

## Bài 3 TƯ THẾ VẬN ĐỘNG CƠ BẢN CỦA CHÂN



### MỞ ĐẦU

#### 1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các tư thế vận động cơ bản của chân.
- Nâng cao tinh thần tự giác, tinh thần tập thể, biết giúp đỡ bạn bè.



#### 2. Khởi động

*Chân trời sáng tạo*



Chạy nâng cao đùi tại chỗ



Chạy hất gót tại chỗ

### 3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Lò cò chuyển bóng"

#### KIẾN THỨC MỚI

#### 1. Bước sang ngang rộng bằng vai



1. Tư thế chuẩn bị



2. Bước chân sang ngang rộng bằng vai

#### 2. Bước sang ngang rộng hơn vai



1. Tư thế chuẩn bị



2. Bước chân sang ngang rộng hơn vai

#### 3. Bước ra trước



1. Tư thế chuẩn bị



2. Bước chân ra trước

#### 4. Bước rộng ra trước



1. Tư thế chuẩn bị



2. Bước chân rộng ra trước

5. Đưa chân ra trước



1. Tư thế chuẩn bị

2. Đưa chân ra trước

6. Đưa chân ra sau



1. Tư thế chuẩn bị

2. Đưa chân ra sau

7. Đưa chân sang trái



1. Tư thế chuẩn bị


2. Đưa chân sang trái

8. Đưa chân sang phải



1. Tư thế chuẩn bị

2. Đưa chân sang phải

 **LUYỆN TẬP**



1. Luyện tập cá nhân

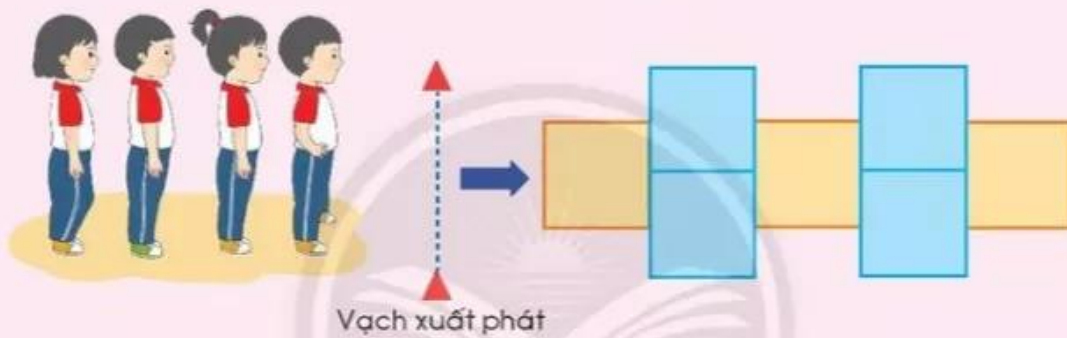


2. Luyện tập cặp đôi



### 3. Luyện tập theo nhóm

• Trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động và phản xạ



Trò chơi "Bật nhanh vào ổ"

*Chân trời sáng tạo*

### VẬN DỤNG

Hình nào thể hiện tư thế đưa chân ra trước?



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4