

## BÀI 1

### BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN 32 NHỊP (từ nhịp 1 đến nhịp 16)



#### MỞ ĐẦU



#### MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT:

- Thực hiện đúng từ nhịp 1 đến nhịp 16 của bài Thể dục liên hoàn 32 nhịp.
- Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Hăng hái, tích cực, đoàn kết trong tập luyện.

#### » Khởi động chung

- Chạy chậm.
- Khởi động các khớp.

#### » Khởi động chuyên môn

- Động tác tay bắt chéo trước bụng và bắt chéo trên đầu (H.1).
- Động tác tay trước (H.2).
- Động tác tay ngang (H.3).



Hình 1. Động tác tay bắt chéo trước bụng và bắt chéo trên đầu



Hình 2. Động tác tay trước



Hình 3. Động tác tay ngang



**BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN 32 NHỊP**  
(từ nhịp 1 đến nhịp 16)

TTCB: Đứng nghiêm (H.4).



Hình 4. TTCB



Nhịp 1



Nhịp 2



Nhịp 3



Nhịp 4

Hình 5. Từ nhịp 1 đến nhịp 4

**Nhịp 1:**

Hai chân bật tách rộng bằng vai, hai tay đưa trước, lòng bàn tay hướng vào nhau.

**Nhịp 2:**

Bật thu chân và tay về TTCB.

**Nhịp 3:**

Hai chân bật tách rộng bằng vai, hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp.

**Nhịp 4:**

Bật thu chân và tay về TTCB.



Nhịp 5



Nhịp 6



Nhịp 7



Nhịp 8

Hình 6. Từ nhịp 5 đến nhịp 8

**Nhịp 5:**

Hai chân bật tách rộng bằng vai, hai tay qua ngang lên cao, hai bàn tay vỗ vào nhau.

**Nhịp 6:**

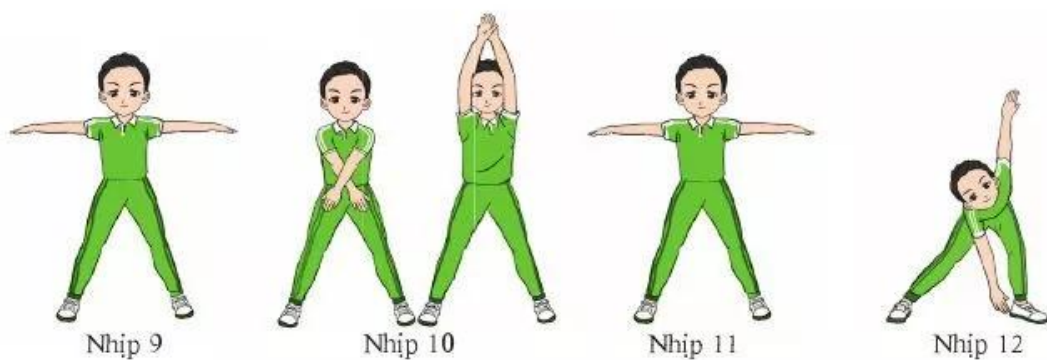
Bật thu chân và tay về TTCB.

**Nhịp 7:**

Thực hiện như nhịp 5.

**Nhịp 8:**

Thực hiện như nhịp 6.



Hình 7. Từ nhịp 9 đến nhịp 12

**Nhịp 9:**  
 Chân trái bước sang ngang rộng hơn vai, hai tay dang ngang, lòng bàn tay sát.

**Nhịp 10:**  
 Hai tay vòng xuống dưới bắt chéo trước bụng sau đó đưa qua trước lên cao.

**Nhịp 11:**  
 Hai tay hạ thành tư thế dang ngang, lòng bàn tay sát.

**Nhịp 12:**  
 Chân trái khuyu gối, chân phải thẳng, gập thân vận mình sang trái, bàn tay phải chạm cổ chân trái, tay trái đưa lên cao, mặt hướng trước.



Hình 8. Từ nhịp 13 đến nhịp 16

**Nhịp 13:**  
 Thực hiện như nhịp 12 nhưng đổi bên.

**Nhịp 14:**  
 Chân phải duỗi, hai chân thẳng, gập thân vuông góc, hai tay dang ngang, lòng bàn tay sát, mặt hướng trước.

**Nhịp 15:**  
 Chân trái thu sát chân phải, thân người thẳng, hai tay chéch cao, lòng bàn tay hướng vào nhau.

**Nhịp 16:**  
 Hai lòng bàn tay xoay hướng ra ngoài, hạ tay qua ngang về TTCB.



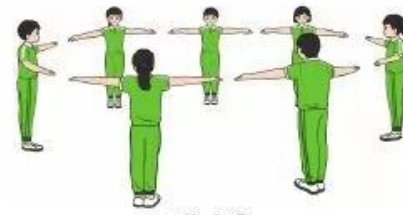
## LUYỆN TẬP

### Luyện tập bài Thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 16

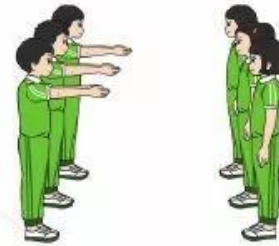
Tập từ nhịp 1 đến nhịp 16 theo nhịp nhanh, chậm khác nhau (H.9 và H.10).

- Tập từ nhịp 1 đến nhịp 8.
- Tập từ nhịp 9 đến nhịp 16.
- Tập từ nhịp 1 đến nhịp 16.

Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 9



Hình 10

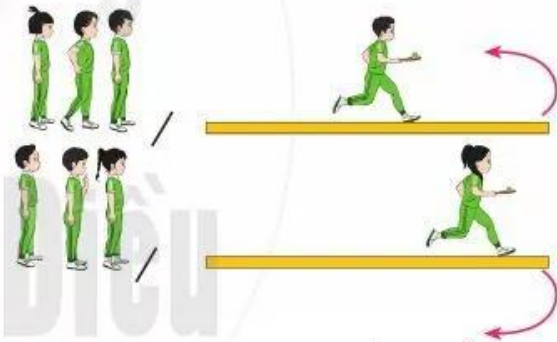


## TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN KHÉO LÉO

### Vận chuyển qua cầu

#### Chuẩn bị:

- Vẽ trên mặt đất hai đường kẻ, rộng 20 – 30 cm, dài 4 – 5 m mô phỏng cây cầu. Mỗi đội một cái vợt bóng bàn và một quả bóng cao su 150 g.
- Chia học sinh trong lớp thành hai đội, đứng thành hàng dọc sau vạch xuất phát. Người đầu hàng cầm vợt bóng bàn và bóng (H.11).



Hình 11. Trò chơi “Vận chuyển qua cầu”

**Thực hiện:** Khi có hiệu lệnh xuất phát, lần lượt từng thành viên thực hiện cầm vợt bóng bàn giữ quả bóng ở phía trên, chạy nhanh trên đường kẻ, vòng lại chuyển cho người tiếp theo. Trong quá trình di chuyển, nếu người nào làm bóng rơi ra khỏi vợt bóng bàn sẽ phải thực hiện lại lượt chơi của mình. Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.



## VẬN DỤNG

Tập luyện bài Thể dục liên hoàn 32 nhịp (từ nhịp 1 đến nhịp 16) vào buổi sáng hoặc thể dục giữa giờ để cơ thể khoẻ mạnh.