

**NỘI DUNG TUẦN 1 HKI**  
**(6/9-11/9)**  
**Môn: THỂ DỤC - KHỐI 6**

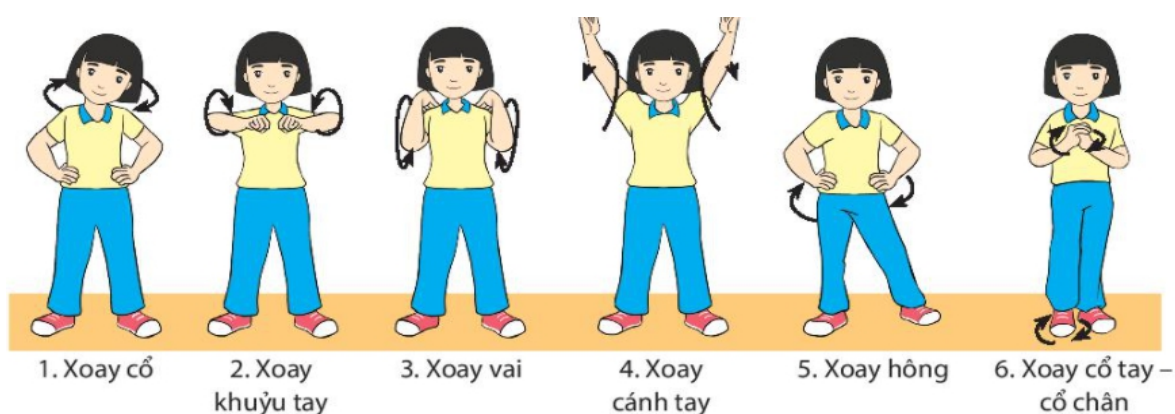
---

**CHỦ ĐỀ: Chạy ngắn – Ném bóng**

**I. Chạy ngắn :**

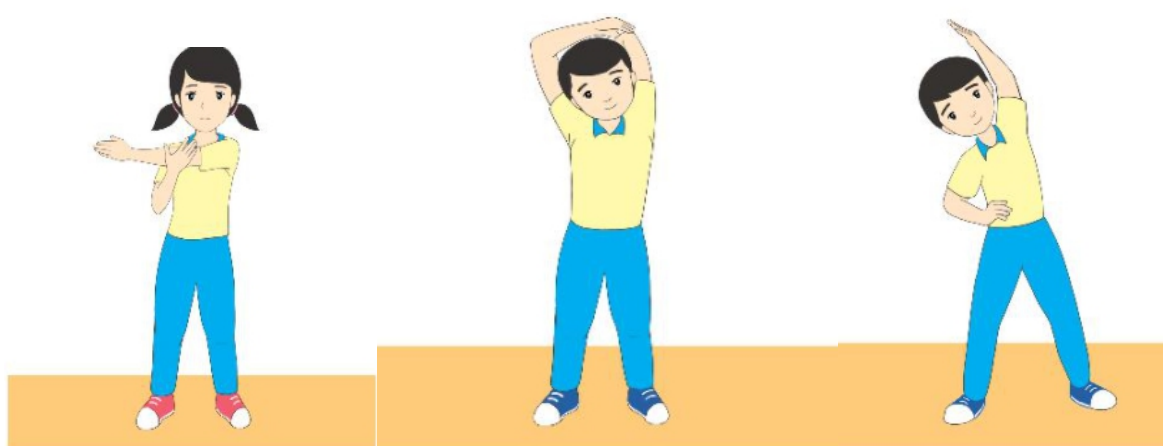
Bài 1: Động tác hỗ trợ kỹ thuật chạy, kỹ thuật chạy cự li ngắn

\*Khởi động: Thực hiện (2lần 8 nhịp)



*Hình 1. Khởi động các khớp*

Hoạt động 1: Các động tác căng cơ (2lần 8 nhịp)



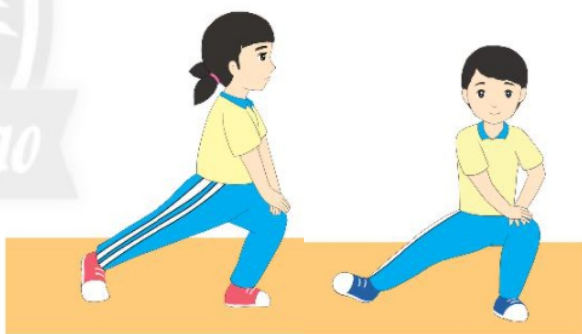
*Hình 3. Căng cơ tay vai trước*

*Hình 4. Căng cơ tay vai sau*

*Hình 5. Nghiêng lườn*



Hình 7. Gập thân



Hình 8. Ép dẻo dọc

Hình 9. Ép dẻo ngang



Hình 10. Căng cơ đùi sau



Hình 11. Căng cơ đùi trước

Hoạt động 2: Bước nhỏ (5 lần x 20 giây)



Hình 12. Động tác bước nhỏ

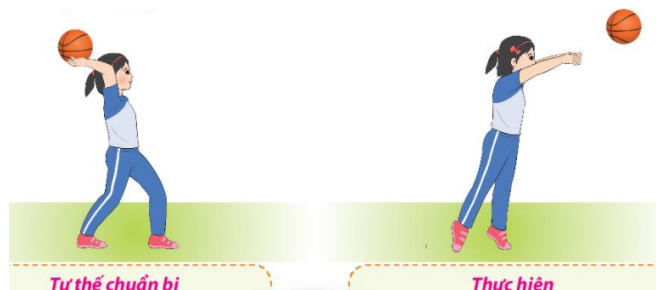
Hoạt động 3: Nâng cao đùi (3 lần x 10 giây)



Hình 13. Động tác nâng cao đùi

## II. Ném bóng:

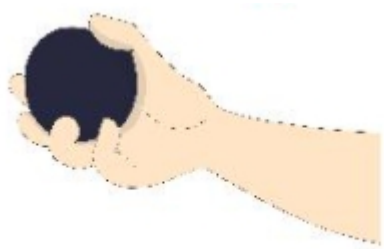
Hoạt động 1: Ném bóng hai tay qua đầu ra trước (giới thiệu)



Hoạt động 2: Ném bóng hai tay qua đầu ra sau (giới thiệu)



Hoạt động 3: Cách cầm bóng



Hình 4. Cách cầm bóng

Hoạt động 4: Vận dụng thực hiện cách làm bóng bằng giấy.