

MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 7

TIẾT 27+28

CHỦ ĐỀ : ĐÁ CẦU VÀ CHẠY BỀN (ôn tập)

A. ĐÁ CẦU

I – Khởi động :

1. Khởi động chung : Xoay cổ tay, cổ chân, xoay cổ, xoay vai, xoay cánh tay, khuỷu tay, xoay hông, xoay gối, đứng lên ngồi xuống bằng 2 chân.
2. Khởi động chuyên môn : Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông.

II – Ôn chuyên cầu theo nhóm 2-3 người



- Học sinh tập luyện chuyền cầu theo nhóm 2-3 người, đứng cách nhau khoảng 2-3m, thực hiện chuyền cầu bằng mu bàn chân, kết hợp với trò chơi như sau:

TRÒ CHƠI CHUYỀN CẦU

- **Chuẩn bị** : 1 quả cầu, nhóm Hai hoặc ba người cách nhau khoảng 2-3m, đứng theo hình tam giác
- **Cách chơi** : Sau khi có lệnh bắt đầu, học sinh đầu tiên bắt đầu chuyền cầu (sử dụng kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân) rồi chuyền cầu cho học sinh thứ 2, và chuyền cho học sinh thứ 3, cứ thế chuyền qua lại với nhau, ai làm rớt cầu hoặc sử dụng không đúng kỹ thuật sẽ bị phạt đứng lên ngồi xuống 10 lần.

B. CHẠY BỀN : Tập động tác bổ trợ : Nhảy dây bền

Học sinh chuẩn bị 1 dây nhảy ngắn, đồng hồ bấm giờ và bắt đầu thực hiện nhảy dây liên tục với nhịp chậm hai – năm phút. Nếu để dây vướng thì nhanh chóng điều chỉnh dây, tiếp tục nhảy sao cho liên tục như 1 hoạt động bền.

BÀI TẬP VỀ NHÀ

1. TẬP LUYỆN KỸ THUẬT CHUYỀN CẦU 10 -20 LẦN
2. TẬP NHẢY DÂY BỀN NGÀY 2 LẦN