

BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN LỚP 6

1. Kiến thức

- Thực hiện từ nhịp 1 - 12 của bài thể dục liên hoàn, từ đó góp phần hình thành thành phần năng lực vận động cơ bản.

2. Năng lực

- *Năng lực chung:*

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- *Năng lực riêng:*

+ Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

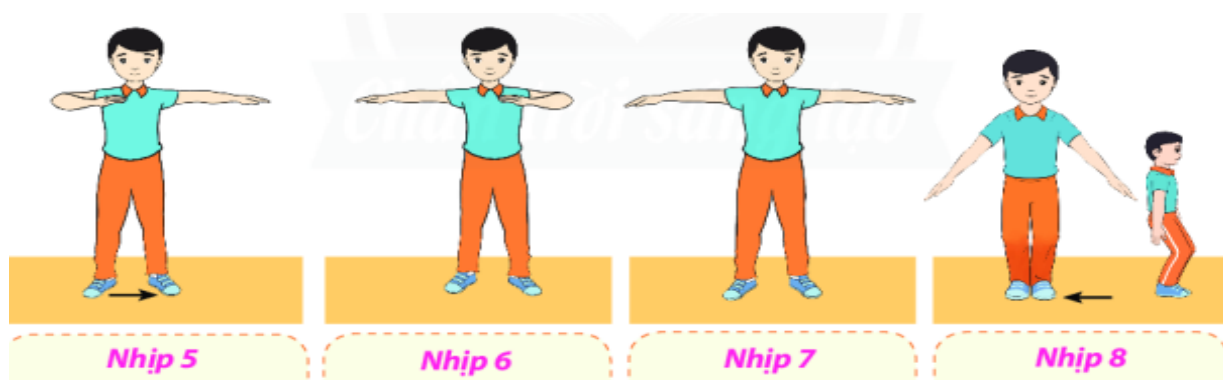
+ Năng lực hoạt động thể dục thể thao: chủ đề thể thao tự chọn được đồng đạo học sinh quan tâm và yêu thích, với các kĩ thuật cơ bản và đơn giản, dễ dàng tập luyện và tổ chức thực hiện.

3. Phẩm chất

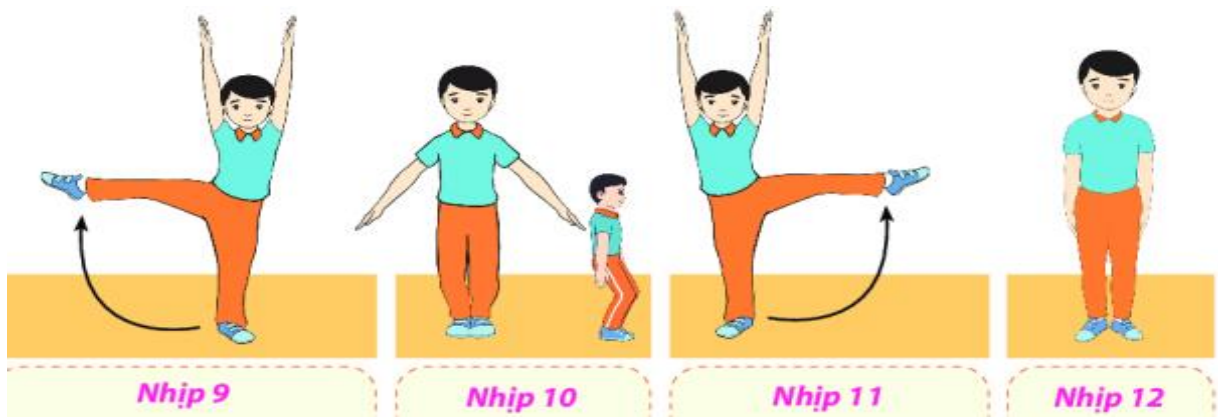
- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.



- **Nhịp 1:** Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, đồng thời hai tay đưa lên cao chéo chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa.
- **Nhịp 2:** Hai tay thu ngang vai, đầu các ngón tay chạm mỏm 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.

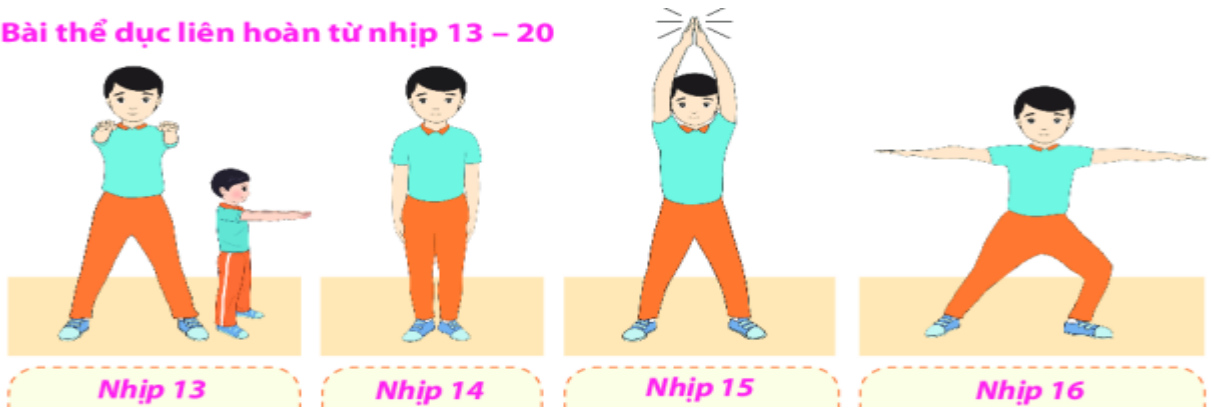


- **Nhịp 5:** Chân trái bước sang ngang, đồng thời tay trái đưa ngang vai, cẳng tay phải gấp trước ngực, lòng bàn tay sấp.
- **Nhịp 6:** Tay phải duỗi ngang vai, cẳng tay trái gấp trước ngực, lòng bàn tay sấp.
- **Nhịp 7:** Tay trái duỗi thẳng ngang vai, lòng bàn tay sấp.
- **Nhịp 8:** Chân trái thu về, hai gối khụy, đồng thời hai tay duỗi thẳng chéo bên thấp, lòng bàn tay sấp.



- **Nhịp 9:** Chân 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 10:** Trở về thư thể như nhịp 8.
- **Nhịp 11:** Thực hiện như nhịp 9 nhưng đổi chân.
- **Nhịp 12:** Chân trái thu về sát chân phải, hai tay thu về tư thế chuẩn bị.

Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 13 – 20



- **Nhịp 13:** Từ TTCB, hai chân bật tách rộng hơn vai, đồng thời hai tay đưa ra trước, lòng bàn tay sấp.
- **Nhịp 14:** Bật thu về TTCB.
- **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.
- *Nhịp 19*: Chân trái thu về, ngồi trên hai nửa trước hai bàn chân, hai tay chống đất, đầu thẳng, hơi cúi.
- *Nhịp 20*: Đứng thẳng về TTCB.

Tuần 3-4	Bài Thể dục liên hoàn. - Ôn từ nhịp 1 - 20 bài Thể dục liên hoàn. - Kiểm tra bài Thể dục liên hoàn.
----------	---