

## Bài 4

# BÀI THỂ DỤC AEROBIC LIÊN HOÀN CƠ BẢN



MỤC TIÊU,  
YÊU CẦU CẨN ĐẠT

- Thực hiện được bài Thể dục Aerobic liên hoàn cơ bản kết hợp với nhạc.
- Có ý thức tổ chức kỉ luật, giúp đỡ bạn bè 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 kỹ các động tác xoay cổ tay – cổ chân, xoay khuỷu tay, xoay vai, căng cơ tay vai, căng cơ chân, nghiêng lườn.

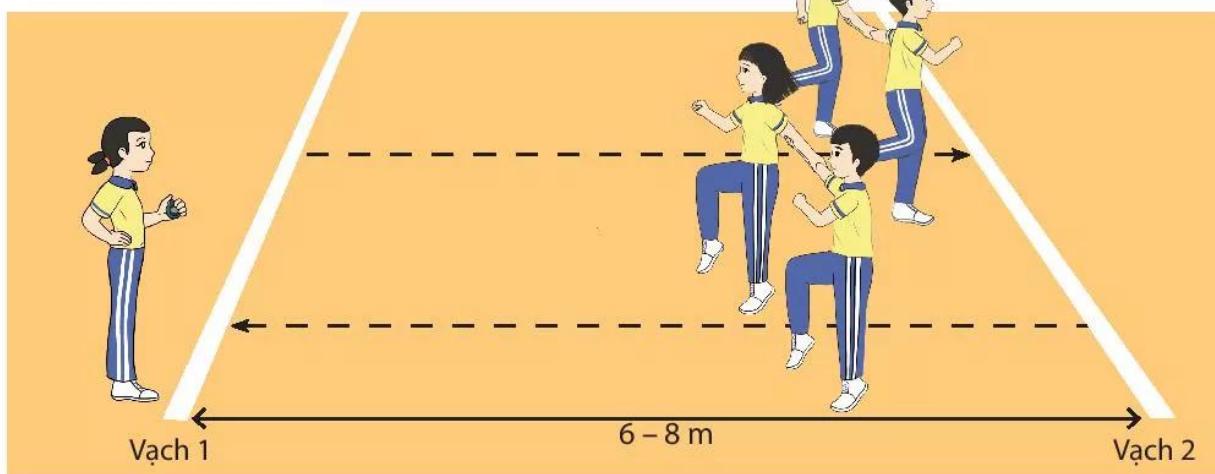
**Khởi động chuyên môn:** Thực hiện các tư thế cơ bản của tay trên nền nhạc nhịp  $\frac{2}{4}$ .

#### 2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

### ĐÔI BẠN HỢP SỨC

**Dụng cụ:** Phấn viết, còi, đồng hồ bấm giờ.

**Cách thực hiện:** Người chơi khoác tay nhau thành các cặp đôi và xếp thành hàng ngang. Sau hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), các cặp đôi cùng thực hiện động tác (lò cò, nâng gối, cách quãng và tách chụm dọc), xuất phát từ vạch 1 di chuyển về trước. Đến vạch 2 thì đổi động tác và di chuyển về lại vạch 1. Luân phiên thực hiện theo thứ tự các động tác đến khi hoàn thành. Cặp đôi nào thực hiện đúng và nhanh nhất là đội chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Đôi bạn hợp sức



## KIẾN THỨC MỚI

**Tư thế chuẩn bị:** Đứng thẳng, hai chân khép.

### 1. Động tác bước tại chỗ, tay đánh tự nhiên



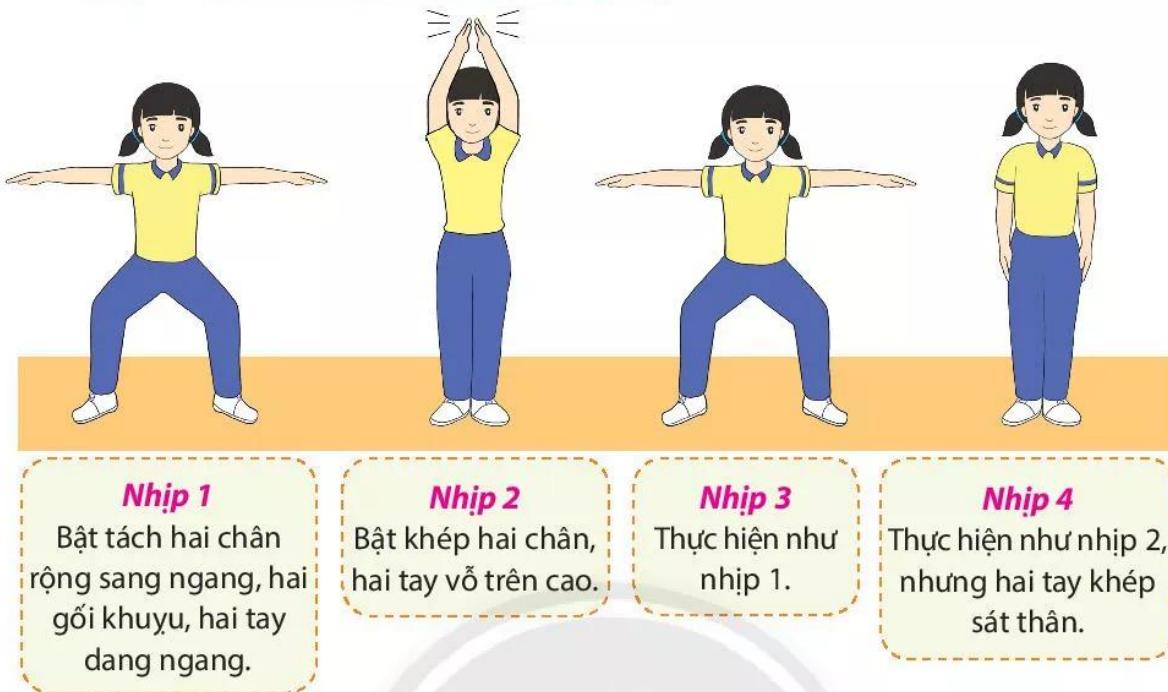
Hình 2. Động tác bước tại chỗ, tay đánh tự nhiên

### 2. Động tác nhún gối, tay ngang và cao áp sát đầu



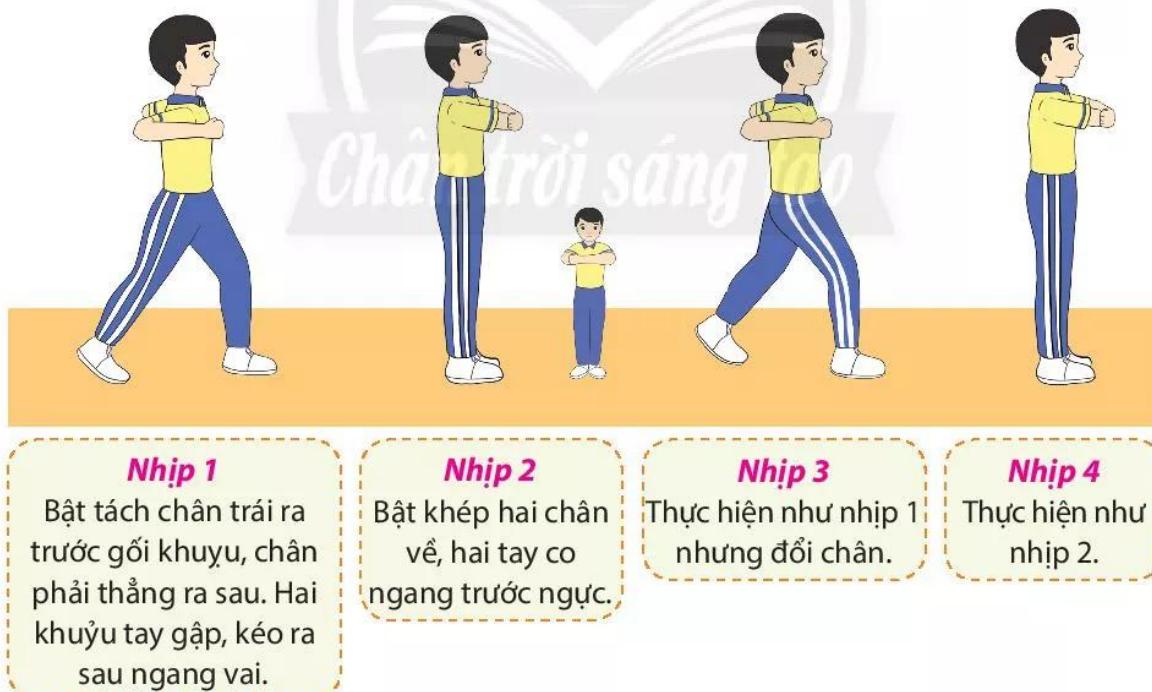
Hình 3. Động tác nhún gối, tay ngang và cao áp sát đầu

### 3. Động tác bật tách chum ngang, tay ngang và vỗ cao



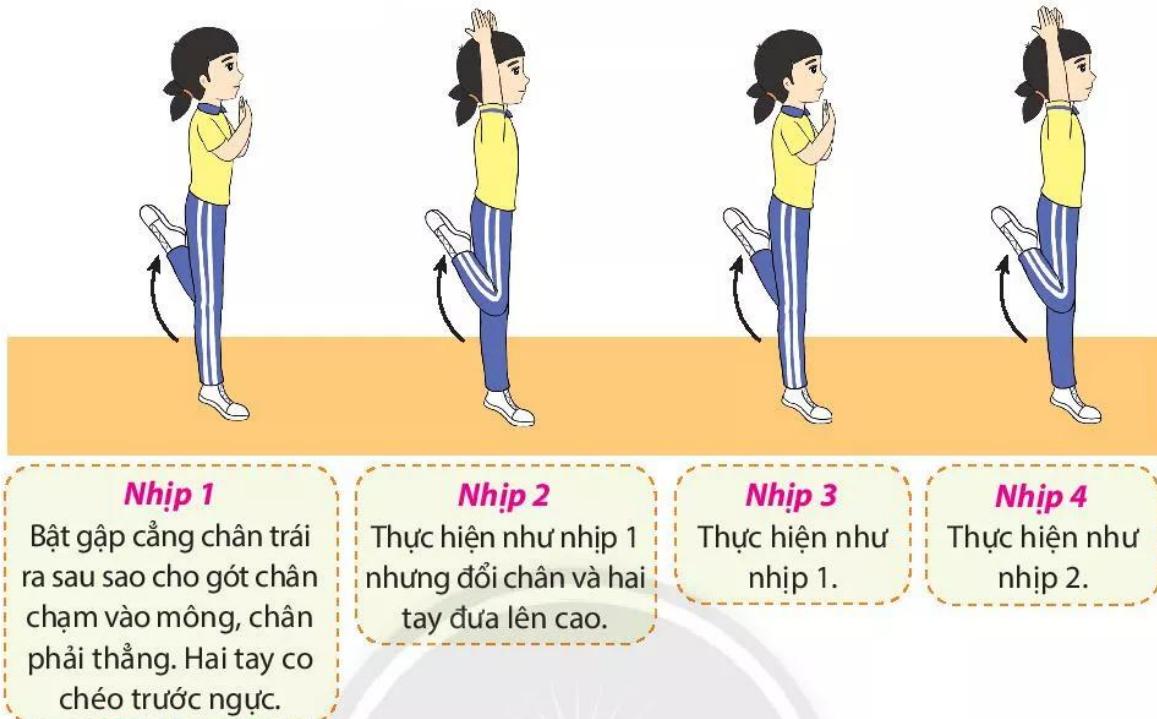
Hình 4. Động tác bật tách chum ngang, tay ngang và vỗ cao

### 4. Động tác bật tách chum dọc, tay gấp và co ngang trước ngực



Hình 5. Động tác bật tách chum dọc, tay gấp và co ngang trước ngực

## 5. Động tác chạy bước bộ, tay co chéo và lên cao



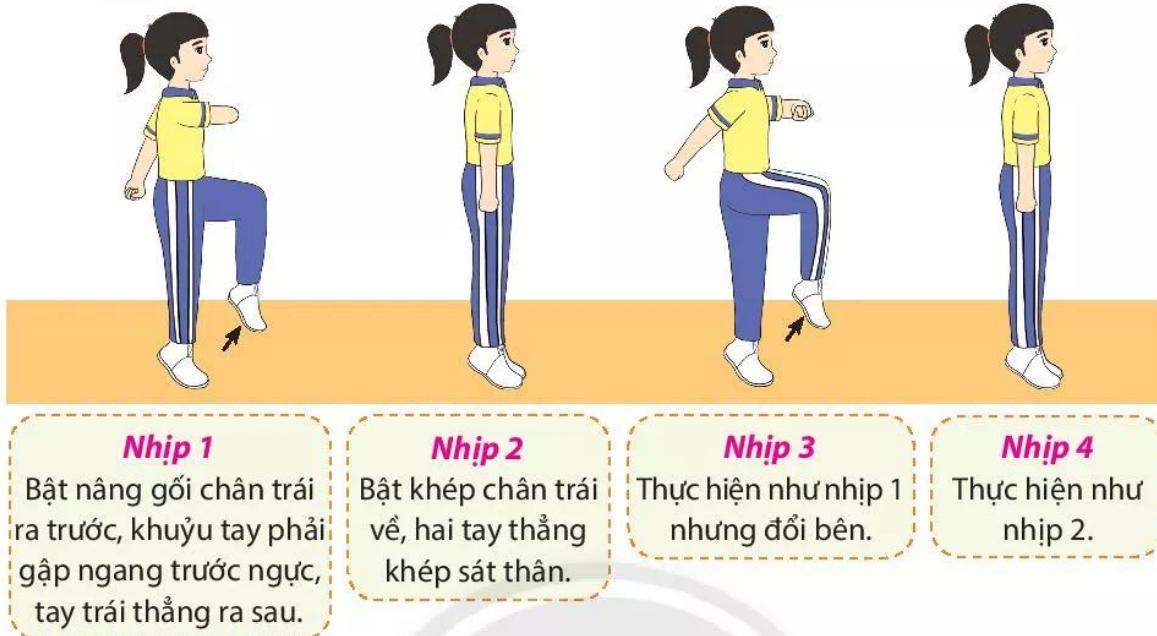
Hình 6. Động tác chạy bước bộ, tay co chéo và lên cao

## 6. Động tác bật cách quãng, tay đưa ra sau và trước



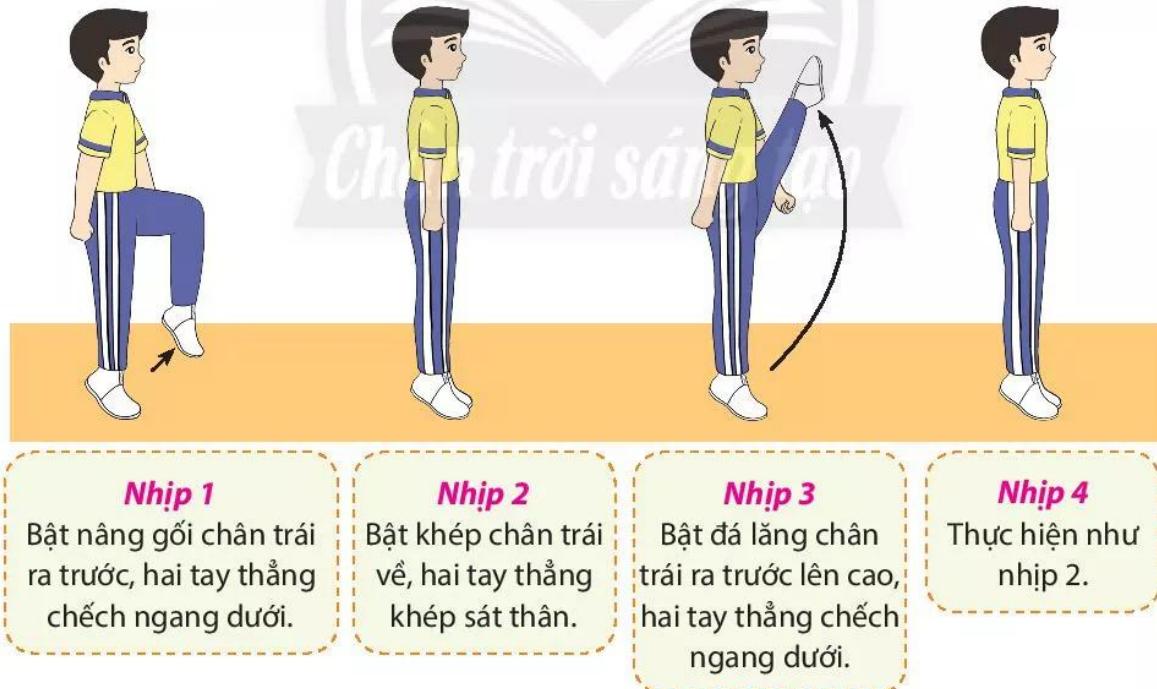
Hình 7. Động tác bật cách quãng, tay đưa ra sau và trước

## 7. Động tác bật nâng gối, tay đánh đi đều



Hình 8. Động tác bật nâng gối, tay đánh đi đều

## 8. Động tác bật đá lăng chân trước, tay chêch ngang dưới



Hình 9. Động tác bật đá lăng chân trước, tay chêch ngang dưới



## LUYỆN TẬP

### 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 riêng lẻ từng động tác trong bài Thể dục Aerobic liên hoàn.
- Luyện tập cả bài Thể dục Aerobic liên hoàn.

### 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 động tác trong bài Thể dục Aerobic liên hoàn.
- Luyện tập cả bài Thể dục Aerobic liên hoàn.

### 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 động tác trong bài Thể dục Aerobic liên hoàn.
- Luyện tập cả bài Thể dục Aerobic liên hoàn.

### ♦ Trò chơi vận động bổ trợ

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



## VẬN DỤNG

1. Các bạn chia nhóm để cùng nhau rèn luyện tính nhịp điệu và sự đồng đều. Các bạn cùng nhau thực hiện 2 – 3 động tác thuộc bài Thể dục Aerobic liên hoàn với nhạc nền, sau đó giảm nhỏ hết âm lượng bài nhạc một thời gian rồi lại mở to lên để kiểm tra sự trùng khớp giữa động tác và nhịp nhạc.
2. Để thể hiện tinh thần đồng đội, tính đoàn kết, tính thẩm mĩ trong tập luyện cũng như biểu diễn, các em có thể chọn trang phục, giày, tất, dây buộc tóc cùng một màu và giống nhau để cùng nhau tập luyện và biểu diễn.
3. Em và các bạn vận dụng các điều luật cơ bản trong Thể dục Aerobic đã được học để đánh giá bài tập. Nhắc nhở tập luyện và góp ý cho nhau trong quá trình rèn luyện từng động tác để thực hiện tốt bài Thể dục Aerobic liên hoàn.