**Thời gian ôn tập:** từ ngày 04/5/2020 đến 08/5/2020

**Nộp bài trước:** **7 giờ 00 thứ 6 ngày 08/05/2020**

**Môn Thể dục**

**Chủ đề: KHỞI ĐỘNG**

**Học sinh mở Link video xem bài giảng:**

<https://youtu.be/ZWDPF-7OEqA>

1. **MỤC TIÊU:**

**1. Mục tiêu về kiến thức:**

- Hiểu được khái niệm về kỹ thuật các động tác khởi động .Phân biệt và gọi tên được các động tác khởi động.

.**2. Mục tiêu về kĩ năng:**

- Thực hiện đúng các kỹ thuật của động tác khởi động và biết áp dụng vào các hoạt động vận động hàng ngày

**3. Mục tiêu về thái độ:**

- Rèn tính tích cực, tự giác, chinh phục thành tích của bản thân.

1. **LÝ THUYẾT**

- Khởi động bao gồm khởi động chung và khởi động chuyên môn.

- Khởi động chung bao gồm khởi động cơ và khởi động khớp.

- Khởi động chuyên môn là khởi động đặc thù của từng môn học: Chạy, bật nhảy, nhảy xa, nhảy cao….

1. **BÀI TẬP**

**Ôn tập phần lý thuyết** xem kỹ clip hướng dẫn sau đó làm bài tập nộp cho thầy cô trước 7 giờ thứ sáu hàng tuần.

**Phần thực hành:** Ôn tập thuần thục khởi động khớp, khởi động cơ, khởi động chuyên môn của chạy (Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi).

**Học sinh mở Link để làm bài:**

**TRƯỚC KHI LÀM BÀI CÁC EM NHỚ XEM KỸ VÀ NHẬP ĐỦ THÔNG TIN: LỚP HỌC, HỌ VÀ CHỮ LÓT, TÊN NHÉ ĐỂ THẦY CÔ ĐỄ LẤY BÀI CHẤM ĐIỂM VÀ THỐNG KÊ.**

**Học sinh mở Link làm và nộp bài tập:**

[**https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdXJVGoO3V1HEq0qNgOIEp2o8us\_V4mTdT48tMbigTAkOvI1g/viewform?usp=pp\_url**](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdXJVGoO3V1HEq0qNgOIEp2o8us_V4mTdT48tMbigTAkOvI1g/viewform?usp=pp_url)