

TUẦN 4

Thời gian: Từ ngày đến 2021

CHỦ ĐỀ **BÀI THỂ DỤC PHÁT TRIỂN CHUNG**

NỘI DUNG

c) Chân

Nhịp 1: Kiễng hai bàn chân, hai tay cầm cờ chống vào hông, cờ hướng ra trước (hít vào),

Nhịp 2: Khuỷu gối (sâu), kiềng hai bàn chân, hai tay đưa ra trước sang song cao ngang vai, lưng thẳng, lòng bàn tay hướng vào nhau, cờ hướng trước. mặt nhìn theo cờ (thở ra)

Nhịp 3 Đứng thẳng người lên, hai tay dang ngang, bàn tay ngửa, 2 cờ hướng sang hai bên, mặt quay sang trái mắt nhìn theo cờ (hít vào).

Nhịp 4: Về TTCB (thở ra).

Nhịp 5, 6, 7, 8: Như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng nhịp 7 quay mặt sang phải.

d) Lườn

Nhịp 1: Bước chân trái sang ngang rộng bằng hoặc hơn vai một chút, đồng thời hai tay dang ngang lòng bàn tay hướng trước, cờ hướng sang hai bên, mặt hướng trước (hít vào).

Nhịp 2: Dồn trọng tâm vào chân trái, mũi bàn chân phải chạm đất, đồng thời nghiêng lườn sang phải, tay trái duỗi thẳng áp nhẹ vào tai, tay phải co căng tay phía sau lưng, cờ hướng sang trái (thở ra).

Nhịp 3: Chuyển trọng tâm về đứng đều trên hai chân, thân người thẳng, hai tay dang ngang, bàn tay ngửa, cờ hướng sang 2 bên, mặt nhìn theo bờ bên trái (hít vào).

Nhịp 4: Về TTCB (thở ra).

Nhịp 5, 6, 7, 8: Như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng nhịp 5 bước chân phải sang ngang, nhịp 6 nghiêng lườn sang trái, nhịp 7 mặt quay nhìn cờ bên phải

CÁC BẠN THỰC HIỆN THEO HƯỚNG DẪN Ở TRÊN