

BÀI 1

BÀI TẬP ĐI CHUYỂN THEO VẠCH KẼ THẲNG



Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các động tác đi theo vạch kẻ thẳng và bài tập phối hợp.
- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện; có trách nhiệm đối với bản thân và mọi người.

1 Khởi động



2 Trò chơi bổ trợ khởi động

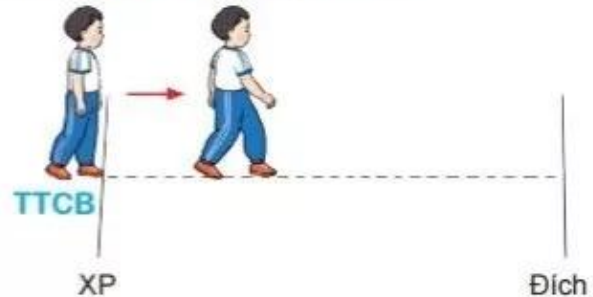
Trò chơi *Đứng ngồi theo hiệu lệnh*





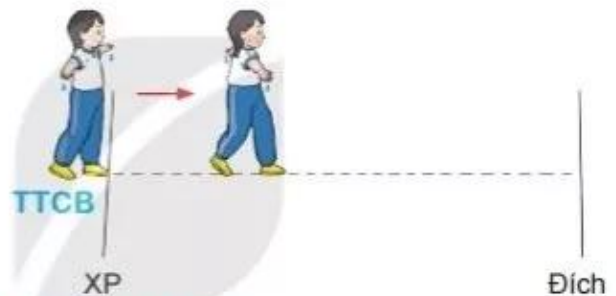
1 Đi thường theo vạch kẻ thẳng, hai tay phối hợp tự nhiên

- ♦ **TTCB:** Đứng chân trước chân sau, hai tay buông tự nhiên.
- ♦ **Động tác:** Từ vạch xuất phát, đi thường theo vạch kẻ thẳng, thân thẳng, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn phía trước.



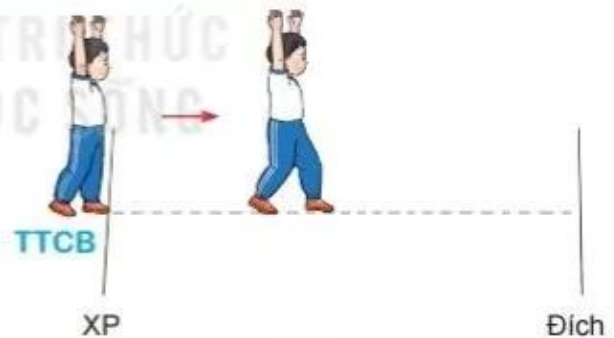
2 Đi thường theo vạch kẻ thẳng, hai tay dang ngang

- ♦ **TTCB:** Đứng chân trước chân sau, hai tay dang ngang, bàn tay sấp.
- ♦ **Động tác:** Từ vạch xuất phát, đi thường theo vạch kẻ thẳng, hai tay dang ngang bằng vai, bàn tay sấp, mắt nhìn phía trước.



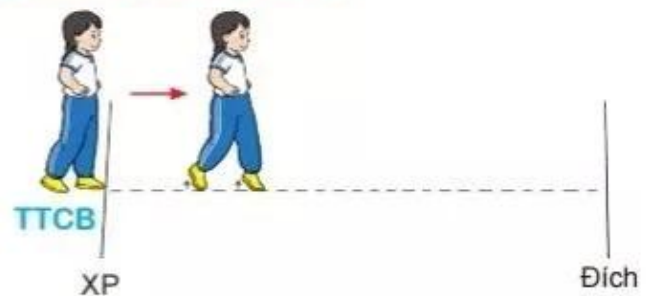
3 Đi thường theo vạch kẻ thẳng, hai tay giơ cao

- ♦ **TTCB:** Đứng chân trước chân sau, hai tay giơ cao chếch chữ V.
- ♦ **Động tác:** Từ vạch xuất phát, đi thường theo vạch kẻ thẳng, hai tay giơ lên cao chếch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn phía trước.



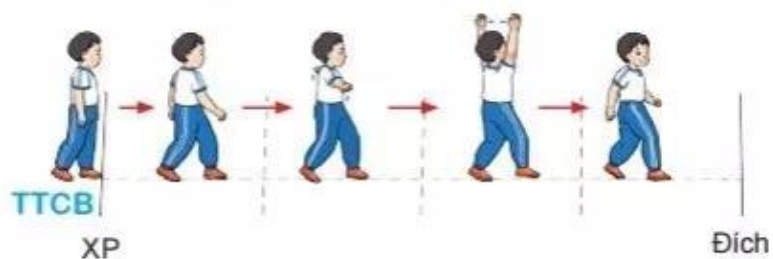
4 Đi kiễng gót theo vạch kẻ thẳng, hai tay chống hông

- ♦ **TTCB:** Đứng chân trước chân sau, hai tay chống hông.
- ♦ **Động tác:** Từ vạch xuất phát, đi kiễng gót theo vạch kẻ thẳng, hai tay chống hông, mắt nhìn phía trước.

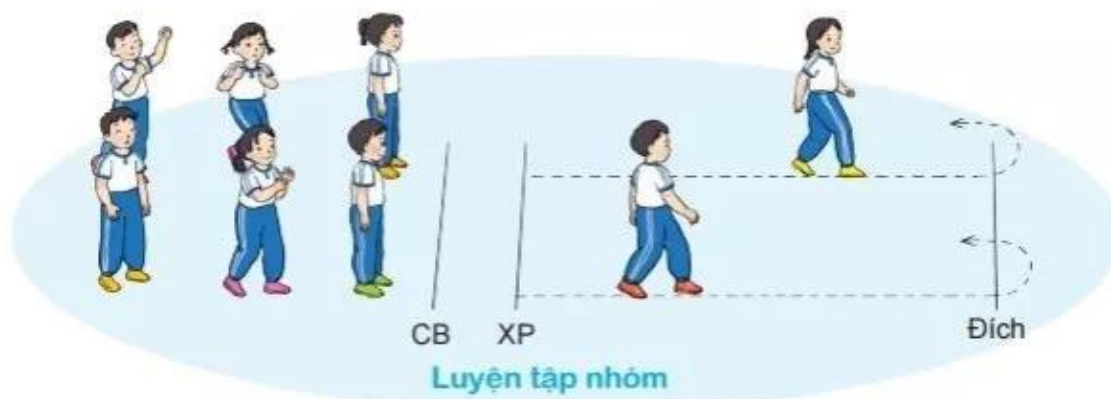


5 Bài tập phối hợp đi thường theo vạch kẻ thẳng

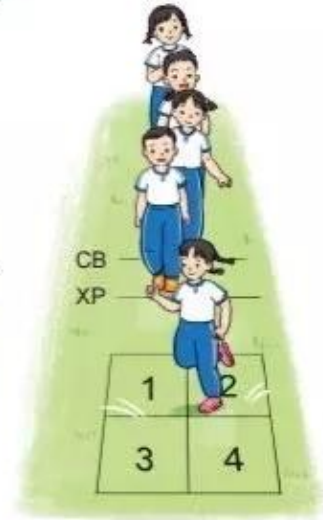
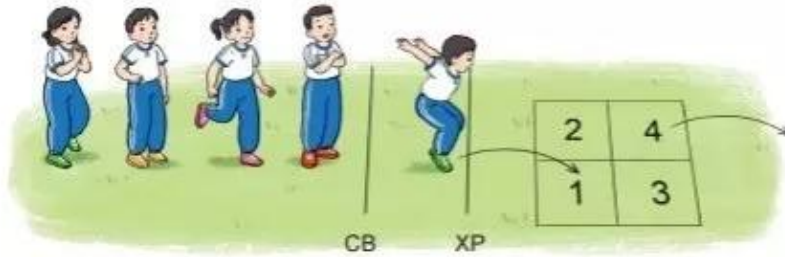
- ♦ **TTCB:** Đứng chân trước chân sau, hai tay buông tự nhiên.
- ♦ **Động tác:** Từ vạch xuất phát, đi thường theo vạch kẻ thẳng, hai tay lần lượt thực hiện như sau: phối hợp tự nhiên; dang ngang, bàn tay sấp; giơ cao chéo chữ V; phối hợp tự nhiên.



1 Luyện tập



- 2** Trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động và phản xạ
Trò chơi *Nhảy đúng, nhảy nhanh*



- 1** Hình nào dưới đây thể hiện động tác đi thường theo vạch kẻ thẳng, hai tay phối hợp tự nhiên?



- 2** Em cùng người thân thực hiện bài tập phối hợp đi thường theo vạch kẻ thẳng.
- 3** Em tập các động tác di chuyển đã học để phòng chống tê chân khi ngồi học bài.