

TUẦN 10

BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN LỚP 9

I. Khởi động

- Chạy chậm vòng sân nhà
- Khởi động các khớp gồm cổ, khuỷu tay, vai, cánh tay, hông, cổ tay – cổ chân.
(Thực hiện 2 lần 8 nhịp).

II. Nội dung bài học:

Ôn tập:

- Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 45 (Nam, nữ).
- Hoàn thiện bài thể dục liên hoàn 45 nhịp

III. Kết thúc

- Thả lỏng hồi tĩnh: Tập động tác điều hoà, hít thở sâu.
- Học sinh luyện tập nhịp 1- 45 của bài thể dục liên hoàn ở nhà, quay video gửi giáo viên.