

Bài 5 VẬN ĐỘNG PHỐI HỢP CỦA CÁC KHỚP



MỞ ĐẦU



1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các động tác xoay các khớp.
- Có ý thức kỉ luật, hỗ trợ lẫn nhau trong tập thể.

2. Khởi động



Nâng cao đùi và vỗ tay

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Chạy luồn vật chuẩn"



KIẾN THỨC MỚI

1. Xoay cổ



1. Tư thế chuẩn bị: Hai chân rộng bằng vai, hai tay chống hông

2. Xoay cổ từ trái sang phải và ngược lại

2. Xoay khuỷu tay



1. Tư thế chuẩn bị: Hai chân rộng bằng vai, hai tay dang ngang, bàn tay nắm

2. Xoay khuỷu tay từ ngoài vào trong và ngược lại

3. Xoay khớp vai



1. Tư thế chuẩn bị: Hai chân rộng bằng vai, đầu các ngón tay chạm vào vai

2. Xoay vai từ trước ra sau và ngược lại

4. Xoay cánh tay



1. Tư thế chuẩn bị: Hai chân rộng bằng vai, hai cánh tay giữ thẳng



2. Xoay cánh tay từ trước ra sau và ngược lại

5. Xoay hông



1. Tư thế chuẩn bị: Hai chân rộng bằng vai, hai tay chống hông



2. Xoay hông theo vòng tròn từ trái qua phải và ngược lại

6. Xoay khớp gối



1. Tư thế chuẩn bị: Khụy hai gối, hai tay đặt trên gối



2. Xoay gối theo vòng tròn từ trái qua phải và ngược lại

7. Xoay cổ tay - cổ chân



Xoay cổ tay kết hợp kiễng gót và xoay cổ chân trái

Xoay cổ tay ngược lại và đổi chân



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 "Đi theo dấu chân"

 **VẬN DỤNG**

1. Hình nào thể hiện động tác xoay khớp gối?



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4

2. Em vận dụng các động tác đã học để khởi động trước khi tập luyện.