

TRƯỜNG THCS PHAN SÀO NAM



TUẦN 7 – TIẾT 13

BÀI TD – CHẠY BỀN

MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 8

GIÁO VIÊN: NGUYỄN NGỌC THẢO



NỘI DUNG BÀI HỌC

- Bài TD: Ôn và hoàn thiện từ nhịp 1 – 35
- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên

KHỞI ĐỘNG

Khởi động chung: Thực hiện động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân.

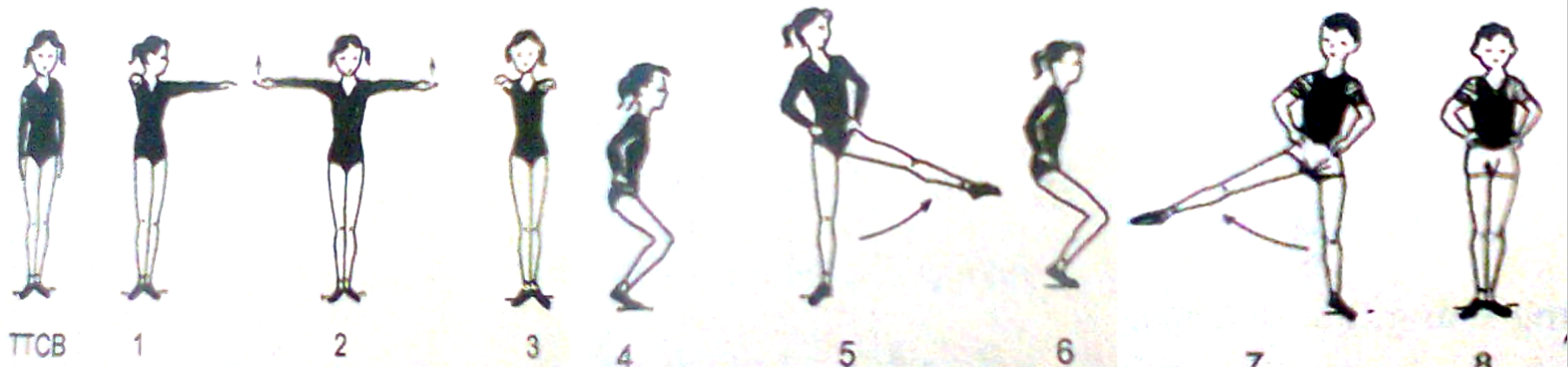


Hình 1. Khởi động các khớp

Khởi động chuyên môn: Thực hiện chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau

ÔN TẬP BÀI THỂ DỤC

Nhịp 1 – 8



ÔN TẬP BÀI THỂ DỤC

Từ nhịp 9 – 17



9



10



11



12



13



14



15



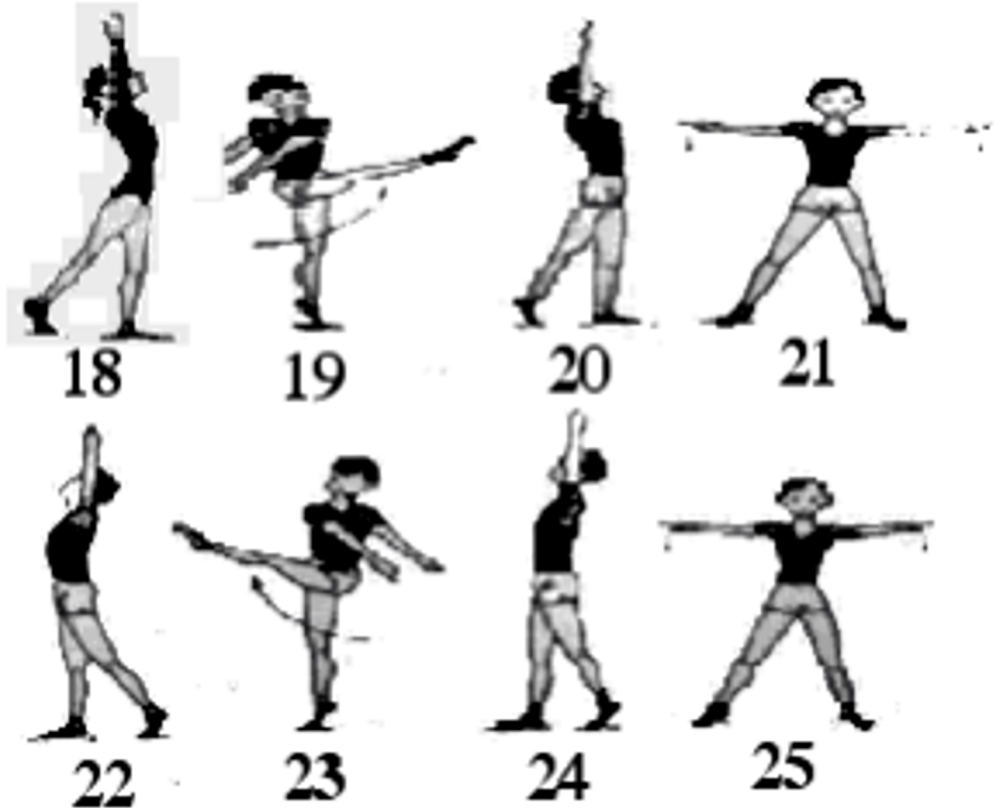
16



17

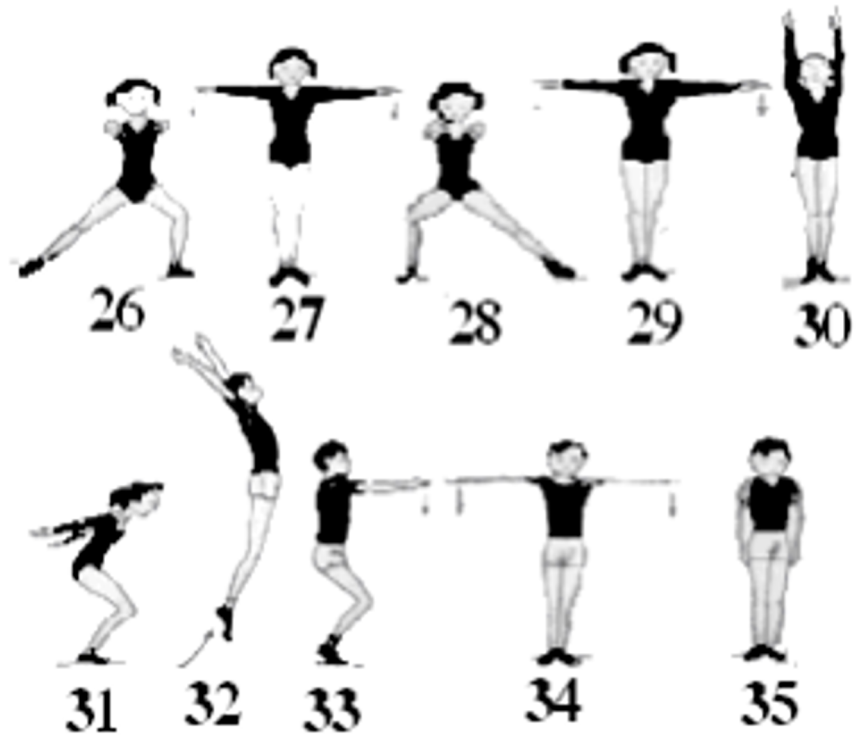
ÔN TẬP BÀI THỂ DỤC

Từ nhịp 18 – 25



ÔN TẬP BÀI THỂ DỤC

Từ nhịp 26 – 35



KẾT THÚC

1. THẢ LỎNG
2. NHẬN XÉT
3. DẶN DÒ



FEEDBACK

THANK YOU VERY MUCH

