

BÀI 2

BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN 32 NHỊP (từ nhịp 17 đến nhịp 32)



MỞ ĐẦU



MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT:

- Thực hiện đúng từ nhịp 17 đến nhịp 32 của bài Thể dục liên hoàn 32 nhịp.
- Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Tự giác, tích cực và biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập.

» Khởi động chung

- Chạy chậm.
- Khởi động các khớp.

» Khởi động chuyên môn

Đá chân ngang (H.1): Đứng trên một chân, chân kia vắt chéo phía trước. Đá chân vắt chéo sang ngang. Thực hiện liên tục nhiều lần sau đó đổi chân.



Hình 1. Đá chân ngang



BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN 32 NHỊP
(từ nhịp 17 đến nhịp 32)

TTCB: Tư thế kết thúc nhịp 16 của bài Thể dục liên hoàn 32 nhịp (H.2).



Hình 2. TTCB



Nhịp 17



Nhịp 18



Nhịp 19



Nhịp 20

Hình 3. Từ nhịp 17 đến nhịp 20

Nhịp 17:

Uốn lưng, ngửa đầu, hai tay mở ngang, lòng bàn tay ngửa.

Nhịp 18:

Về tư thế đứng thẳng, hai tay chống hông.

Nhịp 19:

Ngồi trên hai gót chân, hai tay chống trước bằng cả bàn tay, mặt hướng trước.

Nhịp 20:

Hai chân bật duỗi ra sau thành tư thế chống sấp, thân thẳng, hai chân khép, mặt hướng trước.



Nhịp 21



Nhịp 22



Nhịp 23



Nhịp 24

Hình 4. Từ nhịp 21 đến nhịp 24

Nhịp 21:

Hai chân bật tách rộng bằng vai.

Nhịp 22:

Hai chân bật thu về tư thế nhịp 20.

Nhịp 23:

Hai chân bật thu về tư thế nhịp 19.

Nhịp 24:

Đứng thẳng về TTCB.



Nhịp 25



Nhịp 26



Nhịp 27



Nhịp 28

Hình 5. Từ nhịp 25 đến nhịp 28

Nhịp 25:

Chân trái đưa sang ngang, hai chân thẳng, hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp.

Nhịp 26:

Chân hạ, tay thu về TTCB.

Nhịp 27:

Thực hiện như nhịp 25, nhưng đổi bên.

Nhịp 28:

Thực hiện như nhịp 26.



Nhịp 29



Nhịp 30



Nhịp 31



Nhịp 32

Hình 6. Từ nhịp 29 đến nhịp 32

Nhịp 29:

Chân kiễng gót, hai tay qua ngang lên cao thành tư thế chéch cao, lòng bàn tay hướng vào nhau.

Nhịp 30:

Gót chân hạ, khuyu gối, hai tay hạ qua ngang bắt chéo trước bụng.

Nhịp 31:

Đứng thẳng, hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp.

Nhịp 32:

VỀ TTCB.



LUYỆN TẬP

Luyện tập bài Thể dục liên hoàn từ nhịp 17 đến nhịp đến nhịp 32

Tập từ nhịp 17 đến nhịp 32 theo nhịp đếm nhanh, chậm khác nhau (H.7)

- Tập từ nhịp 17 đến nhịp 24.
- Tập từ nhịp 25 đến nhịp 32.
- Tập từ nhịp 17 đến nhịp 32.
- Tập bài Thể dục liên hoàn 32 nhịp.



Hình 7

Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



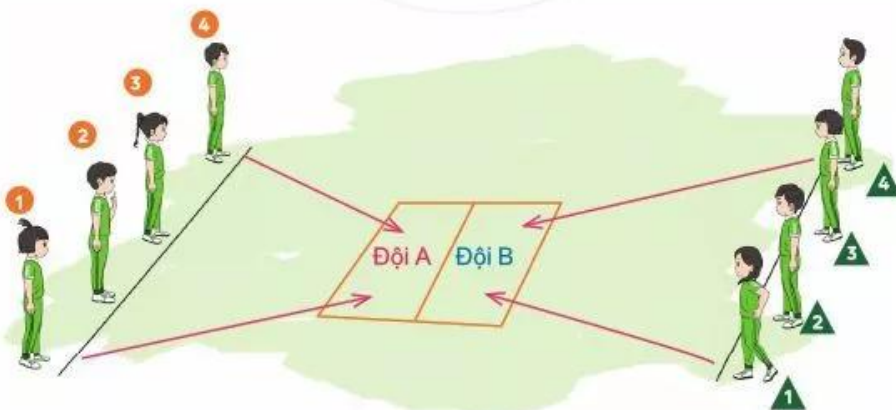
TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN KHÉO LÉO

1 Ai làm đúng nhất

Chuẩn bị:

- Vẽ một hình vuông, mỗi cạnh 3 m và chia đôi thành hai hình chữ nhật. Vẽ hai vạch xuất phát cách khu hình vuông 4 – 5 m (H.8).
- Chia học sinh trong lớp thành hai đội đều nhau, mỗi người mang một mã số.

Cách chơi: Các thành viên của mỗi đội chạy tới ô của đội mình theo mã số được gọi, thực hiện các động tác theo yêu cầu rồi chạy về vị trí ban đầu. Đội nào hoàn thành đúng, đẹp được điểm cao hơn sẽ thắng cuộc.



Hình 8. Trò chơi “Ai làm đúng nhất”

2 Nhóm nào nhớ bài nhất

Chia học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, thực hiện các nhóm động tác từ nhịp 1 đến nhịp 8, từ nhịp 9 đến nhịp 16, từ nhịp 17 đến nhịp 24 hoặc từ nhịp 25 đến nhịp 32 theo yêu cầu của giáo viên. Đội nào có số thành viên nhớ bài nhiều hơn sẽ thắng cuộc (H.9).



Hình 9. Trò chơi “Nhóm nào nhớ bài nhất”



VẬN DỤNG

1 Bài Thể dục liên hoàn 32 nhịp có thể tập luyện trong những trường hợp nào?

- Tập thể dục buổi sáng, tập thể dục giữa giờ.
- Đồng diễn thể dục.
- Thi đấu và biểu diễn.

2 Ứng dụng bài Thể dục liên hoàn 32 nhịp trong tập thể dục buổi sáng (H.10), thể dục giữa giờ (H.11), thể dục biểu diễn (H.12),...



Hình 10. Thể dục buổi sáng



Hình 11. Thể dục giữa giờ



Hình 12. Thể dục biểu diễn