**PHIẾU HƯỚNG DẪN ÔN TẬP VÀ KIỂM TRA HỌC KỲ II TỪ ( 31/7 - 09/8)**

**THỂ DỤC LỚP 7**

**CHỦ ĐỀ**: **ÔN TẬP VÀ KIỂM TRA ĐÁ CẦU**

|  |
| --- |
| **Thứ 7(31/7)**  **- ĐÁ CẦU**:Khởi động. Chạy bước nhỏ, Chạy nâng cao đùi, Chạy đá lăng sau gót chạm mông tại chỗ. Ôn tập một số động tác bổ trợ. Tại chỗ đá lăng phải, trái. Tại chỗ đá lăng trước sau. Mỗi động tác thực hiện 30 lần liên tục.  - Ôn tập tại chỗ tâng cầu bằng đùi, tâng cầu bằng mu bàn chân, tâng cầu má trong, má ngoài bàn chân. Nam = 30 lần liên tục. Nữ = 20 lần liên tục.  **- Chạy bền**:- Học sinh tập bật bục 50 lần liên tục hoặc chạy leo cầu thang khoảng 4-5 phút |
| **Thứ 2(2/8)**  **- ĐÁ CẦU**:Khởi động. Chạy bước nhỏ, Chạy nâng cao đùi, Chạy đá lăng sau gót chạm mông tại chỗ. Ôn tập một số động tác bổ trợ. Tại chỗ đá lăng phải, trái. Tại chỗ đá lăng trước sau. Mỗi động tác thực hiện 30 lần liên tục.  - Ôn tập tại chỗ tâng cầu bằng đùi, tâng cầu bằng mu bàn chân, tâng cầu má trong, má ngoài bàn chân. Nam = 30 lần liên tục. Nữ = 20 lần liên tục.  **- Chạy bền**:- Học sinh tập bật bục 50 lần liên tục hoặc chạy leo cầu thang khoảng 4-5 phút |
| **Thứ 3(3/8)**  **- ĐÁ CẦU**:Khởi động. Chạy bước nhỏ, Chạy nâng cao đùi, Chạy đá lăng sau gót chạm mông tại chỗ. Ôn tập một số động tác bổ trợ. Tại chỗ đá lăng phải, trái. Tại chỗ đá lăng trước sau. Mỗi động tác thực hiện 30 lần liên tục.  - Ôn tập tại chỗ tâng cầu bằng đùi, tâng cầu bằng mu bàn chân, tâng cầu má trong, má ngoài bàn chân. Nam = 30 lần liên tục. Nữ = 20 lần liên tục.  **- Chạy bền**:- Học sinh tập bật bục 50 lần liên tục hoặc chạy leo cầu thang khoảng 4-5 phút |
| **Thứ 4(4/8)**  **- ĐÁ CẦU**:Khởi động. Chạy bước nhỏ, Chạy nâng cao đùi, Chạy đá lăng sau gót chạm mông tại chỗ. Ôn tập một số động tác bổ trợ. Tại chỗ đá lăng phải, trái. Tại chỗ đá lăng trước sau. Mỗi động tác thực hiện 30 lần liên tục.  - Ôn tập tại chỗ tâng cầu bằng đùi, tâng cầu bằng mu bàn chân, tâng cầu má trong, má ngoài bàn chân. Nam = 30 lần liên tục. Nữ = 20 lần liên tục.  **- Chạy bền**:- Học sinh tập bật bục 50 lần liên tục hoặc chạy leo cầu thang khoảng 4-5 phút |
| **- ĐÁ CẦU**:Khởi động. Chạy bước nhỏ, Chạy nâng cao đùi, Chạy đá lăng sau gót chạm mông tại chỗ. Ôn tập một số động tác bổ trợ. Tại chỗ đá lăng phải, trái. Tại chỗ đá lăng trước sau. Mỗi động tác thực hiện 30 lần liên tục.  - Ôn tập tại chỗ tâng cầu bằng đùi, tâng cầu bằng mu bàn chân, tâng cầu má trong, má ngoài bàn chân. Nam = 30 lần liên tục. Nữ = 20 lần liên tục.  **- Chạy bền**:- Học sinh tập bật bục 50 lần liên tục hoặc chạy leo cầu thang khoảng 4-5 phút |
| **TỪ NGÀY 6/8 – 9/9 HỌC SINH TIẾN HÀNH LÀM BÀI KT HỌC KỲ II TẠI NHÀ.**   * **NỘI DUNG KIỂM TRA: HỌC SINH THỰC HIỆN KỸ THUẬT TÂNG CẦU BẰNG ĐÙI, TÂNG CẦU BẰNG MU BÀN CHÂN, TÂNG CẦU BẰNG MÁ TRONG, MÁ NGOÀI BÀN CHÂN. (NAM = 15 LẦN LIÊN TỤC, NỮ = 10 LẦN LIÊN TỤC) LÀ ĐẠT YÊU CẦU.** * **HÌNH THỨC KT: HỌC SINH THỰC HIỆN NỘI DUNG BÀI KT QUAY VIDEO LẠI VÀ NỘP CHO GIÁO VIÊN BỘ MÔN ĐỂ CHẤM ĐIỂM. (học sinh gửi bài qua Zalo của giáo viên bộ môn).** |
|  |