**NỘI DUNG ÔN TẬP KHỐI 11 TUẦN 5**

**(Thời gian : 13/4- 18/4/2020)**

**MÔN :THỂ DỤC**

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. **CẦU LÔNG:**
2. Kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay: Các em xem video hướng dẫn và thực hiện <https://www.youtube.com/watch?v=UyepKj7H_VY>
3. Kĩ thuật đập cầu chính diện: Các em xem video hướng dẫn và thực hiện <https://www.youtube.com/watch?v=CW5zLvryQ-4&t=46s>
4. **CHẠY BỀN**:

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

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

**IV. NỘI DUNG TỰ CHỌN:**

Do điều kiện đang trong thời gian cách ly toàn xã hội, các cửa hàng không mở cửa nên nếu không có cầu các em có thể chọn nội dung bài thể dục liên hoàn 50 động tác thay thế: các em xem video hướng dẫn và thực hiện từ động tác 1 – 50.

<https://www.youtube.com/watch?v=faO1VhEXshI&t=15s>

1. **HƯỚNG DẪN VÀ 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.

- Học sinh thực hiện bài thể dục tay không liên hoàn 50 nhịp. Sau đó quay video gửi cho giáo viên bộ môn.

***Các em có thể chọn 1 trong 3 nội dung để gửi video cho thầy cô.***