

# 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.



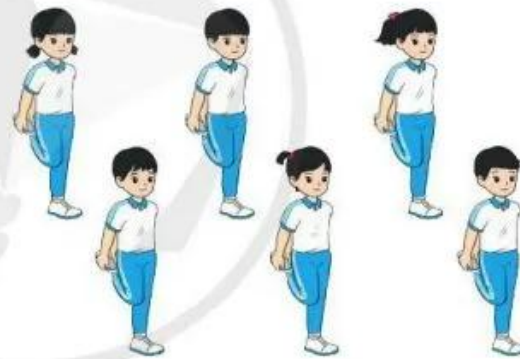
## MỞ ĐẦU

Khởi  
động

Xoay  
các khớp



Kéo dãn cơ



Trò chơi  
bổ trợ  
khởi động

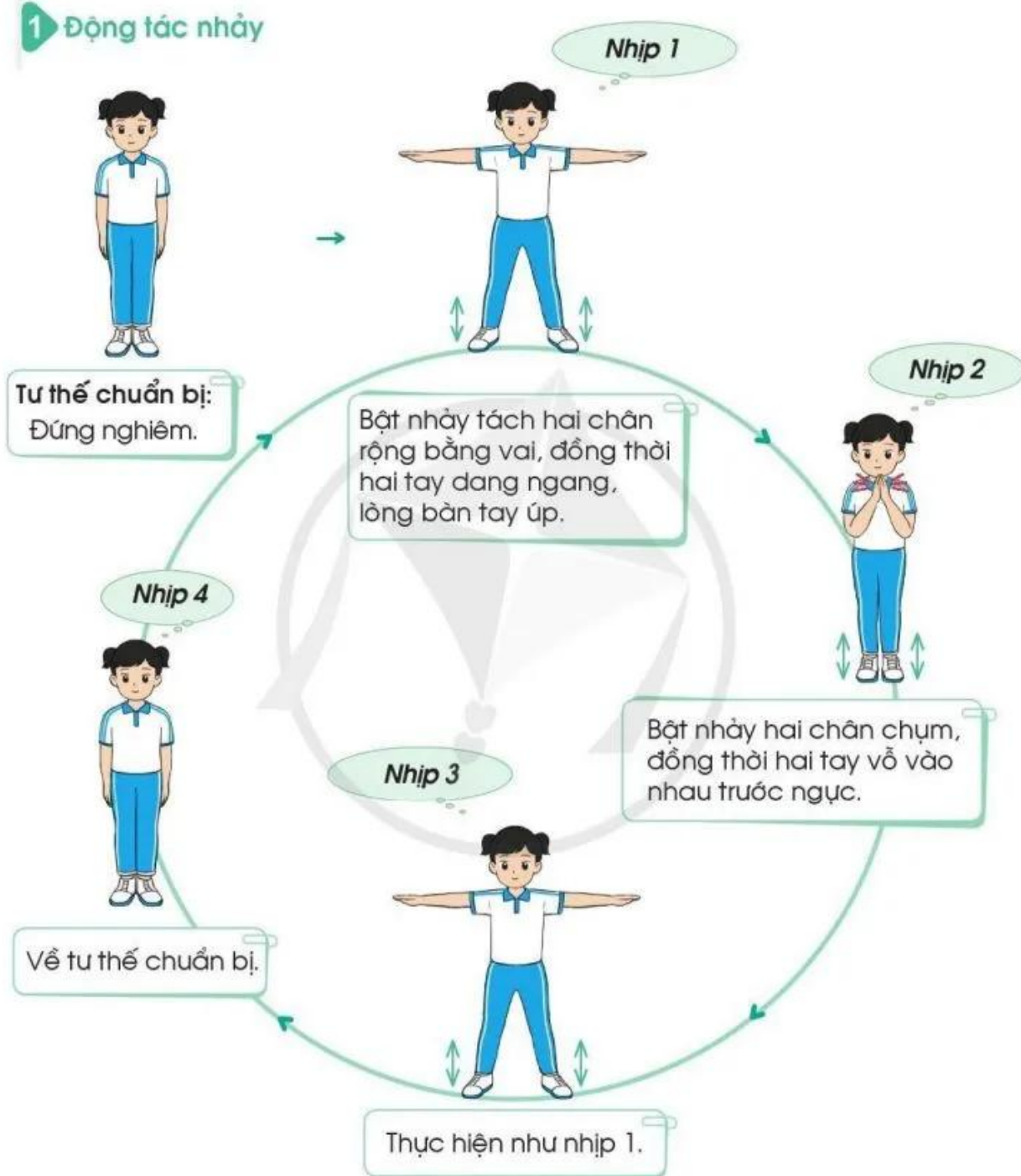
Tha mỗi  
về tổ





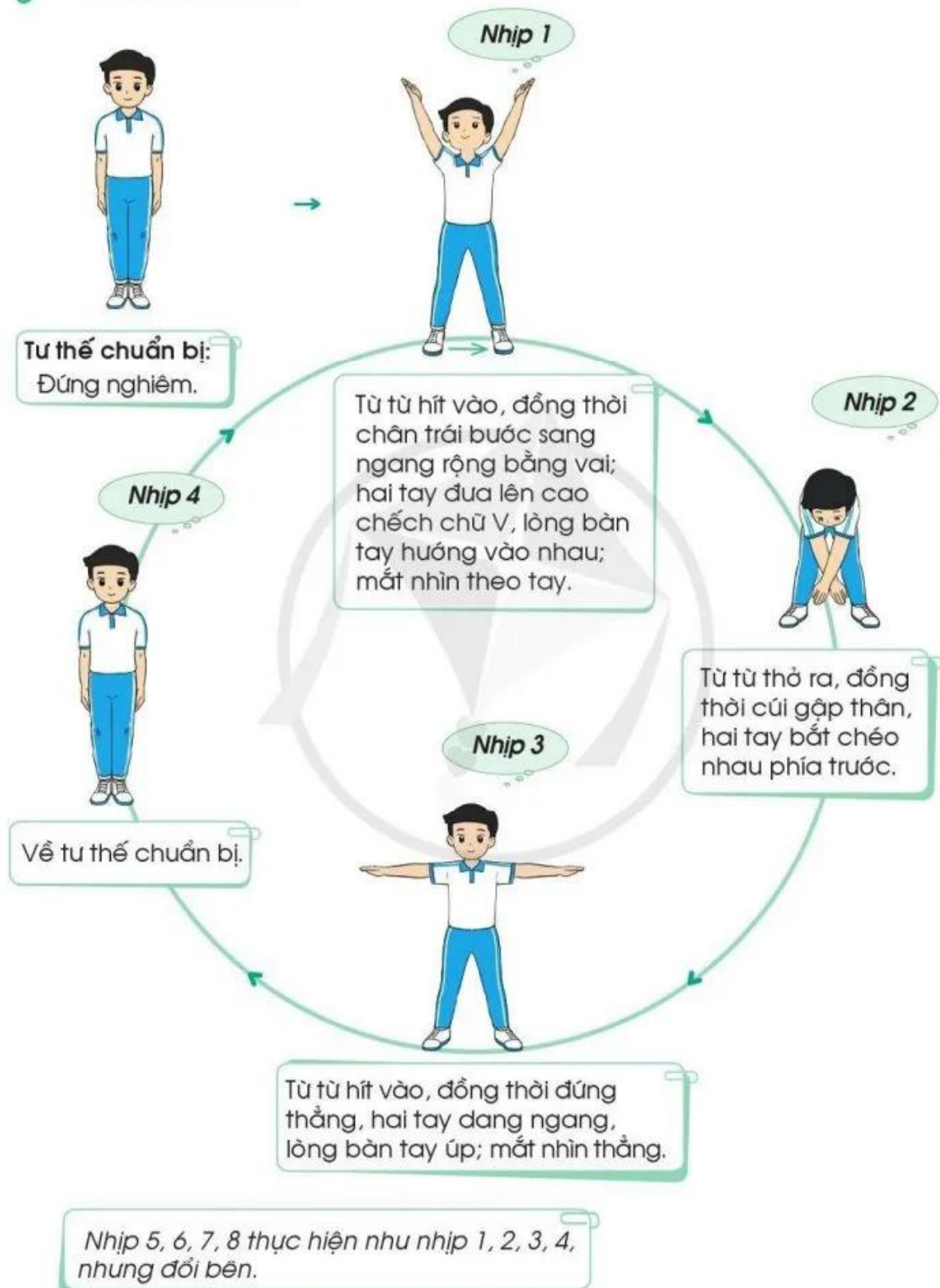
## KIẾN THỨC MỚI

### 1 Động tác nhảy



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

## 2 Động tác điều hoà





## LUYỆN TẬP

a



b



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

c



Trò chơi hỗ trợ khéo léo

Trò chơi: "Nhảy lò cò qua vòng"





1 Em hãy nêu tên, nhịp và thực hiện động tác theo mỗi hình dưới đây.



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.



Chủ đề

3

# TƯ THẾ VÀ KĨ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

Bài 1

## DI CHUYỂN VƯỢT CHƯỚNG NGẠI VẬT THẤP



### Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

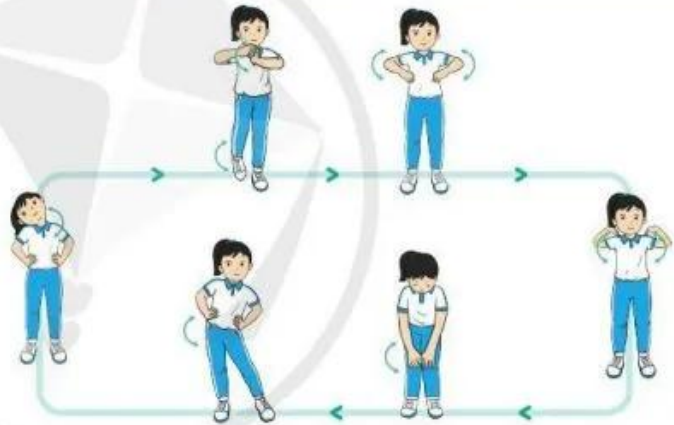
- Biết và thực hiện được động tác di chuyển vượt chướng ngại vật thấp; tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Tự giác, tích cực và đoàn kết trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

Khởi  
động

Xoay  
các khớp



Kéo giãn cơ



Trò chơi  
bổ trợ  
khởi động

Chạy tại  
chỗ theo  
tín hiệu

