

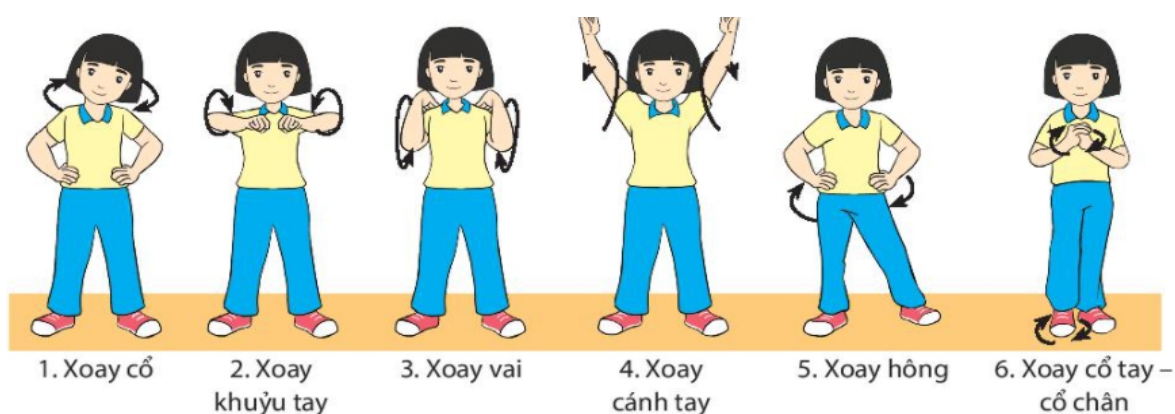
NỘI DUNG TUẦN 2 HKI
(13/9-18/9)
Môn: THỂ DỤC - KHỐI 8

CHỦ ĐỀ: Chạy ngắn – Bài Thể dục liên hoàn

I.Chạy ngắn :

Ôn các động tác bổ trợ chạy ngắn

***Khởi động: Thực hiện (2lần 8 nhịp)**



Hình 1. Khởi động các khớp

Hoạt động 1: Các động tác căng cơ (2lần 8 nhịp)



Hình 3. Căng cơ tay vai trước



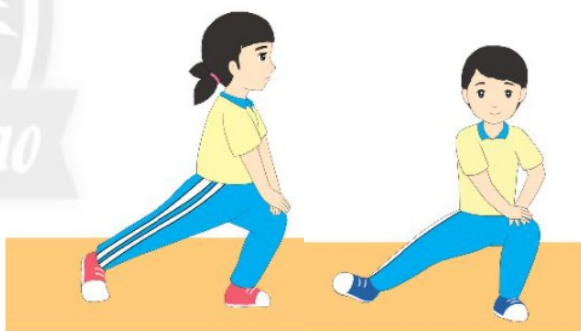
Hình 4. Căng cơ tay vai sau



Hình 5. Nghiêng lườn



Hình 7. Gập thân



Hình 8. Ép dẻo dọc

Hình 9. Ép dẻo ngang

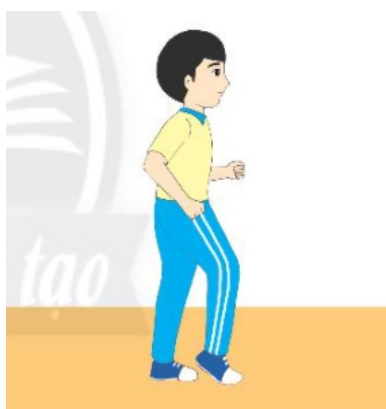


Hình 10. Căng cơ đùi sau



Hình 11. Căng cơ đùi trước

Hoạt động 2: Bước nhỏ, nâng cao đùi



Hình 12. Động tác bước nhỏ

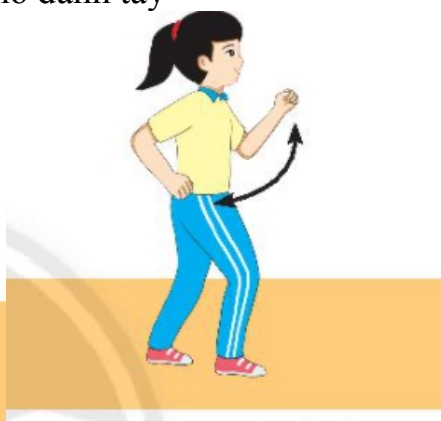


Hình 13. Động tác nâng cao đùi

Hoạt động 3 : Đạp sau, tại chỗ đánh tay



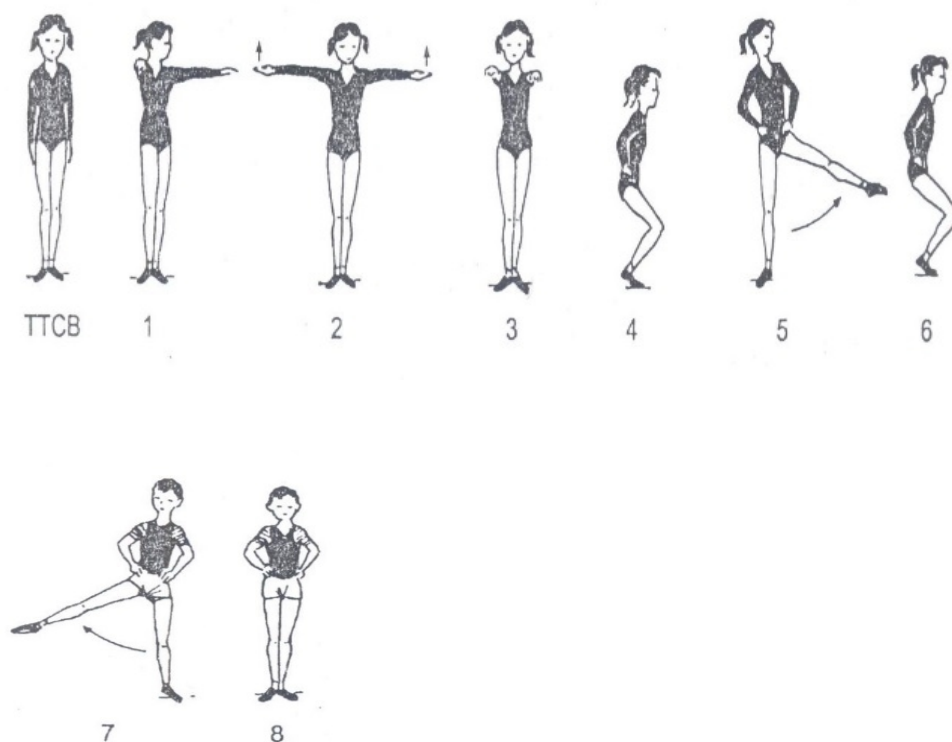
Hình 14. Động tác đạp sau



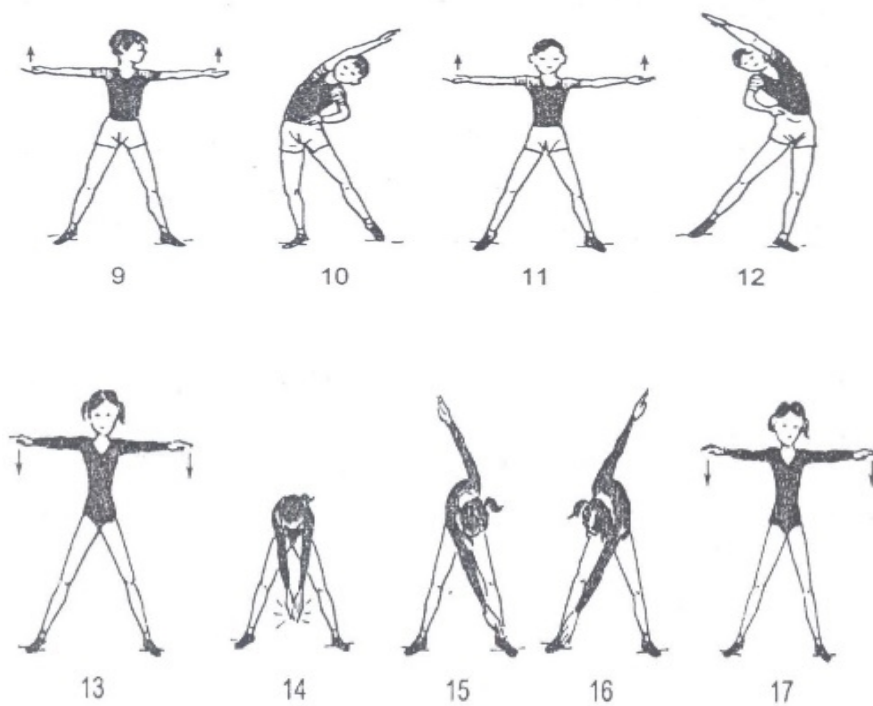
Hình 15. Động tác đánh tay

II. Bài thể dục liên hoàn:

Ôn động tác 1-8



Học động tác 9-17



Hình 2