**KHỐI 8 – TIẾT 8,9: ÔN BÀI THỂ DỤC**

**I/ Mục tiêu:**

* + Yêu cầu học sinh tự giác, nghiêm túc, trong tập luyện.
	+ Yêu cầu hs thuộc 35 động tác của nam và nữ.
	+ Động tác đúng , tư thế đẹp.

**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 phút20-30 phút | * Hs có thể tham khảo bài thể dục trên trang: **vndoc.com.**
* Hs có thể liên hệ với giáo viên qua địa chỉ zalo: 0944001718
* Hs có thể tự mình soi gương để sửa động tác. Đúng động tác.
* Hs thực hiện cần đạt thẩm mỹ cao.
 |

Lưu ý: lòng bàn tay ngửa ở các nhịp 2,9 và 11.