**TRƯỜNG THCS TÙNG THIỆN VƯƠNG**

NỘI DUNG HỌC TRỰC TUYẾN - Tuần từ 8: 25/10/2021 đến 30/10/2021

**Môn Thể dục Khối 8**

**TIẾT 1:**

**KIỂM TRA GIỮA KỲ 1**

**Thời gian: 45 phút.**

**Nội dung:**

* **Bài thể dục**
* **Chạy cự ly ngắn**

- Kiểm tra trực tuyến trên hệ thống K12online

+ Hình thức phân tán

+ Lượt làm bài: 01 lượt/ HS (Các em lưu ý chuẩn bị và ôn tập chu đáo cẩn thận trước khi vào làm bài vì chỉ có 1 lượt làm duy nhất. Kiểm tra kết nối mạng, internet, 3G đối với thiết bị sử dụng làm bài thi tránh để tình trạng mất kết nối lúc đang làm bài thi sẽ ảnh hưởng đến kết quả).

- Thời gian làm bài: bắt đầu từ 7h00 ngày 25/10/2021 đến 22h00 ngày 27/10/2021

**TIẾT 2: HỌC SINH TỰ ÔN TẬP 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.
  + HS nắm được một số phương pháp phát triển sức nhanh để áp dụng trong tập luyện trên lớp và tự tập ở nhà.

**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.

- HS nắm được một số phương pháp phát triển sức nhanh để áp dụng trong tập luyện trên lớp và tự tập ở nhà.

**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.**

**BÀI THỂ DỤC LỚP 8 - 35 NHỊP**