

CHỦ ĐỀ
2

BÀI TẬP THỂ DỤC

BÀI 1

ĐỘNG TÁC VƯƠN THỞ, ĐỘNG TÁC TAY



Mục tiêu

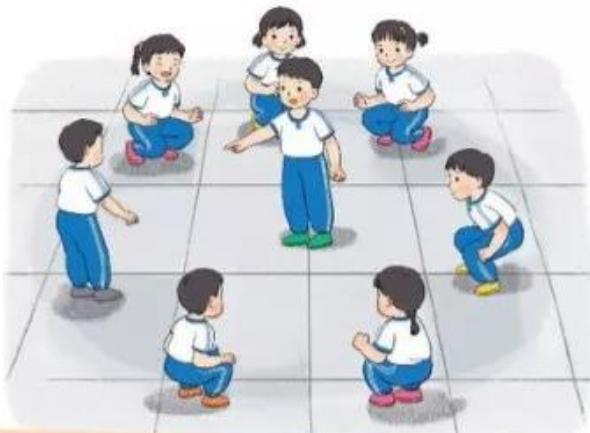
- Biết và thực hiện được động tác vươn thở, động tác tay.
- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện.

1 Khởi động



2 Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi *Đứng ngồi theo hiệu lệnh*





1 Động tác vươn thở



TTCB



Nhịp 1



Nhịp 2



Nhịp 3



Nhịp 4

Đứng nghiêm

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

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

Hai tay
như nhịp 1,
ngửa đầu,
hít vào

Về TTCB,
thở ra

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

2 Động tác tay



TTCB



Nhịp 1



Nhịp 2



Nhịp 3



Nhịp 4

Đứng nghiêm

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

Hai tay dang
ngang, bàn
tay ngửa

Hai tay như
nhịp 1

Về TTCB

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



1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



Luyện tập cặp đôi



Luyện tập nhóm

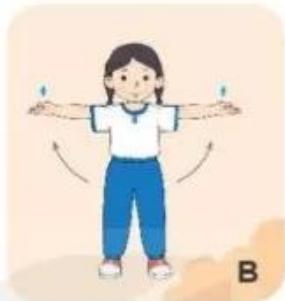
2 Trò chơi bờ trợ khéo léo

Trò chơi Thỏ nhường hang





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.

