**NỘI DUNG ÔN TẬP KHỐI 10 TUẦN 5 (Thời gian : 13/4- 18/4/2020)**

**MÔN :THỂ DỤC**

**NỘI DUNG : ĐÁ CẦU – CHẠY BỀN**

1. **NỘI DUNG:**
2. **ĐÁ CẦU :**
3. Kĩ thuật di chuyển tâng búng cầu:
4. Kĩ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân:

Các em xem video hướng dẫn và thực hiện <https://www.youtube.com/watch?v=rox-Gq6MztI>

1. **CHẠY BỀN**:

- Do điều kiện tại nhà nên các em học sinh sẽ tập các bài tập bổ trợ rèn luyện thể lực:

- Bài tập bật đổi chân: các em xem video hướng dẫn và thực hiện <https://www.youtube.com/watch?v=Chqw0g2Eb3Q>

- Đứng lên ngồi xuống: các em xem video hướng dẫn và thực hiện <https://www.youtube.com/watch?v=-UlSqfAxXfw&t=55s>

1. **YÊU CẦU:**

- Học sinh thực hiện tâng cầu: nam 30 quả, nữ 20 quả có thể tâng nhiều lần. Sau đó quay video gửi cho giáo viên bộ môn.

- Học sinh thực hiện đứng lên ngồi xuống: nam 30 lần. nữ 20 lần. Sau đó quay video gửi cho giáo viên bộ môn.