

BÀI 4

ĐỘNG TÁC QUAY CÁC HƯỚNG



1 Khởi động

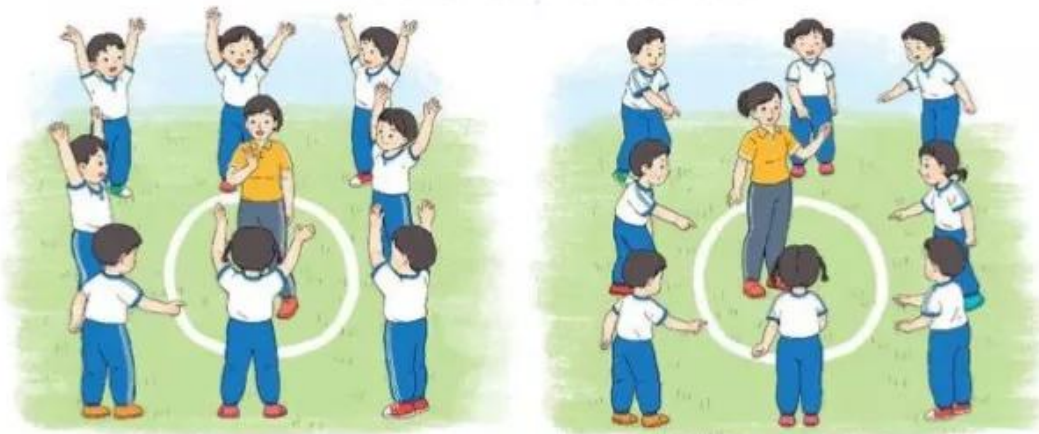
Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các động tác quay trái, quay phải, quay sau.
- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện.



2 Trò chơi bổ trợ khởi động

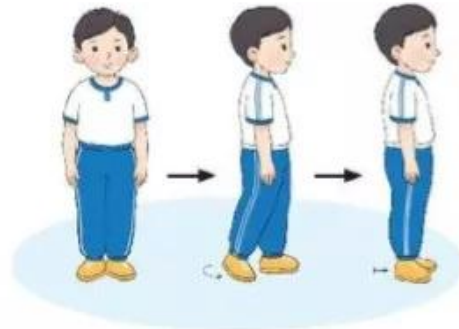
Trò chơi *Diệt con vật có hại*





1 Quay trái

- **Khẩu lệnh:** "Bên trái – Quay!"
- **Động tác:** Dùng gót chân trái làm trụ và nửa trên bàn chân phải làm điểm tựa, quay người sang trái, đưa chân phải về tư thế đứng nghiêm.



2 Quay phải

- **Khẩu lệnh:** "Bên phải – Quay!"
- **Động tác:** Dùng gót chân phải làm trụ và nửa trên bàn chân trái làm điểm tựa, quay người sang phải, đưa chân trái về tư thế đứng nghiêm.

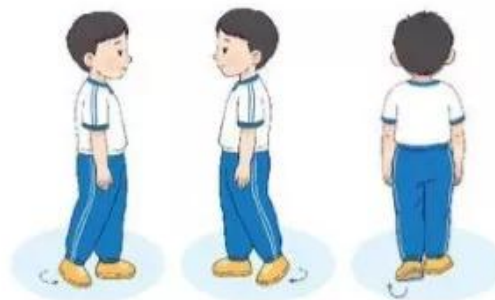


3 Quay sau

- **Khẩu lệnh:** "Đằng sau – Quay!"
- **Động tác:** Dùng gót chân phải làm trụ và nửa trên bàn chân trái làm điểm tựa, quay người sang phải – ra sau, đưa chân trái về tư thế đứng nghiêm.



1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



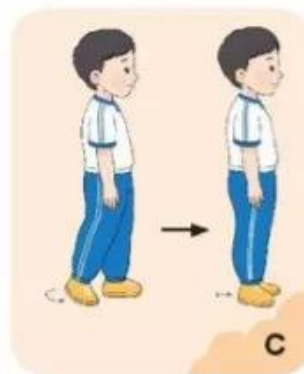
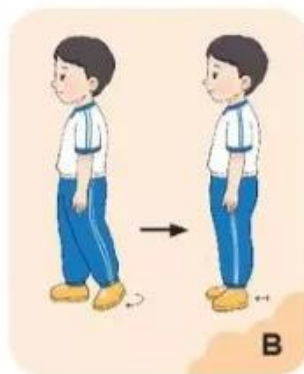
2 Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

Trò chơi *Bịt mắt bắt dê*



KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI QUỘC SỐNG

1 Hình nào dưới đây thể hiện động tác quay trái, quay phải, quay sau?



2 Em tự hồ và tập ba động tác: quay phải, quay trái, quay sau.