

Bài 4 ĐỘNG TÁC PHỐI HỢP



MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được động tác phối hợp.
- Tích cực, tự giác trong tập luyện.

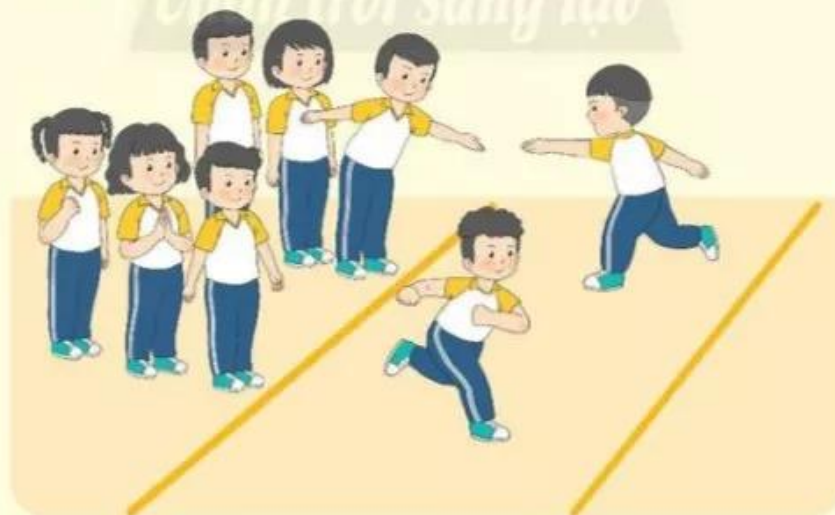


2. Khởi động



Chạy nâng cao đùi tại chỗ

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Chạy tiếp sức"

KIẾN THỨC MỚI

Động tác phối hợp

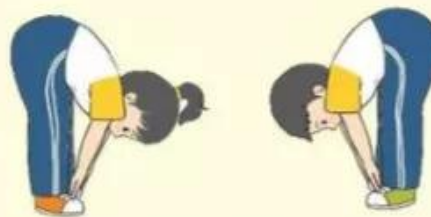


Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng bước chân phải ra trước.

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 "Rồng rắn lên mây"

Chân trời sáng tạo

VẬN DỤNG

Bạn ở hình nào đang thực hiện động tác phối hợp?



Hình 1



Hình 2



Hình 3