

BÀI 2

ĐỘNG TÁC CHÂN, ĐỘNG TÁC LƯỖN, ĐỘNG TÁC BỤNG



1 Khởi động

Mục tiêu

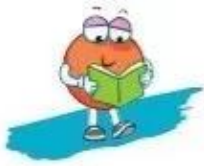
- Biết và thực hiện được động tác chân, động tác lườn, động tác bụng.
- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện; vui vẻ, hoà đồng với mọi người.



2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Tàu hoả chạy*





1 Động tác chân



TTCB
Đứng nghiêm



Nhip 1
Khuyu hai gối,
lưng thẳng, hai
tay chống hông



Nhip 2
Chân phải đứng
thẳng, chân trái
đưa sang ngang,
hai tay dang ngang,
bàn tay sấp



Nhip 3
Về nhip 1



Nhip 4
Về TTCB

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

2 Động tác lườn



TTCB
Đứng nghiêm



Nhip 1
Chân trái bước
sang ngang rộng
bằng vai, hai tay
dang ngang,
bàn tay ngửa



Nhip 2
Nghiêng lườn sang
trái, tay trái chống
hông, tay phải đưa
lên cao áp nhẹ
vào tai, trọng tâm
dồn vào chân phải,
kiễng gót chân trái



Nhip 3
Về nhip 1



Nhip 4
Về TTCB

Nhip 5, 6, 7, 8: Như nhip 1, 2, 3, 4, nhưng ở nhip 5 đổi chân, nhip 6 đổi tay, chân và hướng nghiêng lườn.

3 Động tác bụng



TTCB

Đứng nghiêm



Nhip 1

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



Nhip 2

Cúi người, gập thân, hai chân thẳng, hai tay đưa xuống dưới võ vào nhau (càng thấp càng tốt)



Nhip 3

Đứng thẳng, hai tay 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 hỗ trợ khéo léo

Trò chơi Chèo thuyền



KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

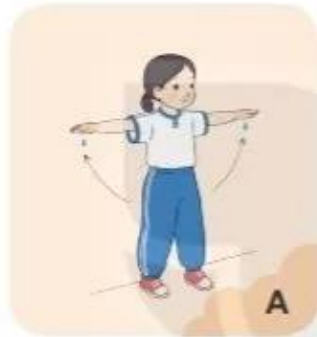
1 Mỗi hình dưới đây thể hiện nhịp mấy của động tác chân?



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



3 Hình nào dưới đây thể hiện đúng nhịp 3 của động tác bụng?



4 Em tập các động tác thể dục trong lúc giải lao khi sinh hoạt ở câu lạc bộ.

