

SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO TP HCM
TRƯỜNG THPT HÙNG VƯƠNG

BỘ MÔN: GD. THỂ CHẤT - KHỐI LỚP:10,11,12.....
TUẦN: 3,4/HK1 (từ 20/9/2021 đến 2/10/2021)

PHIẾU HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC

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

- Chuyên đề: Thể dục chống mệt mỏi
- Link: <https://youtu.be/dHNop3A3Koc>
- Link: <https://youtu.be/O7YXQ5pU-Go>

* phần 1: Các động tác vận động cường độ nhanh.

* phần 2: Ôn tập & luyện tập

II. Kiến thức cần ghi nhớ:

- phối hợp nhịp thở mỗi động tác.
- phối hợp động tác lồng ghép thực hiện với nhạc.

III. BÀI TẬP:

- Toàn bài.
- Luyện tập theo nền nhạc.

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.