**TRƯỜNG THCS TÙNG THIỆN VƯƠNG**

NỘI DUNG HỌC TRỰC TUYẾN - Tuần từ 7: 18/10/2021 đến 23/10/2021

**Môn Thể dục Khối 8**

**TIẾT 1: BÀI THỂ DỤC KHỐI 8- 35 NHỊP**

**Học sinh mở Link video xem bài giảng:**

<https://youtu.be/EwQYRjDKJFg>

**LÝ THUYẾT**

* Bài thể dục 35 nhịp được thiết kế riêng theo đặc thù của lứa tuổi.
* Bài thể dục gồm 7 động động tác ghép lại thành bài liên hoàn.
* Tay: 1-3
* Chân: 4-8
* Lườn: 9-13
* Tay này chạm mũi chân kia: 14-17
* Phối hợp: 18-25
* Chân: 26-29
* Bật nhảy: 30-35
* Bài thể dục này thuộc dạng bài các động tác phát triển chung, nghĩa là bài này dành cho nam và nữ không phân biệt giới tính.

**BÀI TẬP**

* Sau khi xem clip hướng dẫn các em tự ôn tập tại nhà.
* Các em tập luyện theo phương pháp soi gương (Thầy cô tập bài ngược hướng với bài chính các em chỉ cần nhìn thấy và tập theo).
* Yêu cầu tập luyện nghiêm túc và thường xuyên.
* Nhớ khởi động nhẹ trước khi tập luyện.
* Nếu có phần nào chưa rõ các em liên hệ trực tiếp với thầy cô của mình để được giải thích.

**RÈN LUYỆN:**

* Ôn luyện bài thể dục từ nhịp 1 đến nhịp 35.

**TIẾT 2: CHẠY NGẮN.**

**LÝ THUYẾT**

* Ôn tập:
  + HS nắm được kĩ thuật các động tác bổ trợ và tác dụng của các động tác này đối với chạy ngắn.
  + HS nắm được kĩ thuật xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng và vận dụng được trong tập luyện.
  + Kĩ thuật xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng và vận dụng được trong tập luyện.
* Hướng dẫn:
  + Hoàn thiện bốn giai đoạn của chạy ngắn: Xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng - về đích ở mức độ tương đối đúng.

**BÀI TẬP**

* Sau khi xem clip hướng dẫn các em thực tập tại nhà.
* Yêu cầu tập luyện nghiêm túc và thường xuyên.
* Nhớ khởi động nhẹ trước khi tập luyện.
* Nếu có phần nào chưa rõ các em liên hệ trực tiếp với thầy cô của mình để được giải thích.

**RÈN LUYỆN:**

* Hoàn thiện bốn giai đoạn của chạy ngắn: Xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng - về đích ở mức độ tương đối đúng.

**DẶN DÒ:**

* Học sinh tham gia học bài Tuần 7 trên trang K12online, thực hiện các yêu cầu trong bài học.

**Thông tin giáo viên bộ môn:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Họ tên giáo viên | Lớp | Zalo  điện thoại | Mail |
| Nguyễn Huy Khang | 8/1,2,4,5,8 | 0903166252 | nhk4791@gmail.com |
| Nguyễn Giang Nam | 8/7,9,10,11 | 0918922733 | giangnam2733@gmail.com |
| Châu Minh Trí | 8/3,6,12,13 | 0908857152 | minhtri25d@gmail.com |

**Chúc các em tập luyện tốt.**