

TUẦN 3

Thời gian: Từ ngày đến 2021

CHỦ ĐỀ

BÀI THỂ DỤC PHÁT TRIỂN CHUNG

I. MỤC ĐÍCH, YÊU CẦU

1. Mục đích

Nhằm góp phần rèn luyện cho học sinh có tư thế đúng và phát triển thể lực chung.

2. Yêu cầu

- Biết và thực hiện động tác, cả bài tập tương đối chính xác, đúng nhịp, đúng phương hướng và biên độ
- Biết vận dụng tự tập hằng ngày để rèn luyện sức khỏe

II. NỘI DUNG

- Tư thế chuẩn bị (TTCB): tư thế cơ bản
- Nhịp 1: Tay trái dang ngang, tay phải đưa về phía trước, hai bàn tay sấp, mắt nhìn theo hướng bàn tay trái
- Nhịp 2: Đưa tay phải sang ngang đồng thời xoay 2 cổ tay thành bàn tay ngửa, vươn ngực, mắt nhìn trước.
- Nhịp 3: Đưa hai tay ra trước, bàn tay sấp
- Nhịp 4: Kiễng gót, khuyu gối (gối khép), hai tay chống hông, thân trên thẳng, mắt nhìn trước.
- Nhịp 5: Đứng thẳng, đồng thời đưa chân trái sang trái – lên cao, chân và mũi bàn chân duỗi thẳng ngang gối, chân phải thẳng, cả bàn chân chạm đất, mắt nhìn mũi bàn chân trái.
- Nhịp 6: Về tư thế nhịp 4
- Nhịp 7: Như nhịp 5 nhưng đổi chân
- Nhịp 8: Thu chân về tư thế đứng thẳng, hai tay chống hông, mắt nhìn thẳng.

CÁC BẠN LÀM THEO HƯỚNG DẪN TỪNG NHỊP CỦA ĐỘNG TÁC