

BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN LỚP 6

Giáo viên : DIỆP QUỐC ĐĂNG KHOA

Chương trình dạy trực tuyến năm học 2021 - 2022





Phương tiện học tập

Máy tính – điện thoại thông minh

Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV

YÊU CẦU CỦA BỘ MÔN



01

Vào học đúng giờ quy định.



02

Nên mang trang phục thể thao, gọn gàng để tiện cho việc thực hiện động tác



03

Bật cam, tắt micro, không trao đổi, nói chuyện và làm việc riêng trong giờ học. (Học sinh chỉ mở camera khi giáo viên yêu cầu!)



04

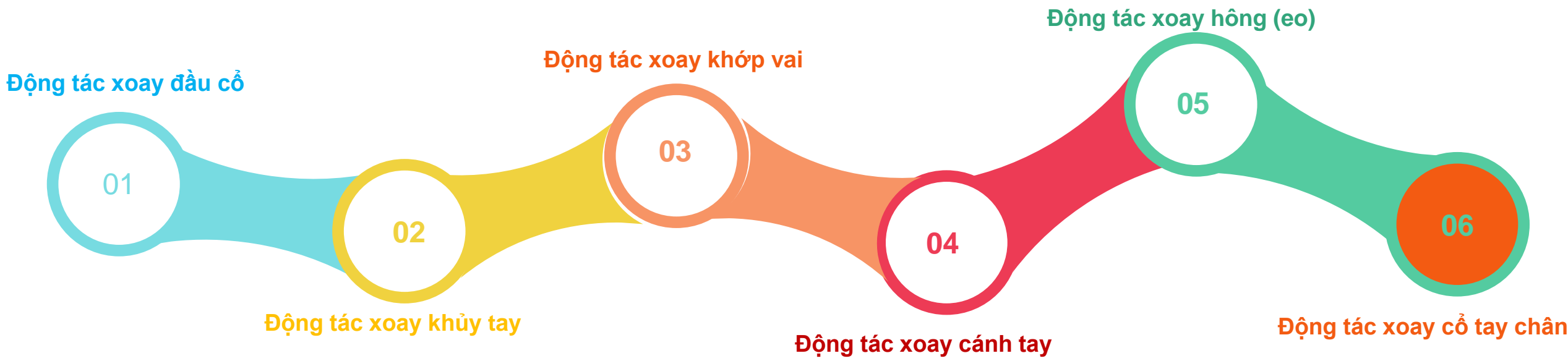
Có ý kiến, xin phép phát biểu.



05

Hoàn thiện bài tập, quay clip gửi cho GV.

Bài khởi động



CHƯƠNG TRÌNH THỂ DỤC 6

Phần 1

Giới thiệu chung về môn giáo dục thể chất ở lớp 6

Phần 2

Kiến thức chung:
Chế độ dinh dưỡng trong tập luyện thể dục thể thao

Phần 3

Vận động cơ bản
Chạy cự ly ngắn 60m
Ném bóng
Chạy cự ly trung bình 500m
Bài thể dục liên hoàn

Phần 4

Thể thao tự chọn:
Bơi lội, bóng rổ...



Tư thế chuẩn bị: Đứng nghiêm

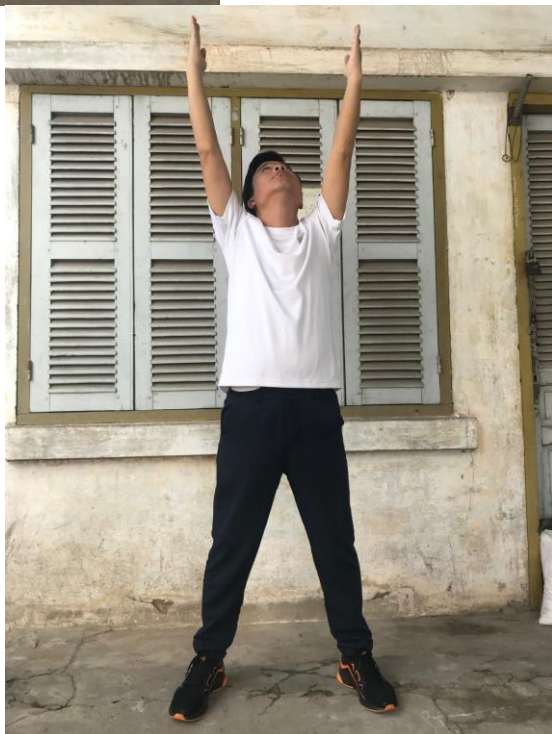


Hai bàn chân đứng hình chữ V, người đứng thẳng, sức nặng toàn thân dồn đều vào hai chân, uốn ngực, bụng hơi thót lại, hai vai thẳng bằng, hai tay buông thẳng, năm ngón tay khép lại áp sát đùi.

- Tư thế chuẩn bị : Đứng tư thế nghiêm

- **Nhịp 1:**

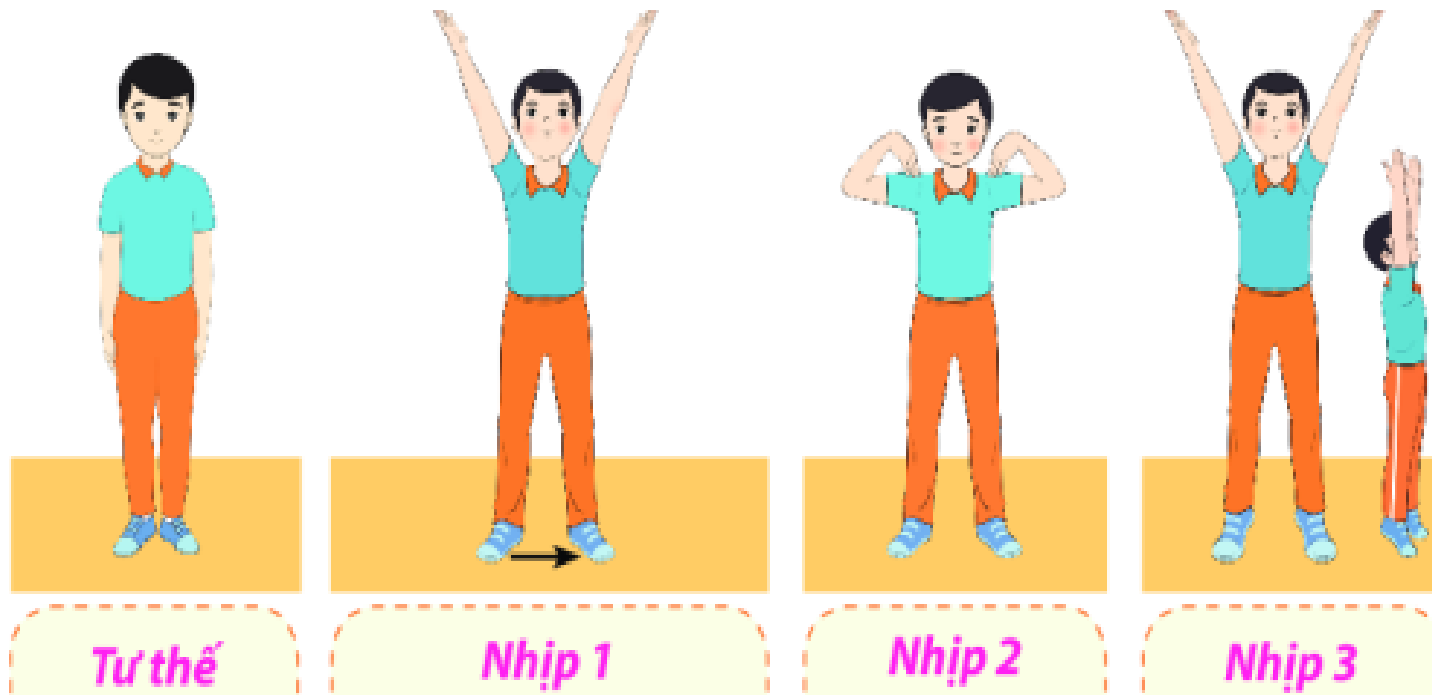
Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, đồng thời hai tay đưa lên cao chéch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa.



Nhịp 2: Hai tay thu ngang vai, đầu các ngón tay chạm mồm vai, mặt hướng trước.



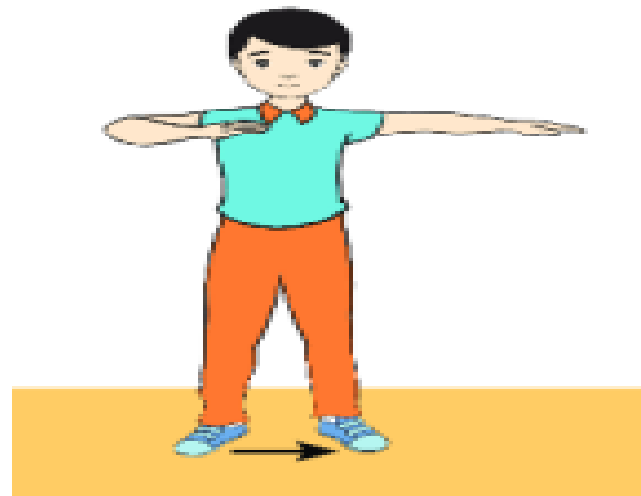
Nhịp 3: Về tư thế nhịp 1 đồng thời hai chân kiễng gót



Nhịp 4: Chân trái thu về, đồng thời hai tay hạ về tư thế chuẩn bị



Nhịp 5: Chân trái bước sang ngang, đồng thời tay trái đưa ngang vai, căng tay phải gấp trước ngực, lòng bàn tay sấp.



Nhịp 5



Nhịp 6



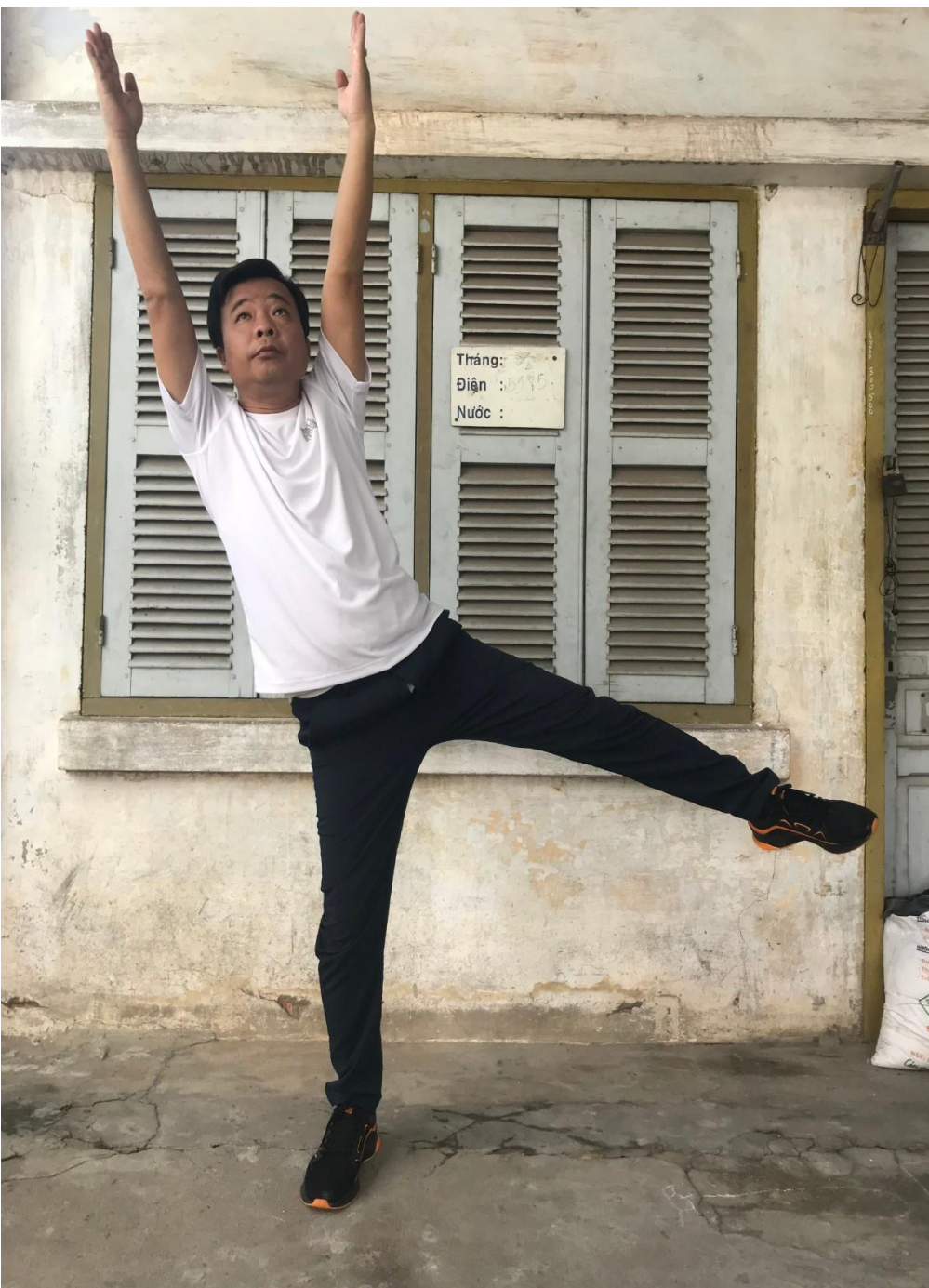
Nhịp 6: Tay phải duỗi ngang vai, căng tay trái gập trước ngực, lòng bàn tay sấp.
(ngược hướng với nhịp 5)

Nhịp 7: Tay trái duỗi thẳng ngang vai, lòng bàn tay sấp.

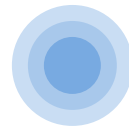




Nhịp 8: chân trái thu về hai gối khụy, đồng thời hai tay duỗi thẳng chéo bên thấp, lòng bàn tay sấp.



Nhịp 9: chân trái đưa Sang ngang, bàn chân duỗi thẳng, đồng thời hai tay đưa lên cao áp sát hai tai, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay.



Nhịp 10: Trở về tư thế như nhịp 8

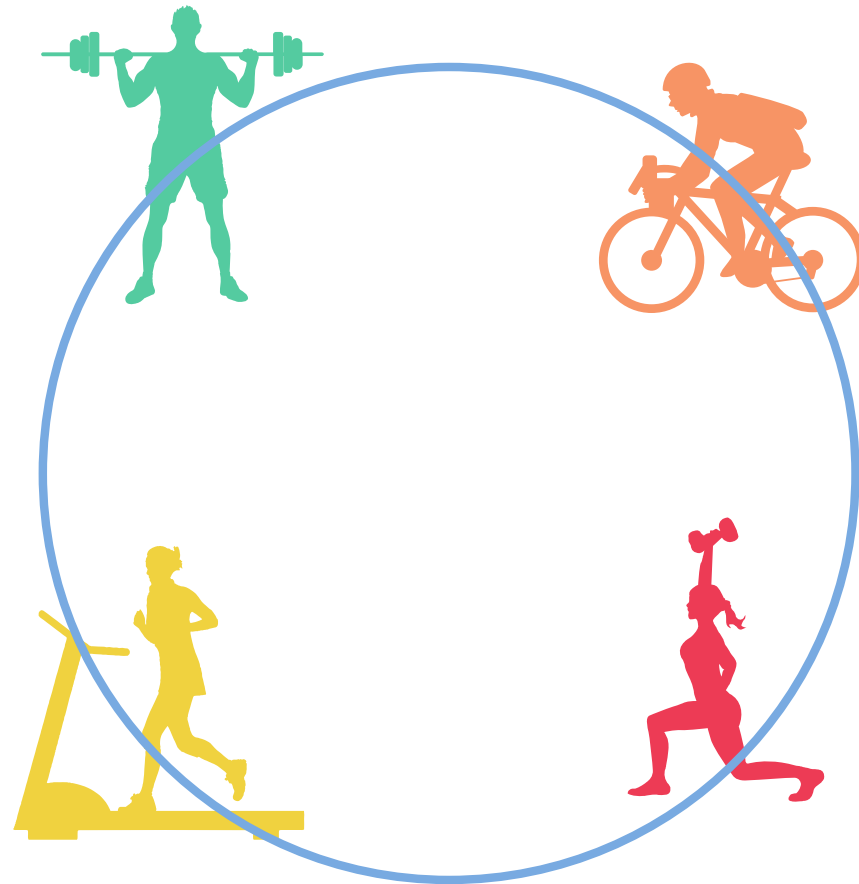




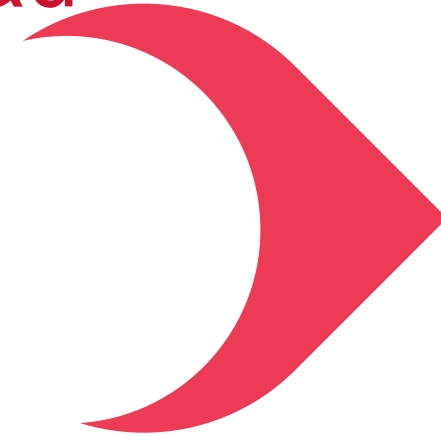
Nhịp 11: chân phải đưa Sang ngang, bàn chân duỗi thẳng, đồng thời hai tay đưa lên cao áp sát hai tai, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn thẳng.



Nhịp 12: chân trái thu về sát chân phải, hai tay thu về tư thế chuẩn bị



Nhịp 13: từ tư thế chuẩn bị, hai chân nhảy bật tách rộng hơn vai, đồng thời hai tay đưa ra trước, lòng bàn tay sát nhau



LƯU Ý: Ở tư thế này người đứng thẳng, mắt nhìn phía trước,



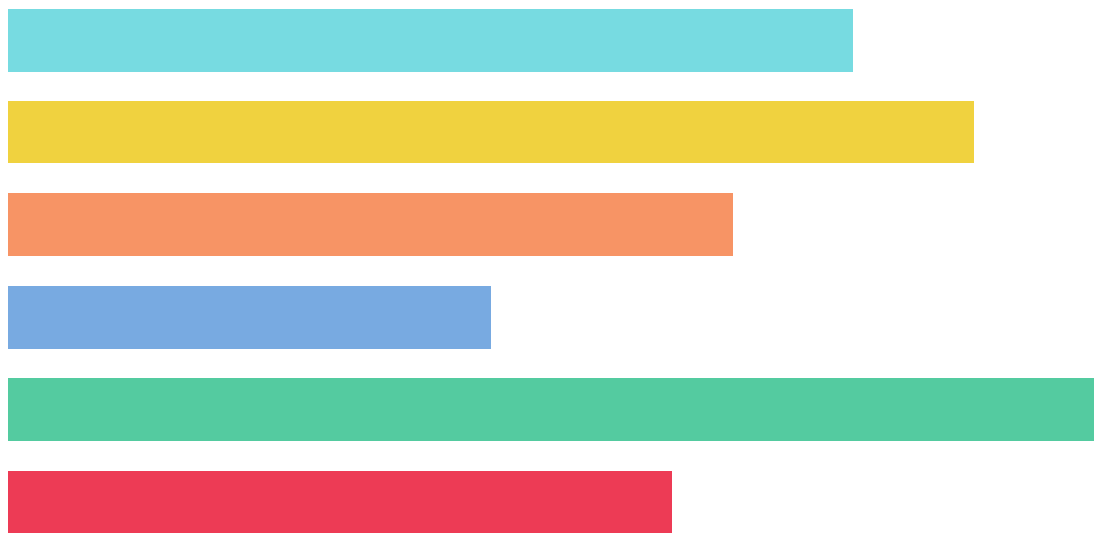
Nhịp 14:

Bật thu chân và tay về thành tư thế chuẩn bị

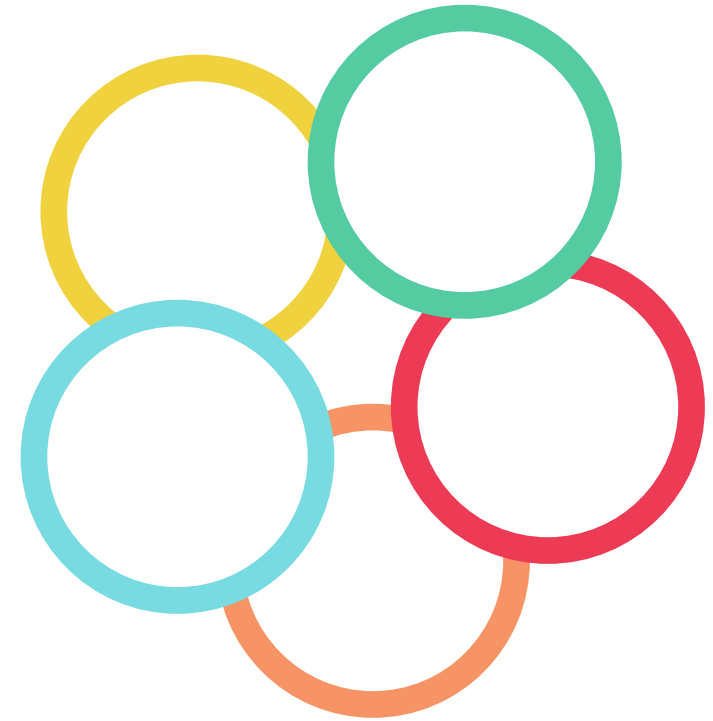
LƯU Ý: Ở tư thế này người đứng thẳng, mắt nhìn phía trước

Nhịp 15:

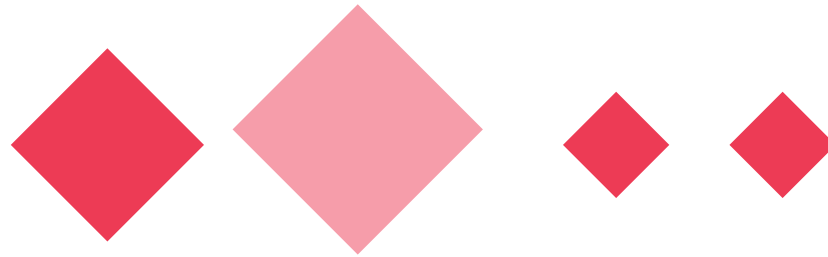
Hai chân bật tách rộng hơn vai, đồng thời hai tay đưa sang ngang lên cao, hai bàn tay vỗ vào nhau.



Nhịp 16: chân trái khụy sang trái, chân phải duỗi thẳng, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp.



Nhịp 17: chân trái duỗi thẳng, đồng thời hai tay đưa Sang ngang lên cao, hai bàn tay vỗ vào nhau.





Nhịp 18: thực hiện như nhịp 16 nhưng đổi chân

LƯU Ý: Ở tư thế này người đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai.



Nhịp 19: chân trái thu về,
ngồi trên hai nửa trước
hai bàn chân, hai tay chống đất,
đầu thẳng, thân hơi cúi.



Nhịp 20: đứng thẳng về tư thế chuẩn bị.



Dặn dò: Các em xem và tập luyện lại các động tác của bài thể dục liên hoàn này, hoàn thành bài tập sau đó quay clip lại gửi thầy chấm điểm! Và nhớ luôn tập mỗi ngày để rèn luyện sức khỏe nhé!



KẾT THÚC



CHÚC CÁC EM HỌC TỐT!

