

BÀI 2

ĐỘNG TÁC CHÂN, ĐỘNG TÁC VẬN MINH, ĐỘNG TÁC BỤNG



1 Khởi động

Mục tiêu

- Biết và thực hiện được động tác chân, động tác vận minh, động tác bụng.
- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện.



2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Kết bạn*





1 Động tác chân



TTCB

Đứng nghiêm



Nhịp 1

Kiểm hai gót chân,
hai tay dang ngang,
bàn tay sấp



Nhịp 2

Khụy hai gối, hai
tay chống hông



Nhịp 3

Như nhịp 1



Nhịp 4

Về TTCB

Nhịp 5, 6, 7, 8: Như nhịp 1, 2, 3, 4.

2 Động tác vận mình



TTCB

Đứng nghiêm



Nhịp 1

Chân trái bước sang ngang
rộng bằng vai, hai tay đưa
ra trước gập trước ngực



Nhịp 2

Vận mình sang trái, tay
trái đưa sang trái, tay
phải gập trước ngực



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, ở nhip 6 đổi tay và hướng vận mình.

3 Động tác bụng



TTCB

Đứng nghiêm



Nhip 1

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



Nhip 2

Cúi người, gập thân, hai tay với mũi bàn chân



Nhip 3

Đứng thẳng, hai tay dang ngang, bàn tay ngửa



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



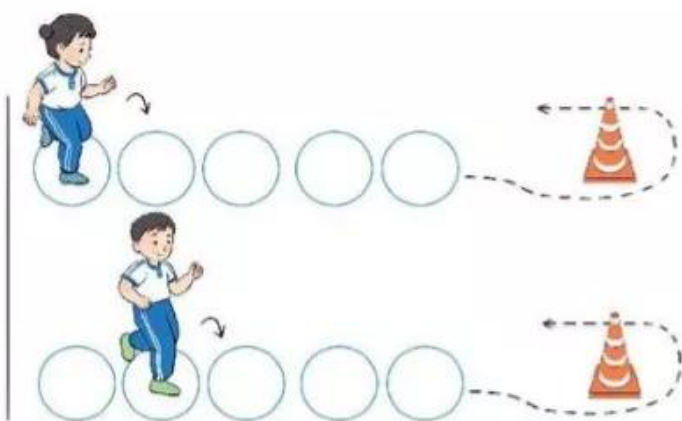
Luyện tập cặp đôi



Luyện tập nhóm

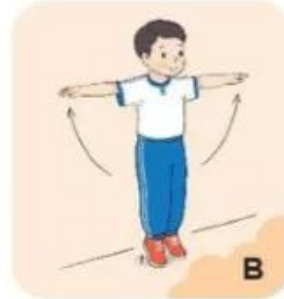
2 Trò chơi bổ trợ khéo léo

Trò chơi Lò cò tiếp sức





1 Hình nào thể hiện đúng nhịp 1 của động tác chân?



2 Hình nào thể hiện đúng nhịp 2 của động tác vận mình?



3 Hình nào thể hiện đúng nhịp 3 của động tác bụng?



4 Em tập các động tác thể dục trong các hoạt động sinh hoạt tập thể ở trường.

