

Khối lớp 9

TUẦN 5

Thời gian: Từ ngày 4 / 10 đến 9 / 10 / 2021

CHỦ ĐỀ: BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN 45 ĐỘNG NAM VÀ NỮ (TIẾP THEO)

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. NỘI DUNG.

Bài thể dục liên hoàn (Nữ) (tiếp theo)

Nhịp 15 : Như nhịp 11, nhưng đổi bên.

Nhịp 16 : Như nhịp 12 nhưng đổi bên.

Nhịp 17 : Như nhịp 15.

Nhịp 18 : Chuyển trọng tâm vào chân phải đứng thẳng, kéo chân sau về cách gót chân trước một bàn chân, mũi chân chạm đất, hai tay chống hông, mặt hướng trước.

Nhịp 19 : Nâng đùi chân trái ra trước lên cao ngang hông, căng chân vuông góc với đùi và mặt đất, mũi bàn chân thẳng.

Nhịp 20 -- 21 : Đưa hai tay ra trước -- sang ngang, bàn tay ngửa, chân trái ruỗi thẳng và nâng cao đến mức tối đa, mũi bàn chân thẳng, thân hơi ngã ra sau để giữ thăng bằng, mặt ngửa.

Nhịp 22 : Hạ chân trái chạm đất về tư thế như nhịp 15, nhưng đổi chân.

Bài thể dục liên hoàn (Nam) (tiếp theo)

Nhịp 15 : Như nhịp 13 nhưng đổi chân mắt nhìn theo bàn chân phải.

Nhịp 16 : Đứng lên, đồng thời thu chân phải về cách chân trái rộng hơn vai, hai tay dang ngang, bàn tay sấp, mắt nhìn trước.

Nhịp 17 : Gập thân về trước, vặn mình sang trái, tay phải chạm bàn chân trái, tay trái giơ chéo cao ở phía sau, hai chân thẳng, cúi đầu nhìn theo bàn tay phải.

Nhịp 18 : Như 17, vặn mình sang phải, đổi vị trí hai tay.

Nhịp 19 : Như nhịp 16.

Nhịp 20 : Dồn trọng tâm vào chân phải, bước chân trái sang ngang rộng hơn vai, khi chạm đất khuỵu gối, hai tay đưa ra trước song song, bàn tay sấp, mắt nhìn trước.

Nhịp 21 : Thu chân trái về sát chân phải thành đứng thẳng, hai tay dang ngang bàn tay ngửa.

Nhịp 22 : Như nhịp 20, nhưng đổi bên.