

CHUYÊN ĐỀ MÔN THỂ DỤC CẤP QUẬN NĂM HỌC 2020-2021

BẬT NHẢY – BÀI THỂ DỤC - CHẠY BỀN

Sáng thứ Bảy, lúc 7 giờ 45 phút, ngày 20 tháng 3 năm 2021, bộ môn Thể dục - Phòng Giáo dục và Đào tạo Quận 3 đã tổ chức chuyên đề cấp Quận tại Trường Trung học cơ sở Lê Lợi.

Thành phần tham dự gồm giáo viên Thể dục các trường THCS Quận 3.

Giáo viên thực hiện: Thầy Nguyễn Vũ Hiền - Trường THCS Lê Lợi.

Nội dung chuyên đề cung cấp cho học sinh kiến thức cơ bản của kỹ thuật Bật nhảy và chạy bền. Nhằm rèn luyện chạy sức bật và sức bền cho học sinh để phát triển nhóm cơ chi dưới khi tập luyện. Đồng thời phát triển kỹ thuật hô hấp lần 2 trong quá trình rèn luyện chạy bền.

Thực hiện tốt kỹ thuật 9 động tác của bài thể dục. Bên cạnh đó còn giúp các em rèn luyện tính tác phong, kỷ luật và làm việc nhóm, chấp hành kỷ luật khi tập luyện.

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



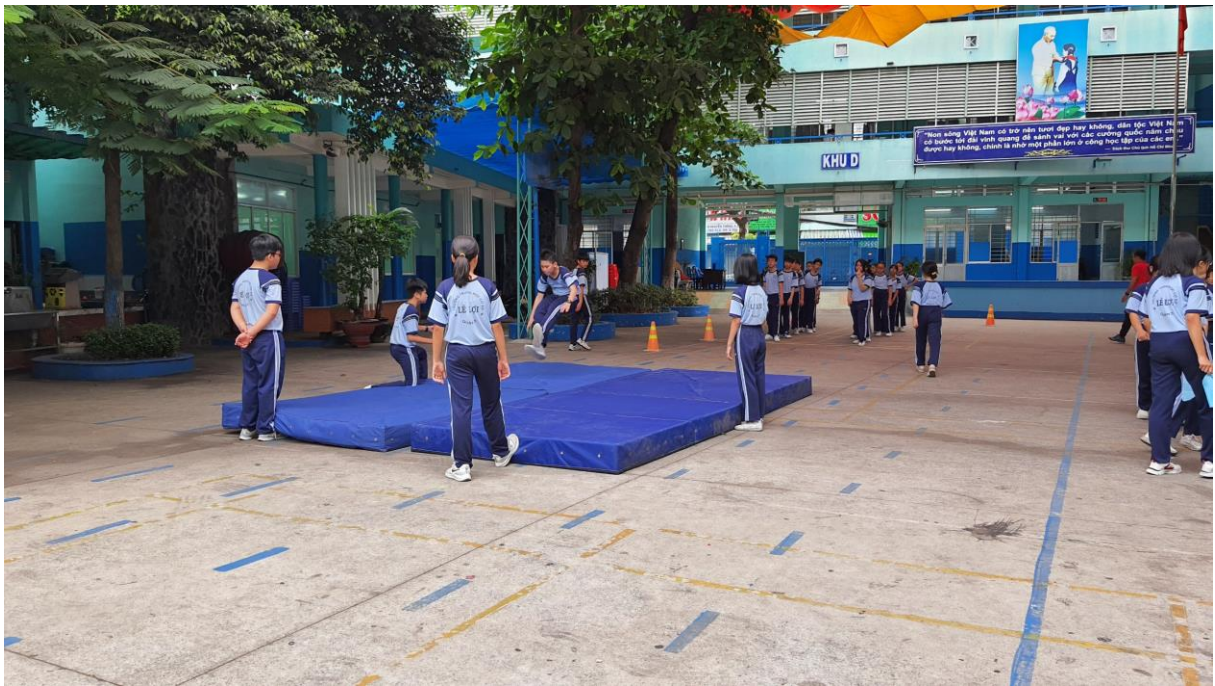
Giáo viên nhận lớp, phân tích tranh ảnh



Học sinh thực hiện khởi động



Giáo viên phân làm 2 nhóm, cán sự điều khiển phân bài thể dục.



Học sinh thực hiện bật nhảy, có phân công bảo hiểm



Giáo viên quan sát sửa sai



Học sinh thả lỏng



Giáo viên góp ý xây dựng tiết dạy.



Giáo viên góp ý xây dựng tiết dạy

