

## 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



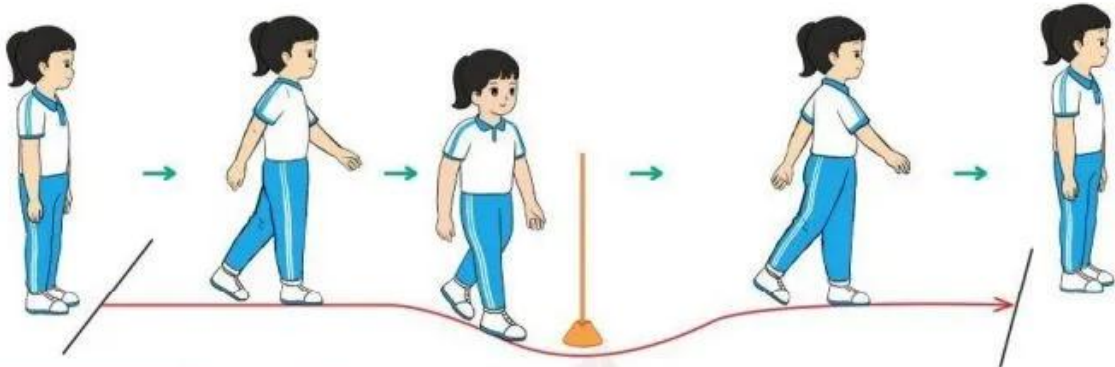
Trò chơi  
bổ trợ  
khởi động

Sóng biển





### 1 Di chuyển vượt một chướng ngại vật cao



**Tư thế chuẩn bị:**  
Đứng tự nhiên.

**Động tác:**  
Đi thường về trước, khi gặp chướng ngại vật cao thực hiện đi vòng 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 nhiều chướng ngại vật cao



**Tư thế chuẩn bị:**  
Đứng tự nhiên.

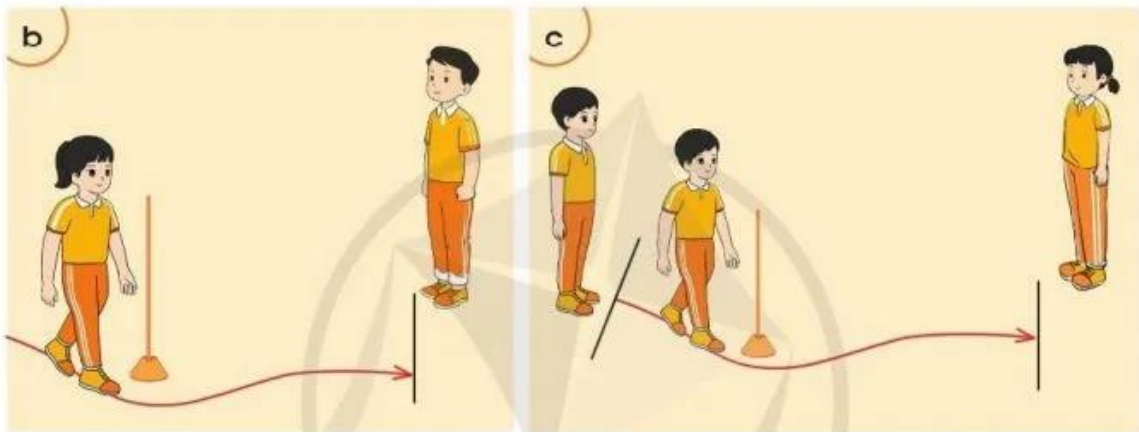
**Động tác:**  
Đi thường về trước, khi gặp các chướng ngại vật cao lần lượt đi vòng qua, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn đường đi; sau đó đi thường về đích.

**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 rèn luyện kỹ năng vận động và phản xạ  
Trò chơi: "Lăn bóng bằng tay vượt vật cản"

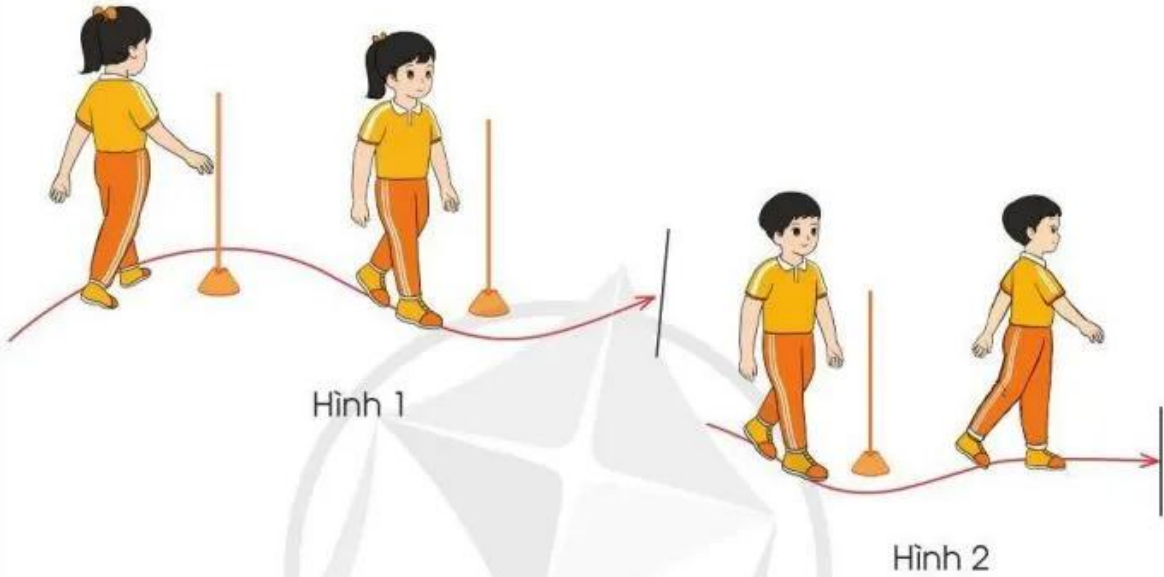




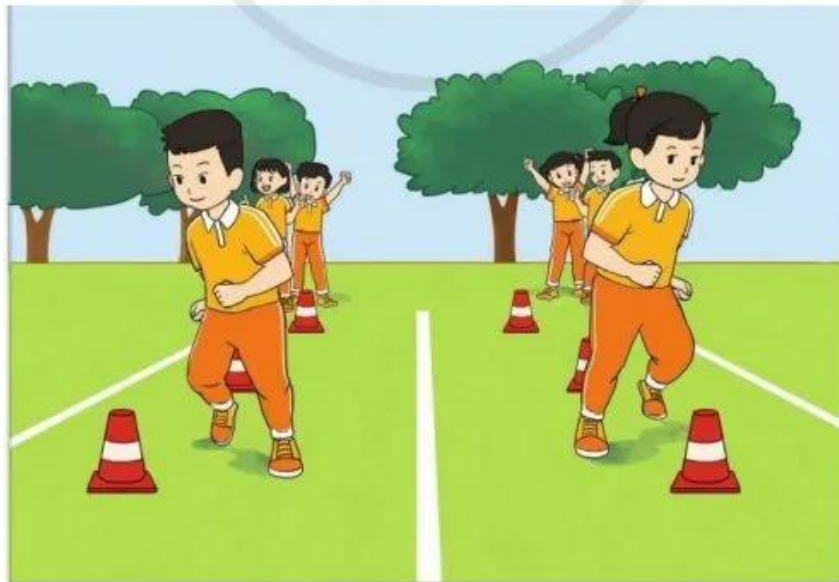


## VẬN DỤNG

- 1 Hình nào dưới đây thể hiện động tác di chuyển vượt nhiều chướng ngại vật cao? Em có thể vận dụng động tác này vào những tình huống nào trong thực tiễn?



- 2 Em cùng các bạn chơi vượt chướng ngại vật.



### Bài 3

## PHỐI HỢP DI CHUYỂN VƯỢT QUA CÁC CHƯỚNG NGẠI VẬT KHÁC NHAU



### Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được động tác phối hợp di chuyển vượt qua các chướng ngại vật khác nhau; 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

Bật cóc qua  
vòng tròn

