**Tiết 8,9: ÔN BÀI THỂ DỤC**

I/ Mục tiêu

1. Thể dục:lớp 8

* + Yêu cầu học sinh tự giác, nghiêm túc, tác phong nhanh nhẹn trong tập luyện.
  + Tự danh hoàn thiện động tác.
  + Yêu cầu hs thuộc 35 động tác, theo yêu cầu bài nam riêng, nữ riêng.

II/ Địa điểm\_ Phương tiện:

* Tập luyện tại nhà.

III/ Tiến trình tập luyện:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nội dung | Định lượng | Phương thức |
| I/ Mở Đầu:   1. Hs nhớ lại động tác đã học tiết trước.   II/ Cơ Bản:   * Các em nhớ được thứ tự động tác. * Hs phải thực đúng biên độ động tác. * Hs có thể thực hiện lập lại nhiều lần, hình thành kỹ năng. * Hs tập luyện 2 lần trong ngày để rèn luyện sức khoẻ. | 5 -10 phút  20-30 phút | Hs có thể tham khảo bài thể dục trên trang: vndoc.com.  Hs có thể liên hệ với thầy địa chỉ qua zalo:0933261781.   * Hs có thể tự mình soi gương để sửa động tác. Đúng động tác. * Hs thực hiện cần đạt thẩm mỹ cao. |