



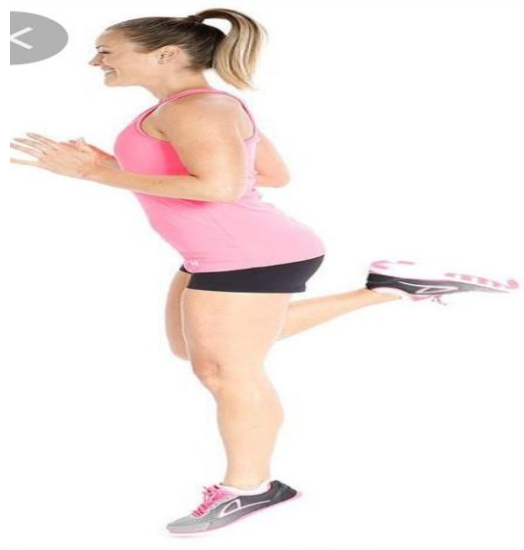

ỦY BAN NHÂN DÂN QUẬN 4
TRƯỜNG THCS QUANG TRUNG

PHIẾU HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC TUẦN 9, 10

MÔN: THỂ DỤC 7

(Đối với học sinh không thể học tập trực tuyến)

Từ ngày : 1/11 đến 13/11

NỘI DUNG	GHI CHÚ
<p>Tên bài học/ chủ đề :</p> <p>Hoạt động 1: Học sinh đọc và quan sát các hình ảnh</p>	<p>CHẠY NHANH</p> <p>- Tuần 9 +10: ôn các động tác bổ trợ chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm hông, đứng tại chỗ đánh tay.</p> <div data-bbox="381 735 1542 1270"><p style="text-align: center;">Các động tác bổ trợ chạy cự ly ngắn</p><div style="display: flex; justify-content: space-around;"><div data-bbox="511 819 803 1176"><p style="text-align: center;">CHẠY BƯỚC NHỎ</p><p style="text-align: center;"><small>Hình 4. Động tác bước nhỏ</small></p></div><div data-bbox="828 934 1096 1113"><p style="text-align: center;">Giáo viên phân tích --- Các em chú ý lắng nghe và thực hiện động tác</p></div><div data-bbox="1120 819 1412 1176"><p style="text-align: center;">NÂNG CAO ĐŨI</p><p style="text-align: center;"><small>Hình 5. Động tác nâng cao đùi</small></p></div></div></div> <div data-bbox="397 1312 917 1858"></div> <div data-bbox="1079 1312 1542 1858"></div>



Hoạt động 2:
Kiểm tra, đánh giá quá trình tự học.

- Học sinh xem hình vẽ ở trên, xem sách giáo khoa hoặc xem ở you tube.
- Tự thực hiện và luyện tập ở nhà tại chỗ trong thời gian 25s.
- Chú ý phối hợp đánh tay nhịp nhàng khi thực hiện các động tác bổ trợ.