**BÀI DẠY THỂ DỤC KHỐI 8**

**HỌC KỲ I /Năm học 2021 – 2022**

 ***GV Thực hiện : Đỗ Hoàng Minh***

**TUẦN 2 (từ 14 /9/2021 đến 19/9/2021)**

**Bài dạy : BÀI THỂ DỤC PHÁT TRIỂN CHUNG - CHẠY CỰ LY NGẮN**

**\*Mục đích :**

- Giúp các em có kế hoạch học tập bộ môn trong năm học trong tình hình hiện tại (dịch Covid)

- Duy trì sức khỏe, bổ sung thêm kiến thức các hoạt động TDTT.

**\*Yêu cầu :**

- Các em phát huy và nâng cao tinh thần tự học, tự rèn luyện; thường xuyên tập luyện để củng cố kiến thức và nâng cao sức khỏe.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**1/ KHỞI ĐỘNG :**

Khởi động chung :

- Xoay cổ tay, cổ chân; xoay vai, xoay cánh tay, xoay hông, xoay gối…

- Chạy bước nhỏ tại chỗ, chạy nâng cao đùi tại chỗ, chạy gót chạm mông tại chỗ, chạy đá lăng chân về trước tại chỗ.

**2/ NỘI DUNG BÀI HỌC :**

**a. Bài TD phát triển chung**

- Ôn lại bài TD từ nhịp 1 đến 8 (2 lần)





* Học mới : từ 9 đến 13

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hình động tác** | **Hướng dẫn** | **Ghi chú** |
|  | **Nhịp 9:** Bước chân trái sang trái rộng hơn tầm vai; hai tay đưa ngang song song mặt đất, lòng bàn tay hướng lên trên; mặt quay sang trái 90 độ | Lưu ý :Khi thực hiện bài TD, các ngón tay luôn khép lại. |
|   | **Nhịp 10:** Ép tay phải sát vào đầu, tay trái chống hông đồng thời đẩy hông sang phải; khiểng gót chân trái tạo thân người hình dạng cánh cung. |  |
|  | **Nhịp 11:** Trở lại giống tư thế nhịp 9, nhưng mặt quay lại hướng chính diện |  |
|  | **Nhịp 12:** Ép tay trái sát vào đầu, tay phải chống hông đồng thời đẩy hông sang trái; khiểng gót chân phải, tạo thân người hình dạng cánh cung. |  |
|  | **Nhịp 13:** Trở lại giống tư thế nhịp 9, nhưng lòng hai bàn tay úp xuống. |  |

- Thực hiện lại lần 2 từ nhịp 9 đến 13; sau đó ôn lại bài từ 1 đến 13 (thực hiện từ hai đến ba lần)

1. **Chạy cự ly ngắn :**
* Ôn lại các tư thế xuất phát trong chạy nhanh : đứng mặt hướng diện; vai hướng diện; ngồi mặt hướng diện; lưng hướng diện. Thực hiện lần lượt từ tư thế; sau đó chạy nhẹ về trước từ 3m đến 4m
* Mỗi tư thế thực hiện từ 2 đên 3 lần
* Hiệu lệnh xuất phát các em tự chọn riêng cho mình sao cho dễ thực hiện

\***Củng cố** : Ôn lại bài TD từ nhịp 1 đến nhịp 13 (2 lần)

**3/ Hồi sức :**

* Thả lỏng toàn thân

***\*Chúc các em hoàn thành tốt bài học và rèn luyện thường xuyên để nâng cao sức khỏe!***

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Các em xem video clip minh họa bài TD theo đường link**

[**https://www.youtube.com/watch?v=8O0Qw30AifU**](https://www.youtube.com/watch?v=8O0Qw30AifU)