

## Bài 2

# BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN (tiếp theo)



MỤC TIÊU,  
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện đúng từ nhịp 13 – 20 của bài thể dục liên hoàn.
- Chủ động đặt mục tiêu học tập và vận dụng tập luyện hằng ngày.



### 1. Khởi động

Thực hiện chạy chậm, xoay các khớp và căng cơ.



## KIẾN THỨC MỚI

### Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 13 – 20



Hình 2. Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 13 – 16



Hình 3. Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 17 – 20



**1.** Từ tư thế chuẩn bị, em thực hiện theo các mô tả sau:

– Hai chân bật tách rộng hơn vai, đồng thời hai tay đưa ra trước, lòng bàn tay sấp.

– Hai chân bật tách rộng hơn vai, đồng thời hai tay đưa sang ngang lên cao, hai bàn tay vỗ vào nhau.

– Bước chân phải sang ngang rộng hơn vai, khuỵu sang phải, chân trái duỗi thẳng, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp.

**2.** Em có thể vận dụng bài thể dục liên hoàn để biểu diễn với nhạc.

**3.** Em vận dụng bài thể dục liên hoàn để rèn luyện sức khỏe hằng ngày.



Hình 6. Em cùng gia đình tập luyện

<b>Trường THCS Hòa Hưng</b> <b>Họ &amp; Tên:.....</b> <b>Lớp: .....</b>	<b>Ngày .... tháng ..... năm 2021</b> <b>PHIẾU HỌC TẬP</b> <b>Môn: Giáo dục thể chất 6</b> <b>(Năm học: 2021 – 2022)</b>
---	---

### **Phiếu học tập tuần 2 + 3**

Em hãy diễn giải nhịp một động tác trong 12 nhịp mới học mà em thấy khó thực hiện khi tập luyện bài thể dục

.....

.....

.....