

TRƯỜNG THCS NGUYỄN LÂN

NỘI DUNG ÔN TẬP MÔN THỂ DỤC – LỚP 6,7, 8

(Thời gian từ 13/4 đến 18/4/2020)

I. Bài tập luyện tập

Thực hiện ôn luyện các bài tập bổ trợ:

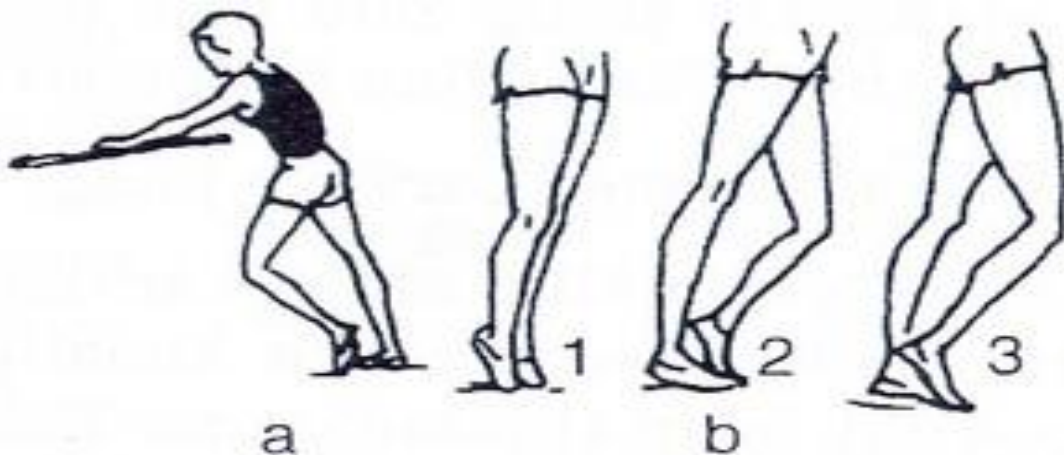
- Chạy bước nhỏ
- Chạy nâng cao đùi
- Chạy gót chạm mông

II. Kiến thức trọng tâm

- Thực hiện tốt các bài tập bổ trợ: chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông.

III. Bài tập vận dụng

- Khởi động trước khi tập các động tác bổ trợ: xoay kĩ các khớp, ép dây chằng.
- Tại chỗ thực hiện động tác chạy bước nhỏ 3-5 lần mỗi lần thực hiện 1-2 phút nghỉ giữa các lần 30 giây.

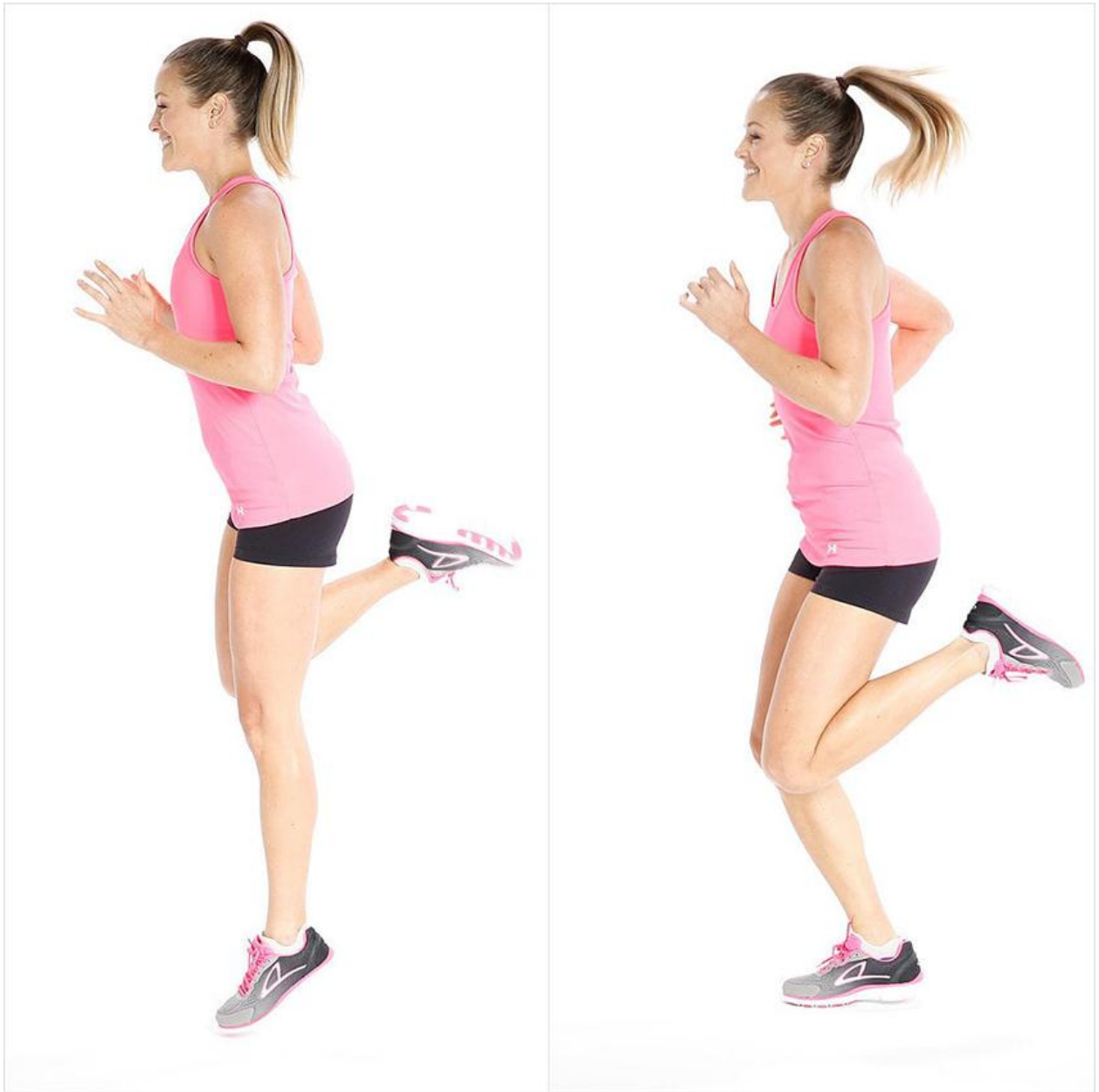


Hình 12

- Tại chỗ thực hiện động tác chạy nâng cao đùi 3-5 lần mỗi lần thực hiện 1-2 phút nghỉ giữa các lần 30 giây



- Tại chỗ thực hiện động tác chạy gót chạm mông 3-5 lần mỗi lần thực hiện 1-2 phút nghỉ giữa các lần 30 giây



- Nghỉ 1 phút giữa lần chuyển động tác
- Chú ý thực hiện các động tác thả lỏng sau khi tập: rũ tay, chân, cúi sâu rũ người thả lỏng...