

TRƯỜNG THCS PHAN SÀO NAM



TUẦN 10 – TIẾT 19

BÀI TD (kiểm tra)

MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 9
GIÁO VIÊN: NGUYỄN NGỌC THẢO



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.

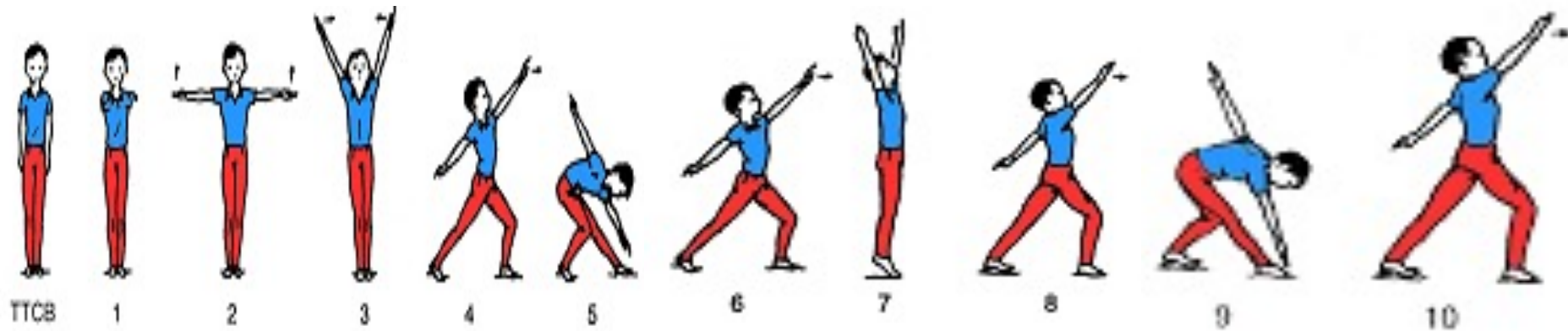


Hình 1. Khởi động các khớp

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

BÀI THỂ DỤC NAM

ÔN NHỊP 1 – 10



BÀI THỂ DỤC NAM

ÔN NHỊP 11 – 19



11



12



13



14



15



16



17



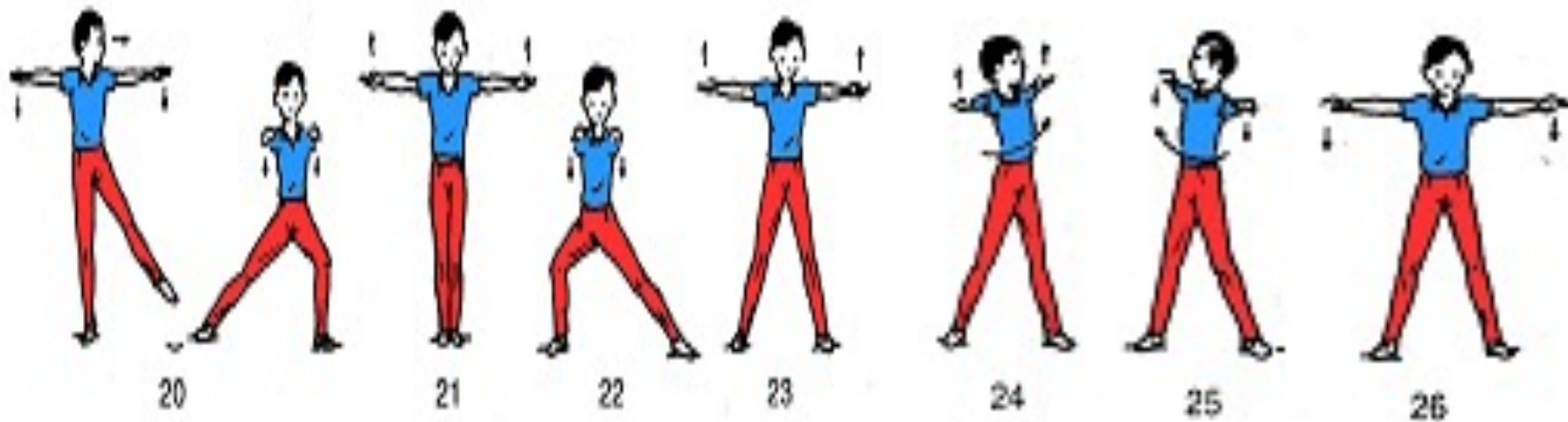
18



19

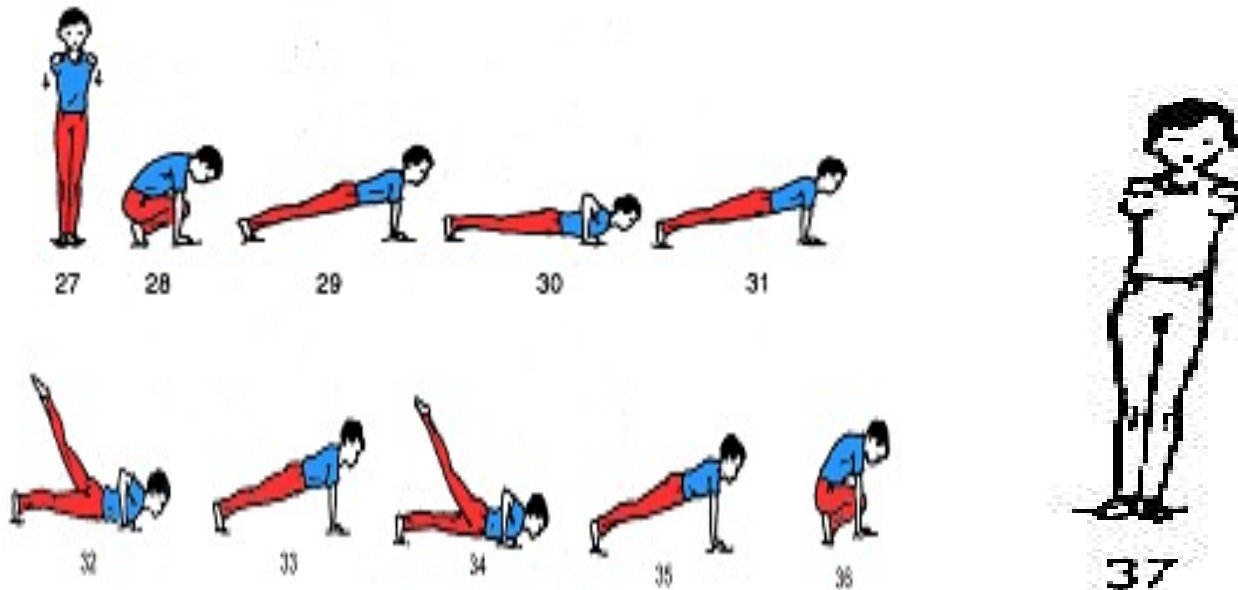
BÀI THỂ DỤC NAM

ÔN NHỊP 20 – 26



BÀI THỂ DỤC NAM

ÔN NHỊP 27 – 37



BÀI THỂ DỤC NAM

ÔN NHỊP 38 – 40



38 - 39



40

BÀI THỂ DỤC NAM

ÔN NHỊP 41 – 45



41



42



43



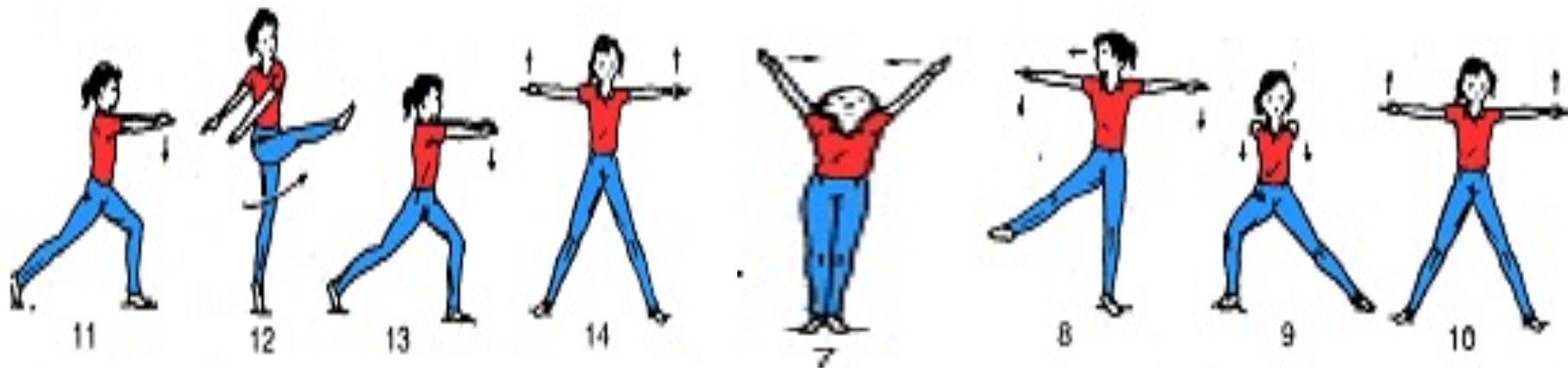
44



45

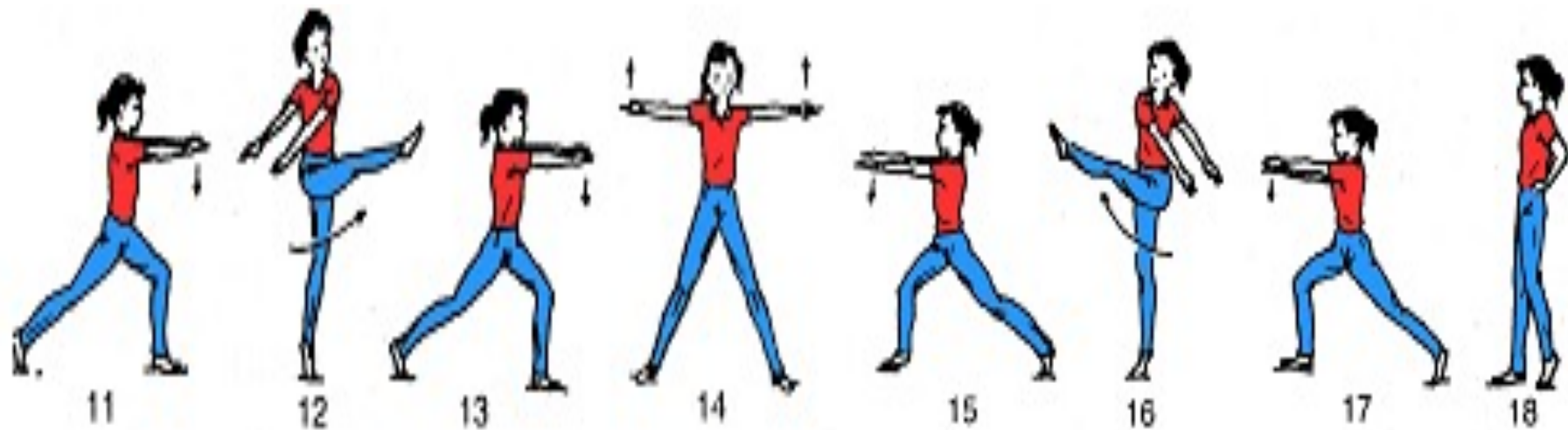
BÀI THỂ DỤC NỮ

ÔN NHỊP 1 – 10



BÀI THỂ DỤC NỮ

ÔN NHỊP 11 – 18



BÀI THỂ DỤC NỮ

ÔN NHỊP 19 – 25



19



20 - 21



22



23



24



25

BÀI THỂ DỤC NỮ

ÔN NHỊP 26 – 29



26



27



28



29

BÀI THỂ DỤC NỮ

ÔN NHỊP 30 – 35



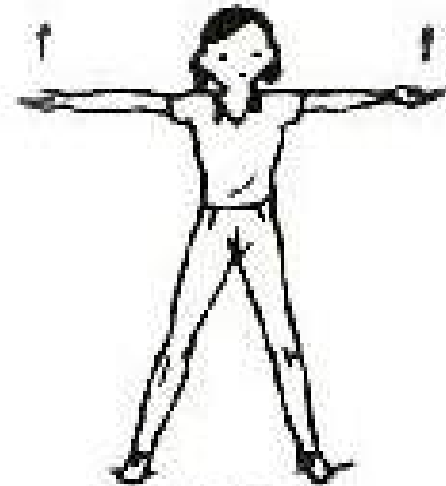
30-31



32



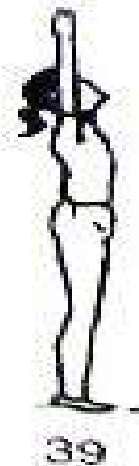
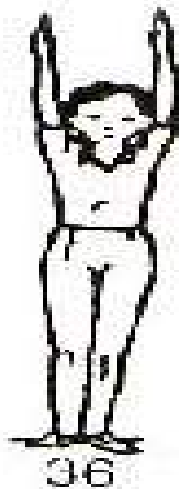
33-34



35

BÀI THỂ DỤC NỮ

ÔN NHỊP 36 – 39



30

BÀI THỂ DỤC NỮ

ÔN NHỊP 40 – 45



40



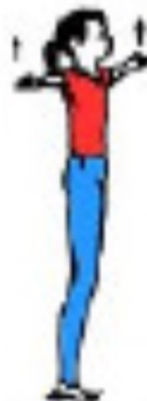
41



42



43



44



45

KẾT THÚC

1. THẢ LỎNG
2. NHẬN XÉT
3. DẶN DÒ



FEEDBACK

THANK YOU VERY MUCH

