

Bài 3 ĐỘNG TÁC QUAY TRÁI, QUAY PHẢI VÀ QUAY SAU



MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được động tác quay trái, quay phải và quay sau theo khẩu lệnh.
- Tích cực, tự giác trong tập luyện.



2. Khởi động



Đi vòng tròn và vỗ tay

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



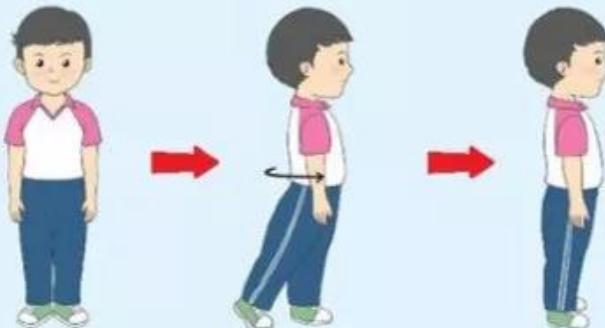
Trò chơi "Lăn bóng về trước"



KIẾN THỨC MỚI

1. Động tác quay trái

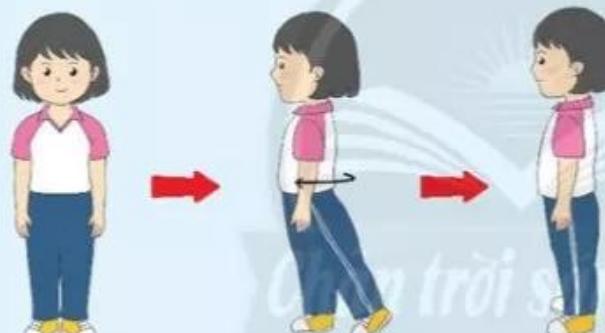
► Khẩu lệnh: "Bên trái... Quay!".



► **Động tác:** Lấy gót chân trái làm trụ và nửa trên bàn chân phải làm điểm ti, quay người sang trái, thu chân phải về.

2. Động tác quay phải

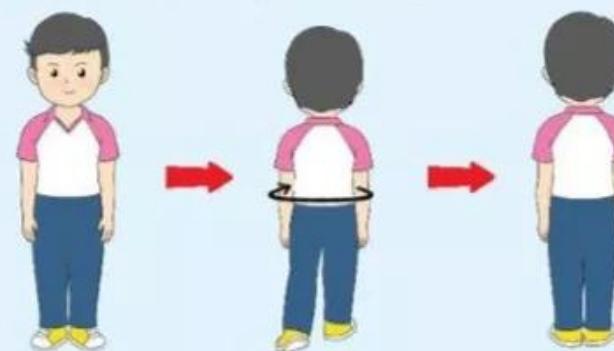
► Khẩu lệnh: "Bên phải... Quay!".



► **Động tác:** Lấy gót chân phải làm trụ và nửa trên bàn chân trái làm điểm ti, quay người sang phải, thu chân trái về.

3. Động tác quay sau

► Khẩu lệnh: "Đằng sau... Quay!".



► **Động tác:** Lấy gót chân phải làm trụ và nửa trên bàn chân trái làm điểm ti, quay người sang phải ra sau, thu chân trái về.



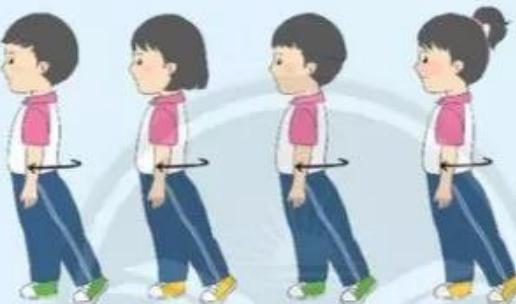
LUYỆN TẬP



1. Luyện tập cá nhân



2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm

• Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ



Trò chơi "Chuyển bóng qua hai bên"



VẬN DỤNG

1. Khi quay trái, em lấy chân nào làm trụ?
2. Khi quay sau, em lấy chân nào làm trụ?