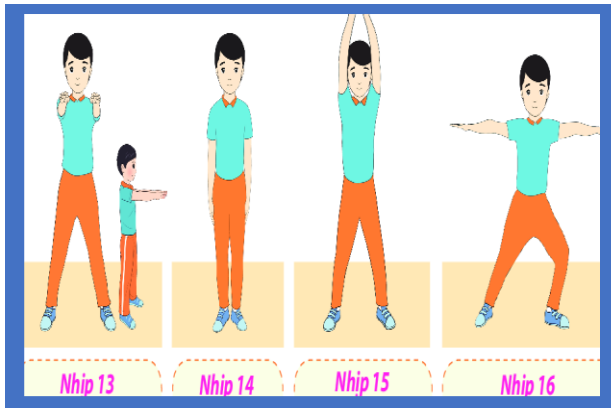
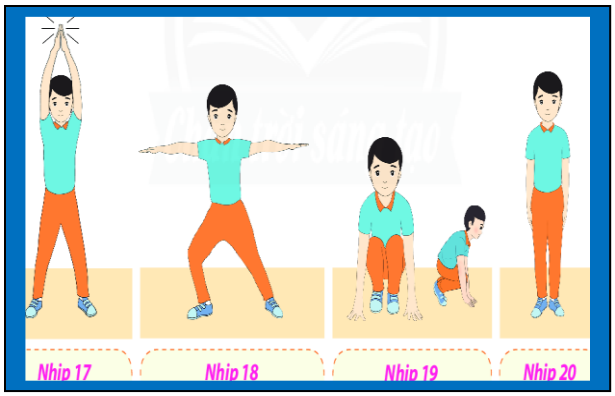
Trường THCS Bàn Cờ **Giáo viên: Nguyễn Thị Hải Anh**
Tổ: Công nghệ – Văn thể mỹ
Tuần 2

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 2: Học từ nhịp 13 – 20** - **Nhịp 13:** Từ tư thế chuẩn bị, hai chân bật tách rộng hơn vai, đồng thời đưa hai tay ra trước, lòng bàn tay sấp. - **Nhịp 14:** Bật thu về tư thế chuẩn bị. - **Nhịp 15:** Hai chân bật tách rộng hơn vai, đồng thời hai tay đưa sang ngang lên cao, hai bàn tay vỗ vào nhau. - **Nhịp 16:** Chân trái khuỵu sang trái, chân phải duỗi thẳng, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp. - **Nhịp 17:** Chân trái duỗi thẳng, đồng thời hai tay đưa sang ngang lên cao, hai bàn tay vỗ vào nhau. - **Nhịp 18:** Thực hiện như nhịp 16 nhưng đổi chân. - **Nhịp 19:** Chân trái thu về, ngồi trên hai nửa trước hai bàn chân, hai tay chống đất, đầu thẳng, hơi cúi. - **Nhịp 20:** Đứng thẳng 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 thở điều, không thả lỏng cơ khớp. Nhịp 16 và nhịp 18 hai tay không duỗi thẳng, lòng bàn tay không sấp. Nhịp 19 khi ngồi trên hai nửa trước bàn chân không giữ được thăng bằng + **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 – 20.	**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 hoc, em có gặp khó khăn về những nguyên nhân , yếu tố nào ảnh hưởng tới quá trình tập luyện của bản thân không?

Về nhịp	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

.....

.....

.....

.....