

THỂ DỤC 8
TIẾT 29, 30
TUẦN 15

ĐÁ CẦU - CHẠY BỀN

TIỀN TRÌNH BÀI HỌC

+ Khởi động: Chạy tại chỗ nhẹ nhàng

Thực hiện các động tác khởi động

+ Tay, lườn, ngực, vặn mình, chân, lưng bụng

+ ép ngang – dọc.

+ Xoay các khớp

1. Đá cầu

- Ôn tập

+ Tung cầu bằng đùi

+ Tung cầu bằng má trong bàn chân.

+ Đỡ cầu bằng ngực.

+ Phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.

+ Phát cầu thấp chân nghiêng mình.

- Học: Luật đá cầu.

➤ Điều 22 lỗi phát cầu:

+ 22.1. Khi phạm vào điều 21.1, 21.2 thì chỉ tính phạm lỗi lần đang đá cầu hiện tại, còn điểm số trước đó được giữ nguyên.

+ 22.2. Cầu phát sang chạm vào một vật cản trước khi rơi xuống sân.

+ 22.3. Cầu không qua lưới hoặc chui lưới.

+ 22.4 Trong đá đôi, đá đồng đội, cầu chạm vào tóc, quần áo... của VĐV cùng đội trước khi bay sang sân đối phương.

+ 22.4 Người phát cầu, đá không trúng quả cầu khi đã thực hiện động tác lẳng chân phát cầu.

+22.6 Giẫm vào vạch ngang giới hạn cuối sân hoặc các vạch giới hạn phát cầu.

2. Chạy bền.

- Chạy trên địa hình tự nhiên: thường chạy với tốc độ chậm, phối hợp chân, tay một cách nhịp nhàng kết hợp với thở và thả lỏng cơ bắp.

+ Nam – 500m.

+ Nữ – 450m.



1) Nhận xét và hướng dẫn tự học ở nhà:

- Nhận xét (HS học Online):

+ Đánh giá nhận xét chung quá trình học tập - tập luyện của học sinh.

+ Nhắc nhở một số tồn tại trong tiết học cần khắc phục.

- Hướng dẫn tự học ở nhà (HS học Online và không học Online):

+ Qua ND bài giảng học sinh đã nắm được kiến thức nội dung bài học chưa? Có em nào ý kiến - thắc mắc gì không?

+ Nếu không có thì HS phải tự giác tích cực tập luyện các nội dung đã học trong tiết học đã được giáo viên trình bày hướng dẫn ở trên.

+ HS phải ghi nhận lại quá trình tập luyện của mình khi giáo viên yêu cầu như phiếu học tập, video,...

- Xuống lớp kết thúc buổi học.