



ỦY BAN NHÂN DÂN HUYỆN THANH TRÌ
TRƯỜNG THCS NGŨ HIỆP

NHẬT LỆT CHÀO MỪNG CÁC THẦY CÔ GIÁO ĐẾN DỰ

HỘI THI GIÁO VIÊN DẠY GIỎI CẤP HUYỆN

MÔN: GIÁO DỤC THỂ CHẤT

Lớp: 8A2

Giáo viên: Nguyễn Thành Vinh





Nhận lớp



Xoay các khớp



Khởi động

Bài Thể dục nhịp điệu



Khởi động với vợt cầu lông



- + Xoay hình số 8
- + Lắc vợt phải - trái
- + Lắc vợt trước - sau



Phát cầu trái tay



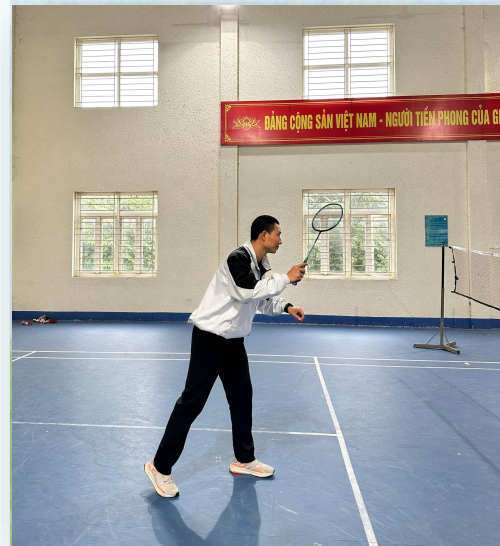
Di chuyển đơn bước đánh cầu thấp tay trái – phải



ÔN TẬP KỸ THUẬT



ĐỘNG TÁC 6





Tư thế chuẩn bị



1



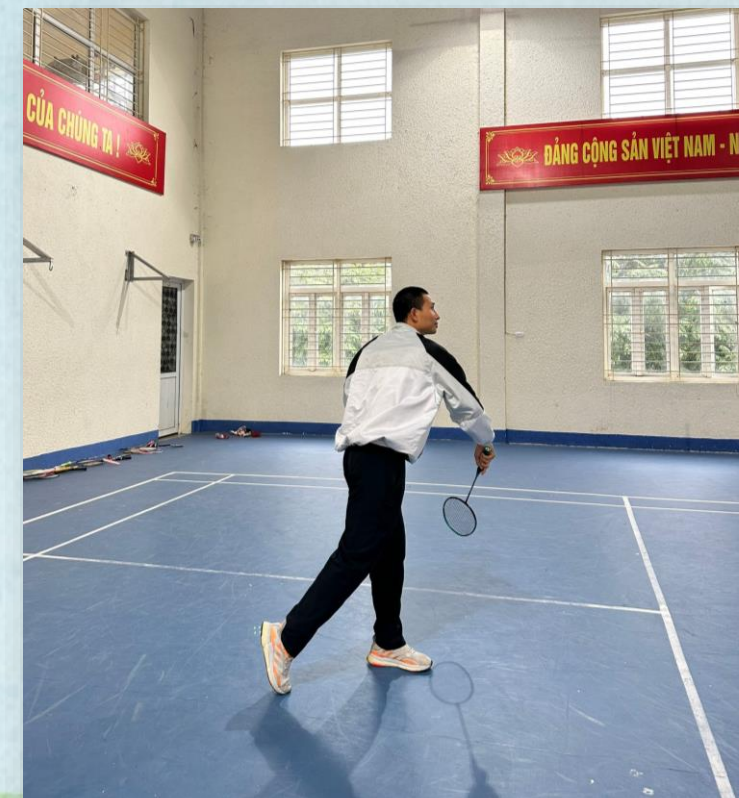
2



3



4



5



6

Luyện tập

Đánh không cầu



Luyện tập với cầu treo trên cao



Luyện tập đánh cầu có người hỗ trợ



Củng cố



Trò chơi

Di chuyển bước lướt qua nắm tiếp sức

Cách chơi:

- Người đầu tiên cầm khăn di chuyển bước lướt qua nắm
- Chạy nhanh về và chuyền cho người thứ hai, cứ như vậy đến người cuối cùng. Đội nào về trước, đội đó thắng.



Trò chơi

Di chuyển bước lướt qua năm tiếp sức

Luật chơi:

Trừ điểm nếu vi phạm luật chơi

- Nhảy qua năm
- Xuất phát trước khi có tín hiệu
- Không di chuyển qua các năm (bỏ qua năm)
- Ném khăn thay vì đưa



Kết thúc

Thả lỏng



Dặn dò

- Giao bài tập về nhà
- Xuống lớp



