

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

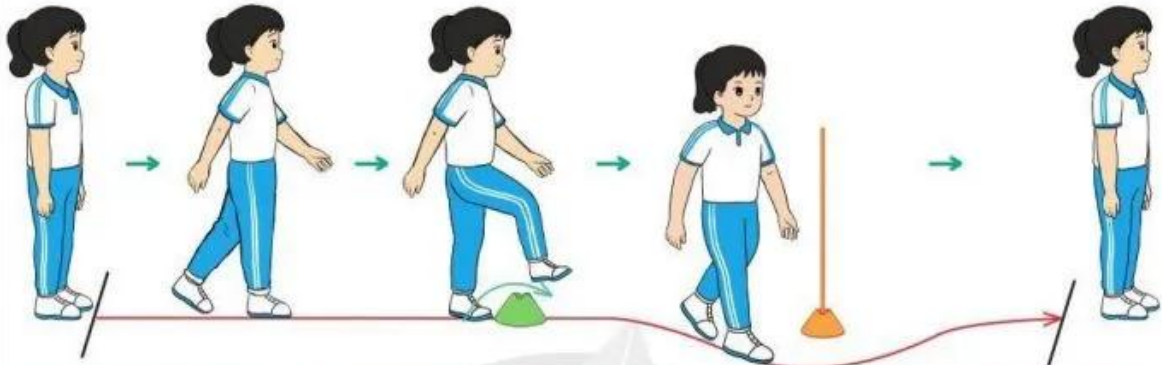
Bật cóc qua
vòng tròn





KIẾN THỨC MỚI

1 Phối hợp di chuyển vượt chướng ngại vật thấp với động tác bước tiến và vượt chướng ngại vật cao



Tư thế chuẩn bị:
Đứng tự nhiên.

Động tác: Đi thường về trước, khi gặp chướng ngại vật thấp thì bước qua, tiếp tục đi thường 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 Phối hợp di chuyển vượt chướng ngại vật thấp với động tác bước ngang và vượt chướng ngại vật cao



Tư thế chuẩn bị:
Đứng tự nhiên.

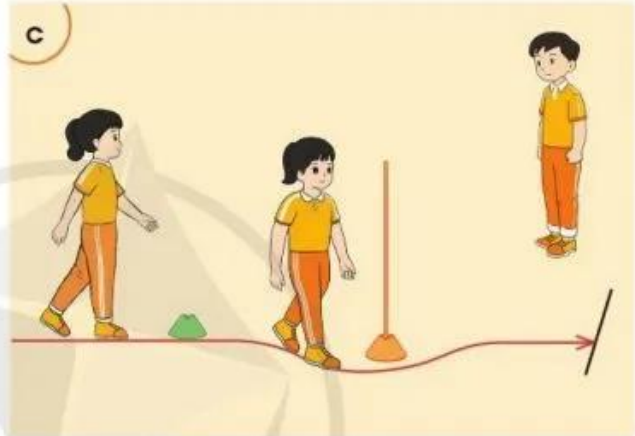
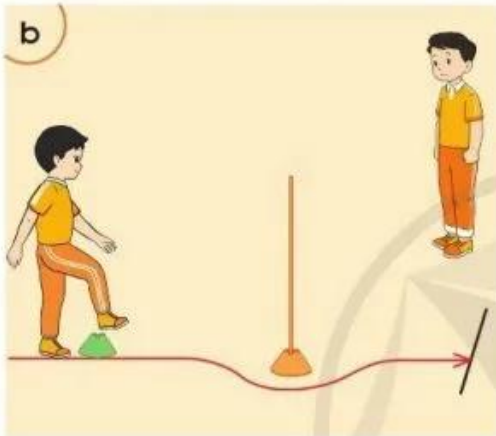
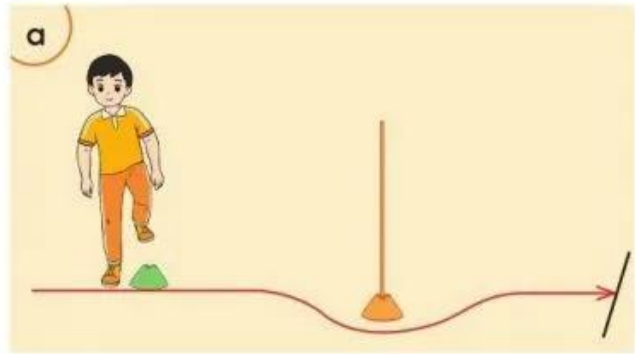
Động tác: Đi thường về trước, khi gặp chướng ngại vật thấp thì xoay người bước ngang qua, rồi xoay người theo hướng di chuyển tiếp tục đi thường khi gặp chướng ngại vật cao thực hiện đi vòng qua, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn đường đi; sau đó đi thường về đích.

Kết thúc:
Về tư thế chuẩn bị.

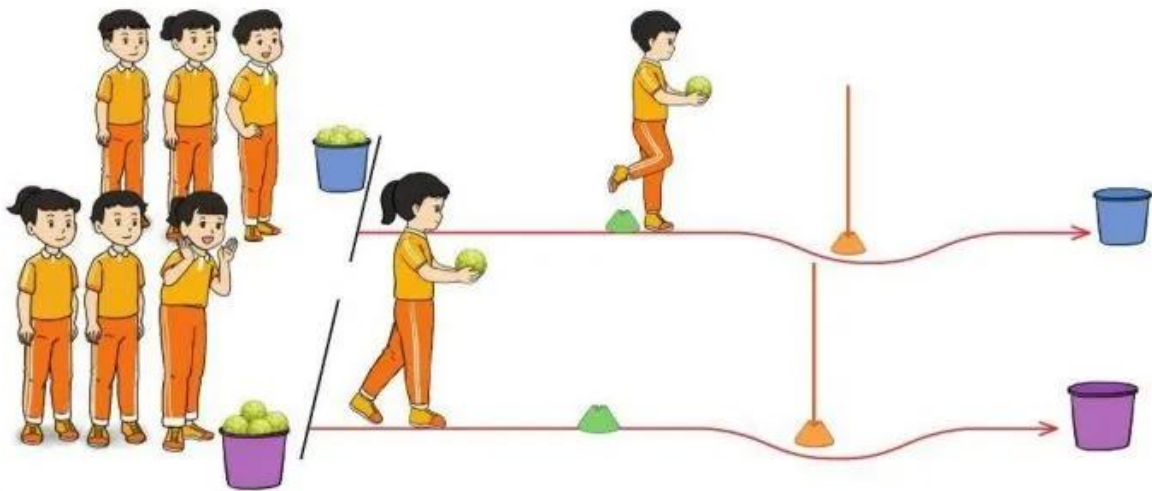


LUYỆN TẬP

- 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: "Chuyển hàng"

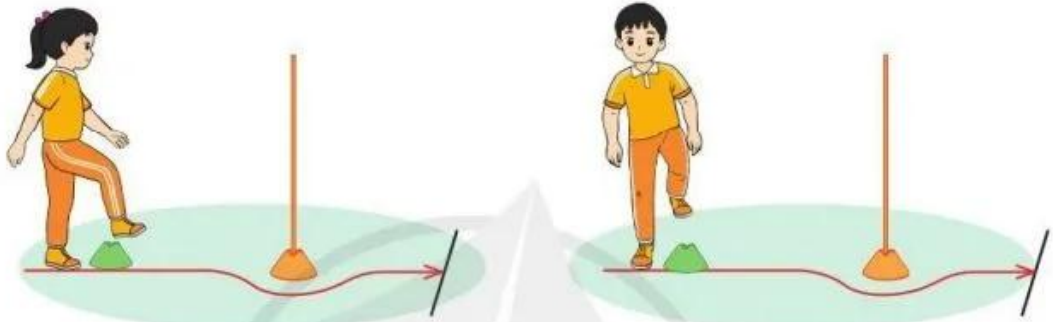




VẬN DỤNG

1

Hình nào dưới đây thể hiện động tác phối hợp di chuyển vượt chướng ngại vật thấp với động tác bước tiến và vượt chướng ngại vật cao? Em có thể vận dụng động tác này vào những tình huống nào trong thực tiễn?



Hình 1

Hình 2

2

Em cùng các bạn vận dụng phối hợp di chuyển vượt qua các chướng ngại vật khác nhau trong một số hoạt động ngoại khóa.



Bài 4

TẠI CHỖ TUNG VÀ BẮT BÓNG HAI TAY



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được động tác tại chỗ tung và bắt bóng hai tay.
- Tự giác, tích cực và trung thực trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

Khởi
động

Xoay
các khớp

Kéo giãn cơ

Trò chơi
bổ trợ
khởi động

Chuyền bóng
vòng tròn

