**KẾ HOẠCH GIẢNG DẠY MÔN: THẨM MỸ THỂ HÌNH-CHEERLEADING**

**Thời gian:** Từ 21/11/2016 đến 07/01/2017 (08 tuần) Năm học: 2016-2017

Giờ tập: Từ 07giờ 30 phút đến 09 giờ 00 phút

Địa điểm: Sảnh HTH, Phòng A201, sân bóng chuyền.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TUẦN** | **THỨ** | **NGÀY** | **HUẤN LUYỆN VIÊN** | **TÊN BÀI DẠY** | **GHI CHÚ** |
| Tuần: 01  ( Từ: 21/11/2016 đến: 26/11/2016) | 7 | 26/11/2016 | ‘- Nguyễn Thanh Tuấn Anh  ‘- Đinh Sang Giàu | Tổng quan cơ thân mình |  |
| Chủ nhật | 27/11/2016 | Đinh Sang Giàu | Các bài tập chung |  |
|  |  |  |  |  |
| Tuần: 02  ( Từ: 28/11/2016 đến: 03/12/2016) | 7 | 03/12/2016 | ‘- Nguyễn Thanh Tuấn Anh  ‘- Đinh Sang Giàu | Nhóm cơ ngực |  |
| Chủ nhật | 04/12/2016 | ‘- Nguyễn Thanh Tuấn Anh  ‘- Đinh Sang Giàu | Động tác cơ bản Cheerleading |  |
|  |  |  |  |  |
| Tuần: 03  ( Từ: 05/12/2016 đến: 10/12/2016) | 7 | 10/12/2016 | ‘- Nguyễn Thanh Tuấn Anh  ‘- Đinh Sang Giàu | Nhóm cơ tay - vai |  |
| Chủ nhật | 11/12/2016 | Đinh Sang Giàu | Các vũ điệu cơ bản Cheerleading 1 |  |
|  |  |  |  |  |
| Tuần: 04  ( Từ: 12/12/2016 đến: 17/12/2016) | 7 | 17/12/2016 | Đinh Sang Giàu | Nhóm cơ bụng |  |
| Chủ nhật | 18/12/2016 | ‘- Nguyễn Thanh Tuấn Anh  ‘- Đinh Sang Giàu | Các vũ điệu cơ bản Cheerleading 2 |  |
|  |  |  |  |  |
| Tuần: 05  ( Từ: 19/12/2016 đến: 24/12/2016) | 7 | 24/12/2016 | ‘- Nguyễn Thanh Tuấn Anh  ‘- Đinh Sang Giàu | Nhóm cơ đùi |  |
| Chủ nhật | 25/12/2016 | Các vũ điệu cơ bản Cheerleading 3 |  |
|  |  |  |  |  |
| Tuần: 06  ( Từ: 26/12/2016 đến: 31/12/2016) | 7 | 31/12/2016 | ‘- Nguyễn Thanh Tuấn Anh  ‘- Đinh Sang Giàu | Nhóm các cơ chi dưới |  |
| Chủ nhật | 01/01/2017 | Các vũ điệu cơ bản Cheerleading 4 |  |
|  |  |  |  |  |
| Tuần: 07  ( Từ: 02/01/2017 đến: 07/01/2017) | 7 | 07/01/2017 | ‘- Nguyễn Thanh Tuấn Anh  ‘- Đinh Sang Giàu | Nhóm các cơ tổng hợp |  |
| Chủ nhật | 08/01/2017 | Các vũ điệu cơ bản Cheerleading 5 |  |
|  |  |  |  |  |

***Thủ Đức, ngày 22 tháng 11 năm 2016***

|  |  |
| --- | --- |
| **BAN CHỦ NHIỆM**  **(Đã ký)**  **Lưu Thị Thu Hương** | **HUẤN LUYỆN VIÊN**  **(Đã ký)**  **Nguyễn Thanh Tuấn Anh**  **Đinh Sang Giàu** |