

## BÀI 2

# BÀI TẬP PHỐI HỢP ĐI CHUYỂN VÒNG TRÁI, VÒNG PHẢI



### 1 Khởi động

#### Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các bài tập phối hợp đi chuyển vòng trái, vòng phải.
- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện; có trách nhiệm đối với bản thân và mọi người.



### 2 Trò chơi hỗ trợ khởi động

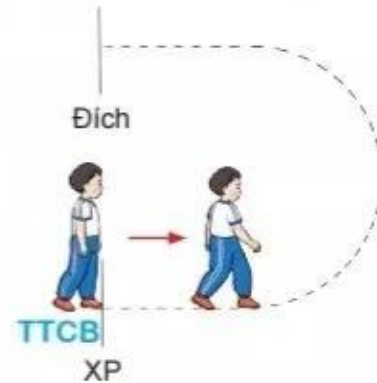
Trò chơi *Tim tên theo chủ đề*



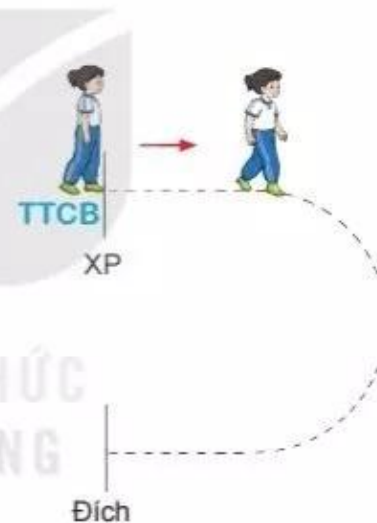


**1** Đi thường theo vạch kẻ vòng trái (vòng phải), hai tay phối hợp tự nhiên

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



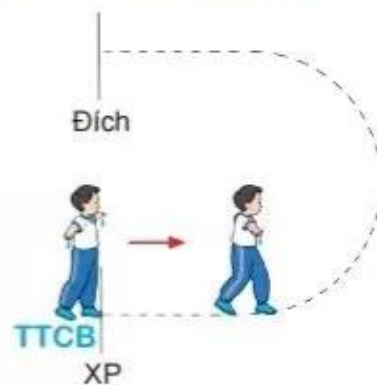
- Từ vạch xuất phát, đi thường theo vạch kẻ vòng phải, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn phía trước.



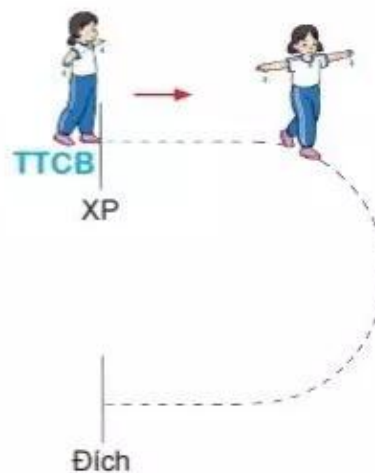
KẾT NỐI TRI THỨC  
VỚI CUỘC SỐNG

**2** Đi thường theo vạch kẻ vòng trái (vòng phải), 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 vòng trái, hai tay dang ngang, bàn tay sấp, mắt nhìn phía trước.

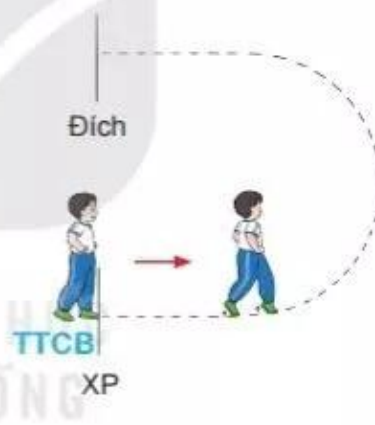


- Từ vạch xuất phát, đi thường theo vạch kẻ vòng phải, hai tay dang ngang, bàn tay sắp, mắt nhìn phía trước.

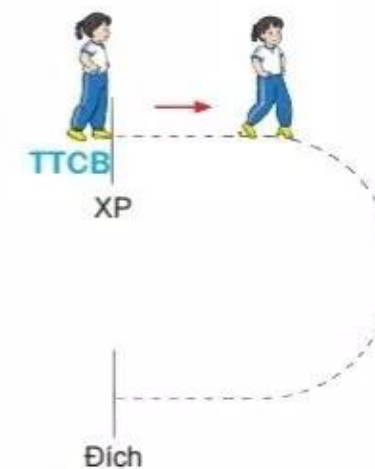


### 3 Đi kiễng gót theo vạch kẻ vòng trái (vòng phải), hai tay chống hông

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

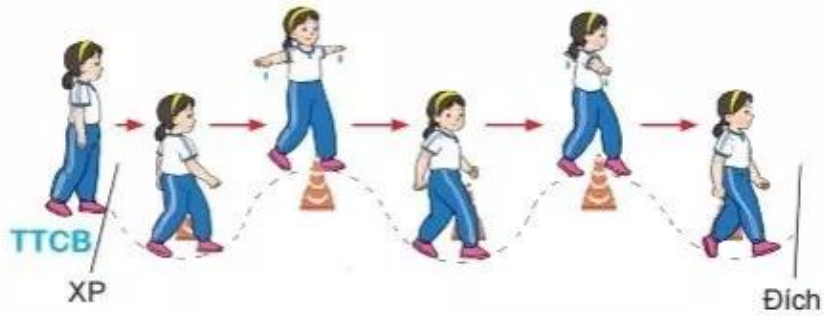


- Từ vạch xuất phát, đi kiễng gót theo vạch kẻ vòng phải, hai tay chống hông, mắt nhìn phía trước.

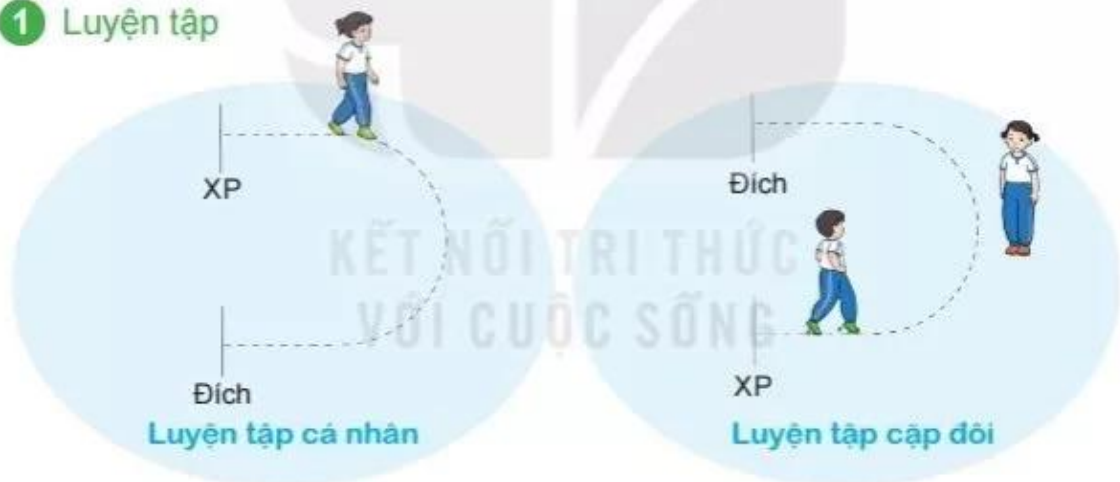


**4 Bài tập phối hợp đi thường theo vạch kẻ vòng trái và vòng phải**

- ♦ **TTCB:** Đứng chân trước chân sau, hai tay buông tự nhiên.
- ♦ **Động tác:** Từ vạch xuất phát, đi thường theo vạch kẻ vòng trái, vòng phải, hai tay phối hợp tự nhiên hoặc dang ngang, bàn tay sấp.



**1 Luyện tập**



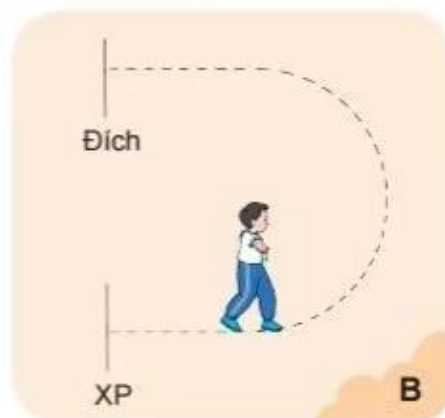
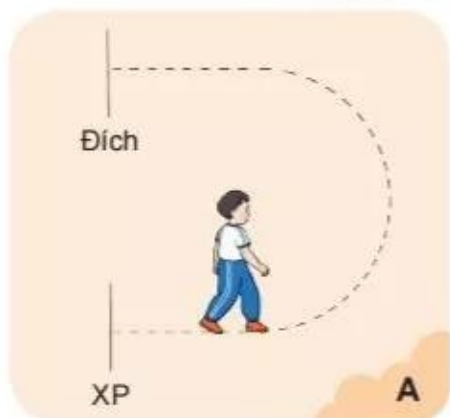


2 Trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ

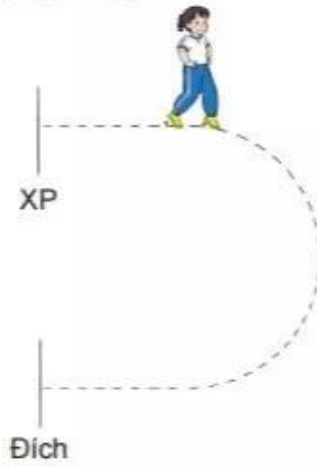
Trò chơi *Bỏ khăn*



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



2 Hình dưới đây thể hiện động tác gì?



3 Em vận dụng động tác di chuyển theo đường thẳng và di chuyển vòng các hướng để ra sân tập thể dục giữa giờ hoặc chơi trò chơi.

