**CHUYÊN ĐỀ MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT CẤP QUẬN**

**Bài Thể dục liên hoàn - chạy ngắn (lớp 8)**

**Năm học 2022-2023**

Sáng thứ Bảy, lúc 7 giờ 45 phút, ngày 22 tháng 10 năm 2022, Hội đồng bộ môn Giáo dục Thể chất - bậc Trung học cơ sở Quận 3 đã tổ chức chuyên đề cấp quận tại Trường Trung học cơ sở Bạch Đằng.

Thành phần tham dự gồm giáo viên dạy bộ môn Giáo dục Thể chất tại các trường trung học cơ sở trên địa bàn Quận 3.

Chuyên đề do cô Vũ Thị Huyền, giáo viên dạy bộ môn Giáo dục Thể chất của Trường THCS Bạch Đằng thực hiện.

Nội dung chuyên đề giúp học sinh hoàn thiện bài thể dục từ nhịp 1 – 35, ghép nhạc bài “con cào cào”; thực hiện được kỹ thuật động tác và tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp. Ngoài ra, cung cấp cho học sinh một số bài tập bổ trợ cơ bản trong tập luyện môn chạy ngắn; biết thực hiện tương đối đúng kỹ thuật xuất phát thấp - chạy lao… Từ đó, biết vận dụng kiến thức đã học vào thực tế để tập luyện nâng cao sức khỏe và tập luyện để phát triển các kỹ năng đã học. Thông qua các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp…

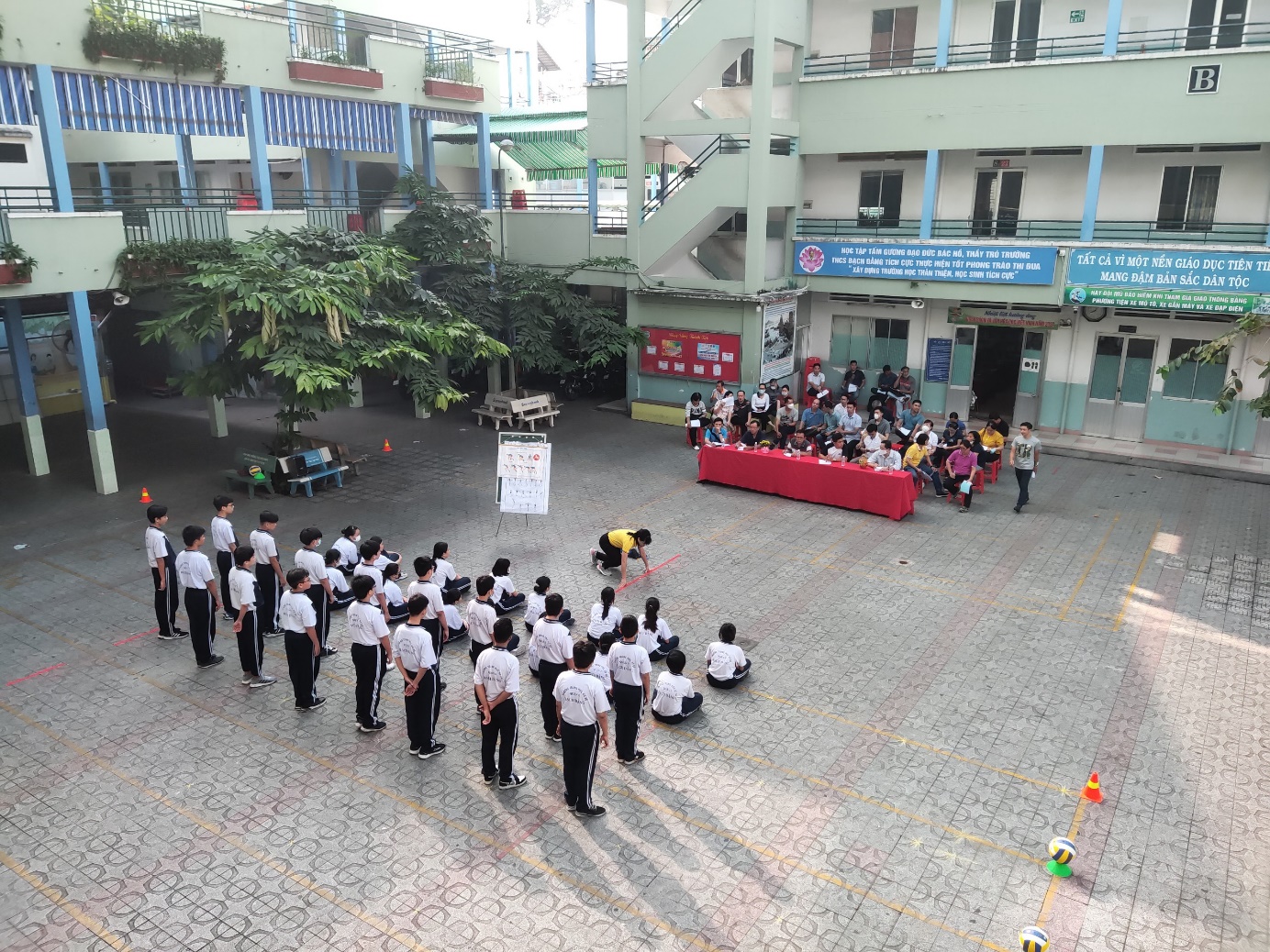
Sau đây là một số hình ảnh tại buổi chuyên đề:

****



.



.







