

CHỦ ĐỀ
2

BÀI TẬP THỂ DỤC

BÀI 1

ĐỘNG TÁC VƯƠN THỞ, ĐỘNG TÁC TAY



Mục tiêu

- Biết và thực hiện được động tác vươn thở, động tác tay.
- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện.

1 Khởi động



2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Đứng ngồi theo hiệu lệnh*





1 Động tác vươn thở



TTCB

Đứng nghiêm



Nhip 1

Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay đưa lên cao chéch chữ V, ngửa đầu, hít vào



Nhip 2

Hai tay đưa xuống bắt chéo trước bụng (tay trái để trên), thở ra



Nhip 3

Hai tay như nhip 1, ngửa đầu, hít vào



Nhip 4

Về TTCB, thở ra

Nhip 5, 6, 7, 8: Như nhip 1, 2, 3, 4, nhưng ở nhip 5 đổi chân, ở nhip 6 đổi tay.

2 Động tác tay



TTCB

Đứng nghiêm



Nhip 1

Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay đưa ra trước vỗ vào nhau



Nhip 2

Hai tay dang ngang, bàn tay ngửa



Nhip 3

Hai tay như nhip 1



Nhip 4

Về TTCB

Nhip 5, 6, 7, 8: Như nhip 1, 2, 3, 4, nhưng ở nhip 5 đổi chân.



1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



Luyện tập cặp đôi



Luyện tập nhóm

2 Trò chơi bổ trợ khéo léo

Trò chơi *Thỏ nhường hàng*





1 Hình nào thể hiện đúng nhịp 1 của động tác vươn thở?



2 Hình nào thể hiện đúng nhịp 2 của động tác tay?



3 Em tập các động tác thể dục trong lúc giải lao khi thấy mệt mỏi để học tốt các môn học khác.

