

## Bài 2

## BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN (tiếp theo)



MỤC TIÊU,  
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện đúng từ nhịp 13 – 20 của bài thể dục liên hoàn.
- Chủ động đặt mục tiêu học tập và vận dụng tập luyện hằng ngày.



MỞ ĐẦU

### 1. Khởi động

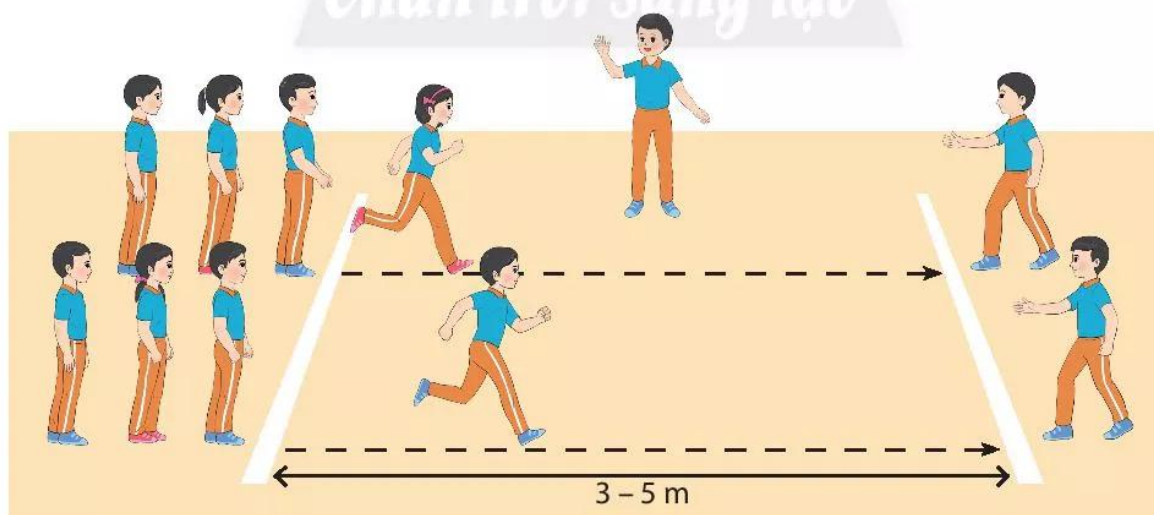
Thực hiện chạy chậm, xoay các khớp và căng cơ.

### 2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

#### VỀ ĐÍCH

**Dụng cụ:** Phấn viết.

**Cách thực hiện:** Người chơi chia thành các nhóm. Mỗi nhóm cử một bạn làm nhóm trưởng. Sau hiệu lệnh “Bắt đầu!”, nhóm trưởng chạy nhanh về vạch đích, đứng sau cách vạch một cánh tay, đưa một tay ra để đón các bạn trong nhóm mình. Lần lượt mỗi bạn chạy nhanh về đích, chạm nhẹ vào tay của nhóm trưởng cho đến hết nhóm. Sau đó, nhóm trưởng hô “Hoàn thành!”. Nhóm nào hoàn thành nhanh nhất là chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Về đích

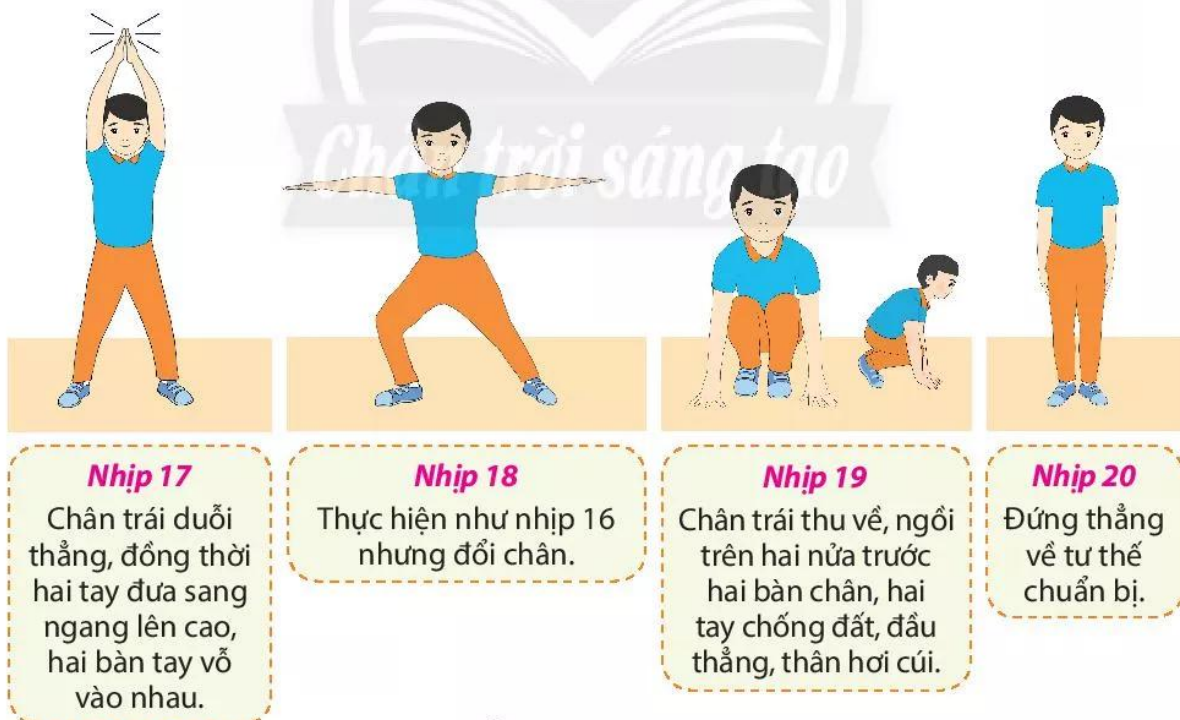


## KIẾN THỨC MỚI

### Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 13 – 20



Hình 2. Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 13 – 16



Hình 3. Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 17 – 20



## LUYỆN TẬP

### 1. Luyện tập cá nhân

Thực hiện theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần.

- Luyện tập nhịp 13 – 20 bài thể dục liên hoàn.
- Luyện tập cả bài thể dục liên hoàn.

### 2. Luyện tập cặp đôi

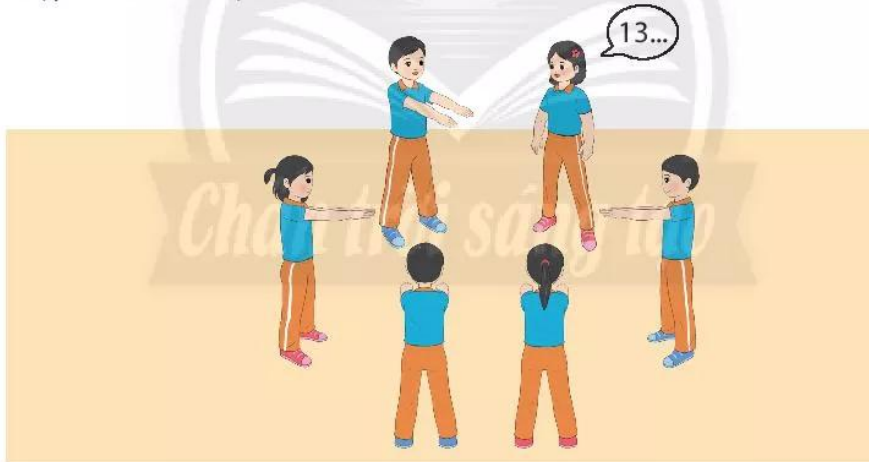
Luân phiên một bạn thực hiện, một bạn đếm nhịp từ chậm đến nhanh dần, quan sát và góp ý. Cả hai cùng thực hiện.

- Luyện tập nhịp 13 – 20 bài thể dục liên hoàn.
- Luyện tập cả bài thể dục liên hoàn.

### 3. Luyện tập theo nhóm

Tập hợp đội hình vòng tròn, thực hiện theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần của người chỉ huy. Các bạn trong nhóm góp ý cho nhau.

- Luyện tập nhịp 13 – 20 bài thể dục liên hoàn.
- Luyện tập cả bài thể dục liên hoàn.



Hình 4. Đội hình luyện tập nhịp 13 – 20 bài thể dục liên hoàn

### 4. Luyện tập theo lớp

Tập hợp đội hình bốn hàng ngang so le, thực hiện theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần của người chỉ huy.

- Luyện tập nhịp 13 – 20 bài thể dục liên hoàn.
- Luyện tập cả 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:

- Hai chân bật tách rộng hơn vai, đồng thời hai tay đưa ra trước, lòng bàn tay sấp.
- Hai chân bật tách rộng hơn vai, đồng thời hai tay đưa sang ngang lên cao, hai bàn tay vỗ vào nhau.
- Bước chân phải sang ngang rộng hơn vai, khuỵu sang phải, chân trái duỗi thẳng, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp.

2. Em có thể vận dụng bài thể dục liên hoàn để biểu diễn với nhạc.

3. Em vận dụng bài thể dục liên hoàn để rèn luyện sức khỏe hằng ngày.



Hình 5. Em cùng gia đình tập luyện