

Khối lớp 6

TUẦN 4

Thời gian: Từ ngày 27 / 09 đến 2 / 10 / 2021

CHỦ ĐỀ: BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN 20 ĐỘNG TÁC

I. MỤC ĐÍCH, YÊU CẦU

1. Mục đích

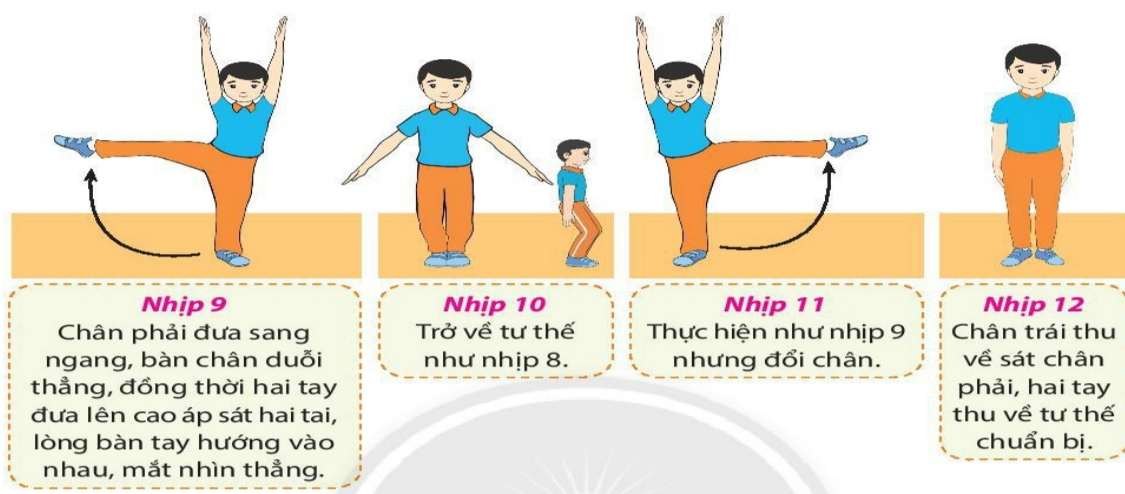
- Nhằm rèn luyện các nhóm cơ khớp chính của cơ thể. Phát triển thể lực chung và rèn luyện tư thế cơ bản.

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 (tiếp theo)



1. Luyện tập cá nhân

Thực hiện nhịp 1 – 12 bài thể dục liên hoàn theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần.

2. Luyện tập cặp đôi

Luân phiên một bạn thực hiện nhịp 1 – 12 bài thể dục liên hoàn, một bạn đếm nhịp từ chậm đến nhanh dần, quan sát và góp ý. Cả hai cùng thực hiện.

3. Luyện tập theo nhóm

Tập hợp đội hình hai hàng ngang đứng đối diện nhau, thực hiện nhịp 1 – 12 bài thể dục liên hoàn theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần của người chỉ huy. Các bạn trong nhóm góp ý cho nhau. Có thể luân phiên một hàng thực hiện, một hàng đếm nhịp, quan sát và góp ý chéo cho nhau.