

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.



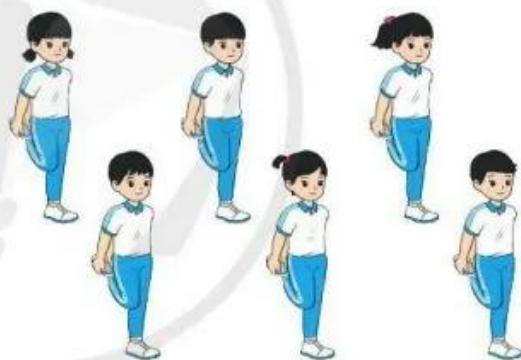
MỞ ĐẦU

Khởi
động

Xoay
các khớp



Kéo dãn cơ



Trò chơi
bổ trợ
khởi động

Tha mồi
về tổ





KIẾN THỨC MỚI

1 Động tác nhảy



Nhịp 1

Tư thế chuẩn bị:
Đứng nghiêm.

Nhịp 4



Bật nhảy tách hai chân rộng bằng vai, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay úp.

Nhịp 3



Bật nhảy hai chân chụm, đồng thời hai tay vỗ vào nhau trước ngực.



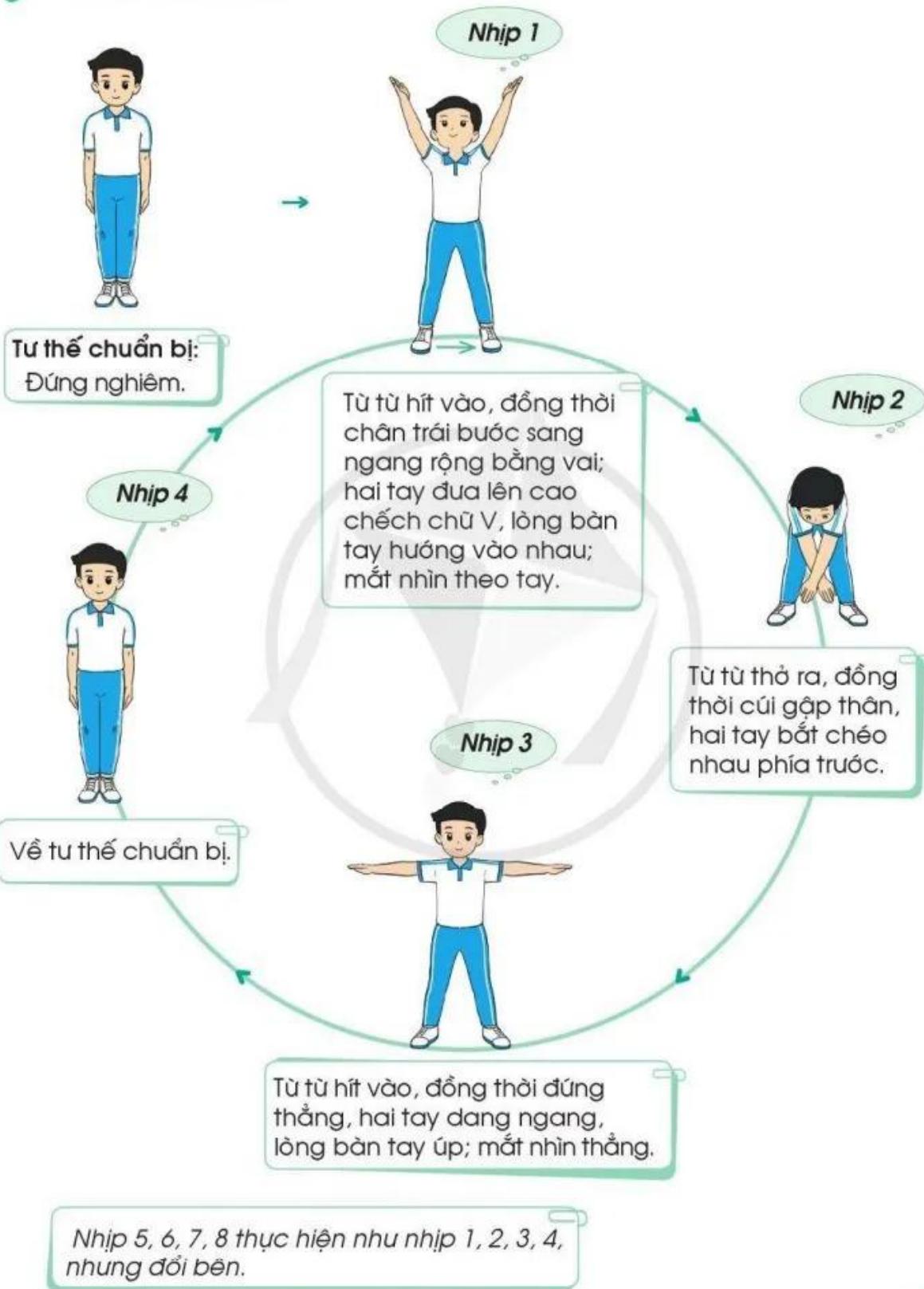
Nhịp 2

Về tư thế chuẩn bị.

Thực hiện như nhịp 1.

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

2 Động tác điều hòa





LUYỆN TẬP

a



b



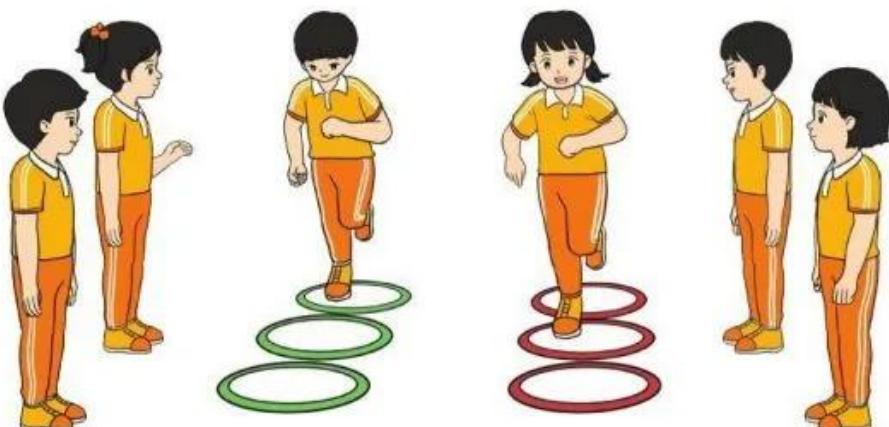
- a) Luyện tập cá nhân
- b) Luyện tập theo cặp
- c) Luyện tập nhóm

c



Trò chơi bổ trợ khéo léo

Trò chơi: "Nhảy lò cò qua vòng"





VẬN DỤNG

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 CHƯỜNG 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 dãn cơ

Trò chơi
bổ trợ
khởi động

Chạy tại
chỗ theo
tín hiệu

