

Môn Thể dục – Khối 8

Tuần 16

CHẠY CỰ LY NGẮN - CHẠY BỀN

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).

2. Nội dung bài học

- Chạy ngắn: Ôn xuất phát thấp chạy 20m. Thực hiện cơ bản đúng một số động tác hỗ trợ kỹ thuật chạy ngắn, trò chơi “ lò cò tiếp sức”. Tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật chạy ngắn chuẩn bị ôn tập kiểm tra học kỳ 1.
- Chạy trên địa hình tự nhiên: Chạy vòng xung quanh nhà.

3. Kết thúc

- Thả lỏng hồi tĩnh.
- Dặn dò học sinh nội dung của tuần 17.