

## **TUẦN 4**

### **BÀI THỂ DỤC PHÁT TRIỂN CHUNG**

- Vệ sinh khu vực tập luyện, sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt, không trơn trượt, không còn những vật nguy hiểm, đảm bảo an toàn trong quá trình tập luyện.

#### **A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG.**

- Xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới từ trong ra ngoài, từ trái sang phải.
- Khớp cổ, vai, khuỷu tay, cánh tay, hông, cổ tay - cổ chân, gối rộng, gối hẹp.
- Ép dọc, ép ngang, gập thân nghiêng lườn, gập duỗi.
- Chạy tại chỗ bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông.

#### **B. BÀI THỂ DỤC PHÁT TRIỂN CHUNG .**

##### **Hoàn thiện bài thể dục phát triển chung**

- Ôn hoàn thiện bài thể dục (9 động tác vươn thở, tay, chân, lườn, bụng, phối hợp, thăng bằng, nhảy, điều hòa)

- Các em chú ý: thực hiện đúng tư thế động tác, hướng di chuyển của tay chân, tay duỗi hết biên độ và kết hợp hít thở trong quá trình thực hiện động tác

- Phổ biến và hướng dẫn học sinh làm bài kiểm tra trắc nghiệm trên lớp học kết nối.

-Yêu cầu: Các em biết vận dụng bài thể dục phát triển chung 9 động tác: Vươn thở, tay, chân,lườn, bụng, phối hợp, thăng bằng, nhảy, điều hòa, vào tập luyện hàng ngày để tăng cường sức khỏe, tăng cường sức đề kháng dịch bệnh.