

Môn Thể dục – Khối 8

Tuần 9

## **BÀI THỂ DỤC**

### **1. Khởi động**

- Chạy chậm vòng sân nhà
- Khởi động các khớp gồm cổ, khuỷu tay, vai, cánh tay, hông, cổ tay – cổ chân.  
( Thực hiện 2 lần 8 nhịp).
- Căng cơ tay vai trước, sau; Nghiêng lườn; Căng cơ ngực; Gập thân; Ép dẻo dục; Ép dẻo ngang; Căng cơ đùi trước, sau. ( Giữ căng 3 - 4 giây).

### **2. Nội dung**

Ôn tập và kiểm tra giữa kỳ: Bài thể dục 35 nhịp.

### **3. Kết thúc**

- Thả lỏng hồi tĩnh.
- Dặn dò học sinh nội dung của tuần 10..