

# Chủ đề IV: Bài tập thể dục

## Bài 1

### BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN



MỤC TIÊU,  
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện đúng từ nhịp 1 – 12 của bài thể dục liên hoàn.
- Tự giác, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.



#### MỞ ĐẦU

#### 1. Khởi động

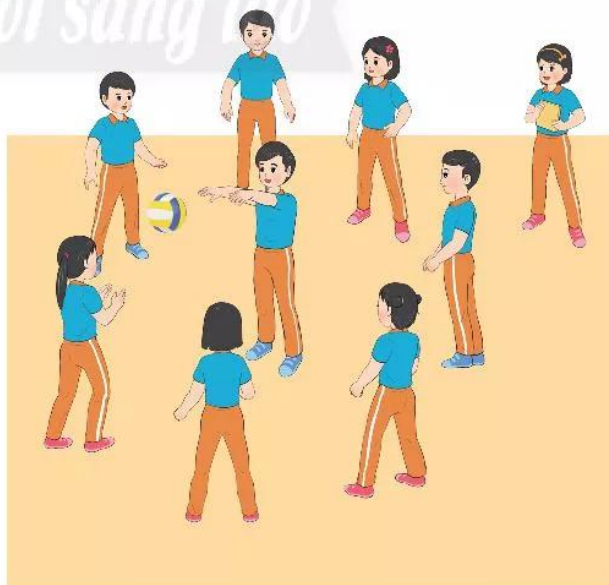
Thực hiện chạy chậm, xoay các khớp và căng cơ.

#### 2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

##### CHUYÊN BÓNG TIẾP SỨC

**Dụng cụ:** Quả bóng chuyền.

**Cách thực hiện:** Người chơi chia thành các nhóm xếp đội hình vòng tròn. Cử một bạn làm nhóm trưởng giữ bóng và đứng ở trung tâm. Sau hiệu lệnh “Bắt đầu!”, nhóm trưởng chuyền bóng đến một bạn bất kì và nhận bóng lại từ bạn ấy, chuyền tiếp cho bạn tiếp theo. Lần lượt mỗi bạn thực hiện cho đến hết nhóm, sau đó nhóm trưởng hô “Hoàn thành!” và kết thúc lượt chơi. Trong quá trình chơi nếu bóng rơi thì nhặt lên thực hiện lại. Nhóm nào hoàn thành trước là chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Chuyên bóng tiếp sức

**KIẾN THỨC MỚI**

**Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 – 12**

**Tư thế chuẩn bị**  
Đứng nghiêm.

**Nhịp 1**  
Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, đồng thời hai tay đưa lên cao chéch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa.

**Nhịp 2**  
Hai tay thu ngang vai, đầu các ngón tay chạm mồm vai, mặt hướng trước.

**Nhịp 3**  
Về tư thế nhịp 1 đồng thời hai chân kiễng gót.

**Nhịp 4**  
Chân trái thu về, đồng thời hai tay hạ về tư thế chuẩn bị.

Hình 2. Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 – 4

**Nhịp 5**  
Chân trái bước sang ngang, đồng thời tay trái đưa ngang vai, căng tay phải gập trước ngực, lòng bàn tay sắp.

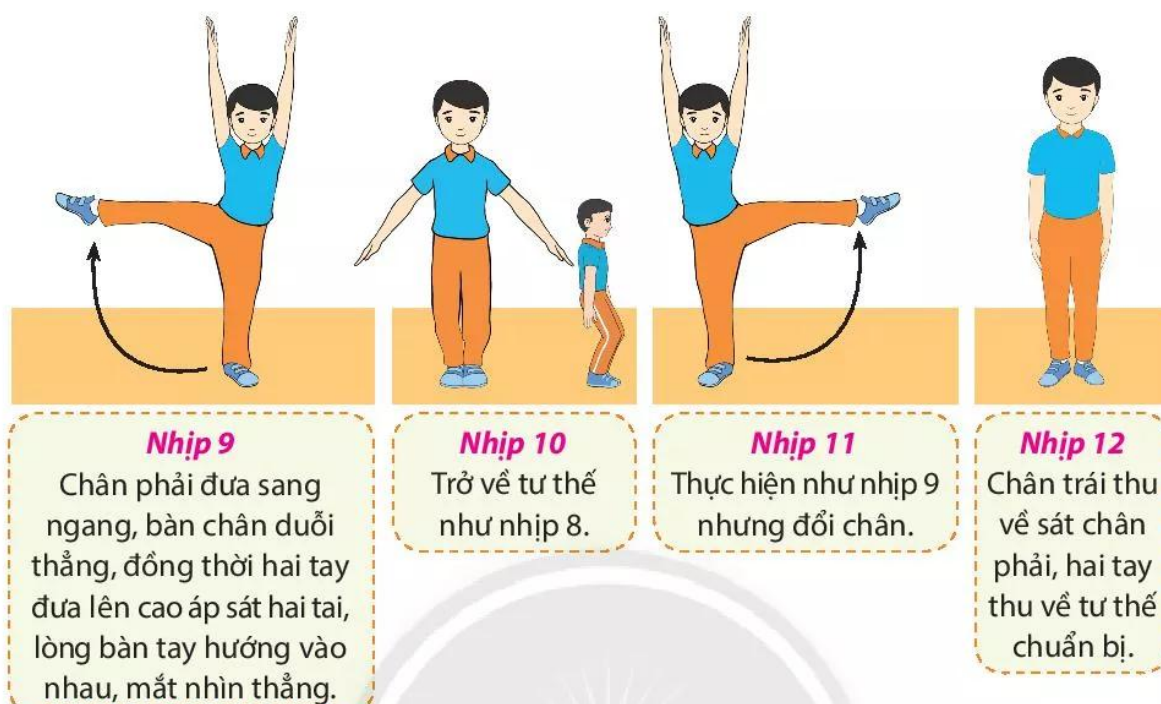
**Nhịp 6**  
Tay phải duỗi ngang vai, căng tay trái gập trước ngực, lòng bàn tay sắp.

**Nhịp 7**  
Tay trái duỗi thẳng ngang vai, lòng bàn tay sắp.

**Nhịp 8**  
Chân trái thu về, hai gối khuyu, đồng thời hai tay duỗi thẳng chéch bên thấp, lòng bàn tay sắp.

Hình 3. Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 5 – 8





Hình 4. Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 9 – 12



Chân trời sáng tạo

### 1. Luyện tập cá nhân

Thực hiện nhịp 1 – 12 bài thể dục liên hoàn theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần.

### 2. Luyện tập cặp đôi

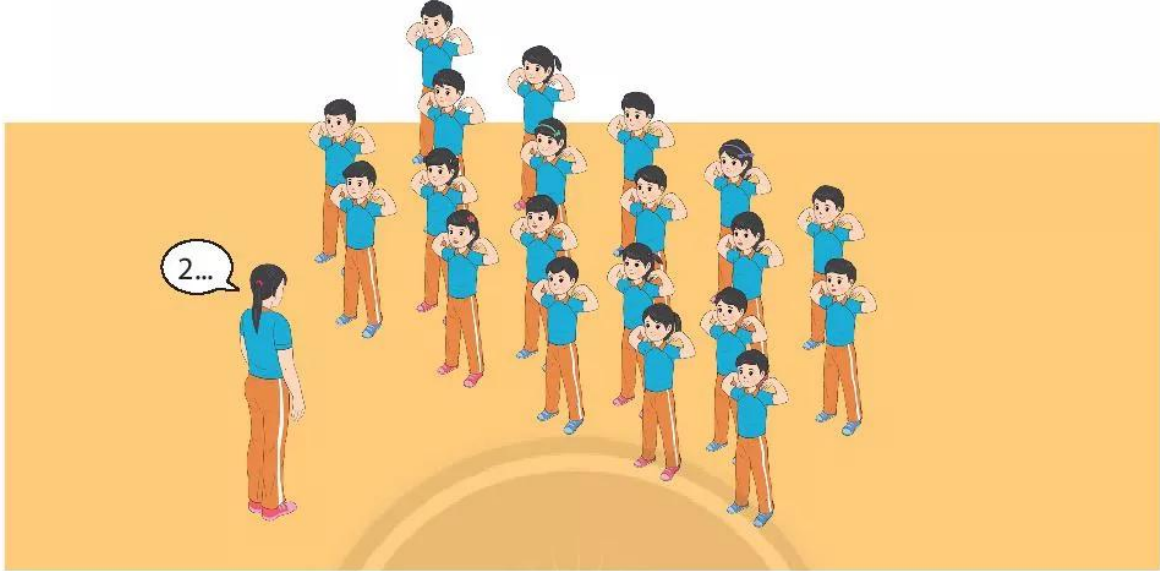
Luân phiên một bạn thực hiện nhịp 1 – 12 bài thể dục liên hoàn, một bạn đếm nhịp từ chậm đến nhanh dần, quan sát và góp ý. Cả hai cùng thực hiện.

### 3. Luyện tập theo nhóm

Tập hợp đội hình hai hàng ngang đứng đối diện nhau, thực hiện nhịp 1 – 12 bài thể dục liên hoàn theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần của người chỉ huy. Các bạn trong nhóm góp ý cho nhau. Có thể luân phiên một hàng thực hiện, một hàng đếm nhịp, quan sát và góp ý chéo cho nhau.

#### 4. Luyện tập theo lớp

Tập hợp đội hình bốn hàng ngang so le, thực hiện nhịp 1 – 12 bài thể dục liên hoàn theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần của người chỉ huy.



Hình 5. Đội hình luyện tập bài thể dục liên hoàn

#### ♦ Trò chơi phát triển khéo léo

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 53 – 54.



1. Từ tư thế chuẩn bị, em thực hiện theo các mô tả sau:

– Chân trái bước sang ngang, kiễng hai gót, đồng thời hai tay đưa lên cao chếch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa.

– Chân trái bước sang ngang, đồng thời tay trái đưa ngang vai, cẳng tay phải gấp trước ngực, lòng bàn tay sấp.

– Hai gối khụy, đồng thời hai tay chếch bên thấp, lòng bàn tay sấp.

2. Em thực hiện bài thể dục liên hoàn trước tiết học để sẵn sàng học tập.