

Khối lớp 6

TUẦN 5

Thời gian: Từ ngày 4 / 10 đến 10 / 10 / 2021

CHỦ ĐỀ: BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN (HỌC TIẾP)

I. MỤC ĐÍCH, YÊU CẦU

1. Mục đích

- Nhằm rèn luyện các nhóm cơ khớp chính của cơ thể. Phát triển thể lực chung và rèn luyện tư thế cơ bản.

2. Yêu cầu.

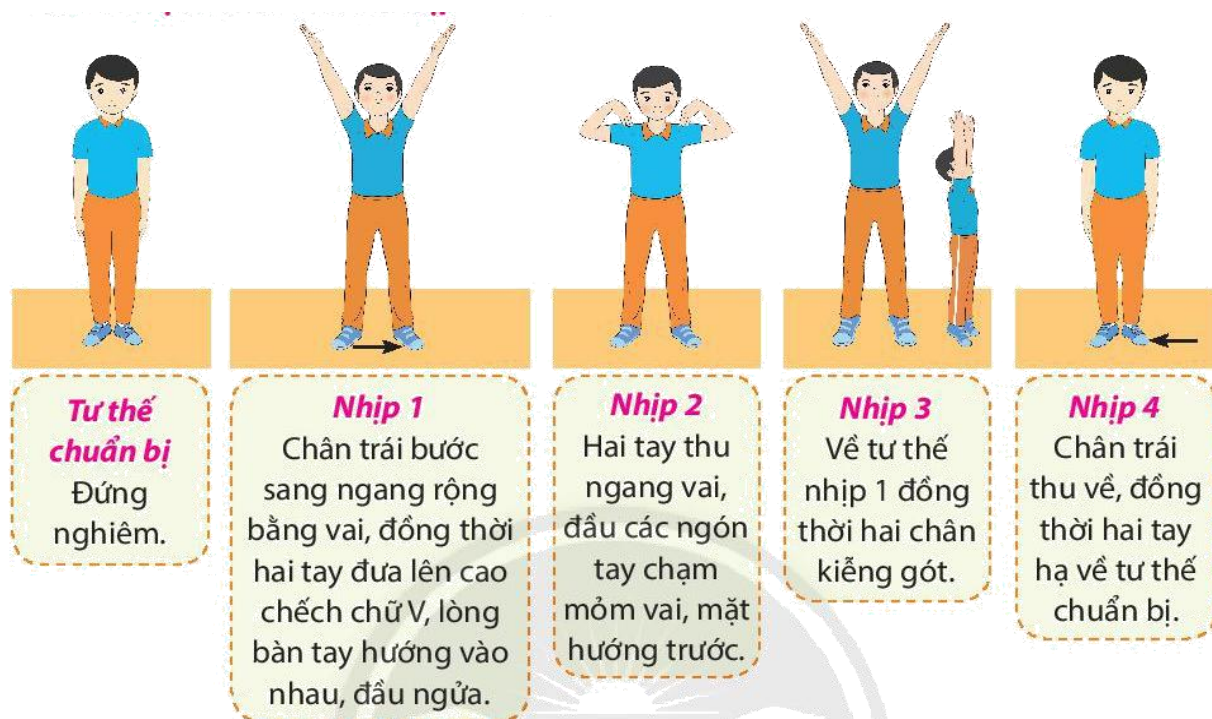
- Thực hiện cả bài đúng động tác, đúng thứ tự, nhịp, phương hướng và biên độ
- Biết vận dụng tự tập hằng ngày.

II. PHẦN CƠ BẢN

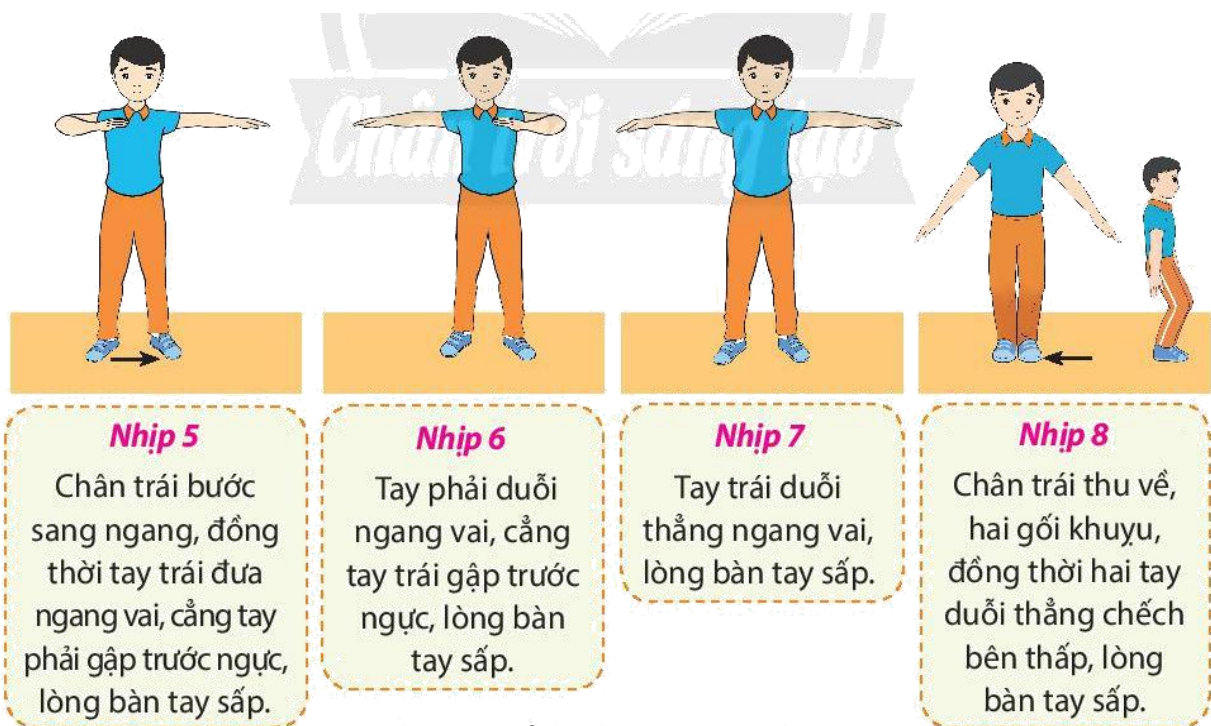
1. Khởi động: Các động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân.

- Căng cơ: căng cơ tay vai, tay ngực, nghiêng lườn, ép dọc- ép ngang, gập thân.

2. Nội dung: lớp chúng ta ôn lại bài thể dục liên hoàn.



Hình 2. Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 – 4



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

