

## Bài 4

# ĐỘNG TÁC ĐI ĐỀU, ĐỨNG LẠI



### Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết khẩu lệnh và thực hiện được động tác đi đều, đứng lại; tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Nghiêm túc, tích cực và đoàn kết trong tập luyện.



### MỞ ĐẦU

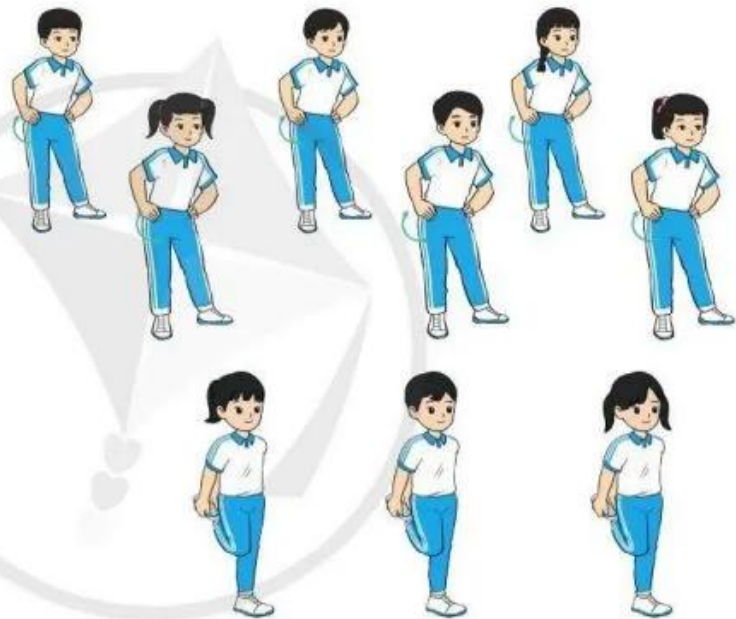
Khởi  
động

Xoay  
các khớp

Kéo dẫn cơ

Trò chơi  
bổ trợ  
khởi động

Chim bay,  
cò bay



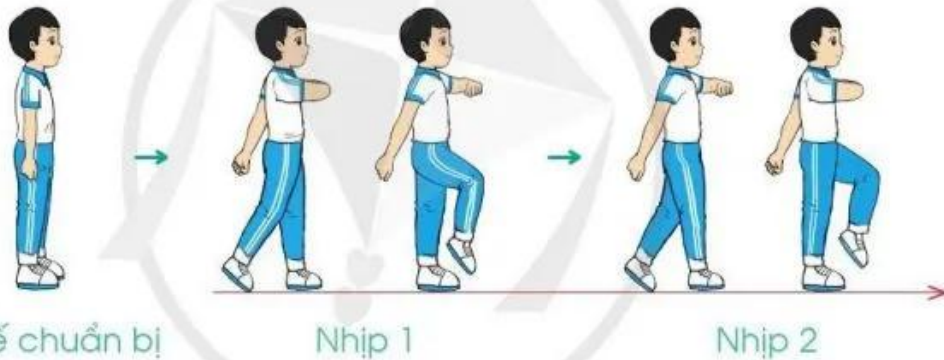


## 1 Động tác đi đều

- Chuẩn bị: Đứng nghiêm.
- Khẩu lệnh: Đi đều... Bước!
- Động tác: Thực hiện theo hai nhịp.

**Nhịp 1:** Bước chân trái lên trước khoảng 20 – 30 cm, chạm đất (đúng vào nhịp 1); đồng thời nâng đùi phải lên, tay phải đánh thẳng ra sau, tay trái gập trước ngực.

**Nhịp 2:** Tiếp theo nhịp 1, bước chân phải lên trước khoảng 20 – 30 cm, chạm đất (đúng vào nhịp 2); đồng thời nâng đùi trái lên, tay trái đánh thẳng ra sau, tay phải gập trước ngực.



## 2 Động tác đứng lại

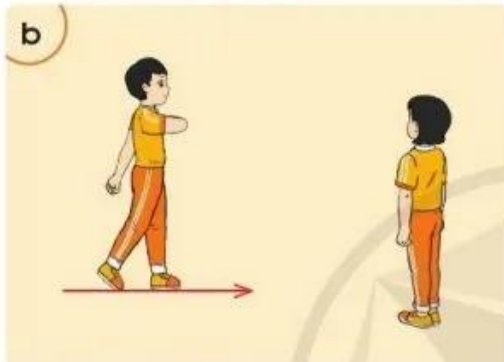
- Khẩu lệnh: Đứng lại... Đứng!
- Động tác: Dụ lệnh "Đứng lại..." khi bàn chân phải chạm đất, tiếp tục thực hiện nhịp 1. Động lệnh "Đứng!" đúng vào nhịp 2 kế tiếp (bàn chân phải chạm đất), thực hiện tiếp nhịp 1 rồi thu chân phải về tư thế đứng nghiêm.





## LUYỆN TẬP

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



Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ  
Trò chơi: "Đoàn tàu"





## VẬN DỤNG

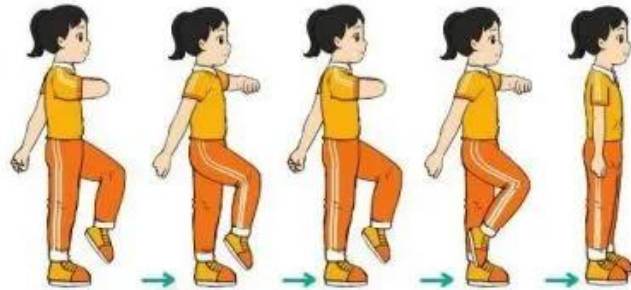
1 Khẩu lệnh nào dưới đây phù hợp với hình?

a

Khẩu lệnh:  
Đi đều... Bước!

b

Khẩu lệnh:  
Đứng lại... Đứng!



2 Em cùng các bạn chia nhóm để tập luyện động tác đi đều, đứng lại.



Chủ đề

2

## BÀI TẬP THỂ DỤC

Bài 1

### ĐỘNG TÁC VƯƠN THỞ VÀ ĐỘNG TÁC TAY



#### Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

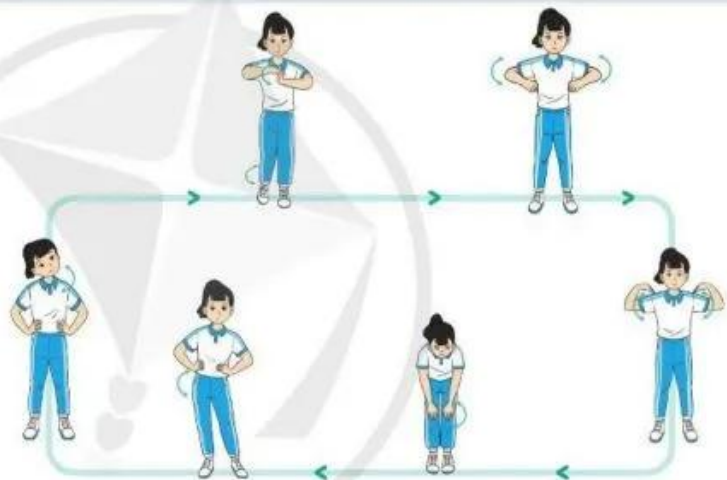
- Biết và thực hiện được động tác vươn thở, động tác tay; tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Tích cực, trung thực và chăm chỉ trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

Khởi  
động

Xoay  
các khớp



Kéo giãn cơ



Trò chơi  
bổ trợ  
khởi động

Mèo đuổi chuột

