

4 HOẠT ĐỘNG GIÚP HỌC SINH VẬN ĐỘNG NGAY TRONG LỚP HỌC

01. Làm quen với nhau trong lớp học

Mời học sinh đứng lên. Chọn ngẫu nhiên 3 học sinh giới thiệu tên, thực hiện một động tác thể dục yêu thích và yêu cầu cả lớp làm theo.



02. Nhảy 5 phút

Tạo danh sách phát nhạc và yêu cầu học sinh thực hiện một động tác khác nhau mỗi khi đổi bài.



03. Trò chơi săn tìm đồ vật

Đưa cho học sinh danh sách các vật cần tìm trong lớp học và giới hạn thời gian để các em di chuyển nhanh nhất có thể.



04. Buổi giãn cơ tại chỗ ngồi

Mời học sinh đứng cạnh bàn hoặc ngồi thẳng trên ghế và hướng dẫn một vài động tác giãn cơ ngắn. Giữ mỗi động tác khoảng 30 giây.

