**TRƯỜNG THCS THANH ĐA**

**NỘI DUNG HỌC TẬP**

**MÔN: GIÁO DỤC THỂ CHẤT KHỐI: 8**

**BÀI/CHỦ ĐỀ:**

**CHỦ ĐỀ 1: CHẠY CỰ LI NGẮN**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG** | **NỘI DUNG**  |
| **Hoạt động 1:**- Học sinh đọc tài liệu trên LMS, xem clip kĩ thuật chạy cự li ngắn qua zalo lớp. | **-** Học sinh ôn nội dung bài thể dục, chạy cự li ngắn để chuẩn bị kiểm tra giữa kì I**- Chạy cự li ngắn****+** Ôn các động tác bổ trợ:( theo công văn 4040 học sinh tự ôn các nội dung sau: Đứng mặt hướng chạy - xuất phát, Đứng vai hướng chạy - xuất phát, Đứng lưng hướng chạy - xuất phát,Ngồi - xuất phát, Xuất phát cao - Chạy nhanh 60 mét, Xuất phát thấp: ( cách đo và đóng bàn đạp), Giai đoạn chạy lao, trò chơi phát triển sức nhanh,+ Học nội dung mới: Giai đoạn chạy giữa quãng. |
| **Hoạt động 2**- Kiểm tra | - Học sinh tập luyện có thể chụp hình hoặc quay video nộp lại cho giáo viên qua zalo, hoặc lms - Kiểm tra bằng hình thức làm bài trắc nghiệm trên hệ thống LMS |
| **Hoạt động 3**: cần ghi nhớ | - Học sinh hiểu, biết và thực hiện được các động tác bổ trợ, kĩ thuật xuất phát thấp, cách đóng bàn đạp. Giai đoạn chạy lao, trò chơi phát triển sức nhanh, một số điều luật trong chạy cự li ngắn |