

Tuần 3

Thời gian: Từ ngày 20 / 9 đến 25 / 9 /2021

CHỦ ĐỀ 2: BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN

I. MỤC ĐÍCH, YÊU CẦU

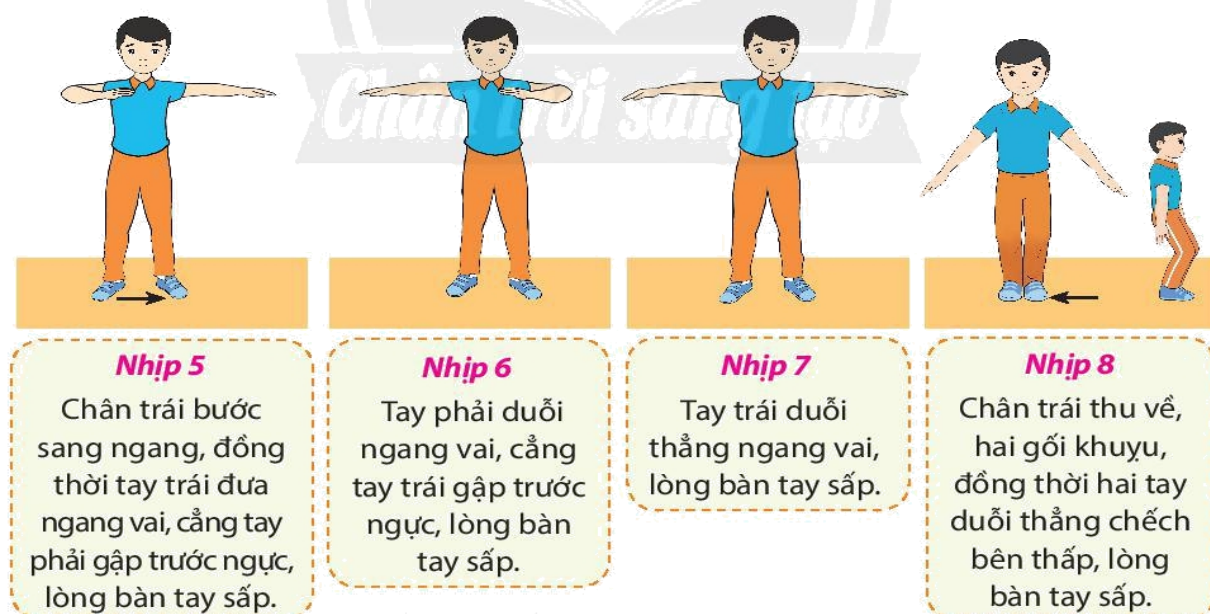
- Thực hiện đúng từ nhịp 1 - 12 của bài thể dục liên hoàn
- Tự giác, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.



Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 – 12



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



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

II. NỘI DUNG TẬP LUYỆN

Chân trời sáng tạo

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.