

BÀI 1
VẬN ĐỘNG CỦA ĐẦU, CỔ

Mục tiêu

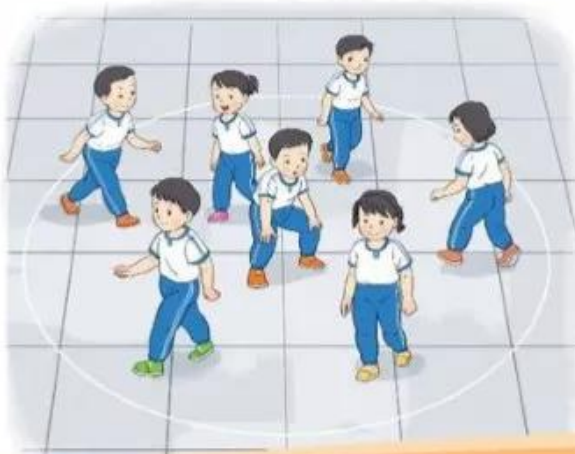
- Biết và thực hiện được các động tác của đầu, cổ.
- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện.



1 Khởi động



2 Trò chơi hỗ trợ khởi động
Trò chơi *Làm theo hiệu lệnh*





TTCB: Hai chân rộng bằng vai, hai tay chống hông, thân thẳng, mắt nhìn thẳng.

1 Động tác cúi đầu

Từ TTCB, thực hiện cúi đầu.



2 Động tác ngửa đầu

Từ TTCB, thực hiện ngửa đầu.



3 Động tác nghiêng đầu sang trái

Từ TTCB, thực hiện nghiêng đầu sang trái.



4 Động tác nghiêng đầu sang phải

Từ TTCB, thực hiện nghiêng đầu sang phải.



5 Động tác quay đầu sang trái

Từ TTCB, thực hiện quay đầu sang trái.



6 Động tác quay đầu sang phải

Từ TTCB, thực hiện quay đầu sang phải.



7 Động tác xoay đầu một vòng từ trái sang phải

Từ TTCB, thực hiện nghiêng và xoay đầu một vòng từ trái sang phải.



8 Động tác xoay đầu một vòng từ phải sang trái

Từ TTCB, thực hiện nghiêng và xoay đầu một vòng từ phải sang trái.



9 Bài tập phối hợp các động tác đầu và cổ

* Bài tập 1



Nhịp 5, 6, 7, 8: Như nhịp 1, 2, 3, 4.

* Bài tập 2



Nhịp 5, 6, 7, 8: Như nhịp 1, 2, 3, 4.



1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân

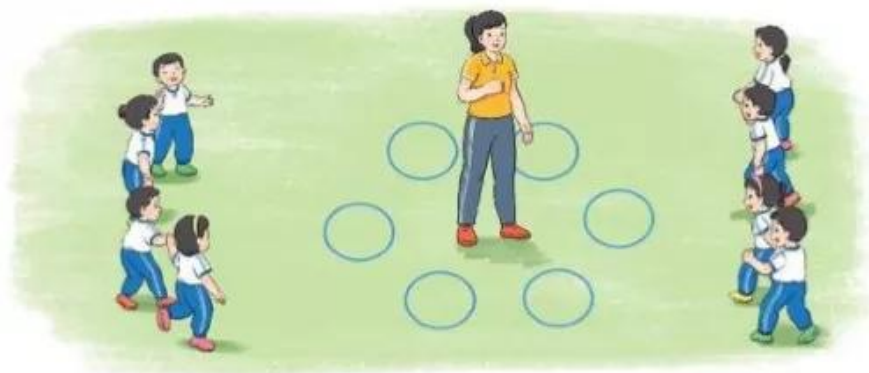
Luyện tập cặp đôi



Luyện tập nhóm

2 Trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động và phản xạ

Trò chơi *Dung dăng dung dè*





- 1 Hình nào dưới đây thể hiện động tác cúi đầu, ngửa đầu, nghiêng đầu sang trái, nghiêng đầu sang phải?



- 2 Mỗi hình dưới đây thể hiện động tác gì?



- 3 Em thực hiện hai bài tập phối hợp các động tác đầu và cổ ở mục 9.
4 Em vận động đầu và cổ để phòng tránh mỏi cổ khi học bài trên lớp hoặc ở nhà.

