

**PHIẾU HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC
TUẦN 6 - MÔN THỂ DỤC 6**

NỘI DUNG	GHI CHÚ
Chủ đề IV: Bài tập thể dục- Khối 6	BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN
Hoạt động 1: Đọc tài liệu và thực hiện các yêu cầu.	1. Khởi động - Chạy chậm vòng sân nhà - Khởi động các khớp gồm cổ, khuỷu tay, vai, cánh tay, hông, cổ tay – cổ chân. (Thực hiện 2 lần 8 nhịp). - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : CHUYỂN BÓNG TIẾP XÚC (hình 1 SGK trang 45). 2. Học mới: Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 12. + Học sinh xem hình 2, hình 3, hình 4 SGK trang 46, 47 và tập luyện ở nhà. + Luyện tập nhịp 1- 12 của bài thể dục liên hoàn theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh. 3. Trò chơi : XE LỬA (SGK trang 53) - Mục đích: Rèn luyện sự khéo léo, tinh thần phối hợp đồng đội. - Dụng cụ: Phấn viết, đồng hồ bấm giờ, còi. - Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm xếp thành hàng dọc. Các bạn trong hàng cùng đưa cẳng chân về sau, đồng thời đặt một tay lên vai bạn phía trước, tay còn lại nắm lấy bàn chân người trước mình. Bạn đứng đầu hàng để hai tay tự do. Khi nghe hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), các bạn cùng đếm 1 — 2 và bật chân di chuyển về trước. Nhóm hoàn thành lượt chơi khi bạn cuối cùng của nhóm vượt qua

	vạch đích. Nhóm nào hoàn thành nhanh nhất là chiến thắng. 4. Kết thúc - Thả lỏng hồi tĩnh: Tập động tác điều hoà, hít thở sâu. - Học sinh luyện tập nhịp 1- 12 của bài thể dục liên hoàn ở nhà.
Hoạt động 2: <i>Kiểm tra, đánh giá quá trình tự học.</i>	- HS biết thực hiện bài tập thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 12. - Học sinh biết cách chơi và tổ chức được trò chơi phát triển khéo léo.

Học sinh ghi chép lại các câu hỏi thắc mắc, các trở ngại của học sinh khi tập luyện ở nhà.

Lớp:

Họ tên học sinh:

Môn học	Nội dung học tập	Câu hỏi của học sinh
Thể dục		