

Bài 3

CÁC TƯ THẾ CƠ BẢN CỦA TAY TRONG THỂ DỤC AEROBIC



MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được các tư thế cơ bản của tay và cảm nhận được vị trí trong không gian.
- Nghiêm túc, năng động trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung: Thực hiện các động tác xoay các khớp và căng cơ. Chú ý khởi động kĩ các động tác xoay cổ tay, xoay khuỷu tay, xoay vai, căng cơ tay vai trước, căng cơ tay vai sau, nghiêng lườn.

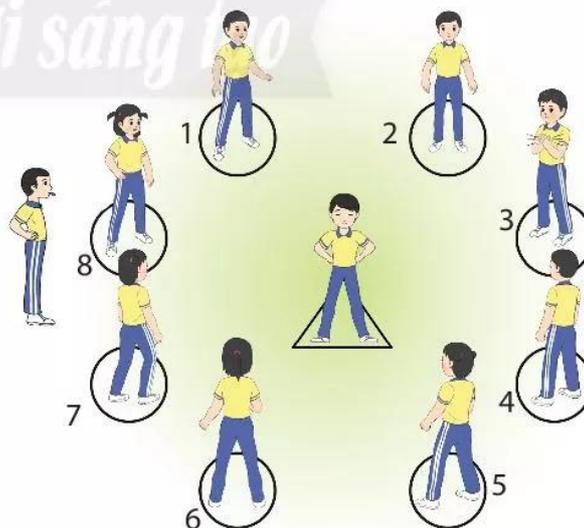
Khởi động chuyên môn: Thực hiện vỗ tay và bước chân theo nhịp nhạc, thực hiện liên tục bảy bước cơ bản Thể dục Aerobic trên nền nhạc nhịp $\frac{2}{4}$.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

TÌM NGƯỜI CHỈ HUY

Dụng cụ: Phấn viết.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm xếp thành vòng tròn, một bạn đứng ở trung tâm. Mỗi bạn bên ngoài sẽ mang một số thứ tự và đứng tại vị trí của mình trong suốt quá trình chơi. Mỗi lượt cử ra một bạn vỗ tay để bạn ở trung tâm xác định đứng hướng (vị trí đứng của bạn vỗ tay). Bạn ở trung tâm nhắm mắt lại và lắng nghe tiếng vỗ tay của bạn bên ngoài. Khi đã xác định được hướng, bạn ở trung tâm sẽ xoay người về phía đối diện bạn vỗ tay và hô to số của bạn mình, sau đó mở mắt và chạy đến chạm vào tay bạn. Mỗi bạn ở trung tâm sẽ thực hiện năm lần. Bạn nào thực hiện đúng nhiều nhất là bạn thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi Tìm người chỉ huy



KIẾN THỨC MỚI

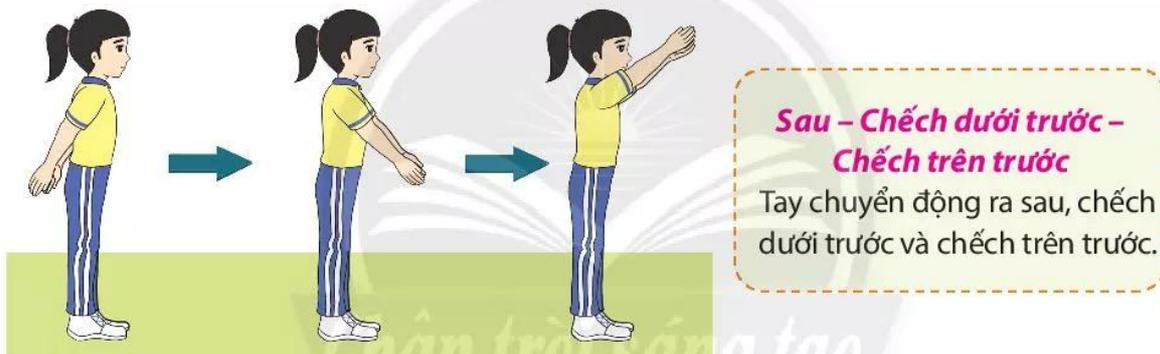
Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai.

1. Nhóm động tác chuyển động hướng trước, sau của tay

Dưới – Trước – Cao
Tay chuyển động từ dưới ra trước và lên cao.



Hình 2. Tay chuyển động hướng dưới – trước – cao



Sau – Chéch dưới trước – Chéch trên trước
Tay chuyển động ra sau, chéch dưới trước và chéch trên trước.

Hình 3. Tay chuyển động ra sau – chéch dưới trước – chéch trên trước

2. Nhóm động tác chuyển động hướng trái, phải, ngang của tay

Dưới – Ngang – Cao
Tay chuyển động từ dưới sang ngang và lên cao.

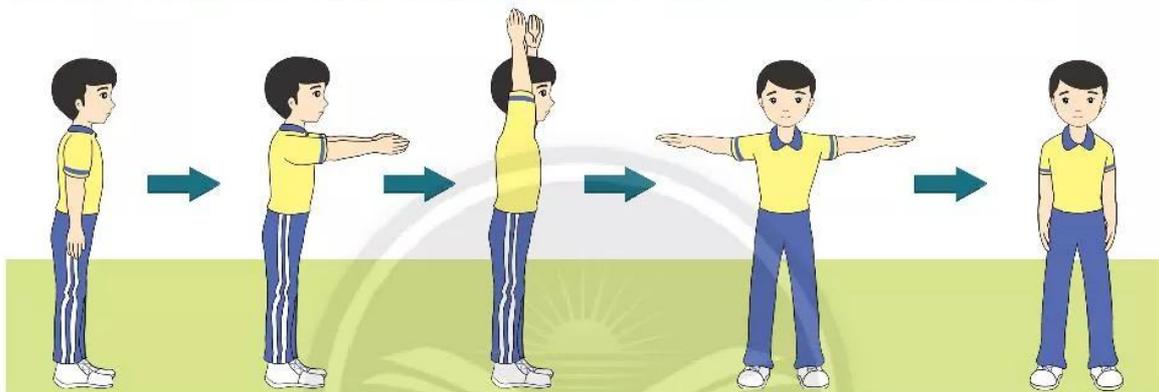


Hình 4. Tay chuyển động hướng dưới – ngang – cao



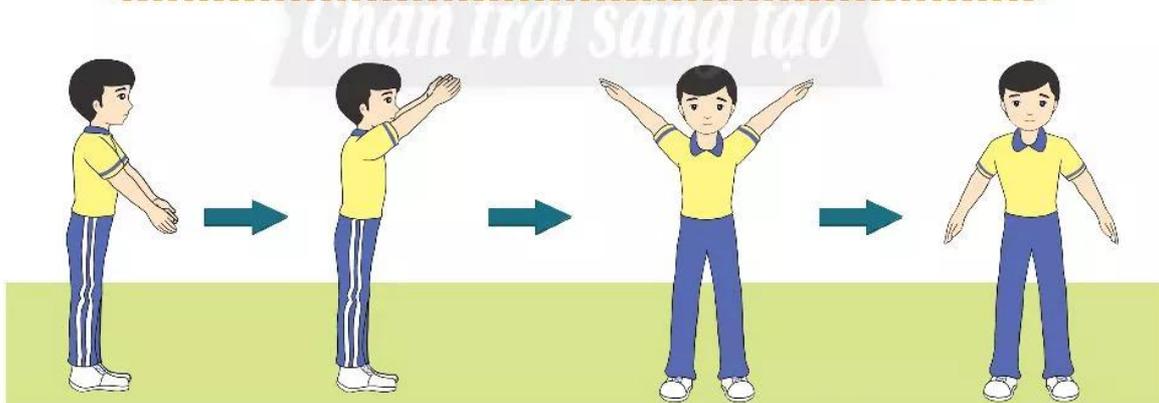
Hình 5. Tay chuyển động hướng chếch ngang dưới – chếch ngang trên

3. Nhóm động tác chuyển động hướng phối hợp trước và ngang của tay



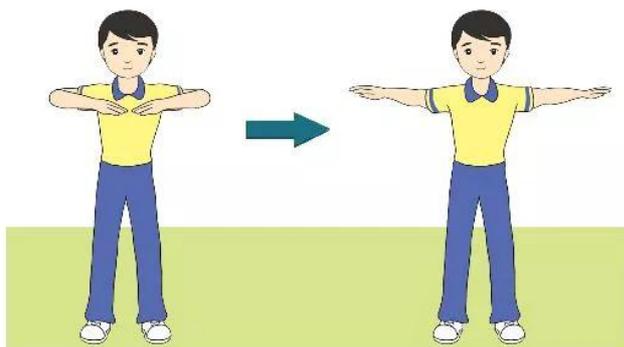
Hình 6. Tay chuyển động hướng dưới – trước – cao – ngang – dưới

Dưới – Trước – Cao – Ngang – Dưới
Tay chuyển động từ dưới ra trước, lên cao, sang ngang và xuống dưới.



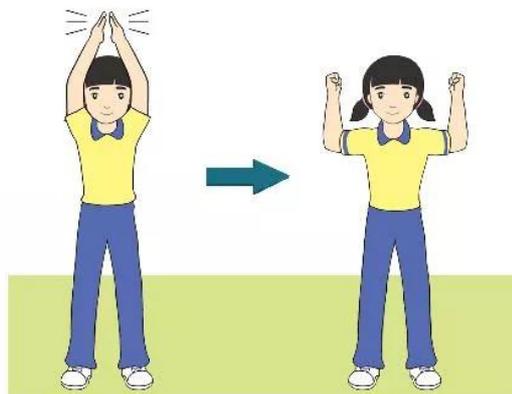
Hình 7. Tay chuyển động hướng chếch dưới trước – chếch trên trước – chếch ngang trên – chếch ngang dưới

Chếch dưới trước – Chếch trên trước – Chếch ngang trên – Chếch ngang dưới
Tay chuyển động chếch dưới trước, chếch trên trước, chếch ngang trên và chếch ngang dưới.



Hình 8. Tay co trước ngực và duỗi sang ngang

Co trước ngực – Duỗi sang ngang
Tay co trước ngực và duỗi thẳng sang ngang.



Hình 9. Tay vỗ trên cao và gập ngang

Vỗ trên cao – Gập ngang
Tay vỗ trên cao và khuỷu tay gập sang ngang.



Hình 10. Tay co chéo trước và chếch ngang trên

Co chéo trước – Chếch ngang trên
Tay co chéo trước ngực và duỗi thẳng chếch ngang trên.



Hình 11. Tay co chéo trước và chếch ngang dưới

Co chéo trước – Chếch ngang dưới
Tay co chéo trước ngực và duỗi thẳng chếch ngang dưới.



1. Luyện tập cá nhân

- Thực hiện các động tác theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần, không nhạc và có nhạc.
- Luyện tập nhóm động tác chuyển động hướng trước, sau của tay.
 - Luyện tập nhóm động tác chuyển động hướng trái, phải, ngang của tay.
 - Luyện tập nhóm động tác chuyển động hướng phối hợp trước và ngang của tay.

2. Luyện tập theo nhóm

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

- Luyện tập riêng lẻ từng tư thế cơ bản của tay trong Thể dục Aerobic.
- Phối hợp luyện tập các tư thế cơ bản của tay trong Thể dục Aerobic.

3. Luyện tập theo lớp

Tập hợp đội hình bốn hàng ngang so le, thực hiện các động tác theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần của người chỉ huy, không nhạc và có nhạc.

- Luyện tập riêng lẻ từng tư thế cơ bản của tay trong Thể dục Aerobic.
- Phối hợp luyện tập các tư thế cơ bản của tay trong Thể dục Aerobic.

♦ Trò chơi vận động bổ trợ

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 73 – 75.



1. Các bạn chia thành hai nhóm để cùng nhau rèn luyện về khả năng ghi nhớ và thực hiện các tư thế cơ bản của tay trong Thể dục Aerobic. Một nhóm cùng đếm nhịp và thực hiện động tác, mỗi động tác thực hiện tối thiểu 4 lần \times 8 nhịp. Nhóm còn lại đứng quan sát và đánh giá sự đồng đều của nhóm thực hiện, sau đó đổi vai trò hai nhóm.



Hình 12. Em cùng các bạn vận dụng các tư thế cơ bản của tay trong Thể dục Aerobic

2. Em biên soạn những động tác tay kết hợp với bước chân theo nhịp nhạc $\begin{matrix} 2 & 3 & 4 \\ 4' & 4' & 4' \end{matrix}$.
3. Em cùng các bạn vận dụng các tư thế tay cơ bản vào bài diễn để thi đua văn nghệ trong trường học.