

UBND QUẬN LONG BIÊN
TRƯỜNG TIỂU HỌC NGỌC LÂM

SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM

*"Lựa chọn một số bài tập bổ trợ nhằm nâng cao thành tích
bật xa tại chỗ cho học sinh lớp 4 trường Tiểu học Ngọc Lâm".*

Lĩnh vực/ Môn: **Thể dục**
Cấp học: **Tiểu học**
Họ và tên tác giả: **Đỗ Thị Thanh Hương**
Chức vụ: **Giáo viên**
Điện thoại: **0978143013**
Đơn vị công tác: **Trường Tiểu học Ngọc Lâm**
Quận Long Biên – Hà Nội

Long Biên, tháng 3 năm 2023

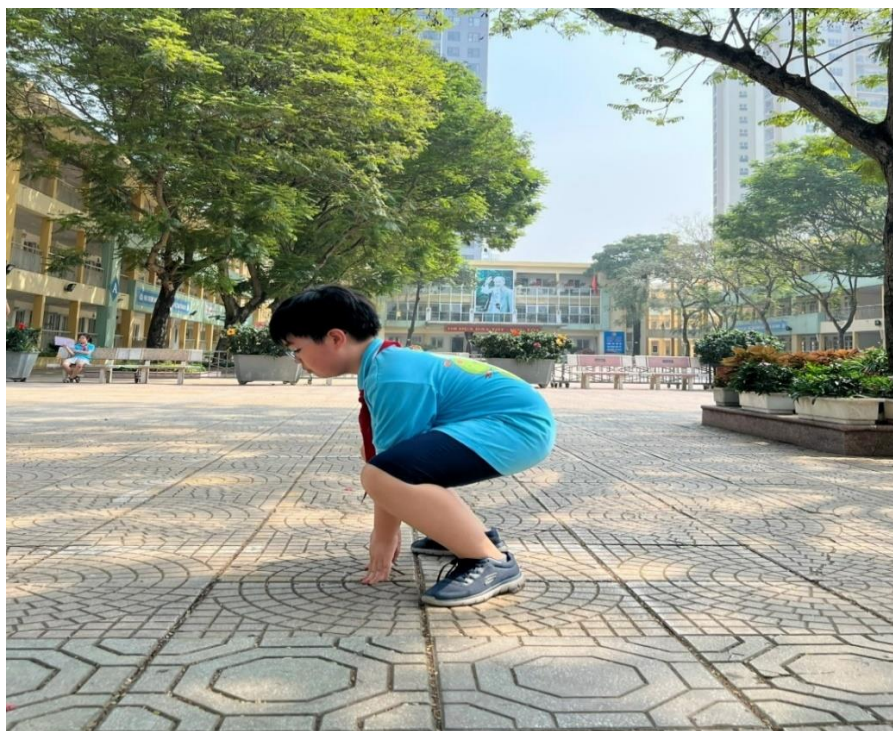


Ảnh 1 - Bật co gối trên thảm

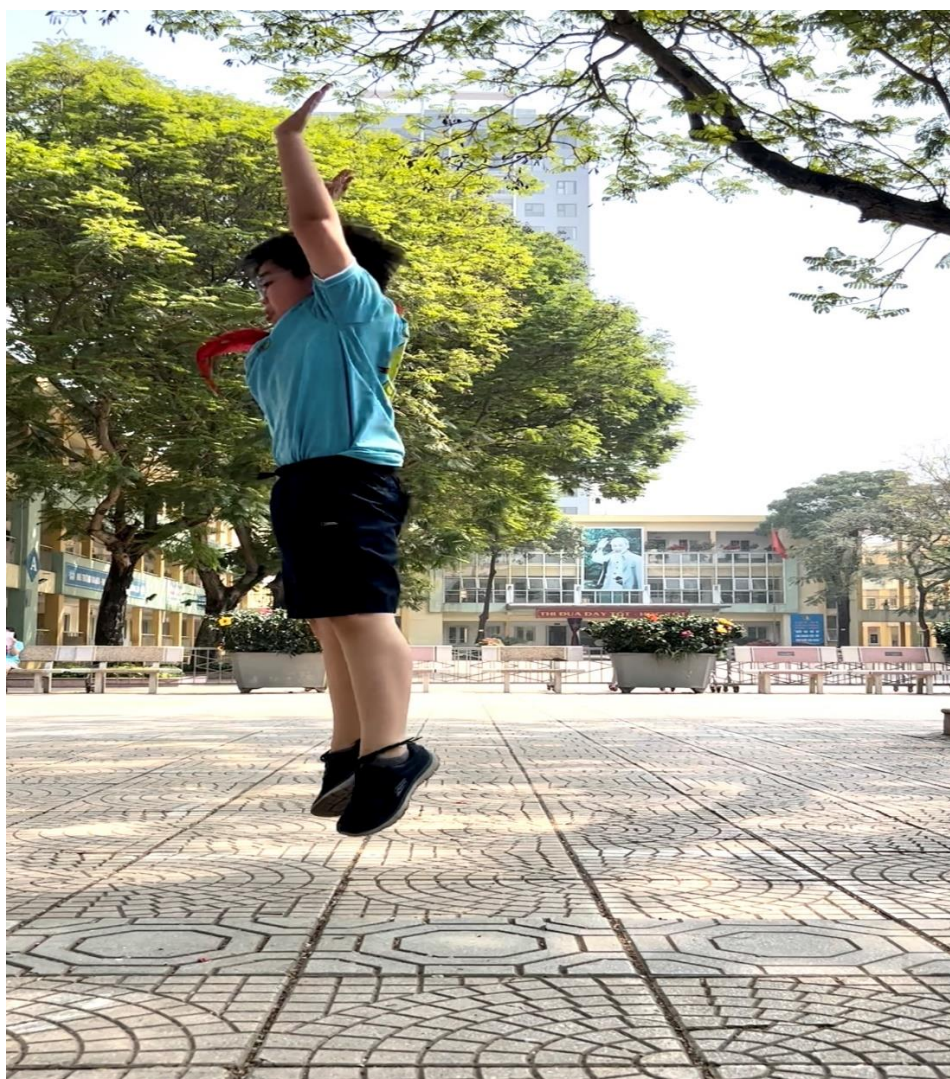


Ảnh 2, 3 - Đứng lên ngồi xuống





Ảnh 4, 5 - Bật cóc. Bật thẳng bằng mũi chân





Ảnh 6, 7 - Chạy biến tốc, tập có bước chạy đà và đệm nhảy hợp lý





Ảnh 8, 9 - Chạy biến tốc, tập có bước chạy đà và đệm nhảy hợp lý





Ảnh 10, 11 - Một số trò chơi bổ ích: Chạy tiếp sức chuyển vật



