

TUẦN 4: ÔN TẬP 20 ĐỘNG TÁC

Bài 1

BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN



MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện đúng từ nhịp 1 – 12 của bài thể dục liên hoàn.
- Tự giác, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

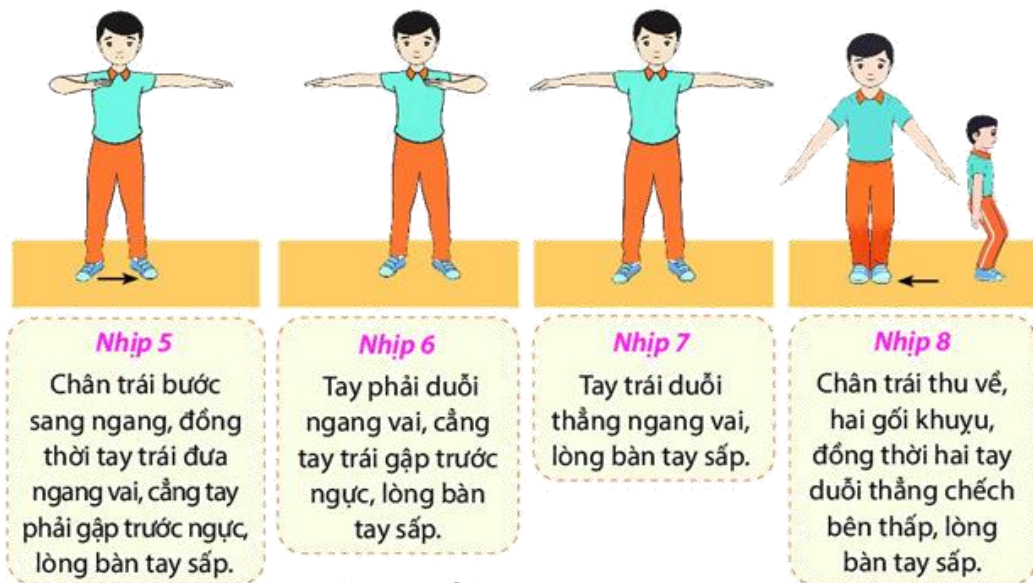
Thực hiện chạy chậm, xoay các khớp và căng cơ.

KIẾN THỨC MỚI

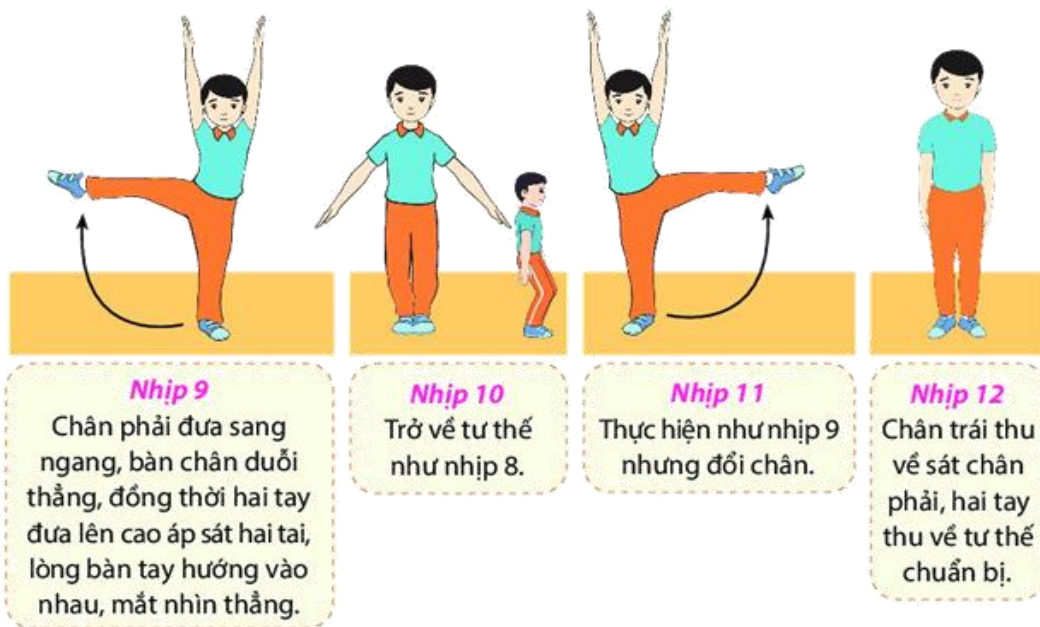
Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 – 12



Hình 2. Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1– 4



Hình 3. Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 5 – 8



Hình 4. Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 9 – 12



1. Luyện tập cá nhân

Thực hiện nhịp 1 – 12 bài thể dục liên hoàn theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần.

2. Luyện tập cặp đôi

L luân phiên một bạn thực hiện nhịp 1 – 12 bài thể dục liên hoàn, một bạn đếm nhịp từ chậm đến nhanh dần, quan sát và góp ý. Cả hai cùng thực hiện.



Hình 5. Em cùng bạn luyện tập bài thể dục liên hoàn

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.



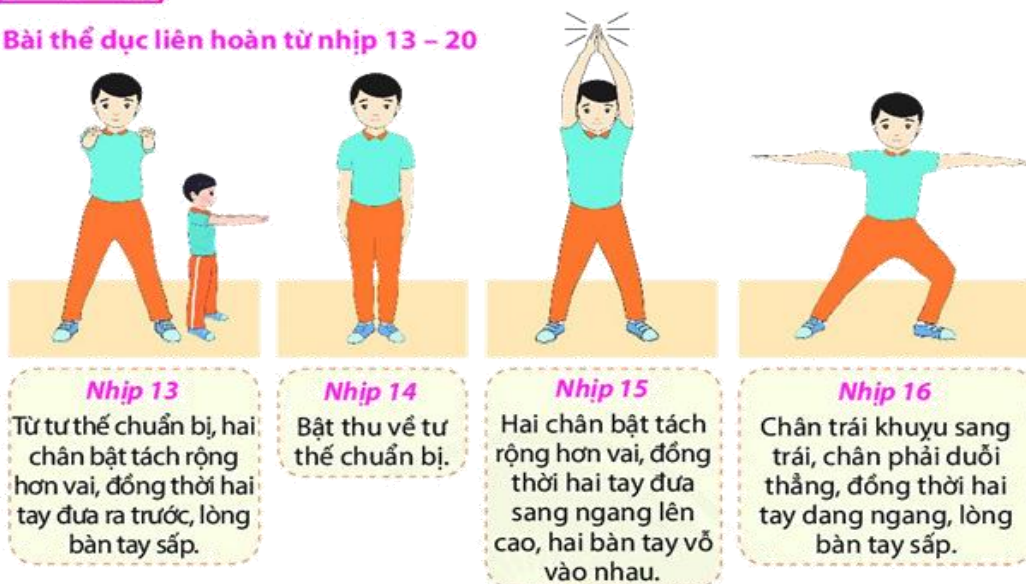
MỞ ĐẦU

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

VẬN DỤNG

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, khụy 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

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

Phiếu học tập tuần 4

Sau khi xem clip hoàn thiện bài thể dục, em hãy tập luyện và cho nhận xét?

.....

.....

.....

.....

.....

.....