

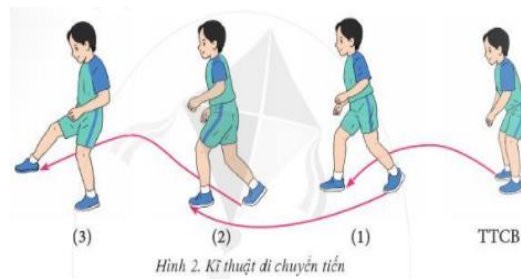
THỂ DỤC 7
TUẦN 15
TIẾT 29,30

THỂ THAO TỰ CHỌN - CHẠY BỀN

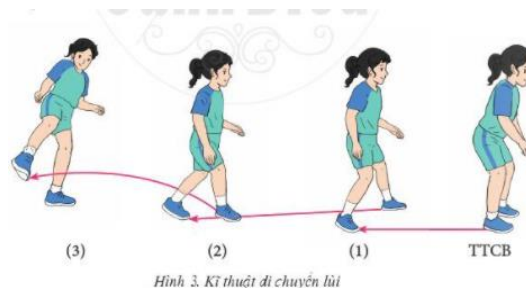
TIẾN TRÌNH BÀI HỌC

1. Thể thao tự chọn (Đá cầu):

- a. Ôn tăng cầu bằng đùi, tăng cầu bằng mu bàn chân, tăng cầu bằng má trong bàn chân
 - b. Ôn kĩ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.
 - c. Ôn: Kĩ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân
 - d. Học kĩ thuật di chuyển tiến, lùi
- Kĩ thuật để chuyển tiến
 - + TTCB: Hai chân rộng bằng vai, chùng gối, thân người hơi ngả về trước, mắt nhìn thẳng.



- + Thực hiện: Chạy về phía trước, tay đánh tự nhiên theo bước chạy, mắt hướng về phía trước. Ở bước cuối, đặt chân không thuận làm trụ, chân thuận đưa lên làm động tác đỡ cầu (H.2).
- Kĩ thuật di chuyển lùi



- + Từ TTCB cơ bản, chạy lùi, tay đánh tự nhiên theo bước chạy, mắt nhìn thẳng. Ở bước cuối, lấy chân không thuận làm trụ, chân thuận đưa ra làm động tác đỡ cầu (H.3)

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 quy định về trang phục thi đấu môn Đá cầu.