TRƯỜNG THCS NGUYỄN LÂN

NỘI DUNG ÔN TẬP MÔN THỂ DỤC – LỚP 6

(Thời gian từ 27/4/2020 đến 2/5/2020)

I. Bài tập luyện tập

Thực hiện ôn luyện các bài tập bổ trợ:

+ Chạy bước nhỏ
+ Chạy nâng cao đùi
+ Chạy gót chạm mông

Tập thuộc các động tác thể dục phát triển chung (5 động tác):

+ Động tác vặn mình
+ Động tác đánh tay vai
+ Động tác nghiêng lườn
+ Động tác bụng lưng
+ Động tác chân

II. Kiến thức trọng tâm

Thực hiện tốt các bài tập bổ trợ: chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông.

Nắm được kĩ thuật và thực hiện được động tác

III. Bài tập vận dụng

Khởi động trước khi tập các động tác bổ trợ: xoay kĩ các khớp, ép dây chằng

Ôn luyện lại các động tác:

+ Chạy bước nhỏ
+ Chạy nâng cao đùi
+ Chạy gót chạm mông

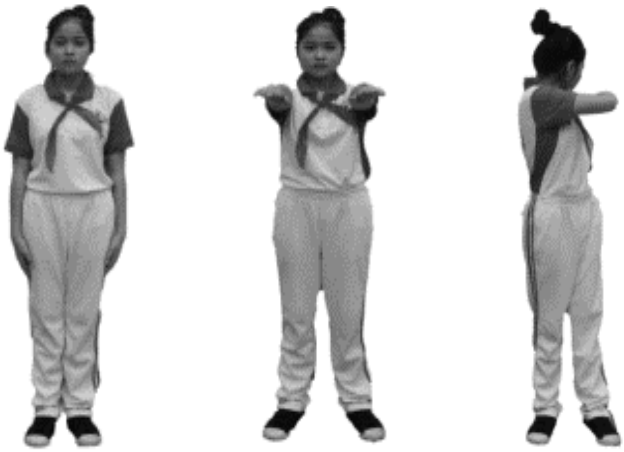
Mỗi động tác thực hiện 2 lần từ 10-15 giây

- Tập bài thể dục phát triển chung 5 động tác:

+ Động tác đánh tay vai

CB, 4 1,3 2

+ Động tác vặn mình



CB, 4 1,3 2

+ Động tác nghiêng lườn

CB, 4 1,3 2

+ Động tác bụng lưng

CB, 4

1,3

2

+ Động tác chân

CB, 4

1,3

2

Chú ý thực hiện các động tác thả lỏng sau khi tập: rũ tay, chân, cúi sâu rũ người thả lỏng…