

## BÀI 3

# ĐỘNG TÁC PHỐI HỢP, ĐỘNG TÁC ĐIỀU HOÀ



### Mục tiêu

- Biết và thực hiện được động tác phối hợp, động tác điều hoà.
- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện.

### 1 Khởi động



### 2 Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi *Chông đồng chông đe*





## 1 Động tác phối hợp



**TTCB**

Đứng nghiêm



**Nhip 1**

Khụy hai gối, 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.

## 2 Động tác điều hoà



**TTCB**

Đứng nghiêm



**Nhip 1**

Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay đưa lên cao chéch chữ V, lắc cổ tay



**Nhip 2**

Hai tay hạ xuống dang ngang, lắc cổ tay



Nhip 3

Đưa hai tay ra trước,  
lắc cổ tay



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

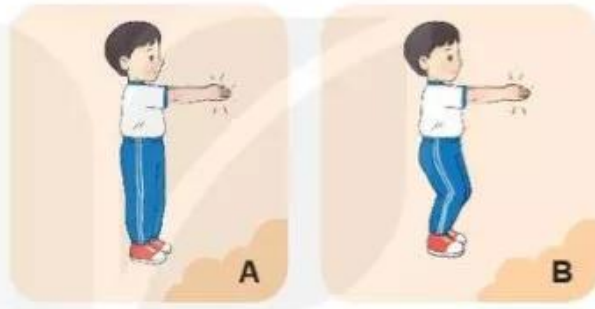


Luyện tập nhóm

**2** Trò chơi bỏ trợ khéo léo  
Trò chơi *Tiếp sức con thoi*



**1** Hình nào thể hiện đúng nhịp 1 của động tác phối hợp?



**2** Hình nào thể hiện đúng nhịp 2 của động tác điều hoà?



**3** Em cùng người thân tập thể dục hằng ngày để nâng cao sức khoẻ.

