BÀI 3
BÀI TẬP PHỐI HỢP DI CHUYỂN NHANH DẦN THEO VẠCH KẺ THẲNG

Mục tiêu

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

1 Khởi động

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Kéo cưa, lừa xẻ*

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

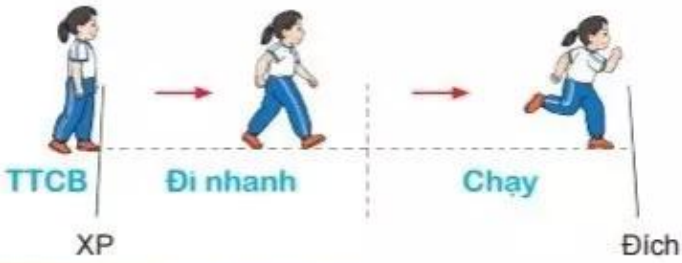
- TTCB: Đứng chân trước chân sau, hai tay buông tự nhiên.
- Động tác: Từ vạch xuất phát, đi nhanh dần theo vạch kẻ thẳng, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn phía trước.

2 Đi nhanh dần 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 nhanh dần theo vạch kẻ thẳng, hai tay chống hông, mắt nhìn phía trước.

3 Đi nhanh chuyển sang chạy theo vạch kẻ thẳng

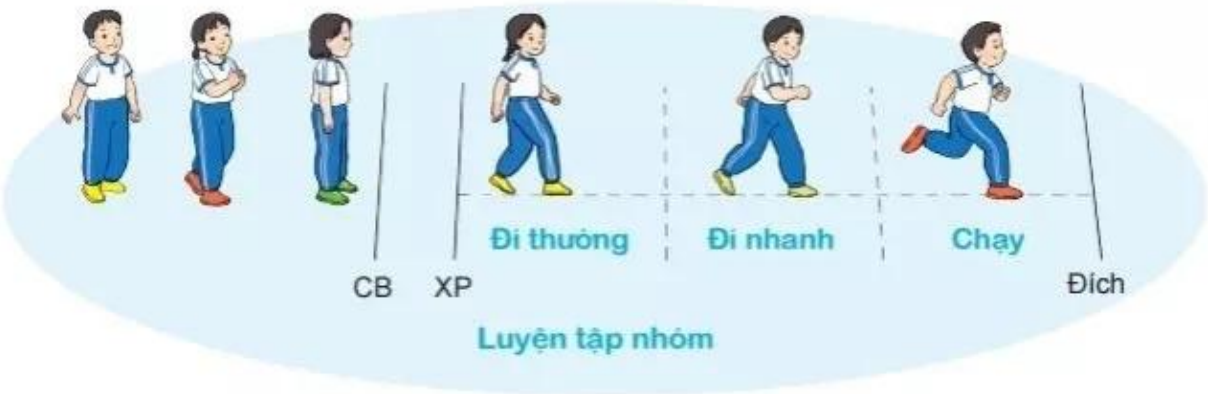
- TTCB: Đứng chân trước chân sau, hai tay buông tự nhiên.
- Động tác: Từ vạch xuất phát, đi nhanh, sau đó chuyển sang chạy theo vạch kẻ thẳng, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn phía trước.



4 Bài tập phối hợp di chuyển nhanh dần theo vạch kẻ thẳng

- TTCB: Đứng chân trước chân sau, hai tay buông tự nhiên.
- Động tác: Từ vạch xuất phát, đi nhanh dần rồi chuyển sang chạy theo vạch kẻ thẳng, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn phía trước.

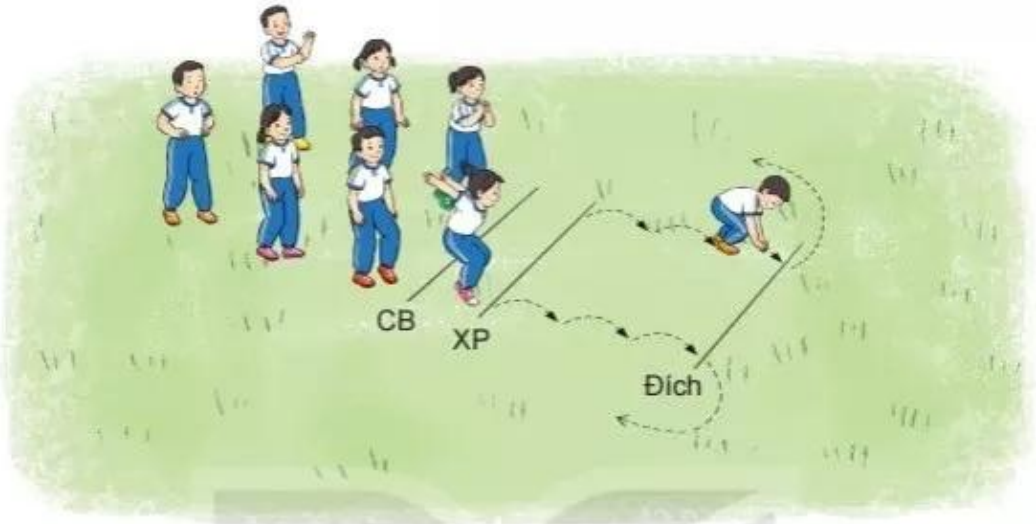
1 Luyện tập



KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

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

Trò chơi *Con cóc là cậu ông Trời*



1 Hình nào dưới đây thể hiện động tác đi nhanh dần theo vạch kẻ thẳng?

2 Hình nào dưới đây thể hiện động tác đi nhanh chuyển sang chạy?

3 Để tăng cường sức khoẻ, em và các bạn nên thường xuyên tập động tác đi nhanh và chạy.