

TRƯỜNG THCS PHAN SÀO NAM



TUẦN 16 – TIẾT 32

ĐÁ CẦU (KIỂM TRA)

MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 8

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

KIỂM TRA

**KỸ THUẬT
TĂNG CẦU
BẰNG MÁ
TRONG
BÀN CHÂN**



KIỂM TRA

TÂNG CẦU BẰNG MÁ TRONG BÀN CHÂN – DI CHUYỂN

- <https://www.youtube.com/watch?v=r1RcWuPBtUc>



Đỡ cầu bằng ngực, thể dục 8



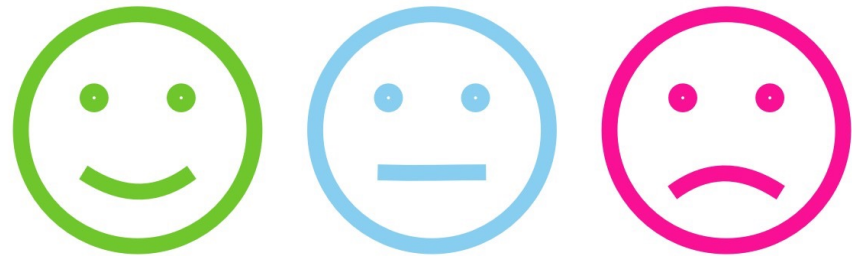
KINEMASTER

HỌC: TÂNG CẦU BẰNG NGỰC

- https://www.youtube.com/watch?v=SSeK_vsyZU

KẾT THÚC

1. THẢ LỎNG
2. NHẬN XÉT
3. DẶN DÒ



FEEDBACK

THANK YOU VERY MUCH

