

TUẦN 4

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

- Nhịp 9: Bước chân trái sang bên rộng hơn vai, hai tay đưa ra trước sang ngang, bàn tay người mắt nhìn bàn tay trái.
- Nhịp 10: Dồn trọng tâm vào chân phải, chân trái duỗi thẳng, mũi chân chạm đất, nghiêng lườn sang trái, tay trái chống hông, tay phải duỗi thẳng hơi áp nhẹ vào tai
- Nhịp 11: Về như nhịp 9, mắt nhìn trước.
- Nhịp 12: Như nhịp 10, nhưng đổi bên
- Nhịp 13: Như nhịp 11, nhưng bàn tay sấp
- Nhịp 14: Gập thân, hai chân thẳng, vổ hai tay vào nhau sát mặt đất, cúi đầu mắt nhìn theo hai bàn tay.
- Nhịp 15: Nâng thân lên một chút sau đó gập thân vặn mình sang trái, tay phải chạm vào bàn chân trái, tay trái duỗi thẳng lên cao, hai chân thẳng cuối đầu mắt nhìn theo bàn tay phải.
- Nhịp 16: Nâng thân, sau đó gập thân, vặn mình sang phải, tay trái chạm vào bàn chân phải, tay phải duỗi thẳng lên cao, hai chân thẳng, cúi đầu mắt nhìn theo bàn tay trái.
- Nhịp 17: Về như nhịp 13.

CÁC BẠN LÀM THEO HƯỚNG DẪN TỪNG NHỊP CỦA ĐỘNG TÁC