

Môn Thể dục lớp 8

Tuần 4

PHIẾU HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC

NỘI DUNG	GHI CHÚ
Tên bài học/ chủ đề Bài thể dục – chạy nhanh – chạy bền. Khối lớp 8	BÀI THỂ DỤC – CHẠY NHANH – CHẠY BỀN
Hoạt động 1: Đọc tài liệu và thực hiện các yêu cầu.	-Bài TD:Thực hiện được nhịp 1-17 Học từ nhịp 18 - 25. - Nhịp 18: Quay 90⁰ sang trái, dồn trọng tâm vào chân trái, chân phải phía sau mũi chân chạm đất, tay phải thẳng đưa xuống thấp – ra trước cùng tay trái giơ cao song song, lòng bàn tay hướng vào nhau, mặt hơi ngửa, mắt nhìn theo tay. - Nhịp 19: Đá chân phải lên cao chéo sang trái, mũi chân duỗi thẳng, chân trái kiễng gót, đồng thời vặn mình sang phải, hai tay giữ thẳng đánh từ trên cao – ra trước – xuống thấp – ra sau – chéo sang phải. - Nhịp 20: Về như tư thế nhịp 18. - Nhịp 21: Quay 90⁰ sang phải thành đứng hai chân rộng hơn vai, hai tay dang ngang, bàn tay sấp, mắt nhìn trước. - Nhịp 22: Như nhịp 18, nhưng đổi bên. - Nhịp 23: Như nhịp 19, nhưng đổi chân. - Nhịp 24: Về tư thế như nhịp 22. - Nhịp 25: Quay sang trái về như nhịp 21

	-Chạy ngắn: Một số động tác bổ trợ kỹ thuật: chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau. Trò chơi phát triển sức nhanh: Chạy lò cò tiếp sức. - Chạy bền : Chạy trên địa hình tự nhiên.
Hoạt động 2: Kiểm tra, đánh giá quá trình tự học.	- Bài TD: Biết cách thực hiện từ nhịp 1-25 của bài thể dục phát triển chung (nam và nữ). - Chạy ngắn: Biết cách thực hiện một số động tác bổ trợ kỹ thuật, trò chơi phát triển sức nhanh, xuất phát cao chạy nhanh 30- 60m . - Chạy bền: Luyện tập chạy bền xung quanh nhà.