

SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO TPHCM
TRƯỜNG THPT HÙNG VƯƠNG

BỘ MÔN: GD. THỂ CHẤT - KHỐI LỚP:10,11,12.....

TUẦN: 1,2/HK1 (từ 6/9/2021 đến 18/9/2021)

PHIẾU HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC

I. Nhiệm vụ tự học, nguồn tài liệu cần tham khảo:

- Chuyên đề: Thẻ dục chống mệt mỏi
- Link: https://youtu.be/sMXO1noE_24
- Link: <https://youtu.be/h0ZdAGzIJlk>
 - * phần 1: Các động tác căng cơ.
 - * phần 2: Các động tác vận động cường độ chậm.

II. Kiến thức cần ghi nhớ:

- thực hiện các động tác căn chỉnh cơ .
- phối hợp nhịp thở mỗi động tác.
- phối hợp động tác lồng ghép thực hiện với nhạc.

III. BÀI TẬP:

Bài căng cơ Cổ, Tay, Vai, Ép ngực, Lườn

IV. NỘI DUNG CHUẨN BỊ:

Học sinh xem trước video clip giáo viên

V. ĐÁP ÁN BÀI TẬP TỰ LUYỆN:

Nếu có thắc mắc HS liên hệ GVBM để được hỗ trợ.

