

Chủ đề

3

TƯ THẾ VÀ KĨ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

Bài 1

DI CHUYỂN VƯỢT CHƯỚNG NGẠI VẬT THẤP



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

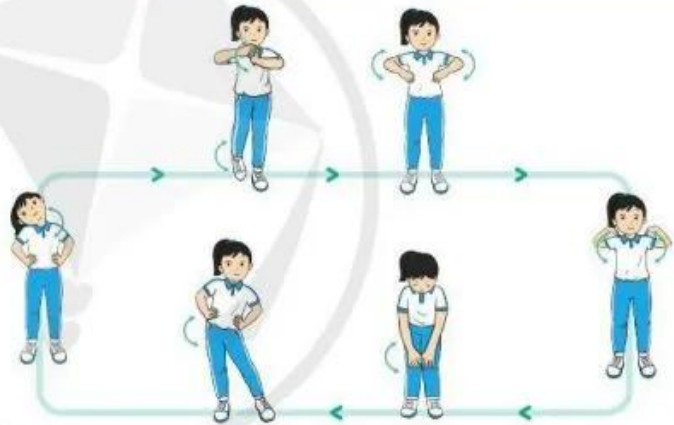
- Biết và thực hiện được động tác di chuyển vượt chướng ngại vật thấp; tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Tự giác, tích cực và đoàn kết trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

Khởi
động

Xoay
các khớp



Kéo giãn cơ



Trò chơi
bổ trợ
khởi động

Chạy tại
chỗ theo
tín hiệu





KIẾN THỨC MỚI

1 Di chuyển vượt chướng ngại vật thấp với động tác bước tiến



Tư thế chuẩn bị:
Đứng tự nhiên.

Động tác: Đi thường về trước, khi gặp chướng ngại vật thấp thì bước qua, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn đường đi; sau đó đi thường về đích.

Kết thúc:
Về tư thế chuẩn bị.

2 Di chuyển vượt chướng ngại vật thấp với động tác bước ngang



Tư thế chuẩn bị:
Đứng tự nhiên.

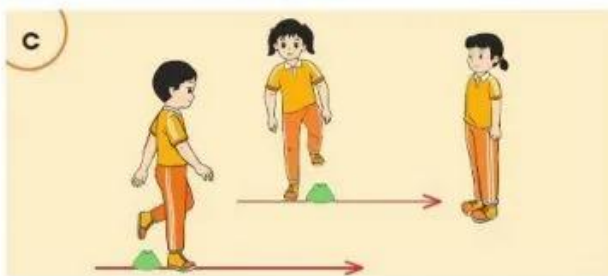
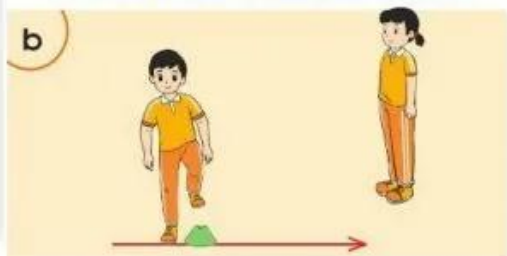
Động tác: Đi thường về trước, khi gặp chướng ngại vật thấp thì xoay người bước ngang qua; sau đó xoay người theo hướng di chuyển đi thường về đích, mắt nhìn đường đi.

Kết thúc:
Về tư thế chuẩn bị.



LUYỆN TẬP

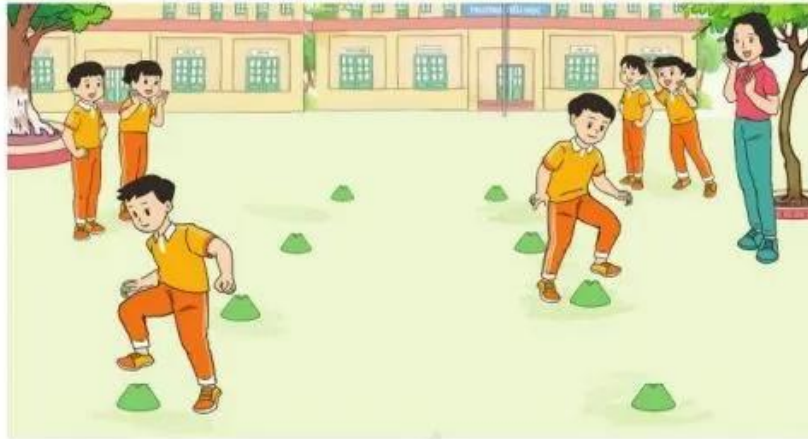
- a) Luyện tập cá nhân
- b) Luyện tập theo cặp
- c) Luyện tập nhóm





Trò chơi bổ trợ kĩ năng vận động và phản xạ

Trò chơi: "Vượt chướng ngại vật"



VẬN DỤNG

- 1 Hình nào dưới đây thể hiện đúng động tác di chuyển vượt chướng ngại vật thấp với động tác bước tiến? Em hãy thực hiện động tác đúng.

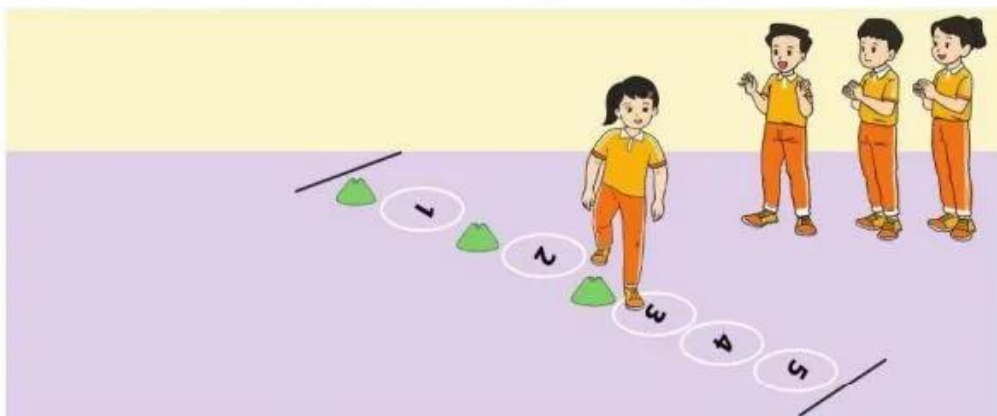


Hình 1



Hình 2

- 2 Em cùng các bạn chơi trò vượt chướng ngại vật để tăng cường sức khỏe và tăng khả năng phối hợp vận động.



Bài 2

DI CHUYỂN VƯỢT CHƯỚNG NGẠI VẬT CAO



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được động tác di chuyển vượt chướng ngại vật cao; tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Tự giác, tích cực và đoàn kết trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

Khởi
động

Xoay
các khớp



Kéo giãn cơ



Trò chơi
bổ trợ
khởi động

Sóng biển

