Bài 2

Bài thể dục liên hoàn
(từ nhịp 12 đến nhịp 23)

1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện đúng từ nhịp 12 đến nhịp 23 của bài thể dục liên hoàn.

– Biết sửa chữa những sai sót về tư thế, tích cực luyện tập để có tư thế động tác đúng, đẹp.

b) Khởi động

– Khởi động chung:

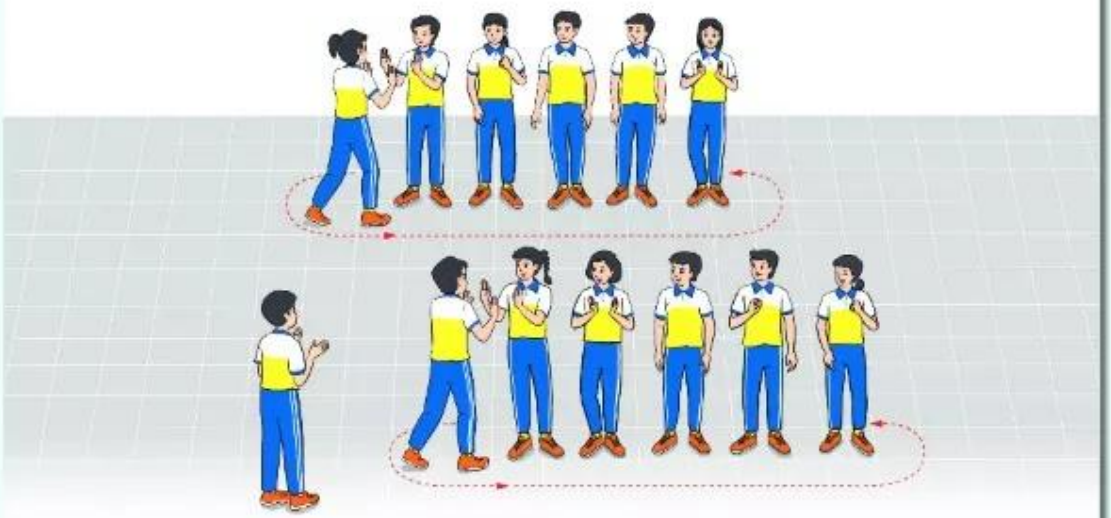
+ Chạy chậm theo vòng tròn.

+ Xoay các khớp.

– Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Đội nào kết thúc đầu tiên*

– Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng ngang.

– Thực hiện: Từ đầu hàng đến cuối hàng, từng bạn của mỗi đội di chuyển sang ngang và hướng hai lòng bàn tay ra trước, lần lượt vỗ nhẹ vào hai lòng tay của các bạn trong đội. Khi kết thúc đứng vào cuối hàng, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi Đội nào kết thúc đầu tiên

2 Kiến thức mới

Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 12 đến nhịp 23

Như nhịp 11.

Nhịp 12: Giữ tư thế hai tay dang ngang, lòng bàn tay ngửa, xoay người ra trước.

Nhịp 13: Tay trái chống hông, lòng bàn tay sấp, tay phải đưa thẳng lên cao áp sát tai, nghiêng người sang trái, chân trái kiễng gót.

Nhịp 14: Trở về nhịp 12.

Nhịp 15: Như nhịp 13, nhưng đổi bên.

Nhịp 16: Trở về nhịp 14.

Hình 2. Từ nhịp 12 đến nhịp 16

Nhịp 17: Chân trái thu về sát chân phải, hai tay đưa lên cao, tay thẳng, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay.

Nhịp 18: Chân giữ nguyên tư thế, gập thân trên, đầu các ngón tay chạm mũi bàn chân, mắt nhìn theo tay.

Nhịp 19: Ngồi trên hai gót chân, hai tay duỗi thẳng chống đất bằng cả bàn tay, mắt nhìn tay.

Nhịp 20: Bật hai chân, đưa nhanh chân trái sang ngang, chân và bàn chân duỗi thẳng, gót chân chạm đất, đầu quay sang trái, mắt nhìn theo chân.

Nhịp 21: Bật hai chân, thu chân trái trở về nhịp 19.

Nhịp 22: Bật hai chân, đưa nhanh chân phải sang ngang, chân và bàn chân duỗi thẳng, gót chân chạm đất, đầu quay sang phải, mắt nhìn theo chân.

Nhịp 23: Bật hai chân, thu chân phải trở về nhịp 21.

Hình 3. Từ nhịp 17 đến nhịp 23

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Tập từng nhịp.

– Phối hợp đếm nhịp to, rõ và thực hiện liên tục 5 – 6 nhịp.

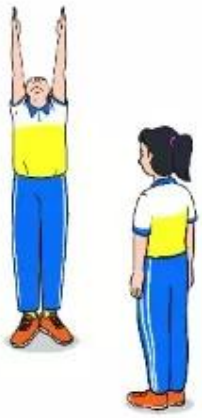
– Thực hiện liên tục 12 nhịp (nhịp 12 – 23) từ chậm đến nhanh.

Hình 4. Luyện tập theo nhịp tự đếm

b) Luyện tập cặp đôi

– Học sinh luân phiên đếm nhịp (từ chậm đến nhanh) cho bạn luyện tập.

– Tự đánh giá và đánh giá kết quả luyện tập của bạn.



Hình 5. Luyện tập theo nhịp đếm của bạn

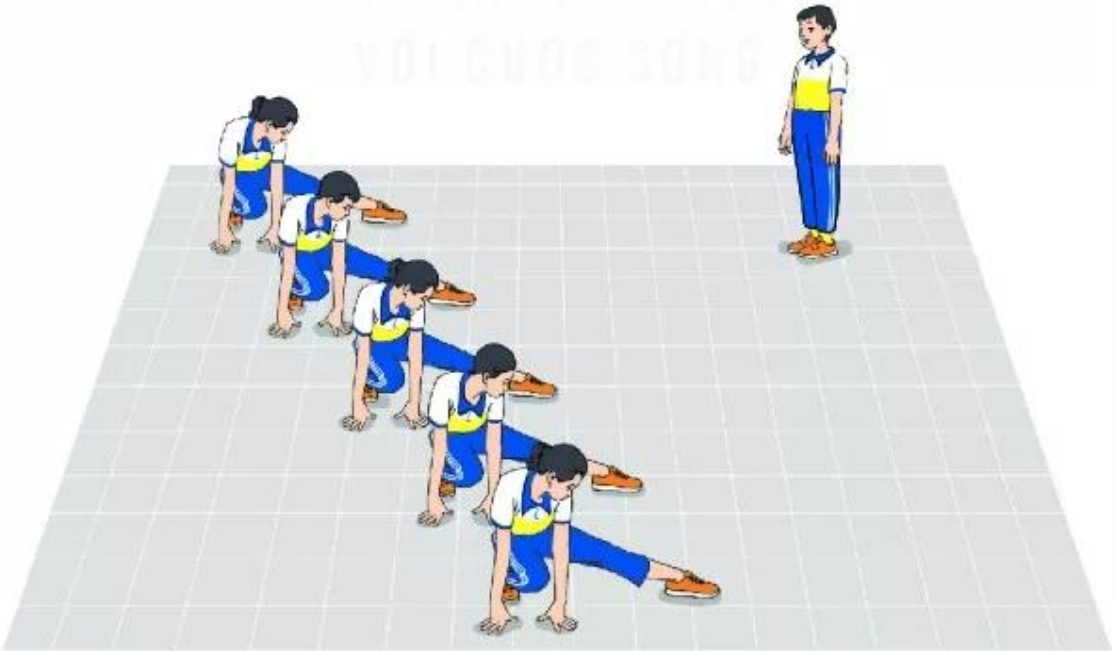
c) Luyện tập nhóm

– Học sinh luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

+ Liên hoàn 12 nhịp từ chậm đến nhanh.

+ Liên hoàn 23 nhịp (nhịp 1 – 23) từ chậm đến nhanh.

– Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.



Hình 6. Đếm nhịp cho các bạn luyện tập

d) Trò chơi phát triển khéo léo

Chuyển vòng

– Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một vòng tròn nắm tay nhau, mặt hướng vào trong.

– Thực hiện: Vòng được treo giữa hai tay của hai bạn. Chuyền vòng qua từng bạn trong đội cho đến bạn cuối cùng, khi chuyền vòng không được rời tay nhau. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

Hình 7. Trò chơi Chuyển vòng

4 Vận dụng

– Sử dụng các động tác, trò chơi đã học để luyện tập và vui chơi cùng các bạn.

– Cách thực hiện các động tác của bài thể dục liên hoàn và bài thể dục phát triển chung (đã học ở Tiểu học) có sự khác nhau như thế nào?