

ĐỘNG TÁC VƯƠN THỜ, ĐỘNG TÁC TAY



Mục tiêu

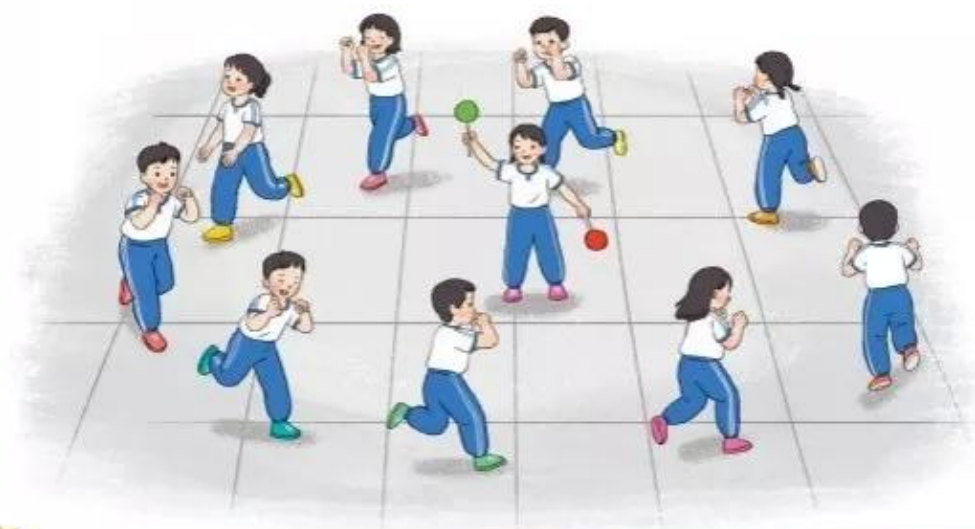
- Biết và thực hiện được động tác vươn thở, động tác tay.
- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện; vui vẻ, hoà đồng với mọi người.

1 Khởi động



2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi Đèn xanh đèn đỏ





1 Động tác vươn thở



TTCB

Đứng nghiêm



Nhip 1

Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay đưa ra trước, bàn tay sấp, hít sâu vào bằng mũi



Nhip 2

Hai tay đưa xuống để dọc thân, thở ra từ từ bằng miệng



Nhip 3

Hai tay đưa lên cao chệch chữ V, đầu ngửa, hít sâu vào bằng mũi



Nhip 4

Về TTCB, thở ra từ từ bằng miệng

Nhip 5, 6, 7, 8: Như nhip 1, 2, 3, 4, nhưng ở nhip 5 đổi chân.

2 Động tác tay



TTCB

Đứng nghiêm



Nhip 1

Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay dang ngang, bàn tay sấp



Nhip 2

Hai tay đưa lên cao vỗ vào nhau, đầu ngửa, mắt nhìn theo tay



Nhip 3

Hai tay hạ xuống dang ngang, bàn tay sấp, mắt nhìn thẳng



Nhip 4

Về TTCB

Nhip 5, 6, 7, 8: Như nhip 1, 2, 3, 4, nhưng ở nhip 5 đổi chân.



1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



Luyện tập cặp đôi



Luyện tập nhóm

2 Trò chơi bổ trợ khéo léo

Trò chơi *Ném trúng đích*

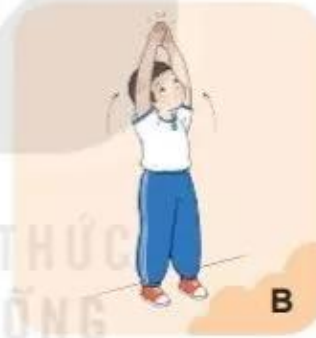




1 Hình nào dưới đây thể hiện đúng nhịp 3 của động tác vươn thở?



2 Hình nào dưới đây thể hiện đúng nhịp 1 của động tác tay?



3 Em tập các động tác thể dục trong giờ ra chơi để tăng cường sức khỏe.

