Phòng GD & ĐT TX Buôn Hồ

Trường THCS Hùng Vương.

**GIAO BÀI VỀ NHÀ CHO HỌC SINH**

**MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 8**

**I.Nội dung thực hiện:**

- Học sinh thực hiện bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 17.

- Học sinh thực hiện luyện tập các động tác bổ trợ chạy ngắn .

**II.Yêu cầu cần đạt:**

- Học sinh thực hiện đúng động tác của bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 17.

- Học sinh thực hiện luyện tập thường xuyên các động tác bổ trợ chạy ngắn.

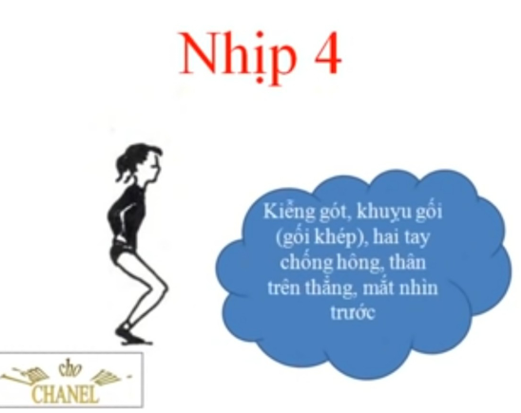
- Tích cực tập luyện để có tư thế động tác đúng và đẹp.

**III.Thời gian thực hiện:**

- 3 tuần ( Từ tuần 1 đến tuần 3 )

**IV.Bài thể dục liên hoàn(nhịp 1-17):**







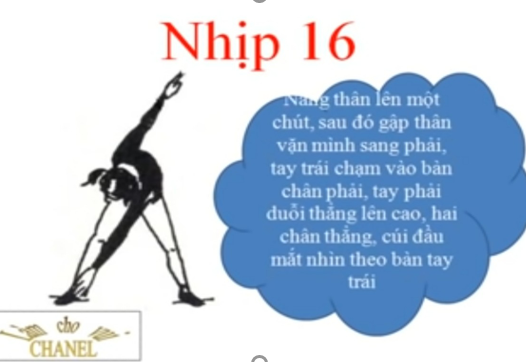














**V. Bài tập bổ trợ chạy ngắn:**

- Chạy bước nhỏ

- Chạy nâng cao đùi

- Chạy đạp sau

Giáo viên giao bài

**Hồ Thị Hồng Phú**