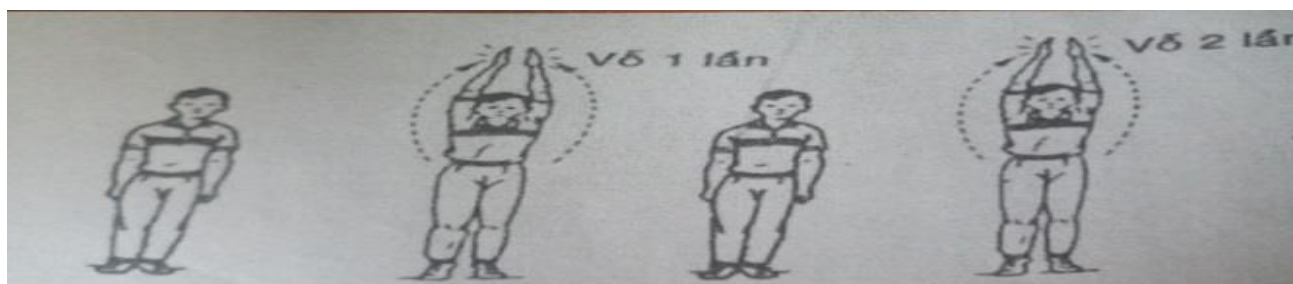


## BÀI THỂ DỤC PHÁT TRIỂN CHUNG

### Tuần 22

#### ❖ Giậm chân tại chỗ 2 x 8 nhịp

- Nhịp 1 : Thân người thẳng 2 chân kiễng gót đồng thời 2 tay đưa từ dưới lên trên, vỗ tay 1 lần.
- Nhịp 2 : Hạ 2 tay dọc theo thân mình đồng thời 2 chân đứng yên.
- Nhịp 3 : Giống nhịp 1, vỗ tay 2 lần.
- Nhịp 4 : Hạ 2 tay về TTCB.
- Nhịp 5 : Đưa tay trái ra trước, lòng bàn tay hướng vào trong.
- Nhịp 6 : Đưa tay phải ra trước, 2 tay song song.
- Nhịp 7 : Tay trái đưa lên cao.
- Nhịp 8 : Tay phải đưa lên cao.
- Nhịp 9 : Hạ tay trái ngang vai.
- Nhịp 10 : Hạ tay phải ngang vai.
- Nhịp 11 : Hạ tay trái dọc theo thân.
- Nhịp 12 : Hạ tay phải dọc theo thân, về TTCB.
- Nhịp 13 : Hai tay bắt chéo ở trước bụng.
- Nhịp 14 : Hai tay đưa từ dưới ra trước lên cao, lòng bàn tay hướng vào trong.
- Nhịp 15 : Hạ 2 tay ngang vai, lòng bàn tay ngửa.
- Nhịp 16 : Giống nhịp 14.
- Nhịp 17 : Hạ 2 tay ngang vai, lòng bàn tay úp xuống đất.



TTCB

1 2 3



4 5 6 7 8 9



**10 1 1 1 2**



**1 3 1 4 1 5 1 6 1 7**

CÁC EM TẬP CÁC ĐỘNG TÁC TRÊN VÀ QUAY PHIM GỬI LẠI CHO THẦY PHỤ TRÁCH. CẢM ƠN!