

## Bài 3 ĐỘNG TÁC BỤNG



### MỞ ĐẦU

#### 1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được động tác bụng.
- Có ý thức kỉ luật, đoàn kết, hỗ trợ lẫn nhau trong tập luyện.

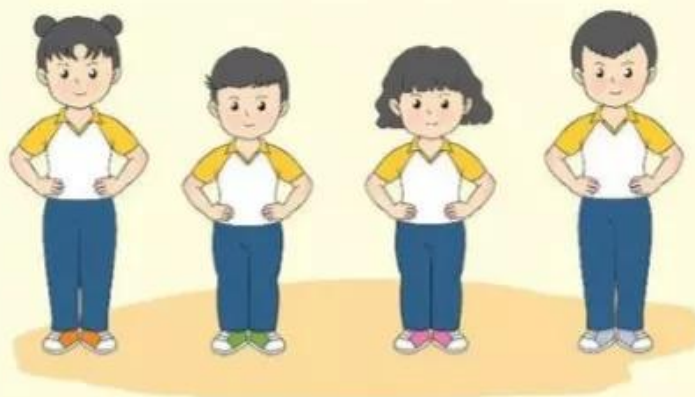


#### 2. Khởi động



Chạy nâng cao đùi tại chỗ

#### 3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Ai nhanh hơn?"

**KIẾN THỨC MỚI**

**Động tác bụng**



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 bổ trợ khéo léo



Trò chơi "Chuyển bóng qua hai chân"

### VẬN DỤNG

1. Em cùng các bạn tập luyện bài thể dục trong giờ ra chơi.



2. Bạn ở hình nào đang thực hiện động tác bụng?



Hình 1



Hình 2



Hình 3