

## Bài 4 CÁC BƯỚC NHÚN DI CHUYỂN KẾT HỢP VŨ ĐẠO TAY



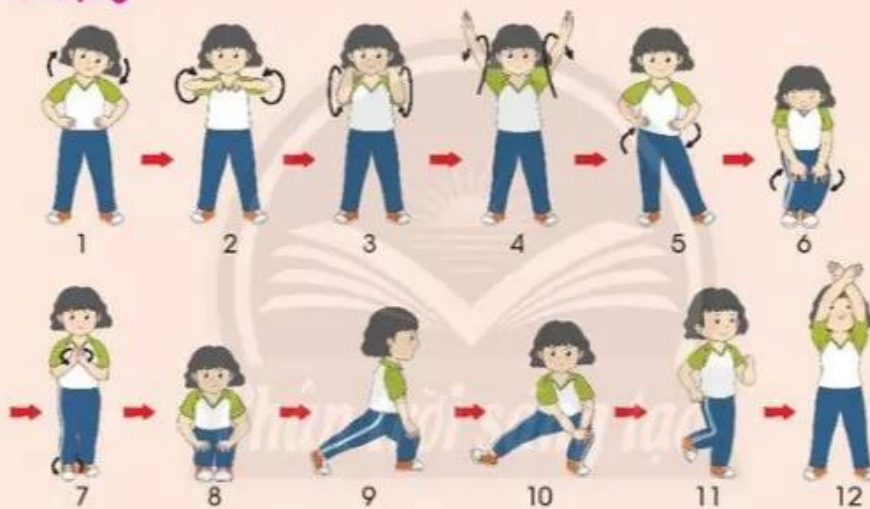
### MỞ ĐẦU

#### 1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các bước nhún di chuyển kết hợp vũ đạo tay.
- Nâng cao tinh thần tự giác, tinh thần tập thể, biết giúp đỡ bạn bè.



#### 2. Khởi động



Bài khởi động với nhạc

#### 3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Mèo đuổi chuột"

**KIẾN THỨC MỚI**

**1. Nhún di chuyển sang trái - phải**



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

**2. Nhún di chuyển tiến - lùi**

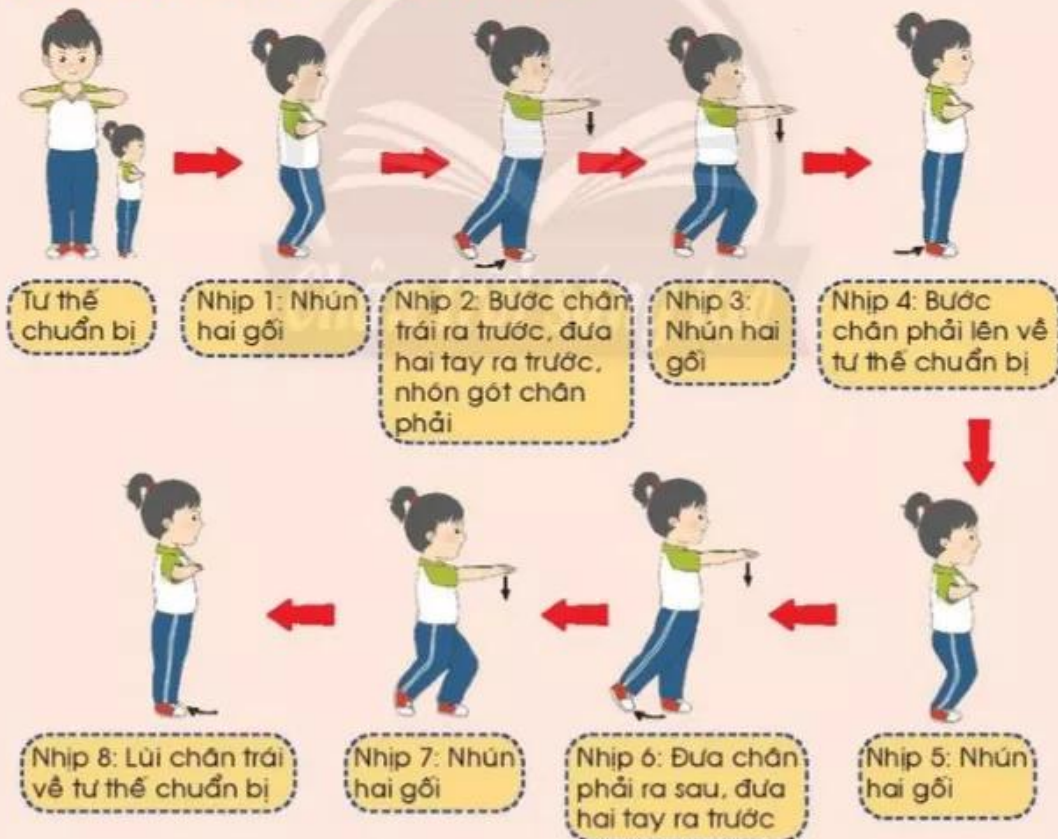


### 3. Nhún di chuyển sang trái - phải kết hợp tay



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

### 4. Nhún di chuyển tiến - lùi kết hợp tay







## LUYỆN TẬP



1. Luyện tập cá nhân



2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm

### • Trò chơi bổ trợ



Trò chơi "Theo lệnh chỉ huy"



## VẬN DỤNG

Hình nào thể hiện đúng động tác đưa chân phải ra sau, nhún gối kết hợp hai tay đưa ra trước?



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4