

TUẦN 4
TIẾT 4

ỦY BAN NHÂN DÂN QUẬN THANH KHÊ
TRƯỜNG THCS NGUYỄN ĐÌNH CHIỂU

BÀI THỂ DỤC PHÁT TRIỂN CHUNG **KHỐI 8**

Giáo viên: ĐINH THỊ DIỄM HẬU

MỤC TIÊU

Bài Thể dục liên hoàn nhằm phát triển thể lực và rèn luyện tư thế cơ bản

YÊU CẦU

- Biết và thực hiện được tương đối chính xác, đẹp, đúng phương hướng, biên độ, nhịp điệu bài TD liên hoàn
- Biết thở đúng khi thực hiện các động tác trong bài
- Biết vận dụng để tự tập hằng ngày và có thể trình diễn trong ngày hội khỏe

TIẾT 4

Bài TD phát triển chung : Học từ nhịp 9- 17

Kiến Thức: - HS biết được nội dung chương trình thể dục 8 để thuận lợi trong học tập.

- Biết tổ nhóm để tập luyện đúng theo yêu cầu và phương pháp bộ môn.
- Biết một số quy định để nâng cao tính kỷ luật trong giờ học.

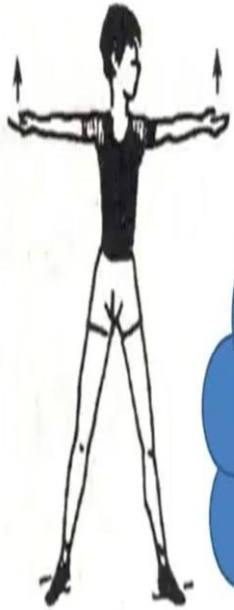
Kỹ năng: HS có thể kể tên được nội dung chương trình thể dục 8.

Thái độ: Tích cực tự giác trong học tập, tuân thủ quy định của giáo viên bộ môn.

II. ĐỊA ĐIỂM PHƯƠNG TIỆN: Sân TD trường, Còi.

BÀI THỂ DỤC PHÁT TRIỂN CHUNG KHỐI 8

Nhịp 9



Bước chân trái sang bên rộng hơn vai, hai bàn tay đưa ra trước-sang ngang, bàn tay giữa, mắt nhìn bàn tay

Nhịp 10



Đòn trọng tâm về chân phải, chân trái duỗi thẳng, mũi chân chạm đất, nghiêng lườn sang trái, tay trái chống hông, tay phải duỗi thẳng hơi áp nhẹ vào tay

Nhịp 11



Về như nhịp 9, mắt nhìn trước

Nhịp 12



Về như nhịp 10, nhưng đổi bên

Nhịp 13



Về như nhịp 11, nhưng bàn tay sấp

Nhip 14



Gập thân, hai chân thẳng, vỗ tay vào nhau sát mặt đất, cúi đầu mắt nhìn theo hai bàn tay



Nhip 15



Nâng thân lên một chút, sau đó gập thân vận mình sang trái, tay phải chạm vào bàn chân trái, tay trái duỗi thẳng lên cao, hai chân thẳng, cúi đầu mắt nhìn theo bàn tay phải

Nhip 16



Nâng thân lên một chút, sau đó gập thân vận mình sang phải, tay trái chạm vào bàn chân phải, tay phải duỗi thẳng lên cao, hai chân thẳng, cúi đầu mắt nhìn theo bàn tay trái



Nhip 17



Về như nhip 13

Video từ nhíp 9-17 bài thể dục 8

Phần khởi động

Video từ nhịp 1-17 bài thể dục 8



IV. Củng cố và hướng dẫn học ở nhà

- GV hệ thống lại những kiến thức đã học.
- GV dặn dò học sinh chuẩn bị đồ dùng để học tiết sau.

NHẬN XÉT VÀ RÚT KINH NGHIỆM

.....

.....

.....

.....

.....

.....