

KẾ HOẠCH

Thực hiện bài thể dục giữa giờ cho học sinh, năm học 2022-2023

I. MỤC ĐÍCH – YÊU CẦU

- Nhằm rèn luyện sức khỏe, giảm căng thẳng, mệt mỏi trong quá trình học tập, góp phần nâng cao hiệu quả công tác giáo dục chính trị tư tưởng, đời sống tinh thần trong học sinh.
- Tiếp tục xây dựng trường học thân thiện, học sinh tích cực, tạo sân chơi lành mạnh, tăng cường giao lưu học hỏi giữa học sinh; giáo dục ý thức tổ chức kỷ luật, tinh thần đoàn kết tập thể, tính năng động sáng tạo; tạo không khí vui tươi, phấn khởi cho học sinh mỗi khi đến trường.
- Tổ chức đoàn thanh niên, giáo viên chủ nhiệm các lớp tuyên truyền và nghiêm túc thực hiện nội dung kế hoạch. tạo sinh khí vui tươi và đưa cơ thể thích nghi với yêu cầu của một ngày học tập của học sinh.
- Các em học sinh tập nhanh chóng tập trung đội hình theo hiệu lệnh, tiếng nhạc của bài thể dục buổi sáng.

II. NỘI DUNG: Bao gồm 07 động tác

- Động tác 1 (“Cổ”): Thực hiện 2 lần 8 nhịp;
- Động tác 2 (“Tay”): Thực hiện 2 lần 8 nhịp;
- Động tác 3 (“Chân”): Thực hiện 2 lần 8 nhịp;
- Động tác 4 (“Lưng bụng”): Thực hiện 2 lần 8 nhịp;
- Động tác 5 (“Vận mình”): Thực hiện 2 lần 8 nhịp;
- Động tác 6 (“Toàn thân”): Thực hiện 2 lần 8 nhịp;
- Động tác 7 (“Điều hòa”): Thực hiện 2 lần 8 nhịp.

III. THỜI GIAN TẬP LUYỆN: Giờ ra chơi buổi sáng, từ Thứ Hai đến ngày Thứ Sáu hàng tuần. Học sinh nghe nhạc tập trung 03 phút, thời lượng bài tập 02 phút 30 giây.

IV. ĐỊA ĐIỂM: Sân trường.

V. PHÂN CÔNG THỰC HIỆN

1. Đối với BCH Đoàn trường

- Tập trung học sinh xuống sân trường.
- Chuẩn bị, phát nhạc.
- Chấm điểm nội dung tập thể dục của các lớp.
- Nhắc nhở, trừ điểm thi đua đối với các lớp tập trung chậm trễ, tập không đều, ý thức kém.

2. Đối với giáo viên giảng dạy môn Thể dục: Có trách nhiệm triển khai, củng cố bài tập thể dục giữa giờ cho học sinh.

3. Giáo viên chủ nhiệm lớp

- Chịu trách nhiệm triển khai kế hoạch đến lớp mình phụ trách.
- Kiểm tra, theo dõi việc tập luyện của học sinh lớp mình phụ trách; tuyên dương, khen thưởng học sinh thực hiện tốt hoặc phê bình, kỷ luật học sinh chưa thực hiện tốt kế hoạch vào các tiết sinh hoạt chủ nhiệm hàng tuần.

Trên đây là kế hoạch thực hiện tập thể dục giữa giờ cho học sinh trường THPT Bình Khánh trong năm học 2022-2023. Đề nghị các cá nhân có liên quan thực hiện tốt kế hoạch này./.

Nơi nhận:

- Phòng CTTT Sở GDĐT Tp.Hồ Chí Minh;
- TLTN, Đoàn trường;
- GVCN;
- Tổ Thể dục-GDQPAN;
- Lưu VT.


KT. HIỆU TRƯỞNG
PHÒNG HIỆU TRƯỞNG

HỒ THỊ THU CÚC