

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

1. Ôn tập bài thể dục lớp 8:



2. Ôn các động tác Đá cầu:

- Tung cầu bằng đùi
- Tung cầu bằng má trong bàn chân.
- Tung cầu bằng mu bàn chân.

Luyện tập các động tác tung cầu giống như các kỹ thuật đã được học ở các khối lớp trước.

3. 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.