

THỂ DỤC 7
TIẾT 7, 8
TUẦN 4

ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ - CHẠY NHANH – CHẠY BỀN

TIẾN TRÌNH BÀI HỌC

1. ĐHDN

- Ôn: Đi đều – đứng lại.



2. Chạy Nhanh

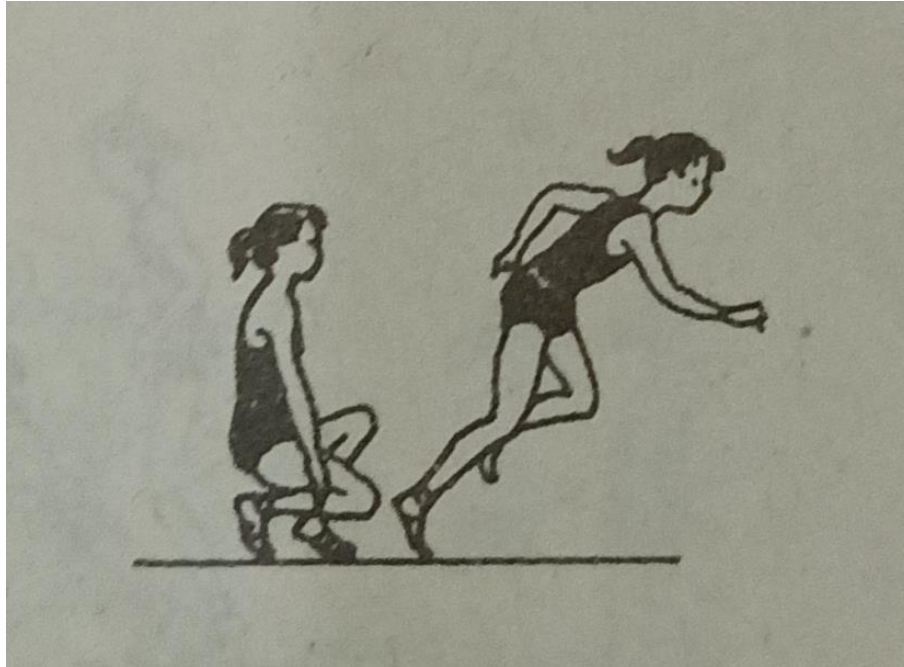
- Ôn một số động tác bổ trợ: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau .

- Ôn Đứng vai hướng chạy – Xuất phát

- **Học: Ngồi xổm – xuất phát.**

+ Chuẩn bị: Ngồi, mũi bàn chân trước vạch xuất phát, mũi bàn chân sau cách gót chân trước khoảng 5 – 10 cm. Hai bàn chân chạm đất nửa bàn chân trước, hai tay chạm đất hoặc duỗi tự nhiên.

+ Động tác: Khi có lệnh xuất phát, nhanh chóng nhô người lên, xuất phát và chạy nhanh về trước, hai tay phối hợp tự nhiên.



3. Chạy bền:

- Tùy theo tình hình thực tế mỗi vị trí nhà ở của học sinh để thực hiện bài tập, chú ý nhịp thở khi chạy.

4. Dặn dò

- Ôn lại bài đã học. Xem bài trên hệ thống K12 online
- Câu hỏi: Tìm hiểu trên internet, sách giáo khoa... thành tích thi đấu tốt nhất cự ly 100m của các VĐV điền kinh Việt Nam trong các kì Seagame 27, 28, 29, 30.