

CHỦ ĐỀ 1

ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ

BÀI 1

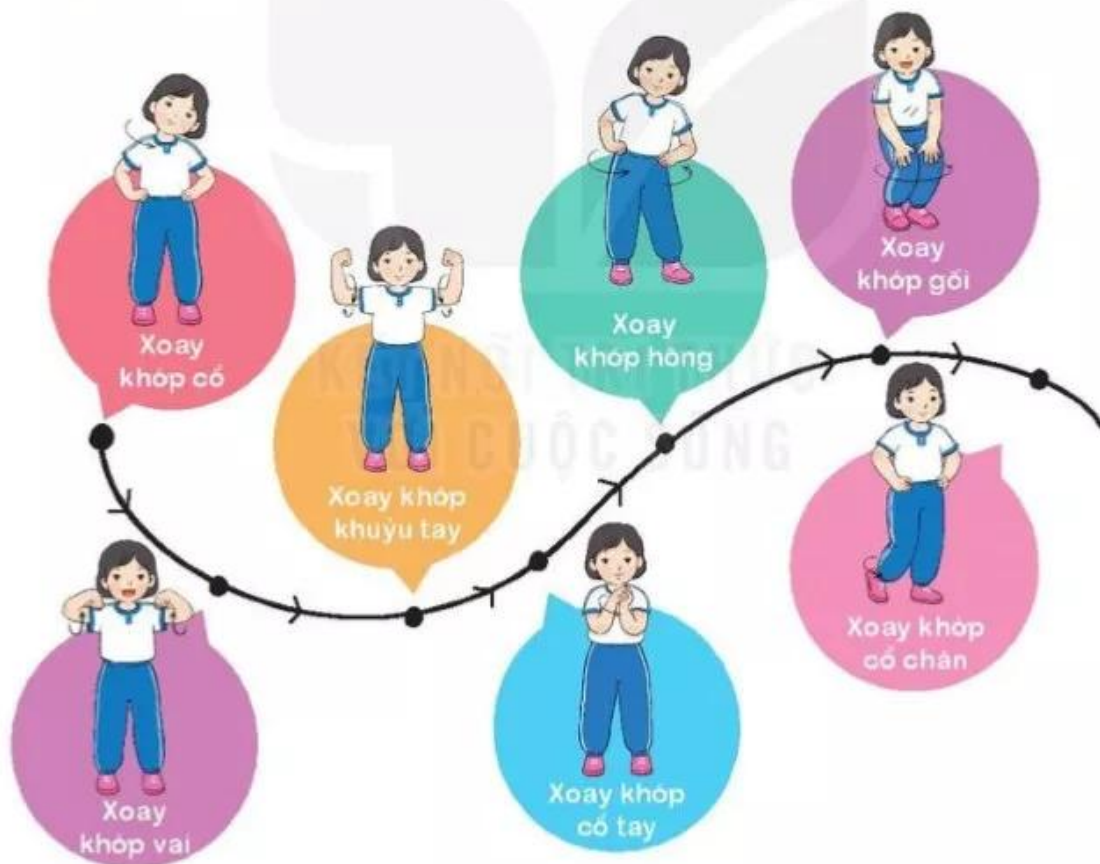
CÁC TƯ THẾ ĐỨNG NGHIÊM, ĐỨNG NGHỈ



Mục tiêu

- Biết và thực hiện được tư thế đứng nghiêm, đứng nghỉ.
- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện.

1 Khởi động



2 Trò chơi bỏ trợ khởi động

Trò chơi *Đứng ngồi theo hiệu lệnh*



1 Tư thế đứng nghiêm

- ♦ **Khẩu lệnh:** "Nghiêm!".
- ♦ **Động tác:** Đứng thẳng, hai gót chân chạm nhau, hai bàn chân mở thành hình chữ V, tay duỗi thẳng dọc thân, mắt nhìn thẳng.



2 Tư thế đứng nghỉ

- ♦ **Khẩu lệnh:** "Nghỉ!".
- ♦ **Động tác:** Từ tư thế đứng nghiêm, chùng một bên gối, thân người thả lỏng.





1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



Luyện tập cặp đôi



Luyện tập nhóm

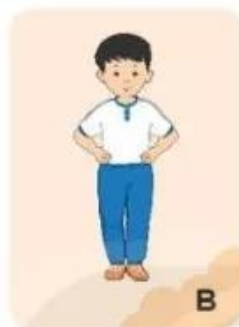
2 Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

Trò chơi *Làm theo hiệu lệnh*





1 Hình nào thể hiện đúng tư thế đứng nghiêm?



2 Hình nào thể hiện đúng tư thế đứng nghiêm?



3 Em đứng nghiêm trong lúc chào cờ, đứng nghỉ trong lúc giải lao hoặc xem các bạn thi đấu.

