

Môn Thể dục – Khối 8

Tuần 10

CHẠY CỰ LY NGẮN – ĐHĐN - CHẠY BỀN

1. Khởi động

- Chạy chậm vòng sân nhà
- Khởi động các khớp gồm cổ, khuỷu tay, vai, cánh tay, hông, cổ tay – cổ chân.
(Thực hiện 2 lần 8 nhịp).

2. Nội dung bài học

- Chạy ngắn: Thực hiện cơ bản đúng một số động tác bổ trợ kỹ thuật chạy ngắn, trò chơi “ lò cò tiếp sức” Tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật chạy ngắn.
- ĐHĐN: Thực hiện cơ bản đúng tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số . Đội hình 0-3-6-9, Chạy đều- đứng lại, Đội hình 0-2- 4, Chạy đều - đứng lại .
- Chạy trên địa hình tự nhiên: Chạy vòng xung quanh nhà.

3. Kết thúc

- Thả lỏng hồi tĩnh.
- Dẫn dò học sinh nội dung của tuần 11.