

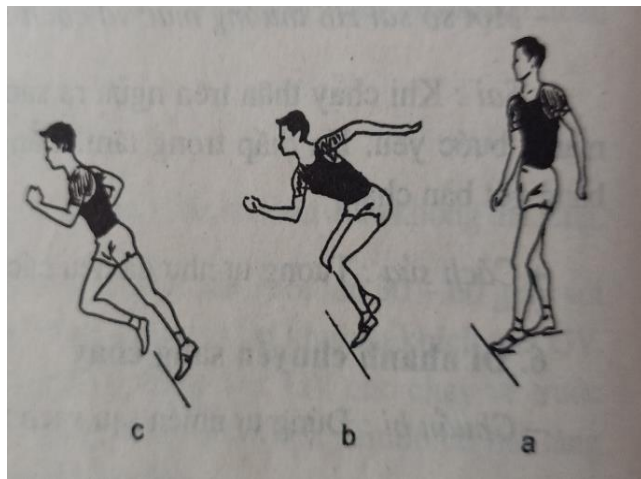
THỂ DỤC 7
TUẦN 11
TIẾT 21, 22

CHẠY NHANH – THỂ THAO TỰ CHỌN - CHẠY BỀN

TIẾN TRÌNH BÀI HỌC

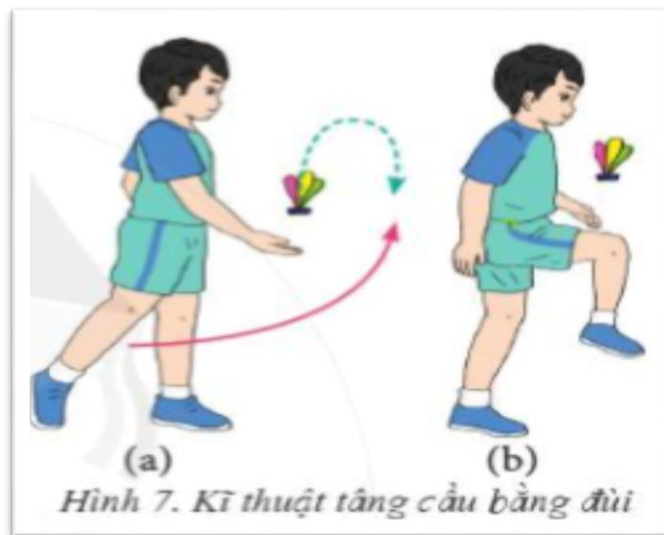
1. Chạy Nhanh.

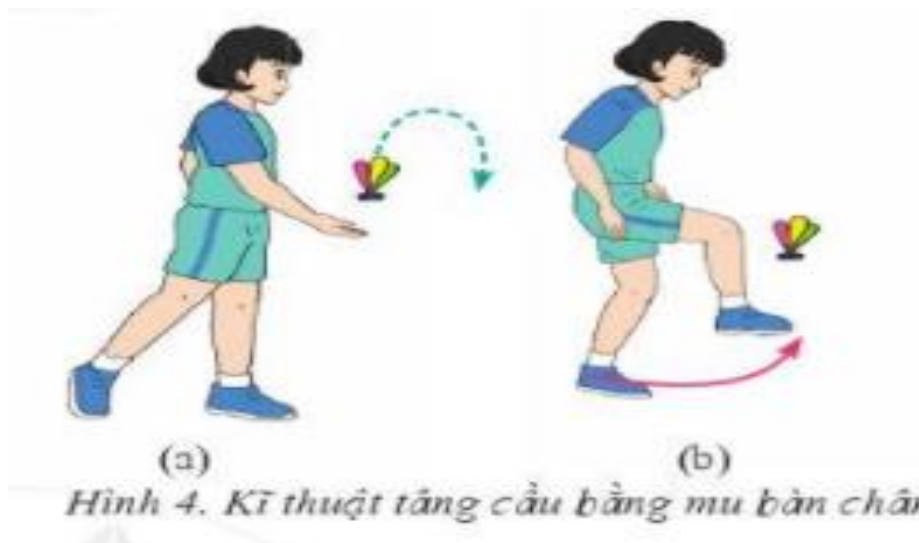
- a) Ôn: Nâng cao kĩ năng chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.
- b) Ôn: Xuất phát cao – chạy nhanh 30 – 50m



2. Thể thao tự chọn (Đá cầu):

2.1. Ôn tăng cầu bằng đùi, tăng cầu bằng mu bàn chân.

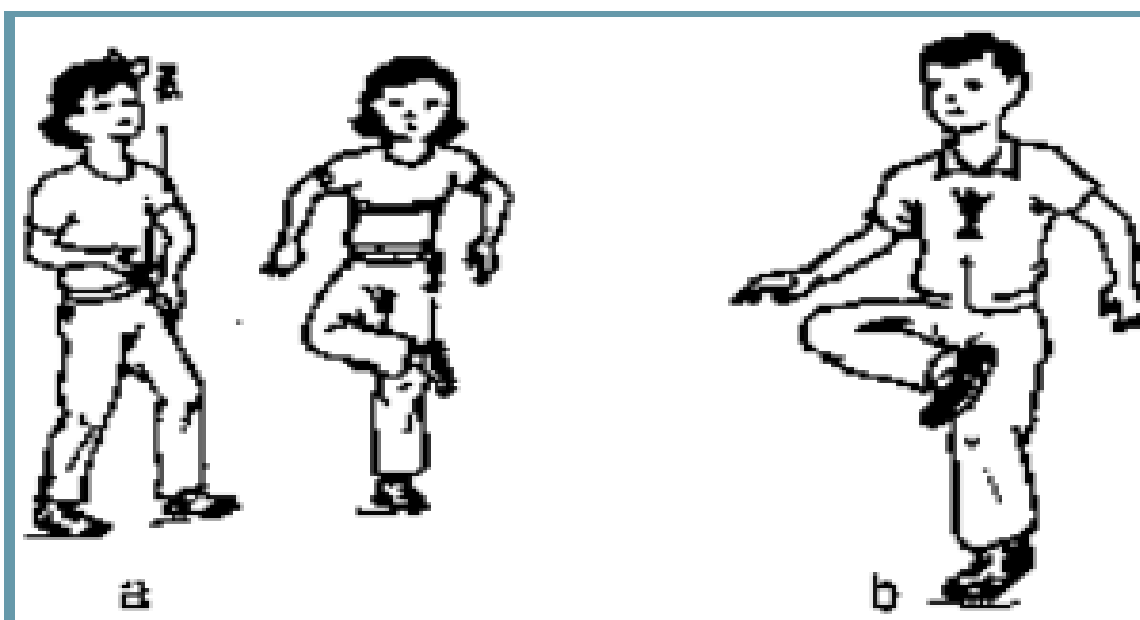




2.2. Học tâng cầu bằng má trong bàn chân.

- TTCB: Đứng tư thế hai chân rộng bằng vai hoặc nhỏ hơn vai một chút, tay thuận cầm cầu cao ngang thắt lưng, hướng về phía trước bụng, lòng bàn tay hướng lên cao cách bụng 0,15 – 0,25m, tay kia buông tự nhiên mắt nhìn theo cầu.

- Động tác: Tay cầm cầu hơi hạ cổ tay và căng tay xuống một chút để lấy đà rồi tâng cầu lên cao (Khoảng 0,4 – 0,6m cách ngực về phía trước khoảng 0,3 – 0,8m). Mắt nhìn theo cầu, di chuyển nhanh về phía cầu rơi xuống. Dồn trọng tâm vào chân trụ, chân thuận co hướng má trong bàn chân lên cao để tâng cầu. Tiếp theo hạ chân xuống, di chuyển về phía cầu rơi rồi lại nhanh chóng và khéo léo dùng má trong bàn chân tiếp tục tâng cầu.



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... Kỹ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.