

BÀI 2 VẬN ĐỘNG CỦA TAY



1 Khởi động



Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các tư thế vận động của tay.
- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện.

2 Trò chơi bổ trợ khởi động

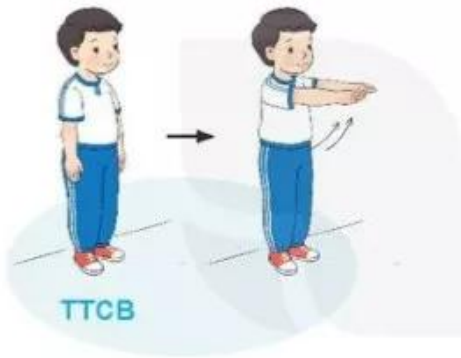
Trò chơi *Chim bay, cò bay*



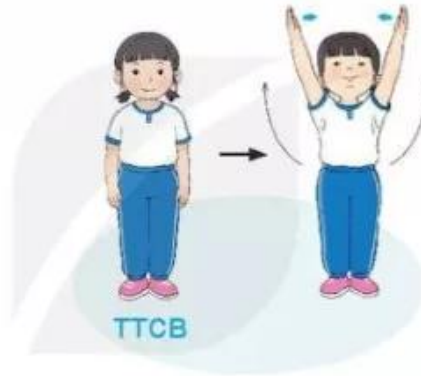


TTCB: Đứng nghiêm.

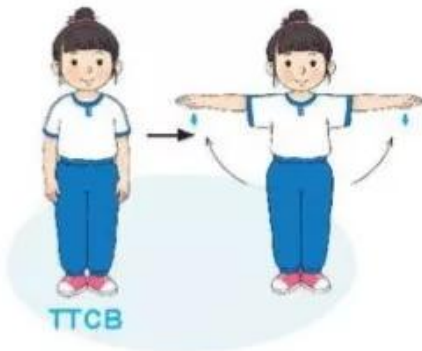
- 1** Động tác đưa hai tay ra trước
Từ TTCB, đưa hai tay ra trước,
bàn tay sấp.



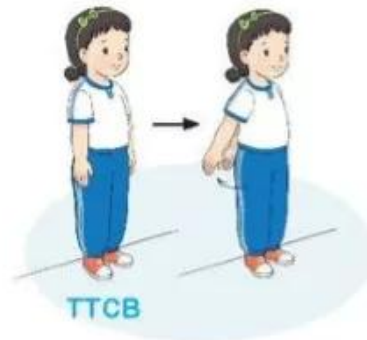
- 2** Động tác đưa hai tay lên cao
Từ TTCB, đưa hai tay lên cao
chéch chữ V, lòng bàn tay
hướng vào nhau, ngửa đầu.



- 3** Động tác đưa hai tay dang ngang
Từ TTCB, đưa hai tay dang ngang,
bàn tay sấp.



- 4** Động tác đưa hai tay ra sau
Từ TTCB, đưa hai tay ra sau,
lòng bàn tay hướng vào nhau
(hai tay chéch sau).



5 Bài tập phối hợp các động tác tay

* Bài tập 1



Nhip 5, 6, 7, 8: Như nhip 1, 2, 3, 4.

* Bài tập 2



Nhip 5, 6, 7, 8: Như nhip 1, 2, 3, 4.



1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



- 2 Trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động và phản xạ
Trò chơi *Giành cờ chiến thắng*



KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

- 1 Hình nào dưới đây thể hiện động tác hai tay ra trước, hai tay dang ngang, hai tay lên cao?



- 2 Em thực hiện hai bài tập phối hợp các động tác tay ở mục 5.