
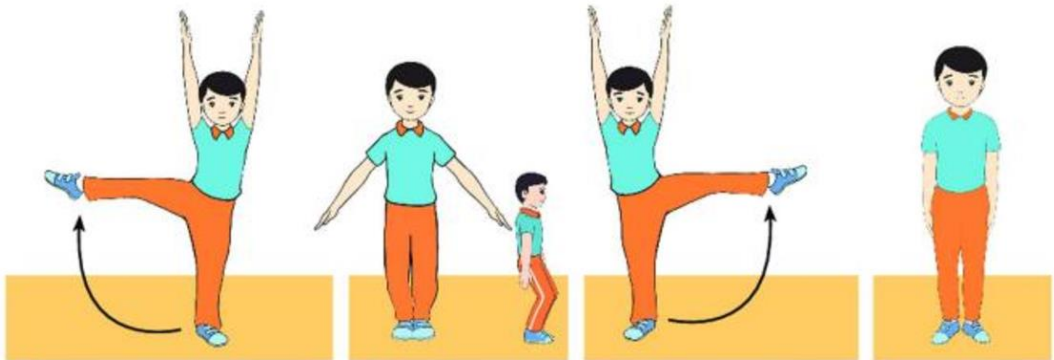
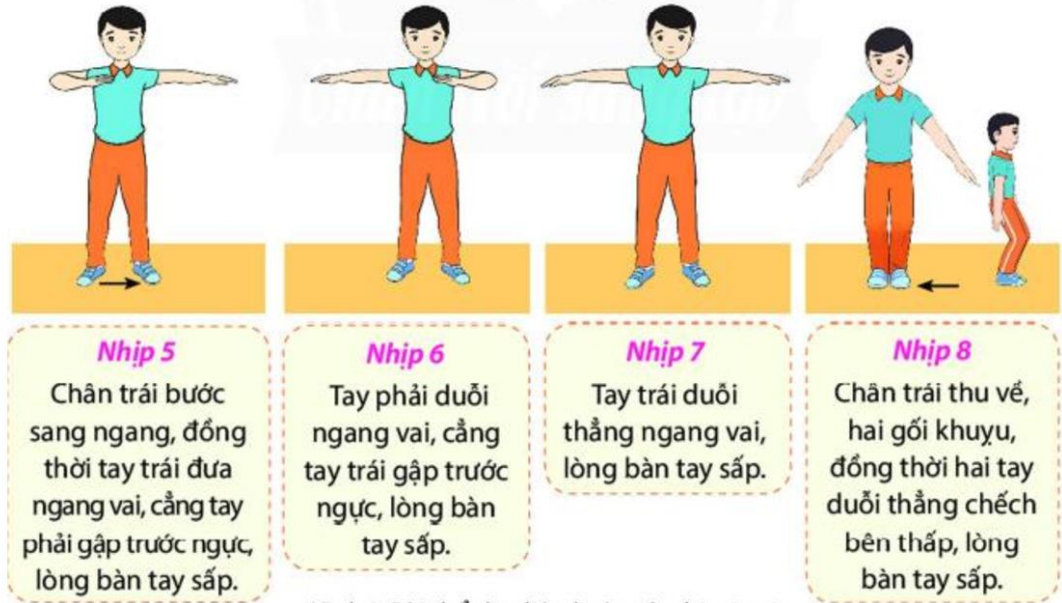


PHIẾU HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC KHỐI 6

NỘI DUNG	GHI CHÚ
<p>Tên bài học/ chủ đề - Khối lớp</p>	<p>Tuần 4: Bài thể dục liên hoàn 20 động tác (TT).</p>
<p>+ Ôn lại 8 nhịp đầu của bài thể dục liên hoàn K6.</p> <p>- Nhịp 1 đến nhịp 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>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>
<p>- Nhịp 5 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: 22%;"> <p>Nhịp 9 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.</p> </div> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px; width: 22%;"> <p>Nhịp 10 Trở về tư thế như nhịp 8.</p> </div> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px; width: 22%;"> <p>Nhịp 11 Thực hiện như nhịp 9 nhưng đổi chân.</p> </div> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px; width: 22%;"> <p>Nhịp 12 Chân trái thu về sát chân phải, hai tay thu về tư thế chuẩn bị.</p> </div> </div> <p style="text-align: center;">Hình 4. Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 9 – 12</p>

+ Học mới 4 nhịp tiếp theo của bài thể dục liên hoàn 20 động tác của khối 6

- Nhịp 9 đến nhịp 12.



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

Kiểm tra, đánh giá quá trình tự học.

- Các em dành thời gian ôn lại 8 nhịp đầu của bài thể dục liên hoàn và ráp thêm 4 nhịp tiếp theo của bài thể dục. Để hoàn thiện 12 nhịp đầu của bài thể dục liên hoàn 20 động tác khối lớp 6.