

**ỦY BAN NHÂN DÂN QUẬN THANH KHÊ
TRƯỜNG THCS NGUYỄN ĐÌNH CHIỂU**

**BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN 32 ĐỘNG TÁC
KHỐI 6**

Giáo viên: ĐINH THỊ DIỄM HẬU

MỤC TIÊU

Bài Thể dục liên hoàn 32 động tác nhằm phát triển thể lực và rèn luyện tư thế cơ bản

YÊU CẦU

- Biết và thực hiện được tương đối chính xác, đẹp, đúng phương hướng, biên độ, nhịp điệu bài TD liên hoàn.
- Biết vận dụng để tự tập hằng ngày và có thể trình diễn trong ngày hội khỏe

TUẦN 4. TIẾT 4

Bài TD liên hoàn : Học từ nhịp 9- 16

Kiến Thức: - HS biết được nội dung chương trình GDTC6 để thuận lợi trong học tập.

- Biết tổ nhóm để tập luyện đúng theo yêu cầu và phương pháp bộ môn.
- Biết một số quy định để nâng cao tính kỷ luật trong giờ học.

Kỹ năng: HS có thể kể tên được nội dung chương trình thể dục 8.

Thái độ: Tích cực tự giác trong học tập, tuân thủ quy định của giáo viên bộ môn.

II. ĐỊA ĐIỂM PHƯƠNG TIỆN: Sân TD trường, Còi.

BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN KHỐI 6

Nhịp 9



Nhịp 9

Chân trái bước sang ngang rộng hơn vai, 2 tay dang ngang, lòng bàn tay sắp

Nhịp 11



Nhịp 11

2 tay hạ thành tư thế dang ngang, lòng bàn tay sắp

Nhịp 10



Nhịp 10

Hai tay vòng xuống dưới bắt chéo trước bụng sau đó đưa ra trước lên cao

Nhịp 12



Nhịp 12

Chân trái khụy gối, chân phải thẳng, gập thân vặn mình sang trái lòng bàn tay phải chạm cổ chân trái, tay phải đưa lên cao, mặt hướng trước

Nhịp 13



Nhịp 13

Thực hiện như
nhịp 12 nhưng
đổi bên

Nhịp 14



Nhịp 14

Chân phải duỗi, 2 chân
thẳng, gập thân vuông
góc, 2 tay dang ngang,
long bàn tay sắp mặt
hướng trước

Nhịp 15



Nhịp 15

Chân trái thu sát
chân phải, thân
người thẳng, 2 tay
chếch cao, long
bàn tay hướng
vào nhau

Nhịp 16



Nhịp 16

Hai long bàn tay
xoay hướng ra
ngoài, hạ tay qua
ngang về TTCB

Video từ nhíp 9 -16 bài thể dục 6



Video từ nhíp 1 -16 bài thể dục 6

DUC TRI SCHOOL

TRƯỜNG ĐỨC TRI CHẤT

6

**THẺ ĐỨC THỂ THAO
NÂNG CAO SỨC KHỎE**

<https://ductridn.edu.vn>

Trường Đức Tri

0900.000.1010