

ỦY BAN NHÂN DÂN QUẬN TÂN BÌNH TRƯỜNG THCS TÂN BÌNH

TỔ: VĂN THỂ MỸ

NHÓM: THỂ DỤC

GIÁO VIÊN: NGUYỄN THANH QUYỀN

NĂM HỌC: 2021 - 2022

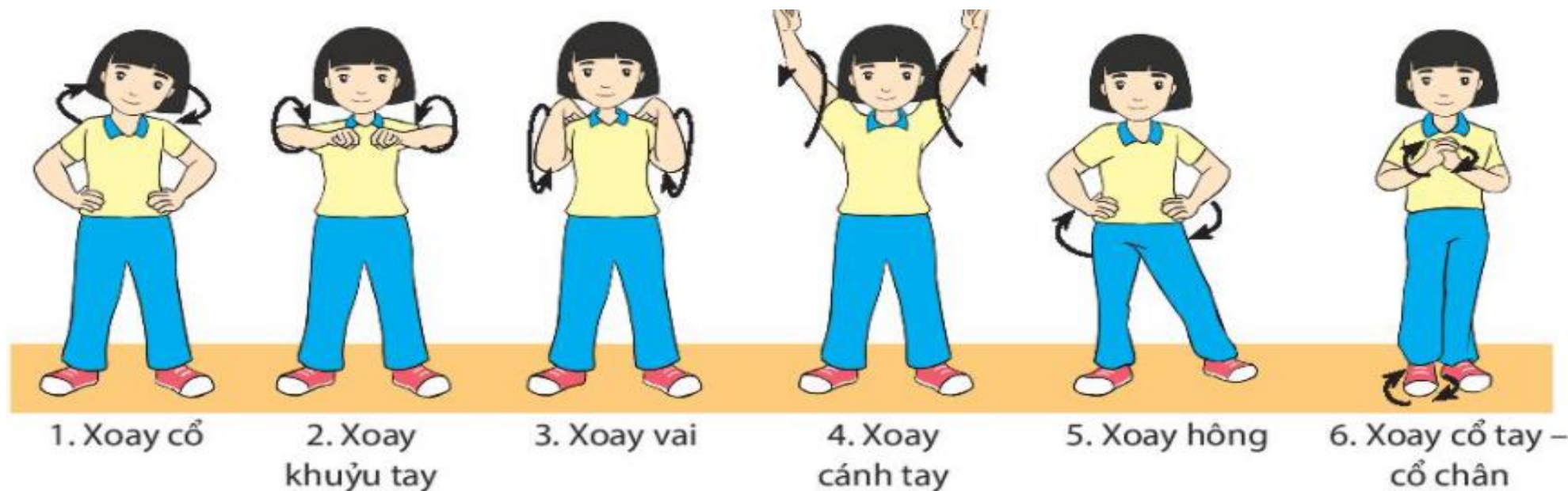
CHỦ ĐỀ BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN

ĐIỂM DANH – CÁC TỔ TRƯỞNG BÁO CÁO SĨ SỐ

- Tổ 1: (6 người): **Phương Anh (Tổ trưởng)**, Thảo Vy, Bảo Quyên, Khôi Nguyên, Ngọc Khang, Gia Bảo
- Tổ 2: (5 người): **Huy Khánh (Tổ trưởng)**, Anh Duy, Song Anh, Ánh Ngọc, Xuân Mai
- Tổ 3: (6 người): **Đông Nhi (Tổ trưởng)**, Anh Thư, Phương dung, Quang Tân, Đăng Khoa, Hoàng Hải
- Tổ 4: (6 người): **Bảo Như (Tổ trưởng)**, Minh Hoàng, Sơn Lâm, Ngọc Thiện, Mai Thy, Gia Hân
- Tổ 5: (6 người): **Mai Trâm (Tổ trưởng)**, Lan Phương, Hồng Hân, Minh Trí, Minh Long, Tuấn Khải
- Tổ 6: (6 người): **Minh Tuấn (Tổ trưởng)**, Bình Minh, Huy Khang, Thanh Hòa, Nam Phương, Thanh Trúc

I. PHẦN KHỞI ĐỘNG

Các động tác các con khởi động 1 lần 8 nhịp sau đó đổi bên thực hiện 1 lần 8 nhịp



Hình 1. Khởi động các khớp

II. PHẦN BÀI HỌC

- Ôn từ nhịp 1 đến 20 (các con thực hiện từ 2 đến 3 lần và tập vào thời điểm khác)
- Kiểm tra định kỳ

Công cụ hỗ trợ học tập Youtube:

<https://youtu.be/U0j44bIHxxM>

Công cụ hỗ trợ học tập Youtube:

<https://youtu.be/LrYWmUx4QZE>

ÔN BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN TỪ NHỊP 1 - 16



PHẦN KIỂM TRA

NỘI DUNG:

- Các con chọn 12 nhịp bất kỳ trong bài thể dục liên hoàn 20 nhịp
- Gợi ý:
 - + Từ nhịp 1 – 12
 - + Từ nhịp 4 – 16
 - + Từ nhịp 8 - 20

PHẦN TẬP LUYỆN

Các con tập lại theo clip từ 2 đến 3 lần (có thể tập luyện sau giờ học)

Chú ý:

- Biên độ động tác – Nhịp điệu động tác
- Tính nhịp điệu động tác (không bị dừng, đứt giữa các động tác)
- Bàn tay sắp, ngửa
- Chân kiễng gót hay không kiễng gót

III. THẢ LỎNG

Sau khi tập xong Các con thả lỏng tích cực các khớp

- Ngồi xuống duỗi 2 chân về trước lắc 2 bàn chân sang 2 bên (10 lần)
- Ngồi xuống gập 2 bàn chân lại chạm đất rung 2 chân để thả lỏng cơ (10 lần)
- Đan 2 tay lên cao trên đầu từ từ kéo căng cơ lưng (10 đến 15 giây)
- Đan 2 tay sau lưng sau đó hơi gập người từ từ đưa 2 tay lên cao (10 đến 15 giây)

(Các con có thể thả lỏng theo ý của các con miễn làm sao các cơ, khớp được thả lỏng)

BÀI TẬP TUẦN SAU

Bạn nào chưa gửi bài tập (12 nhịp liên tục bất kỳ) thì tiếp tục gửi cho Thầy lấy điểm kiểm tra định kỳ