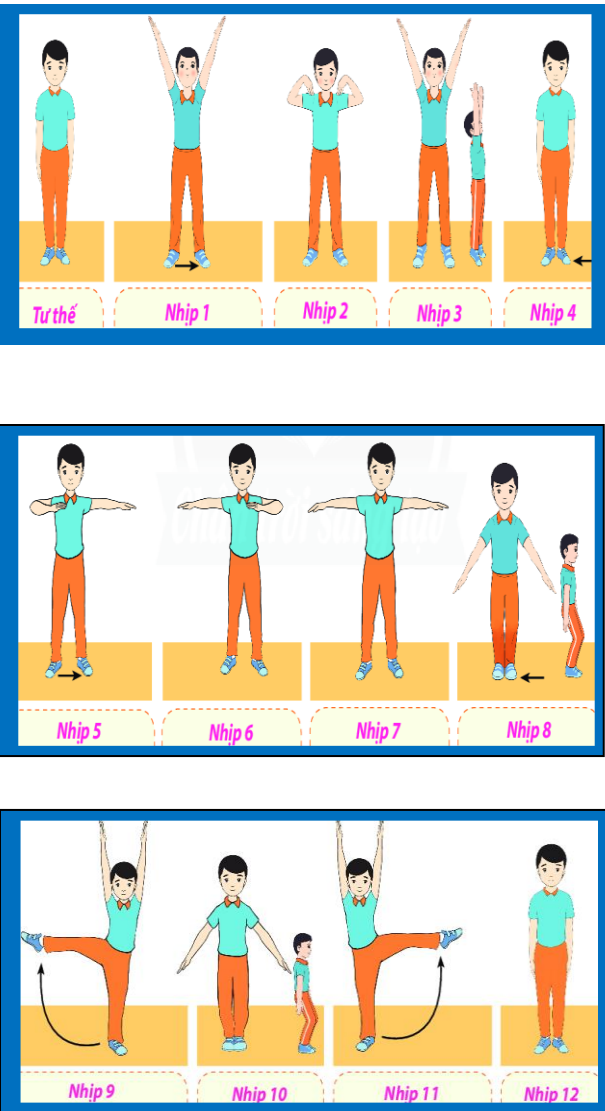


Chủ đề: **Bài thể dục liên hoàn**
Môn học: Giáo dục thể chất, lớp 6

NỘI DUNG	GHI CHÚ
Hoạt động 1: Đọc tài liệu và thực hiện các yêu cầu + Bài 1: Học từ nhịp 1 - 12 - Tư thế chuẩn bị: Đứng nghiêm. - Nhịp 1: Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, đồng thời hai tay đưa lên cao chéo chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa. - Nhịp 2: Hai tay thu ngang vai, đầu các ngón tay chạm mỏm vai, mặt hướng trước. - Nhịp 3: Về tư thế nhịp 1 đồng thời hai chân kiễng gót. - Nhịp 4: Chân trái thu về, đồng thời hai tay hạ về tư thế chuẩn bị. - Nhịp 5: Chân trái bước sang ngang, đồng thời tay trái đưa ngang vai, cẳng tay phải gấp trước ngực, lòng bàn tay sấp. - Nhịp 6: Tay phải duỗi ngang vai, cẳng tay trái gấp trước ngực, lòng bàn tay sấp. - Nhịp 7: Tay trái duỗi thẳng ngang vai, lòng bàn tay sấp. - Nhịp 8: Chân trái thu về, hai gối khụy, đồng thời hai tay duỗi thẳng chéo bên thấp, lòng bàn tay sấp. - Nhịp 9: Chân phải đưa sang ngang, bàn chân duỗi thẳng, đồng thời hai tay đưa lên cao áp sát hai tai, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn thẳng. - Nhịp 10: Trở về tư thế như nhịp 8. - Nhịp 11: Thực hiện như nhịp 9 nhưng đổi chân. - Nhịp 12: Chân trái thu về sát chân phải, hai tay thu về tư thế chuẩn bị. * Một số sai học sinh thường mắc và cách sửa: + Sai: Thực hiện động tác với nhịp điệu nhanh và không thờ điều, không thả lỏng cơ khớp. Khi khụy gối ở nhịp 8 và nhịp 10 hai tay không duỗi thẳng, lòng bàn tay không sấp. Nhịp 9 và nhịp 11 khi đá chân bàn chân không duỗi thẳng, mắt không nhìn về trước + Cách sửa: HS chú ý thở và thả lỏng cơ, khớp, thực hiện với tốc độ chậm. Ở những nhịp khó HS nên tập riêng từng nhịp của bài thể dục đến khi đúng mới chuyển sang nhịp khác, sau đó mới tập hoàn chỉnh từ nhịp 1 – 12.	Hình ảnh minh họa 

Hoạt động 2: Kiểm tra, đánh giá quá trình tự học

PHIẾU PHẢN HỒI

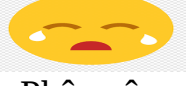
Họ và tên học sinh:

Lớp:

1. Trong nội dung bài học, em có gặp khó khăn về những nguyên nhân , yếu tố nào ảnh hưởng tới quá trình tập luyện của bản thân không?

Về nhíp	Ghi chú

2. Những kiến thức động tác do GV đưa ra trong bài học có phù hợp với bản thân của em không?

 Rất hài lòng	
 Hài lòng	
 Phân vân	

3. Em có thể đóng góp thêm ý kiến để phiếu phản hồi có thể hoàn thiện hơn

.....

.....

.....

.....