

BÀI 3 VẬN ĐỘNG CỦA CHÂN



1 Khởi động

Mục tiêu

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



2 Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi Mèo và chim sẻ

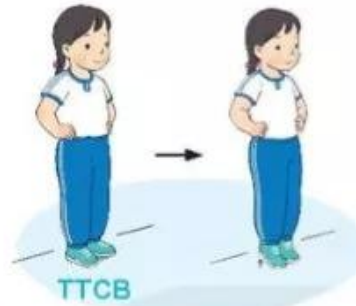




TTCB: Hai chân khép, hai tay chống hông, thân thẳng, mắt nhìn thẳng.

1 Động tác đứng kiễng gót

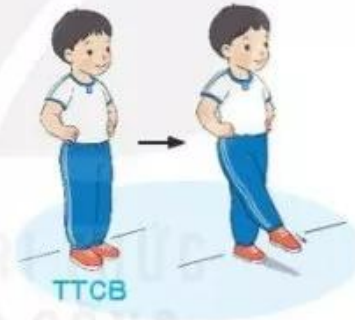
Từ TTCB, kiễng hai gót chân.



2 Động tác đứng đưa một chân ra trước

Từ TTCB, đưa chân trái ra trước.

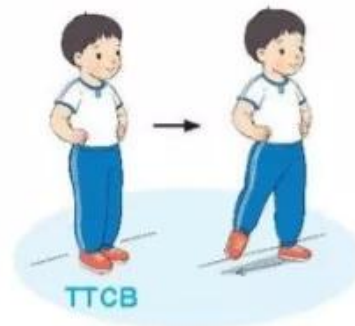
Từ TTCB, đưa chân phải ra trước.



3 Động tác đứng đưa một chân sang ngang

Từ TTCB, đưa chân trái sang ngang.

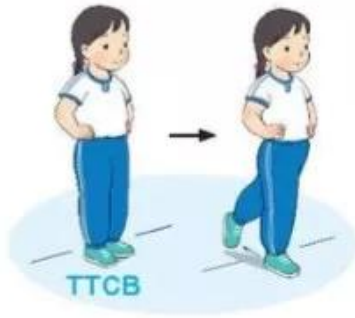
Từ TTCB, đưa chân phải sang ngang.



4 Động tác đứng đưa một chân ra sau

Từ TTCB, đưa chân trái ra sau.

Từ TTCB, đưa chân phải ra sau.



5 Bài tập phối hợp các động tác chân

* Bài tập 1



Đưa chân trái
sang ngang

VỀ TTCB

Đưa chân phải
sang ngang

VỀ TTCB



Đưa chân trái
ra trước

VỀ TTCB

Đưa chân
phải ra trước

VỀ TTCB

★ Bài tập 2



TTCB



Nhịp 1

Kiểm hai
gót chân



Nhịp 2

Về TTCB



Nhịp 3

Như nhịp 1



Nhịp 4

Về TTCB



Nhịp 5

Đưa chân
trái ra sau



Nhịp 6

Về TTCB



Nhịp 7

Đưa chân
phải ra sau



Nhịp 8

Về TTCB



KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

1 Luyện tập

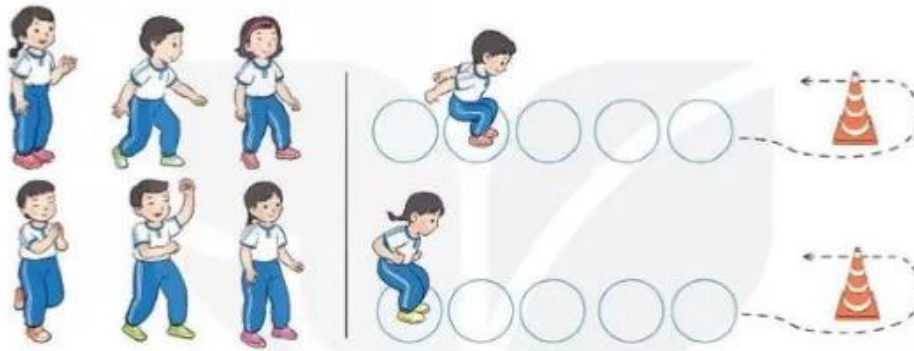


Luyện tập cá nhân



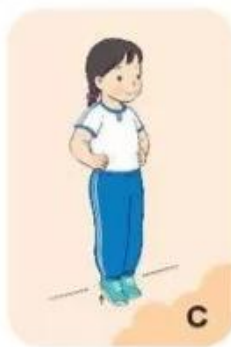
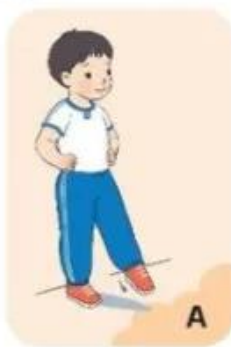
2 Trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động và phản xạ

Trò chơi *Vượt hồ tiếp sức*



KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

1 Mỗi hình dưới đây thực hiện động tác nào?



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