

Bài 1 CÁC ĐỘNG TÁC KHỞI ĐỘNG

MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các động tác khởi động.
- Tự giác, năng động trong tập luyện.



2. Khởi động

Khởi động theo các động tác đã học.



3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Kết đoàn"



KIẾN THỨC MỚI

1. Gập, duỗi gối



2. Ép dẻo dọc



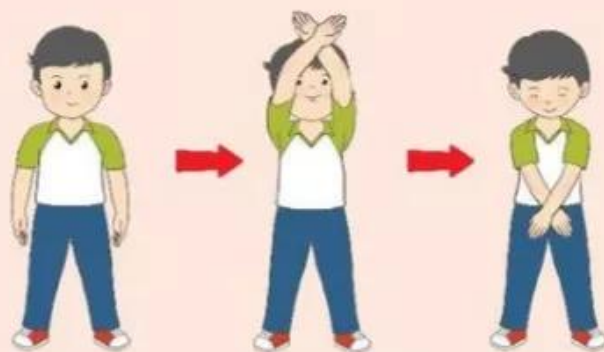
3. Ép dẻo ngang



4. Chạy tại chỗ



5. Điều hoà



 **LUYỆN TẬP**



1. Luyện tập cá nhân



2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm

• Trò chơi bổ trợ



Trò chơi "Tin hiệu giao thông"

 **VẬN DỤNG**

Hình nào thể hiện động tác ép dẻo dọc?



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4