

NỘI DUNG TUẦN 6 HKII
(7/3-12/3/2022)
Môn: THỂ DỤC - KHỐI 8

CHỦ ĐỀ: Chạy cự ly trung bình – Nhảy cao bước qua

I. Chạy cự ly trung bình:

Kiểm tra chạy 500m

*Khởi động: Thực hiện (2lần 8 nhịp)



Hình 1. Khởi động các khớp

Hoạt động 1: Các động tác căng cơ (2 lần 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: Ôn bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông, tại chỗ đánh tay.



Hình 12. Động tác bước nhỏ



Hình 13. Động tác nâng cao đùi



Hình 14. Động tác đạp sau



Hình 15. Động tác đánh tay

II. Nhảy cao:

Kiểm tra kỹ thuật nhảy cao bước qua.