**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 phút  20-30 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.