

Bài 1 ĐỘNG TÁC VƯƠN THỞ VÀ ĐỘNG TÁC TAY



MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được động tác vươn thở và động tác tay.
- Tích cực, tự giác trong tập luyện.



2. Khởi động



Đi vòng tròn và vỗ tay

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Ai thoát nhanh hơn?"

KIẾN THỨC MỚI

1. Động tác vươn thở

Tư thế chuẩn bị

Nhịp 1: Bước chân trái sang ngang, đưa hai tay lên cao chếch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt ngửa, mắt nhìn lên cao

Nhịp 2: Thu tay về đan chéo trước bụng, cúi đầu

Nhịp 3: Trở về tư thế như nhịp 1

Nhịp 4: Về tư thế chuẩn bị

Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng bước chân phải sang ngang.

2. Động tác tay

Tư thế chuẩn bị

Nhịp 1: Bước chân trái sang ngang, đồng thời vỗ hai tay trước ngực

Nhịp 2: Đưa hai tay dang ngang, bàn tay ngửa

Nhịp 3: Vỗ hai tay trước ngực

Nhịp 4: Về tư thế chuẩn bị

Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng bước chân phải sang ngang.

LUYỆN TẬP



1. Luyện tập cá nhân



2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm

• Trò chơi bóng rổ khéo léo



Trò chơi "Chung sức"

VẬN DỤNG

Hình nào thể hiện đúng động tác đưa hai tay dang ngang?



Hình 1



Hình 2



Hình 3