**TRƯỜNG THCS TÙNG THIỆN VƯƠNG**

NỘI DUNG HỌC TRỰC TUYẾN - Tuần từ 9: 01/11/2021 đến 06/11/2021

**Môn Thể dục Khối 8**

**TIẾT 1: 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:
  + Thực hiện được các động tác bổ trợ ở mức độ chính xác, thực hiện được 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:**

- Thực hiện được các động tác bổ trợ ở mức độ chính xác, thực hiện được bốn giai đoạn của chạy ngắn: Xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng - về đích ở mức độ tương đối đúng.

**TIẾT 2: ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ.**

**LÝ THUYẾT**

1./ Đội hình 0 – 2 – 4:

Tập hợp hàng ngang.

Điểm số: “Từ phải sang tái – điểm số”

Thực hiện: “Thành đội hình 024 - Bước”

Quay về: “ Về vị trí cũ – Bước” ở động tác này khi nghe khẩu lệnh về vị trí cũ, học sinh tự thực hiện động tác quay đàng sau rồi chờ khi nào chỉ huy hô “Bước” thì mới bước. Bước về hàng thì các bước phải dài hơn bước lên để sao cho khi về hàng thì gót chân mình và gót chân các bạn đang đứng nằm trên đường thẳng. Sau đó người bước quay đàng sau thì lúc này chúng ta sẽ hạn chế việc di chuyển để dóng hàng ngang.

2./ Chạy đều – đứng lại:

Ôn tập; Chạy tại chỗ:

Khẩu lệnh: “ Chạy tại chỗ – Chạy” – “ Đúng lại – Đứng” chạy tại chỗ 4 nhịp “1234” rồi dừng lại ở tư thế nghiêm.

Khẩu lệnh mới: “Chạy đều – Chạy”

Khi thực hiện chạy đều học sinh phải kiểm tra hàng dọc hàng ngang, bước chạy không quá dài.

**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:**

* Thực hiện được chính xác kĩ năng biến đổi đội hình 0 - 2 - 4.
* Thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật chạy đều - đứng lại.

**DẶN DÒ:**

- Học sinh tham gia học bài Tuần 9 trên trang K12online, thực hiện các yêu cầu trong bài học.