

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

NỘI DUNG

Hoạt động 1: Ôn tập và hoàn thiện bài thể dục liên hoàn 20 động tác

Hoạt động 2: Học sinh trả lời câu hỏi trắc nghiệm sau:

Học sinh chọn đáp án đúng. Đây là nhịp nào?

1. Hai tay thu ngang vai, đầu các ngón tay chạm mỏm vai, mặt hướng trước.
A. Nhịp 1 B. Nhịp 2
C. Nhịp 3 D. Nhịp 4
2. Chân trái bước sang ngang, đồng thời tay trái đưa ngang vai, cẳng tay phải gập trước ngực, lòng bàn tay sấp.
A. Nhịp 5 B. Nhịp 6
C. Nhịp 7 D. Nhịp 8
3. 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.
A. Nhịp 9 B. Nhịp 10
C. Nhịp 11 D. Nhịp 12
4. Hai chân bật tách rộng hơn vai, đồng thời hai tay đưa sang ngang lên cao, hai bàn tay vỗ vào nhau.
A. Nhịp 13 B. Nhịp 14
C. Nhịp 15 D. Nhịp 16
5. Chân trái thu về, ngồi trên hai nửa trước hai bàn chân, hai tay chống đất, đầu thẳng, hơi cúi.
A. Nhịp 17 B. Nhịp 18
C. Nhịp 19 D. Nhịp 20

* Học sinh vận dụng bài thể dục liên hoàn đã học, cùng gia đình thường xuyên tập luyện, để nâng cao kỹ năng vận động, hình thành tố chất sức khéo léo và sức khỏe đề phòng dịch bệnh.

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

PHIẾU PHẢN HỒI

Họ và tên học sinh:
 Lớp:

1. Học sinh trả lời câu hỏi:

Câu	Đáp án đúng
1	
2	
3	
4	
5	

2. Những câu hỏi do GV đưa ra trong bài 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

.....

