

Bài thể dục liên hoàn (từ nhịp 24 đến nhịp 30)

1 Mở đầu

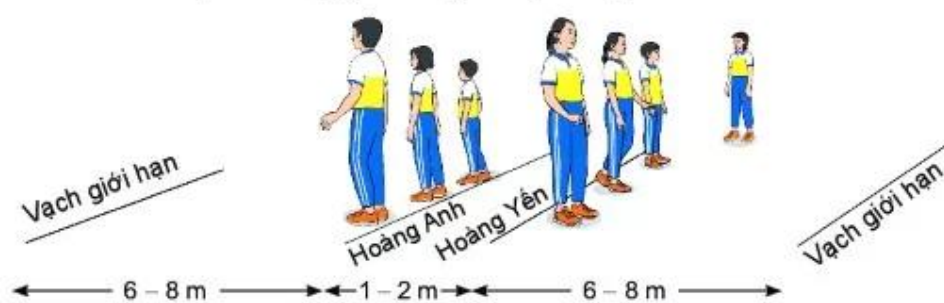
a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện đúng từ nhịp 24 đến nhịp 30 của bài thể dục liên hoàn.
- Tích cực hợp tác, học hỏi các bạn trong học tập và rèn luyện thân thể.

b) Khởi động

- Khởi động chung:
- + Chạy chậm theo địa hình tự nhiên.
- + Xoay các khớp.

- Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Hoàng Anh, Hoàng Yến*



Hình 1. Trò chơi Hoàng Anh, Hoàng Yến

- + Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành hai đội đứng hướng lưng vào nhau trên hai vạch kẻ song song (khoảng cách 1 – 2 m), một đội tên là Hoàng Anh, một đội là Hoàng Yến. Phía trước mỗi đội có một vạch giới hạn cách 6 – 8 m.
- + Thực hiện: Khi người chỉ huy hô “Hoàng Anh”, đội Hoàng Anh nhanh chóng quay lại đuổi theo các bạn đội Hoàng Yến, đội Hoàng Yến cố gắng chạy nhanh để vượt qua vạch giới hạn của đội mình. Trước khi vượt qua vạch giới hạn, bạn nào bị đội Hoàng Anh vỗ nhẹ vào người là thua cuộc.

2 Kiến thức mới

Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 24 đến nhịp 30



Như nhịp 23.



Nhịp 24: Hai chân bật ra sau, thân người duỗi thẳng, hai chân khép, mũi bàn chân chống đất, đầu ngửa, mắt nhìn phía trước.



Nhịp 25: Hai chân bật thu về như nhịp 23.



Nhịp 26: Đứng thẳng, hai chân khép, hai tay đưa lên cao, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay.

Hình 2. Từ nhịp 24 đến nhịp 26



Nhịp 27: Hai gối khuỵu, hai tay đưa thẳng ra trước, xuống dưới, ra sau, lòng bàn tay hướng vào nhau. Thân trên ngả ra trước, đầu ngửa, mắt nhìn phía trước.



Nhịp 28: Hai tay đưa nhanh ra trước, lên cao thành hình chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, kết hợp hai chân bật mạnh đưa cơ thể rời đất, toàn thân uốn căng, mắt nhìn theo tay.



Nhịp 29: Hai chân chạm đất bằng nửa trước bàn chân, gối khuỵu. Hai tay đưa nhanh ra trước, lòng bàn tay sấp, đầu thẳng, mắt nhìn theo tay.



Nhịp 30: Trở về TTCB.

Hình 3. Từ nhịp 27 đến nhịp 30

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

- Tập từng nhịp.
- Tập kết hợp với đếm nhịp to và rõ:
 - + Tập 3 – 4 nhịp trong mỗi lần thực hiện.
 - + Phối hợp 7 nhịp (từ nhịp 23 đến 30) từ chậm đến nhanh.



Hình 4. Luyện tập theo nhịp tự đếm

b) Luyện tập cặp đôi

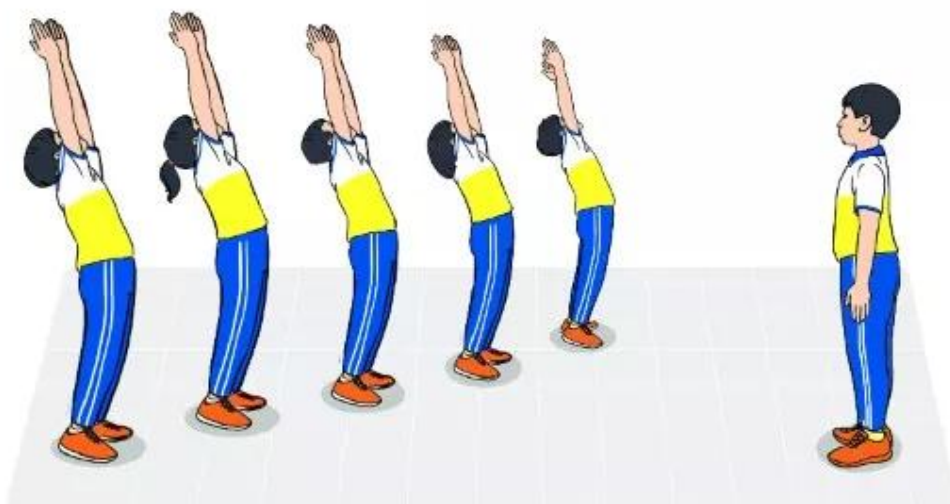
- Học sinh luân phiên đếm nhịp (từ chậm đến nhanh) cho bạn luyện tập.
- Tự đánh giá và đánh giá kết quả luyện tập của bạn.



Hình 5. Luyện tập theo nhịp đếm của bạn

c) Luyện tập nhóm

- Học sinh luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:
 - + Liên hoàn 7 nhịp từ chậm đến nhanh.
 - + Liên hoàn 30 nhịp (từ nhịp 1 đến 30) từ chậm đến nhanh.
- Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

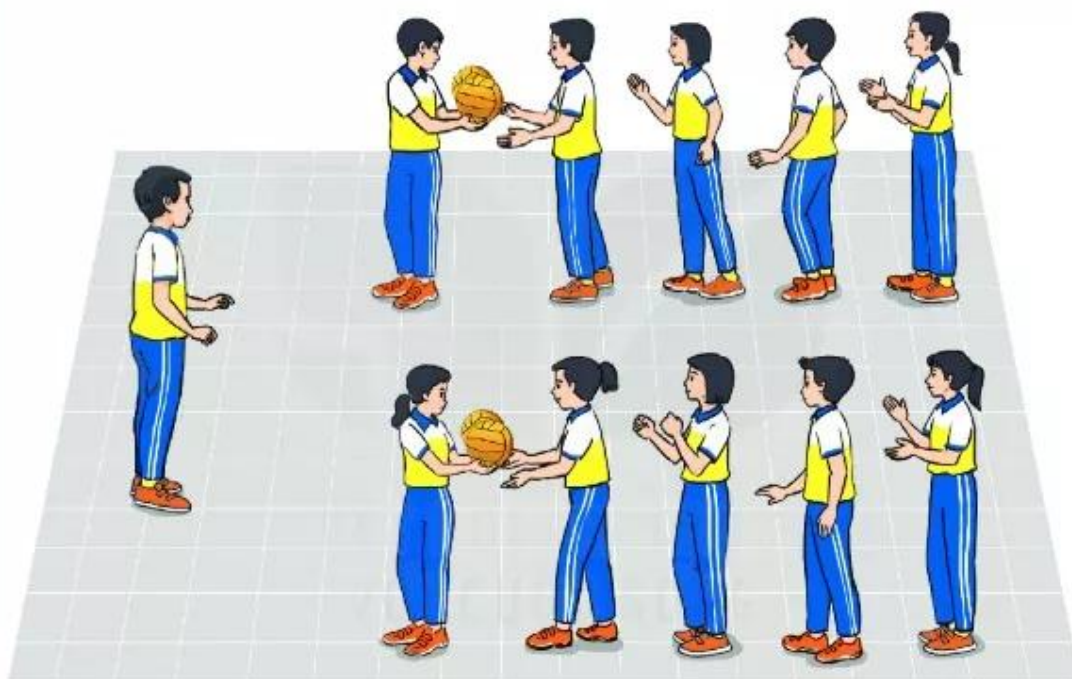


Hình 6. Đếm nhịp cho các bạn luyện tập

d) Trò chơi phát triển khéo léo

Chuyển bóng nhanh về đích

- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc, khoảng cách giữa các bạn trong hàng là 0,7 – 0,8 m; bạn đứng đầu hàng của mỗi đội cầm trên tay hai quả bóng (bóng đá hoặc bóng rổ).
- Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội xoay người ra phía sau trao bóng cho bạn. Bóng rơi hoặc chạm vào thân người phải thực hiện lại từ đầu. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 7. Trò chơi Chuyển bóng nhanh về đích

4 Vận dụng

- Hằng ngày sử dụng bài tập thể dục liên hoàn để rèn luyện thân thể và tư thế.
- Kết hợp thực hiện bài tập với quãng dừng sau từng nhịp để tự kiểm tra tư thế và hướng của tay, chân, thân người.
- Mục đích luyện tập bài thể dục liên hoàn là gì?