**PHIẾU HƯỚNG DẪN ÔN TẬP VÀ KIỂM TRA HỌC KỲ II TỪ ( 31/7 - 04/8)**

 **THỂ DỤC LỚP 8**

**CHỦ ĐỀ**: **ÔN TẬP VÀ KIỂM TRA TTTC (cầu lông)**

|  |
| --- |
| **Thứ 7(31/7)** **- TTTC (cầu lông)**:Khởi động. Chạy bước nhỏ, Chạy nâng cao đùi, Chạy đá lăng sau gót chạm mông tại chỗ. Ôn tập một số động tác bổ trợ. Tại chỗ lăng vợt phải, trái. Gập duỗi cổ tay với vợt, lăng vợt hình số 8 mỗi động tác thực hiện 30 lần liên tục.- Ôn tập tâng cầu tại chỗ. Nam = 30 lần liên tục. Nữ = 20 lần liên tục. **- Chạy bền**:- Học sinh tập bật bục 50 lần liên tục hoặc chạy leo cầu thang khoảng 4-5 phút |
| **Thứ CN(1/8)** **- TTTC (cầu lông)**:Khởi động. Chạy bước nhỏ, Chạy nâng cao đùi, Chạy đá lăng sau gót chạm mông tại chỗ. Ôn tập một số động tác bổ trợ. Tại chỗ lăng vợt phải, trái. Gập duỗi cổ tay với vợt, lăng vợt hình số 8 mỗi động tác thực hiện 30 lần liên tục.- Ôn tập tâng cầu tại chỗ. Nam = 30 lần liên tục. Nữ = 20 lần liên tục. **- Chạy bền**:- Học sinh tập bật bục 50 lần liên tục hoặc chạy leo cầu thang khoảng 4-5 phút |
| **Thứ 2(2/8)** **- TTTC (cầu lông)**:Khởi động. Chạy bước nhỏ, Chạy nâng cao đùi, Chạy đá lăng sau gót chạm mông tại chỗ. Ôn tập một số động tác bổ trợ. Tại chỗ lăng vợt phải, trái. Gập duỗi cổ tay với vợt, lăng vợt hình số 8 mỗi động tác thực hiện 30 lần liên tục.- Ôn tập tâng cầu tại chỗ. Nam = 30 lần liên tục. Nữ = 20 lần liên tục. **- Chạy bền**:- Học sinh tập bật bục 50 lần liên tục hoặc chạy leo cầu thang khoảng 4-5 phút |
| **- TỪ NGÀY 3/8 – 4/8 HỌC SINH TIẾN HÀNH LÀM BÀI KT HỌC KỲ II TẠI NHÀ.*** **NỘI DUNG KIỂM TRA: HỌC SINH THỰC HIỆN TÂNG CẦU BẰNG VỢT CẦU LÔNG. (NAM = 25 LẦN LIÊN TỤC, NỮ = 20 LẦN LIÊN TỤC) LÀ ĐẠT YÊU CẦU.**
* **HÌNH THỨC KT: HỌC SINH TỰ THỰC HIỆN NỘI DUNG BÀI KT QUAY VIDEO LẠI VÀ NỘP CHO GIÁO VIÊN BỘ MÔN ĐỂ CHẤM ĐIỂM. (học sinh gửi bài qua Zalo của giáo viên bộ môn).**
 |
|  |