

THỂ DỤC 6
TIẾT 7, 8
TUẦN 4

BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN

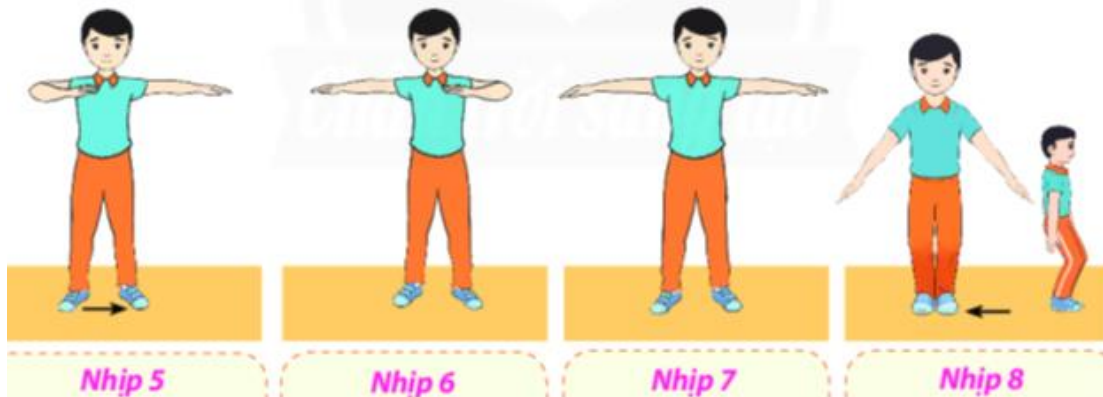
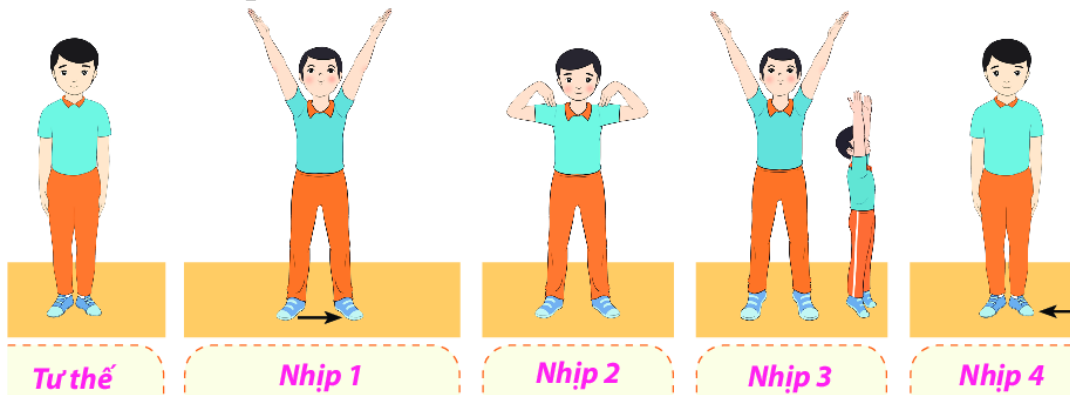
TIẾN TRÌNH BÀI HỌC

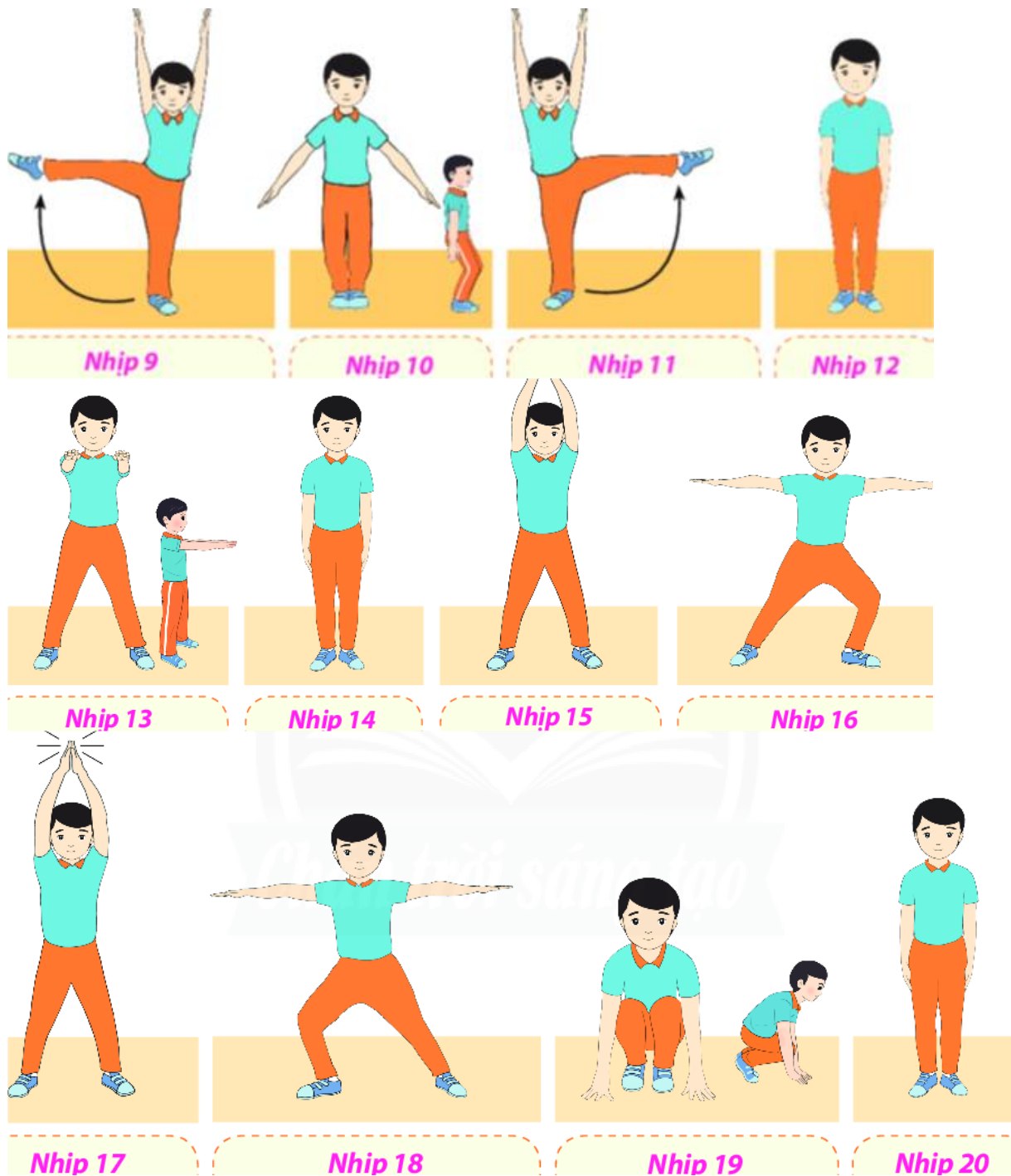
1. Khởi động

- Xoay cổ, xoay cổ tay, cổ chân.
- Xoay khuỷu tay, xoay cánh tay.
- Vặn mình, lườn, xoay hông.
- Xoay gối. gập đùi gối.
- Ép dọc, ép ngang.

2. Bài thể dục

- Ôn tập từ nhịp 1 đến nhịp 20 (Đính kèm video ôn tập).





3. Học sinh tìm hiểu

- Ôn tập 20 nhịp bài thể dục liên hoàn và tập luyện tại nhà.
- Có thể chọn một bài nhạc nhịp 2/4 để thực hiện bài thể dục trên nền nhạc

(nhạc phù hợp với lứa tuổi học sinh, chủ đề bài học).

