

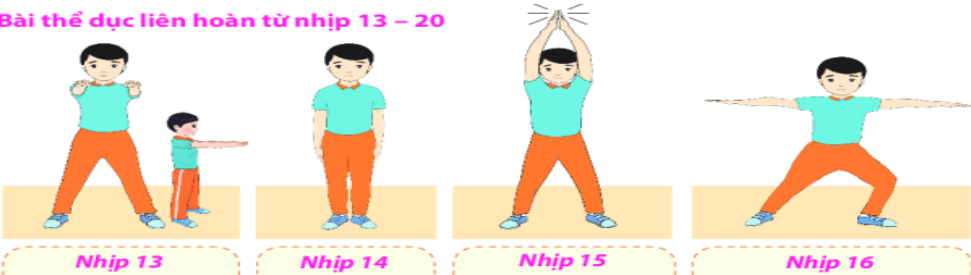
TRƯỜNG THCS QUANG TRUNG

PHIẾU HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC TUẦN 7,8

MÔN: THỂ DỤC 6

(Đối với học sinh không thể học tập trực tuyến)

Từ ngày : 18/10 đến 31/10

NỘI DUNG	GHI CHÚ
Tên bài học/ chủ đề	Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 13 - 20
Hoạt động 1: 1. Học sinh đọc và quan sát, sau đó thực hiện các động tác từ nhịp 13 tới nhịp 20. Tham khảo SGK trang 48, 49.	- Nhịp 13: Từ TTCB, hai chân bật tách rộng hơn vai, đồng thời hai tay đưa ra trước, lòng bàn tay sấp. - Nhịp 14: Bật thu về TTCB. - Nhịp 15: Hai chân bật tách rộng hơn vai, đồng thời hai tay đưa sang ngang lên cao, hai bàn tay vỗ vào nhau. - Nhịp 16: Chân trái khụy sang trái, chân phải duỗi thẳng, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp. Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 13 – 20  Nhịp 13 Nhịp 14 Nhịp 15 Nhịp 16 - Nhịp 17: Chân trái duỗi thẳng, đồng thời hai tay đưa sang ngang lên cao, hai bàn tay vỗ vào nhau. - Nhịp 18: Thực hiện như nhịp 16 nhưng đổi chân. - Nhịp 19: Chân trái thu về, ngồi trên hai nửa trước hai bàn chân, hai tay chống đất, đầu thẳng, hơi cúi. - Nhịp 20: Đứng thẳng về TTCB.  Nhịp 17 Nhịp 18 Nhịp 19 Nhịp 20

Hoạt động 2: Kiểm tra, đánh giá quá trình tự học.	Yêu cầu các em học sinh học và thực hiện được từ nhịp 13 tới 20 trong bài thể dục liên hoàn lớp 6.
Hoạt động 3 : Dặn dò	HS cần hỗ trợ liên hệ thầy: TRỊNH ĐÌNH GIANG – ĐT:0916765457