

Bài 3 ĐỘNG TÁC LƯNG – BỤNG VÀ ĐỘNG TÁC PHỐI HỢP

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

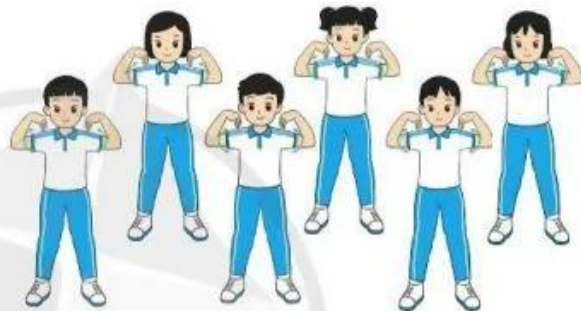
- Biết và thực hiện được động tác lưng – bụng, động tác phối hợp; tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Tích cực, trung thực và chăm chỉ trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

Khởi
động

Xoay
các khớp

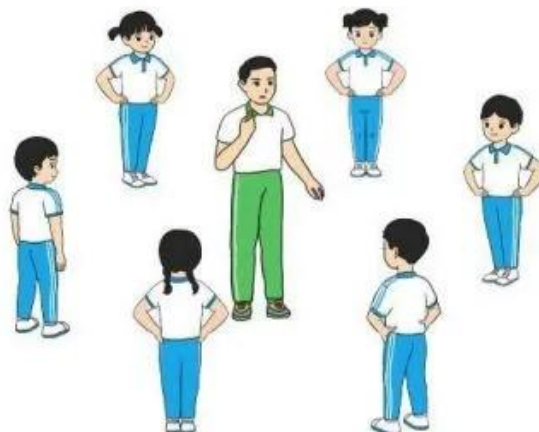


Kéo giãn cơ



Trò chơi
bổ trợ
khởi động

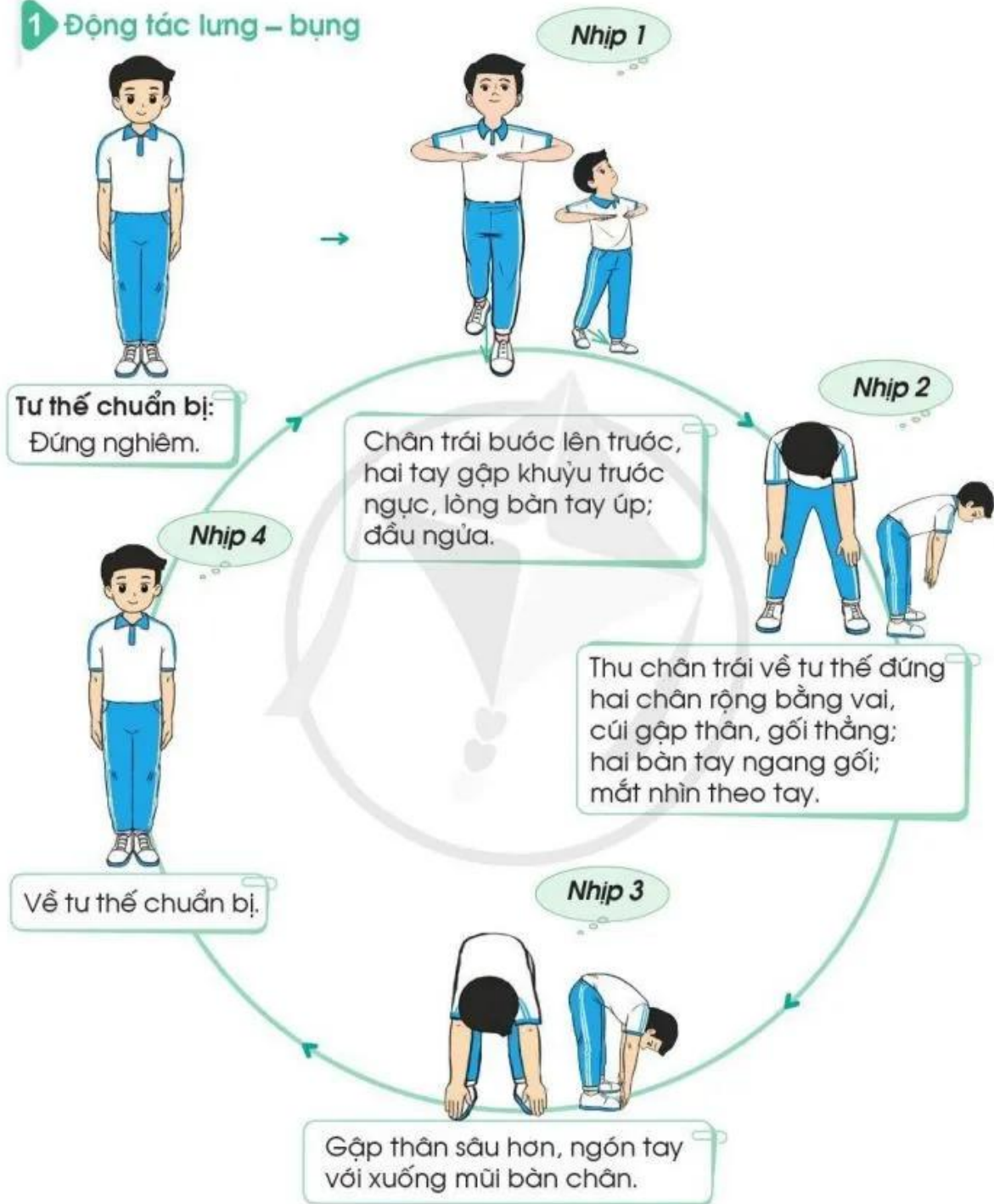
Làm theo
hiệu lệnh





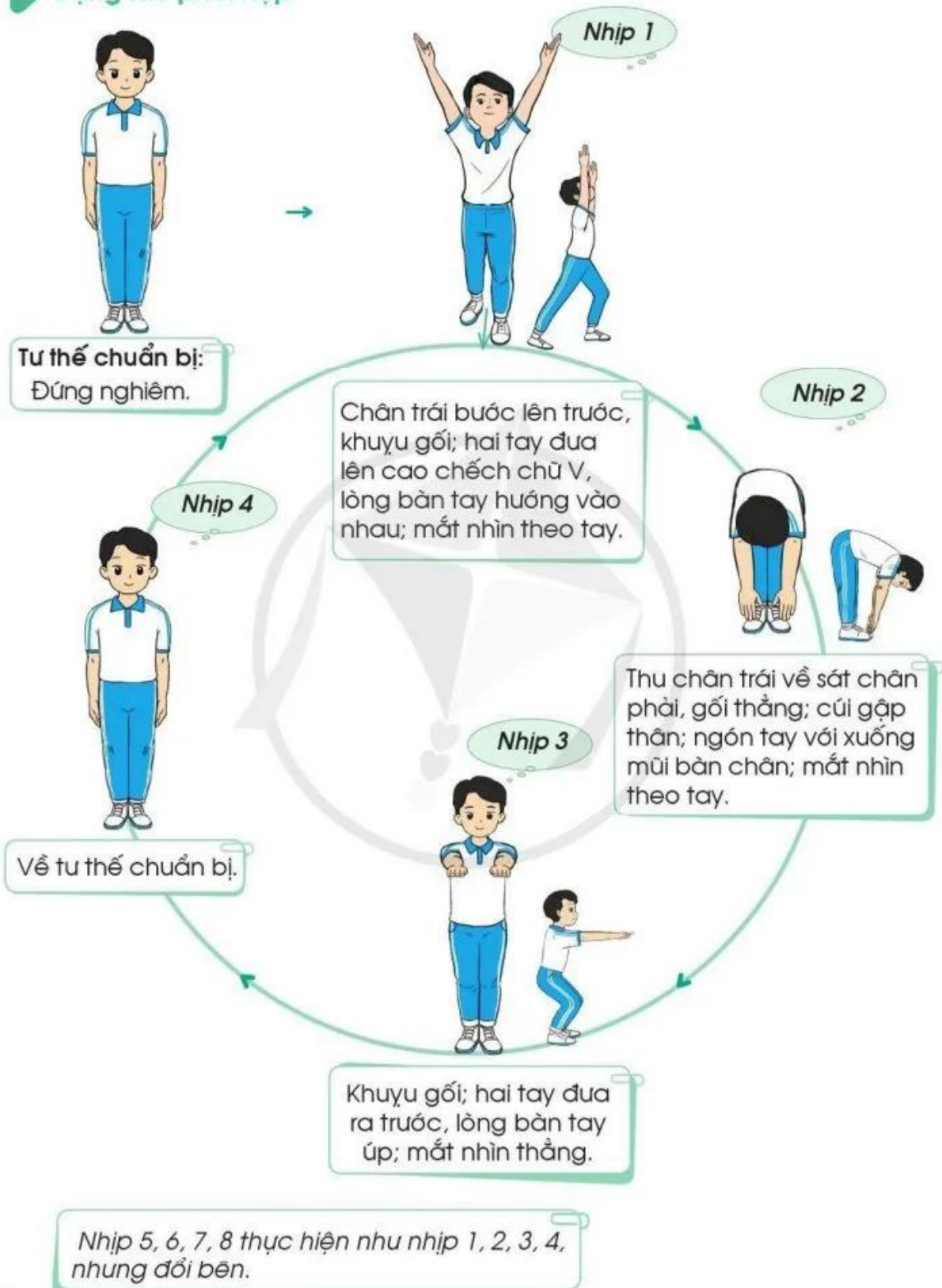
KIẾN THỨC MỚI

1 Động tác lung – bụng



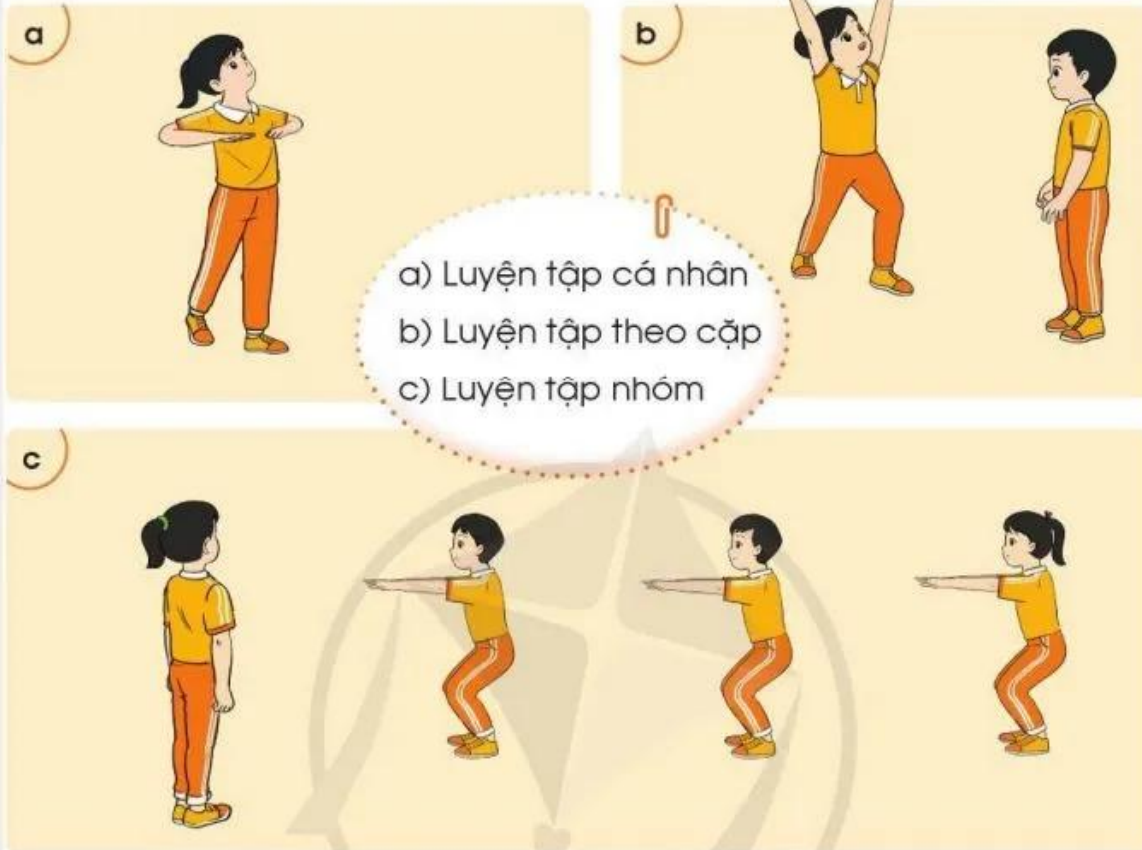
Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng đổi bên.

2 Động tác phối hợp





LUYỆN TẬP



Trò chơi bổ trợ khéo léo Trò chơi: "Đi theo đường thẳng"





VẬN DỤNG

- 1 Hình nào dưới đây thể hiện nhịp 3 của động tác phối hợp? Em hãy thực hiện động tác phối hợp.



Hình 1

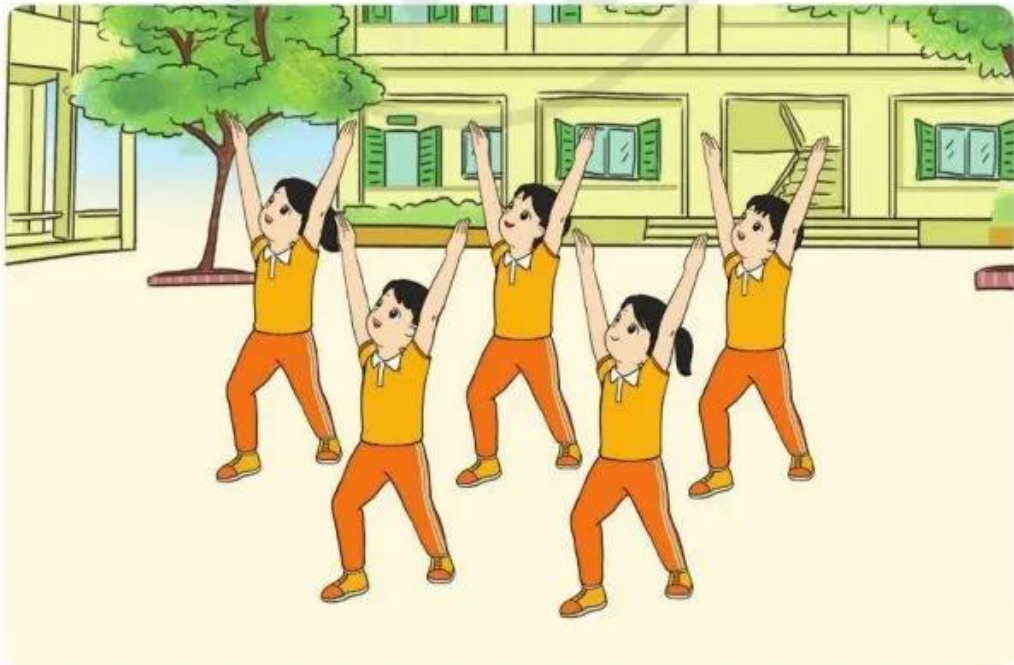


Hình 2



Hình 3

- 2 Em cùng các bạn tập luyện các động tác của bài tập thể dục trong giờ ra chơi.



Bài 4

ĐỘNG TÁC NHẢY VÀ ĐỘNG TÁC ĐIỀU HOÀ



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

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



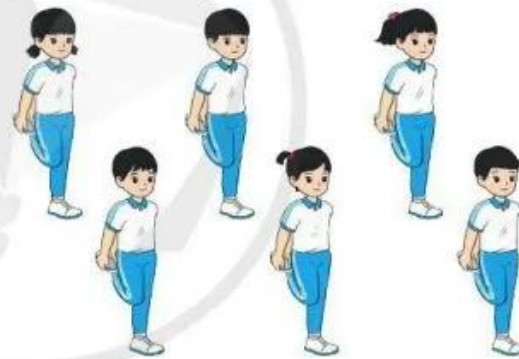
MỞ ĐẦU

Khởi
động

Xoay
các khớp



Kéo dãn cơ



Trò chơi
bổ trợ
khởi động

Thả mỗi
về tổ

