

Giáo viên: Tô Thanh Toàn

Bài Thể Dục Khối 8

Nhảy xa – Đá cầu – Chạy bền

# I. MỞ ĐẦU

- Học sinh tự khởi động các khớp trước khi tập luyện
- Đảm bảo tình trạng sức khỏe tốt
- Nên mặc trang phục thể dục khi tập luyện
- Dụng cụ cầu đá

## II. Nội dung tập luyện

### 1. Nhảy xa:

- Chạy đà nhảy xa kiểu ngòi (Học sinh đã xác định chân giậm nhảy)

→ Video (Hướng dẫn nhảy xa kiểu ngòi)

### 2. Đá cầu (Thể thao tự chọn):

- Tân cầu bằng chính diện mu bàn chân

→ Video (Hướng dẫn tân cầu)

### 3. Chạy bền:

- Chạy vòng quanh trên địa hình tự nhiên (Chú trọng hít thở)

→ Video (Hướng dẫn kỹ thuật chạy bền)

# III. Kết thúc

- Học sinh thả lỏng tích cực khi kết thúc buổi tập
- Cần tập luyện thường xuyên xuyên kỹ thuật tâng cầu bằng mu chính diện bàn chân