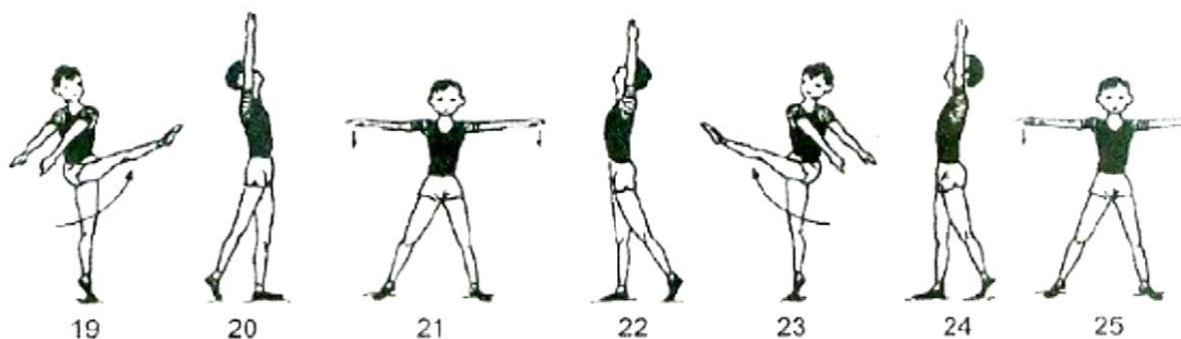
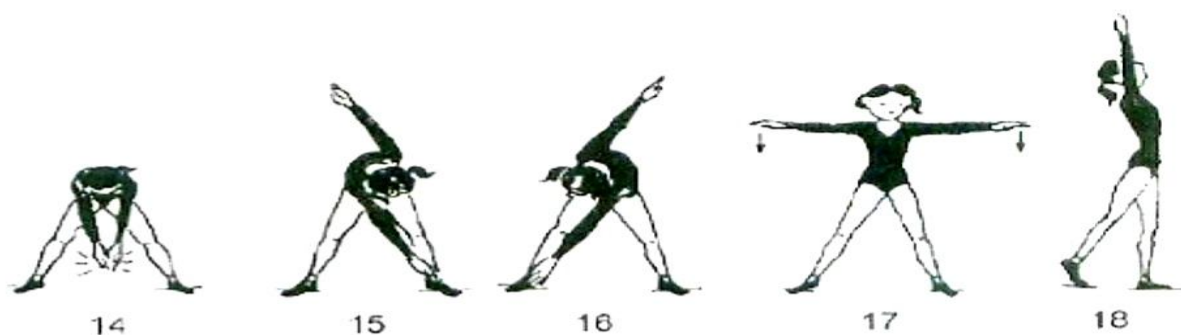


THỂ DỤC 8 - Tuần 4

BÀI THỂ DỤC PHÁT TRIỂN CHUNG 35 NHỊP

Tư thế chuẩn bị: đứng nghiêm.



- Nhịp 14: gập thân, 2 chân thẳng, vỗ 2 tay, cúi đầu mắt nhìn theo 2 bàn tay.

- Nhịp 15: nâng thân, gập thân vặn mình sang trái, tay phải chạm bàn chân trái, tay trái duỗi thẳng lên cao, 2 chân thẳng, cúi đầu mắt nhìn theo tay phải.

- Nhịp 16: nâng thân, sau đó gập thân, vặn mình sang phải, tay trái chạm bàn chân phải, tay phải duỗi thẳng, 2 chân thẳng, cúi đầu mắt nhìn theo tay trái.

- Nhịp 17: về nhịp 13.

- Nhịp 18: quay 90 độ sang trái, trọng tâm dồn 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 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, vặn mình sang phải, 2 tay giữ thẳng đánh từ trên cao- ra trước- xuống thấp- ra sau chéo sang phải.

- Nhịp 20: như nhịp 18.
- Nhịp 21: quay 90 độ sang phải thành đứng 2 chân rộng hơn vai, 2 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: như nhịp 22.
- Nhịp 25: quay sang trái về như nhịp 21.

HỌC SINH THỰC HIỆN NHIỆM VỤ HỌC TẬP

- Quan sát, tập luyện bài thể dục từ nhịp 14 đến 25 như hướng dẫn ở trên hoặc xem trong SGK trang 18 đến trang 20.
- Nộp clip từ nhịp 1 đến 13.
- Học và tập luyện toàn bộ từ nhịp 1 đến 25 của bài thể dục.