
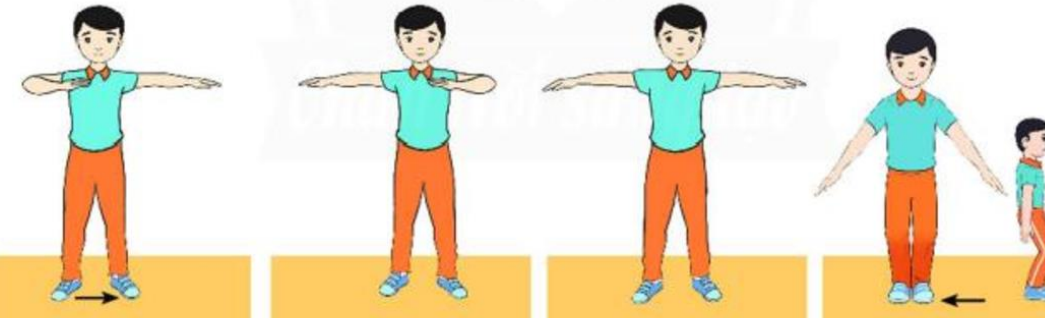


PHIẾU HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC KHỐI 6

NỘI DUNG	GHI CHÚ
<p>Tên bài học/ chủ đề - Khối lớp</p>	<p>Tuần 3: Bài thể dục liên hoàn 20 động tác.</p>
<p>+ Học 8 nhịp đầu của bài thể dục liên hoàn.</p> <p>-Nhịp 1 đến nhịp 4.</p> <p>- Nhịp 6 đến nhịp 8.</p>	<div style="text-align: center;">  </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px; width: 20%;"> <p>Tư thế chuẩn bị Đứng nghiêm.</p> </div> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px; width: 20%;"> <p>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.</p> </div> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px; width: 20%;"> <p>Nhịp 2 Hai tay thu ngang vai, đầu các ngón tay chạm mồm vai, mặt hướng trước.</p> </div> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px; width: 20%;"> <p>Nhịp 3 Về tư thế nhịp 1 đồng thời hai chân kiễng gót.</p> </div> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px; width: 20%;"> <p>Nhịp 4 Chân trái thu về, đồng thời hai tay hạ về tư thế chuẩn bị.</p> </div> </div> <p style="text-align: center;">Hình 2. Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 – 4</p> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px; width: 20%;"> <p>Nhịp 5 Chân trái bước sang ngang, đồng thời tay trái đưa ngang vai, căng tay phải gập trước ngực, lòng bàn tay sấp.</p> </div> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px; width: 20%;"> <p>Nhịp 6 Tay phải duỗi ngang vai, căng tay trái gập trước ngực, lòng bàn tay sấp.</p> </div> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px; width: 20%;"> <p>Nhịp 7 Tay trái duỗi thẳng ngang vai, lòng bàn tay sấp.</p> </div> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px; width: 20%;"> <p>Nhịp 8 Chân trái thu về, hai gối khụy, đồng thời hai tay duỗi thẳng chéch bên thấp, lòng bàn tay sấp.</p> </div> </div> <p style="text-align: center;">Hình 3. Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 5 – 8</p>
<p>Kiểm tra, đánh giá quá trình tự học.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Các em dành thời gian tập luyện 8 động tác trên vào những khoảng thời gian rảnh rỗi. Đặc biệt nếu được thì các em nên tập vào mỗi buổi sáng là tốt nhất. - Mỗi lần tập thực hiện từ 2 đến 3 lần .