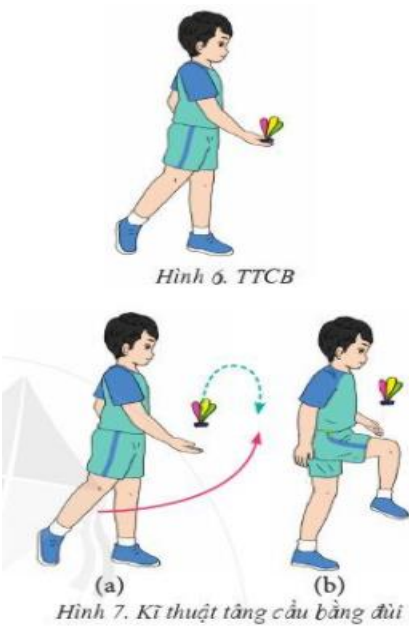
THỂ DỤC 7
TUẦN 14
TIẾT 27, 28

THỂ THAO TỰ CHỌN - CHẠY BỀN

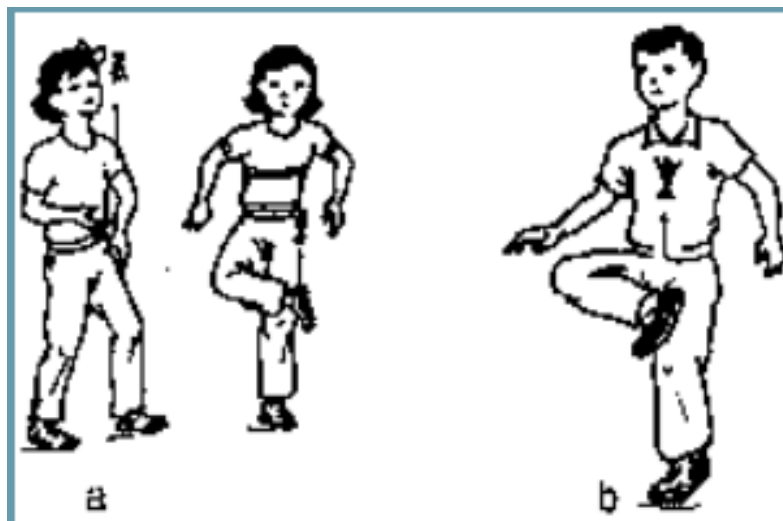
TIẾN TRÌNH BÀI HỌC

1. Thể thao tự chọn (Đá cầu):

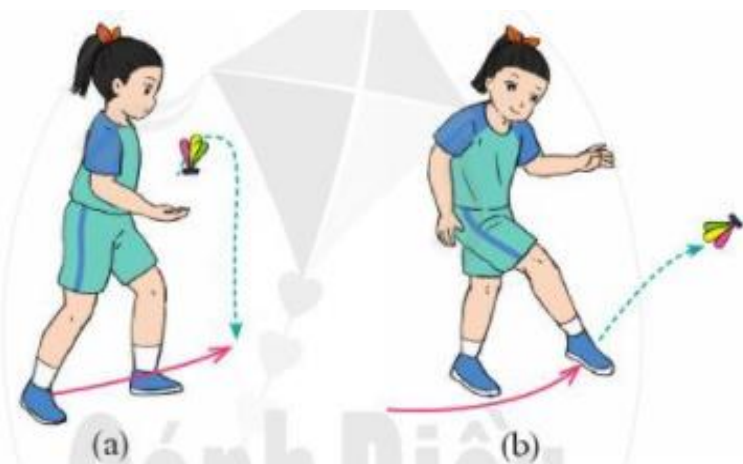
a. Ôn tập cầu bằng đùi, tập cầu bằng mu bàn chân.



b. Ôn tập cầu bằng má trong bàn chân.

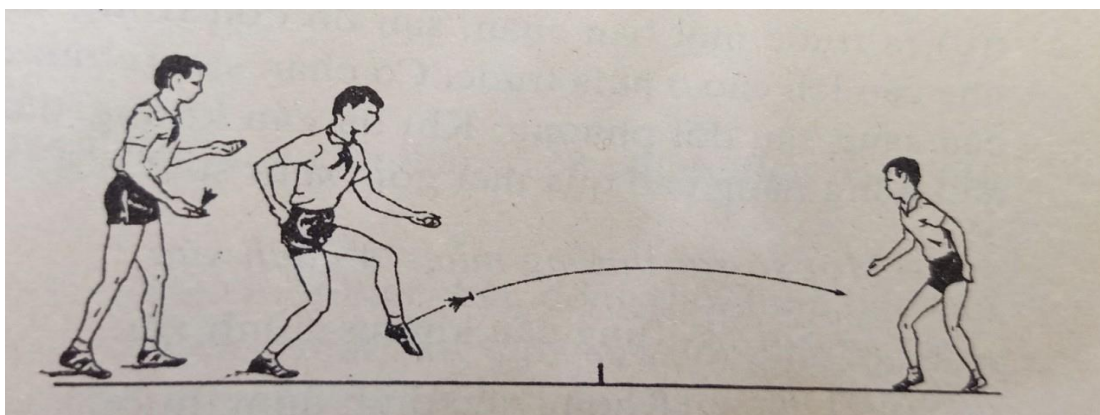


c. Ôn kĩ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.



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

d. Ôn: Kĩ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân



e. Ôn Chuyền cầu theo cặp, theo nhóm.



Hình 5. Chuyền cầu qua lại theo cặp

Hình 6. Chuyền cầu qua lại theo nhóm

2. Chạy bền:

Trên địa hình tự nhiên (nếu có điều kiện tập luyện). Điều hòa nhịp thở khi chạy.

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 điều luật cơ bản trong môn đá cầu.