

Bài 5 ĐỘNG TÁC ĐIỀU HOÀ



MỞ ĐẦU



1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được động tác điều hoà.
- Nâng cao tinh thần tự giác, tinh thần tập thể, biết giúp đỡ bạn bè.

2. Khởi động



Chạy về trước

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Ai làm giống nhất?"

KIẾN THỨC MỚI

Động tác điều hoà



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 "Vỗ tay theo hiệu lệnh"



1. Bạn ở hình nào đang thực hiện động tác điều hoà?



Hình 1



Hình 2



Hình 3

2. Em hãy tập bài thể dục vào buổi sáng sau khi thức dậy.