

**THỂ DỤC 7**  
**TUẦN 7**  
**TIẾT 13, 14**

**ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ - CHẠY NHANH – CHẠY BỀN**

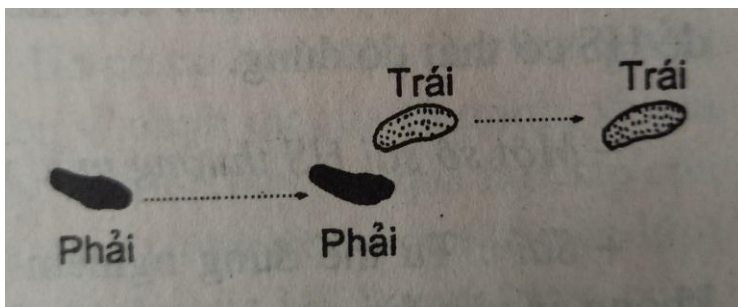
**TIẾN TRÌNH BÀI HỌC**

**1. ĐHDN**

**a) Ôn đi đều đứng lại.**

- Sai nhịp: Khi đang đi đều, chân trái bước về trước chạm đất vào nhịp 2 hoặc chân phải chạm đất vào nhịp 1 là sai nhịp.

- Động tác đổi chân: Thay vì bước chân sau về trước như bình thường, thì nhanh chóng chuyển thành một bước trượt để chân trước tiếp tục bước về trước 1 bước, sau đó tiếp tục đi đều một cách bình thường. Nếu đổi chân một lần chưa được, tiếp tục thực hiện bước trượt thứ hai hoặc thứ ba cho đến khi chân trái bước về trước đúng vào nhịp 1 là được.



**2. Chạy Nhanh**

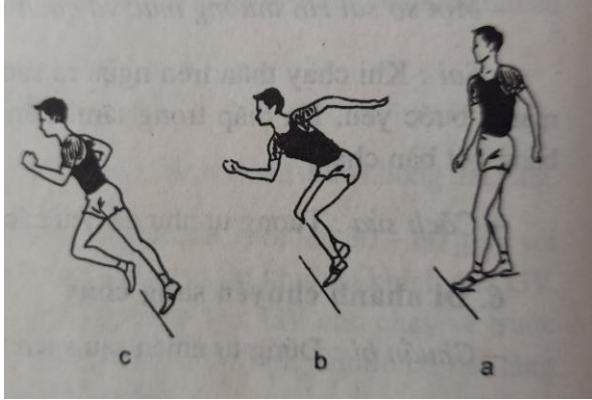
**a) Ôn: Tư thế sẵn sàng – xuất phát**

**b) Học: Xuất phát cao – chạy nhanh 40 m**

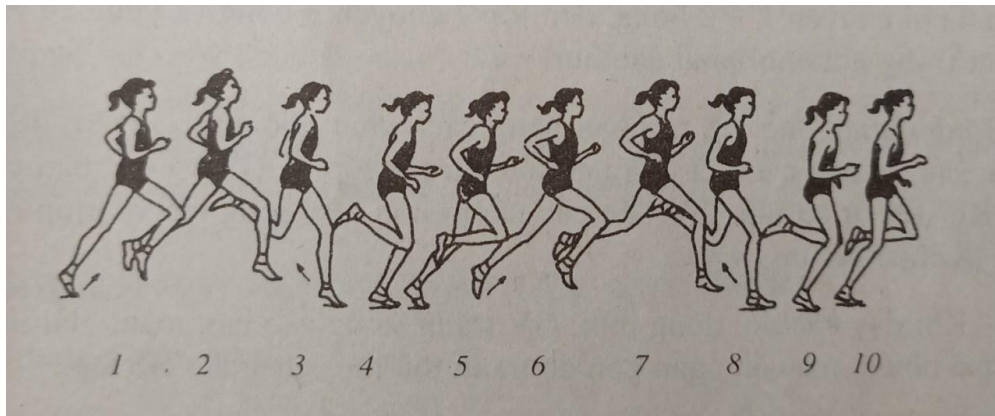
- **Chuẩn bị:** Đứng thẳng, chân khỏe trước, sát sau mép vạch xuất phát. Chân sau, mũi chân cách gót chân trước khoảng một bàn chân. Trọng tâm dồn đều vào hai chân, thân người thẳng, hai tay buông tự nhiên, mắt nhìn phía trước.

- **Động tác:** Khi có lệnh “Sẵn sàng”, khụy 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.



### 3. Dặn dò

- Ôn tập lại bài đã học.
- Xem bài trên hệ thống K12 online
- Câu hỏi: Tìm hiểu trên internet, sách giáo khoa... các trò chơi phát triển sức nhanh, phân tích trò chơi đó.