**THỂ DỤC 8 – TUẦN 24**

**NỘI DUNG: VÕ CỔ TRUYỀN – NHẢY XA – CHẠY BỀN**

1. **Các em tập luyện các động tác khởi động:**

* Xoay các khớp cổ, tay, vai, chân, lườn...các động tác gập duỗi và ép dọc
* Chạy nâng cao đùi, gót chạm mông, đạp sau

1. **Võ cổ truyền: Ôn 36 thế Võ cổ Truyền**
2. **Nhảy xa:**

\* Ôn các động tác bổ trợ:

- Đá lăng trước – sau.

- Chạy đà tự do xác định chân giậm nhảy.

**\*** Học sinh luyện tập chạy đà - giậm nhảy: đà một bước – ba bước giậm nhảy, đà 5 -7 bước, giậm nhảy

\* Các kỹ thuật thuật chạy đà, tập chạy đà

- Tư thế chuẩn bị: đứng chân trước chân sau ( chân giậm ), hơi khuỵu gối.

- Kỹ thuật chạy đà: chạy như chạy cự li ngắn – tăng dần tốc độ, bước cuối nhanh và ngắn ( thân giữ thẳng ).

1. **Chạy bền:** Các em có thể luyện tập chạy vòng quanh trong nhà 3 – 4 vòng tùy theo diện tích của nhà ở. Chú ý đến nhịp thở khi chạy.

**Lưu ý cuối buổi tập: Các em thả lỏng tay, chân, toàn thân, phối hợp hít thở**

C**húc các em tập luyện tốt và giữ gìn sức khỏe.**