

Khối lớp 9

TUẦN 4

Thời gian: Từ ngày 27 / 09 đến 2 / 10 / 2021

CHỦ ĐỀ: BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN 45 ĐỘNG NAM VÀ NỮ

I. MỤC ĐÍCH, YÊU CẦU

1. Mục đích

- Nhằm rèn luyện các nhóm cơ khớp chính của cơ thể. Phát triển thể lực chung và rèn luyện tư thế cơ bản.

2. Yêu cầu.

- Thực hiện cả bài đúng động tác, đúng thứ tự, nhịp, phương hướng và biên độ

- Biết vận dụng tự tập hằng ngày.

II. NỘI DUNG.

Bài thể dục liên hoàn (Nữ) (tiếp theo)

Nhịp 8 : Như nhịp 4, nhưng đổi bên.

Nhịp 9 : Như nhịp 5, nhưng đổi bên.

Nhịp 10 : duỗi chân phải thành đứng thẳng, hai chân rộng hơn vai, hai tay dang ngang, bàn tay ngửa, mặt hướng trước, mắt nhìn thẳng.

Nhịp 11 : xoay người 90 sang trái, tay phải đưa xuống dưới - ra trước cùng với tay trái song song cao ngang vai, bàn tay sấp, chân trái khụy, chân phải kiễng, mặt hướng trước.

Nhịp 12 : chân phải đá từ sau - ra trước - lên cao chéch sang trái, mũi chân thẳng, đồng thời vặn thân sang phải và đánh hai tay sang phải - ra sau, bàn tay sấp, chân trụ kiễng, mắt nhìn theo mũi chân phải.

Nhịp 13 : Về nhịp 11.

Nhịp 14 : Về nhịp 10.

Bài thể dục liên hoàn (Nam) (tiếp theo)

Nhịp 8 : Như nhịp 4, nhưng đổi bên.

Nhịp 9 : Như nhịp 5, nhưng đổi bên.

Nhịp 10 : Như nhịp 8.

Nhịp 11 : Thu chân trái sát chân phải, hai bàn chân chụm, Gập thân, hai chân thẳng, hai tay hướng xuống đất, lòng bàn tay hướng vào chân, mắt nhìn theo tay.

Nhịp 12 : Ngồi xổm (hai gối sát nhau), hai bàn chân kiễng gót, hai tay chống đất rộng bằng vai (phía trước, bên ngoài hai chân), cuối đầu.

Nhịp 13 : Dồn trọng tâm lên hai tay, bật hai chân lên cao, sau đó duỗi chân trái sang ngang, chân và mũi chân thẳng, mắt nhìn theo bàn chân trái.

Nhịp 14 : Dồn trọng tâm lên hai tay, bật nhẹ nâng người lên cao một chút, sau đó thu chân trái về sát chân phải thành ngồi xổm, như nhịp 12.