

Chủ đề

2

BÀI TẬP THỂ DỤC

Bài 1

ĐỘNG TÁC VƯƠN THỞ VÀ ĐỘNG TÁC TAY



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

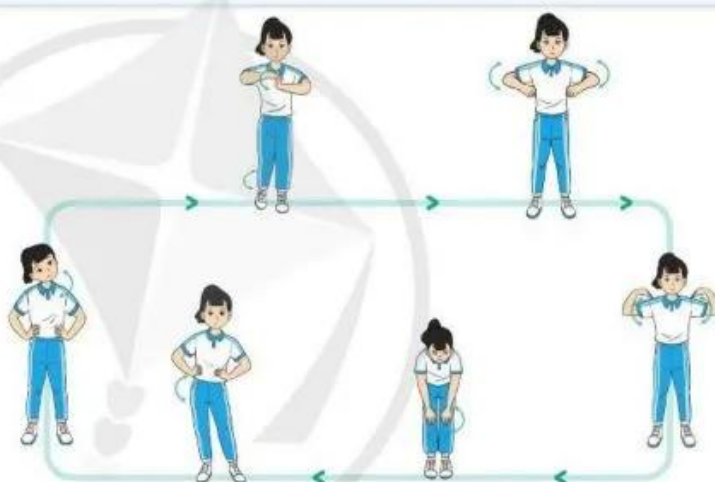
- Biết và thực hiện được động tác vươn thở, động tác tay; tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Tích cực, trung thực và chăm chỉ trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

Khởi
động

Xoay
các khớp

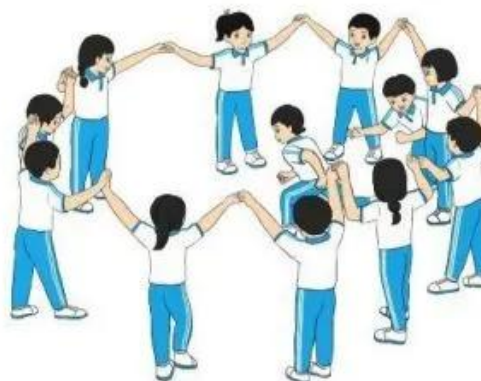


Kéo giãn cơ



Trò chơi
bổ trợ
khởi động

Mèo đuổi chuột





KIẾN THỨC MỚI

1 Động tác vươn thở



Tư thế chuẩn bị:
Đứng nghiêm.



Nhịp 1



Nhịp 2

Từ từ hít vào, đồng thời bước chân trái lên trước; hai tay đưa lên cao chếch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau; mắt nhìn theo tay.

Từ từ thở ra, đồng thời thu chân trái về tư thế đứng hai chân rộng bằng vai; hai tay đan chéo phía trước, đầu cúi.



Nhịp 4

Về tư thế chuẩn bị, thở ra.

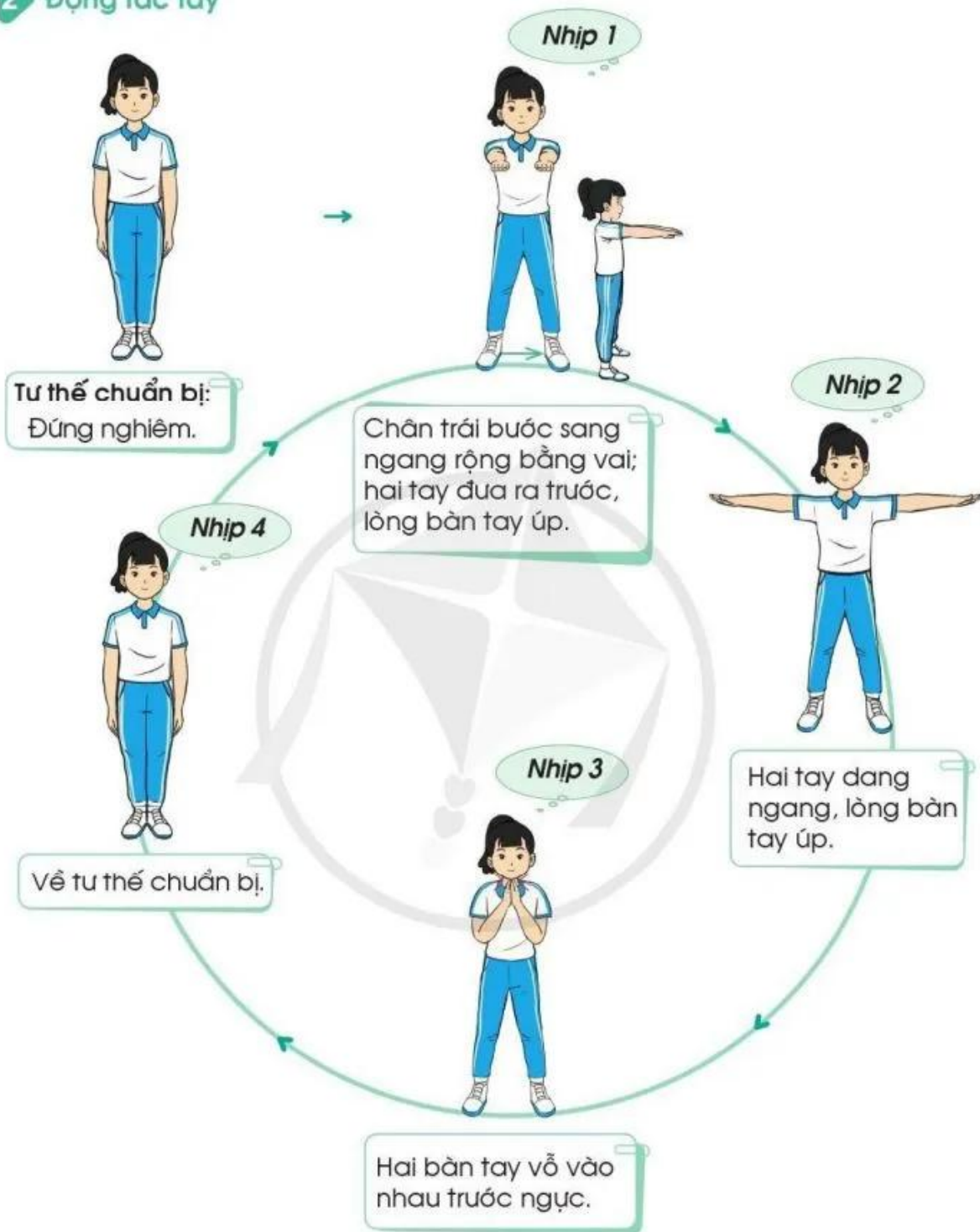


Nhịp 3

Từ từ hít vào, đồng thời bước chân phải lên trước; hai tay đưa lên cao chếch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau; mắt nhìn theo tay.

Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng đổi bên.

2 Động tác tay



Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng đổi bên.



LUYỆN TẬP



Trò chơi bổ trợ khéo léo
Trò chơi: "Ai làm đúng nhất?"



"Thực hiện nhịp 3 của động tác vươn thở... Bắt đầu!"





VẬN DỤNG

1 Hình nào dưới đây thể hiện nhịp 2 của động tác vươn thở?



Hình 1



Hình 2



Hình 3

2 Hình nào dưới đây thể hiện nhịp 3 của động tác tay? Em hãy thực hiện động tác tay.



Hình 1



Hình 2



Hình 3

3 Em cùng gia đình tập luyện các động tác của bài tập thể dục để nâng cao sức khỏe.



Bài 2

ĐỘNG TÁC CHÂN VÀ ĐỘNG TÁC VẬN MÌNH



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

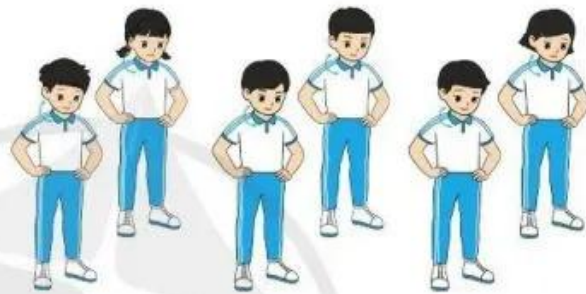
- Biết và thực hiện được động tác chân, động tác vận mình; tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Tự giác, trung thực và chăm chỉ trong tập luyện.



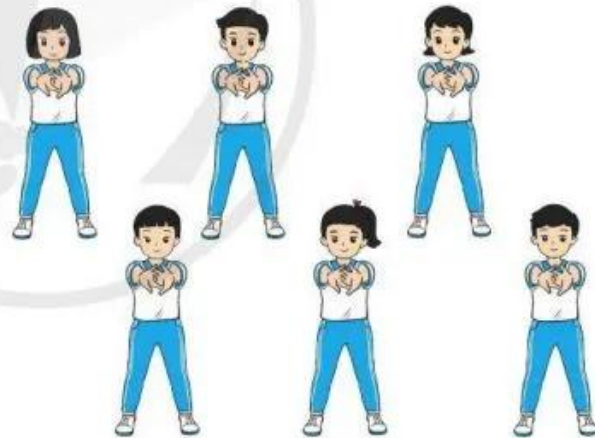
MỞ ĐẦU

Khởi
động

Xoay
các khớp



Kéo giãn cơ



Trò chơi
bổ trợ
khởi động

Chuyển bóng theo
hàng ngang

