

BÀI GIẢNG THỂ DỤC 6
CHỦ ĐỀ :
BÀI THỂ DỤC
LIÊN HOÀN (20 NHỊP)
ÔN TẬP HỌC KÌ I
TIẾT 33 + 34



KHỞI ĐỘNG

I. Khởi động

1. Khởi động chung

- Xoay các khớp : cổ tay -cổ chân, khớp vai, khuỷu tay, cánh tay, xoay hông, khớp gối, ép dọc- ép ngang....

2. Khởi động chuyên môn

- bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông...

II. Ném bóng

- Ôn : **bài thể dục liên hoàn 20 nhịp**

+, Các em tự tập luyện tại nhà thực hiện bài thể dục liên hoàn (20 nhịp)

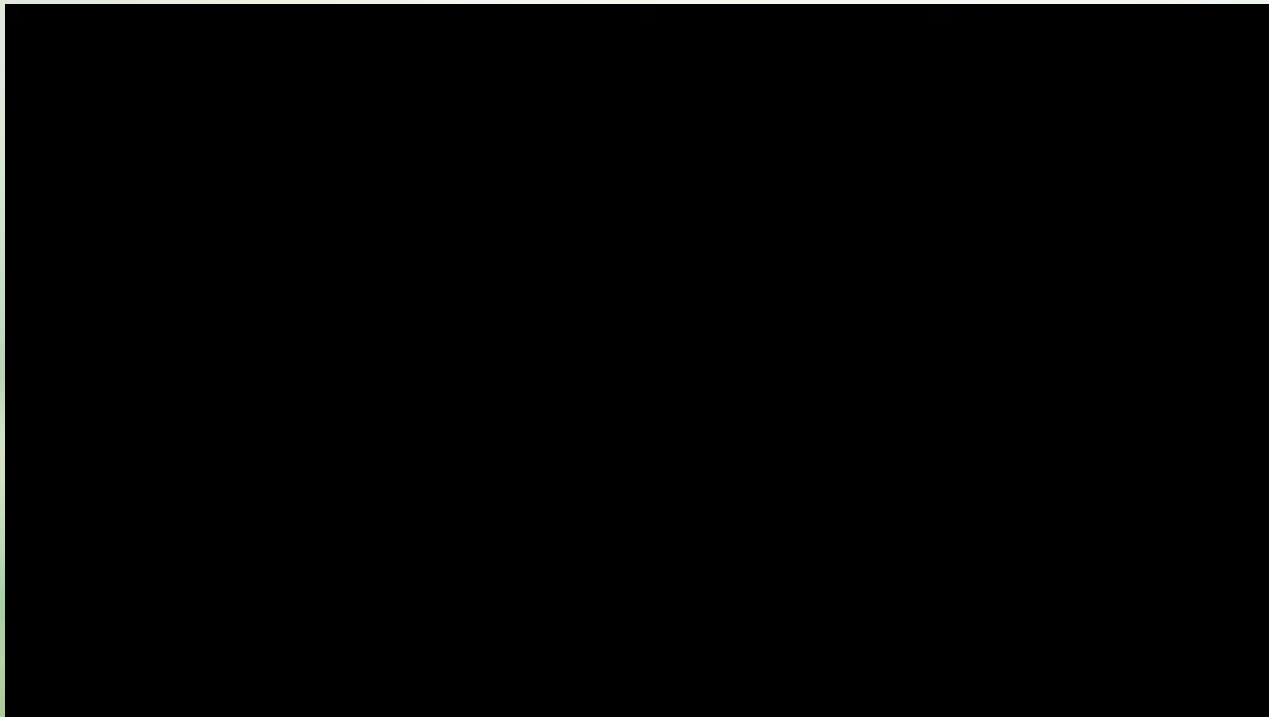
*** YÊU CẦU :**

- Thuộc và thực hiện được các động tác trong bài thể dục
- Thực hiện đúng biên độ động tác.

*** HÌNH THỨC KIỂM TRA :**

- Kiểm tra trực tiếp tại sân trường THCS Lam Sơn
- Đồng phục thể dục, giày ba ta.

VIDEO HƯỚNG DẪN BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN 20 NHỊP



CỦNG CỐ

- Nội dung ôn tập :

“ BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN 20 NHỊP ”

- Trên đây là toàn bộ nội dung chủ đề “ Bài thể dục liên hoàn 20 nhịp ”, các em xem kỹ video và tự tập luyện tại nhà để chuẩn bị tốt cho bài kiểm tra cuối kì 1.
- Lưu ý :
 - Những trường hợp bị f0 thì các em kiểm tra sau khi hết ngày cách ly.
 - Những trường hợp phụ huynh không đồng ý cho các em đi học trực tiếp thì tới ngày thi các em vẫn phải vào trường làm bài kiểm tra.



*Chúc các em học tốt nhé!
Hẹn gặp các em vào tuần
sau !*

