

CÁC BẠN NỮ 4A1- TÍCH CỰC TẬP LUYỆN VÀ CÔNG HIẾN CHO KHÁN GIẢ MÀN NHẢY AEROBIC SÔI ĐỘNG

Trên thực tế, hình thức Aerobic được ưa chuộng nhất là thể dục nhịp điệu. Loại hình luyện tập này được yêu thích vì có sự kết hợp hài hòa giữa nhiều bài tập với các chuyển động nhịp nhàng của cơ thể cùng âm nhạc. Nhờ Aerobic mà người tập sẽ trở nên dẻo dai, linh hoạt và cải thiện sức khỏe tổng thể. Ở Hội khỏe Phù Đổng Trường Tiểu học Giang Biên, nội dung thi Aerobic được các khối lớp tham gia rất nhiệt tình.



Tập thể 4A1 đã cử một đội hình thi đấu ở sân chơi nghệ thuật này. Tinh thần tập thể đã thể hiện rất cao ở nội dung Aerobic chỉ cần có sự đoàn kết, nỗ lực mọi thứ để có thể vượt qua. Điều đó được tập thể lớp 4A1 chứng minh bằng việc tham gia thi phần thi Aerobic Thiếu nhi (Hội khỏe Phù Đổng) một cách đầy thuyết phục. Để tự tin khi thi đấu trong phần thi Aerobic như vậy, là sự nỗ lực ngày đêm của cả cô và trò 4A1. Bằng sự tự giác của mình, các thành viên trong nhóm luôn chủ động trong việc tập luyện. Ngoài thời gian học tập, vào giờ ra chơi hoặc ngày nghỉ, các con học sinh đều dành thời gian để tập luyện. Sau khi đã chọn được đội hình, hằng ngày, sau mỗi giờ tan học, cả đội lại bảo ban nhau ở lại tập luyện 30'. Có những động tác khó, chưa hiểu cách tập, cả đội lại cùng ngồi xem lại những bài dạy trên Youtube. Những bạn đã hiểu và tập được sẽ dạy cho những bạn chưa biết tập, một kèm một, chính điều này đã giúp cho bài thi của tập thể 4A1 vô cùng đều, nhịp nhàng.

Cả nhóm Aerobic tập luyện chăm chỉ sau giờ học



Sáng chủ nhật, các bạn cũng đến trường tập luyện



Thử sân khấu trước giờ diễn



Dựa trên nền nhạc bài hát: “Em yêu trường em”, các đội sẽ biểu diễn Aerobic. Tất cả mọi khâu để tạo nên bài thi hoàn hảo như vậy đều do các bạn trong đội tự làm. Từ việc tìm bài tập, tổ chức tập dựng đội hình, tìm nhạc đều không cần tới sự nhắc nhở của cô giáo chủ nhiệm. Cô Hồng Hạnh cũng tạo điều kiện hết mức để các bạn có cơ hội thể hiện, phát huy năng lực của mình. Bởi cô luôn quan niệm: “Hãy tự mình làm để được vấp ngã, bởi có vấp ngã mới biết cách để thành công”. Chính sự nỗ lực của các bạn học sinh cùng sự quan tâm đúng mực của cô giáo đã giúp tập thể 4A1 có một bài thi Aerobic khiến Ban giám khảo và cổ động viên phải trầm trồ khen ngợi.

Một số hình ảnh trong bài biểu diễn của các bạn nữ 4A1







Tạo dáng, check-in trước và sau bài biểu diễn





