

Nội dung học online cho khối lớp 8 Trường THCS Nguyễn Đức Cảnh:

1. Nhảy cao:

Ôn một số động tác bổ trợ nhảy cao (đã học ở lớp 6, 7)

- + Đá lăng, trước sau, sang ngang.
- + Chạy đà chính diện chân lăng duỗi thẳng qua xà.
- + Chơi trò chơi phát triển sức bật “nhảy lò cò tiếp sức”.

- + Học: Kĩ thuật chạy đà(xác định điểm giậm nhảy, hướng chạy đà, cách đo đà, chạy đà và điều chỉnh đà.



2. Ôn các động tác Đá cầu:

- Tung cầu bằng đùi
- Tung cầu bằng má trong bàn chân.
- Tung cầu bằng mu bàn chân.
- Đỡ cầu bằng ngực.
- Phát cầu chính diện bằng mu bàn chân.
- Đá cầu chính diện cao chân bằng mu bàn chân
- Một số điểm trong điều luật đá cầu, đấu tập.

3. Chạy bền:

Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên: tùy theo địa hình mà các em tập luyện, mỗi lần tập luyện duy trì trong thời gian 5-7 phút.