

BÀI 3

ĐỘNG TÁC PHỐI HỢP, ĐỘNG TÁC NHẢY, ĐỘNG TÁC ĐIỀU HOÀ



1 Khởi động

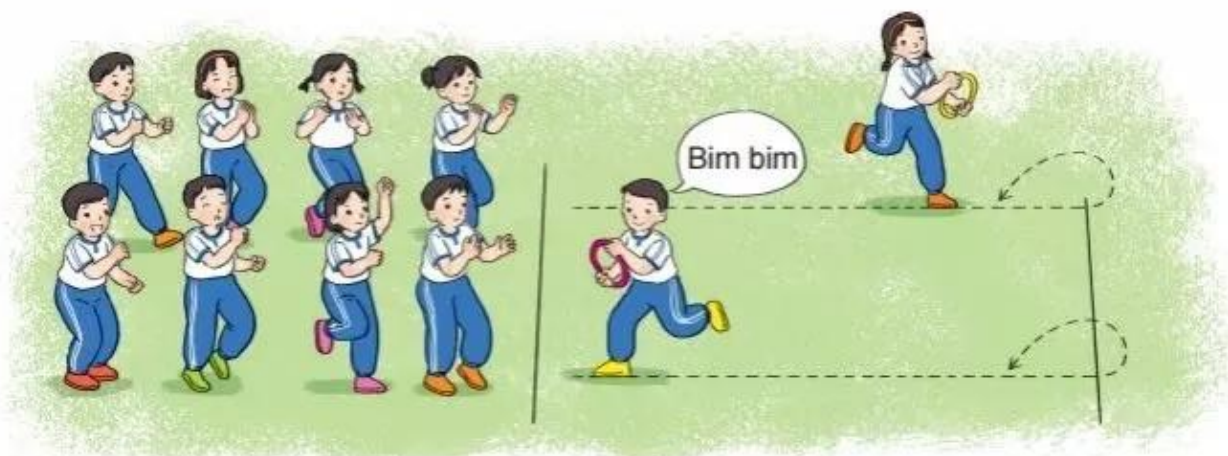
Mục tiêu

- Biết và thực hiện được động tác phối hợp, động tác nhảy, động tác điều hoà.
- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện; vui vẻ, hoà đồng với mọi người.



2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Lái ô tô*





1 Động tác phối hợp



TTCB

Đứng nghiêm



Nhịp 1

Chân trái bước lên trước, chân phải kiễng gót, hai tay đưa lên cao chéch chữ V, đầu ngửa



Nhịp 2

Chân trái đưa về ngang với chân phải, cách một khoảng rộng hơn vai. Cúi người, gập thân, hai chân thẳng, hai tay với mũi bàn chân



Nhịp 3

Đứng thẳng, hai tay dang ngang, bàn tay ngửa, mắt nhìn thẳng



Nhịp 4

Về TTCB

Nhịp 5, 6, 7, 8: Như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng ở nhịp 5 và nhịp 6 đổi chân.

2 Động tác nhảy



TTCB

Đứng nghiêm



Nhịp 1

Bật nhảy tách chân, hai chân rơi xuống đứng rộng bằng vai, hai tay dang ngang, bàn tay sấp



Nhịp 2

Bật nhảy lên về TTCB



Nhịp 3

Như nhịp 1 nhưng hai tay đưa ra trước vỗ vào nhau



Nhịp 4

Bật nhảy lên về TTCB

Nhịp 5, 6, 7, 8: Như nhịp 1, 2, 3, 4.

3 Động tác điều hoà



TTCB

Đứng nghiêm



Nhịp 1

Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay đưa ra trước, bàn tay sấp, lắc cổ tay



Nhịp 2

Hai tay đưa sang ngang, lắc cổ tay



Nhịp 3

Hai tay đưa ra trước, bàn tay sấp, lắc cổ tay



Nhịp 4

Về TTCB

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



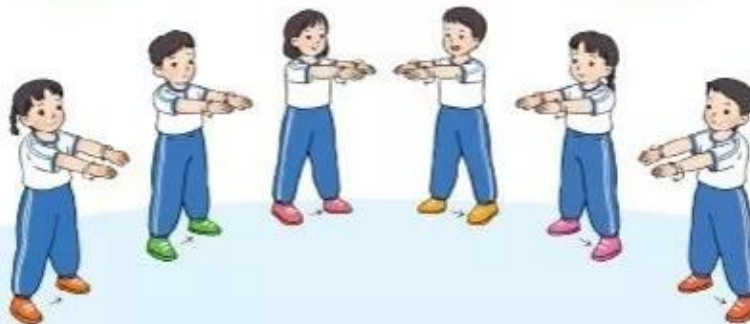
1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



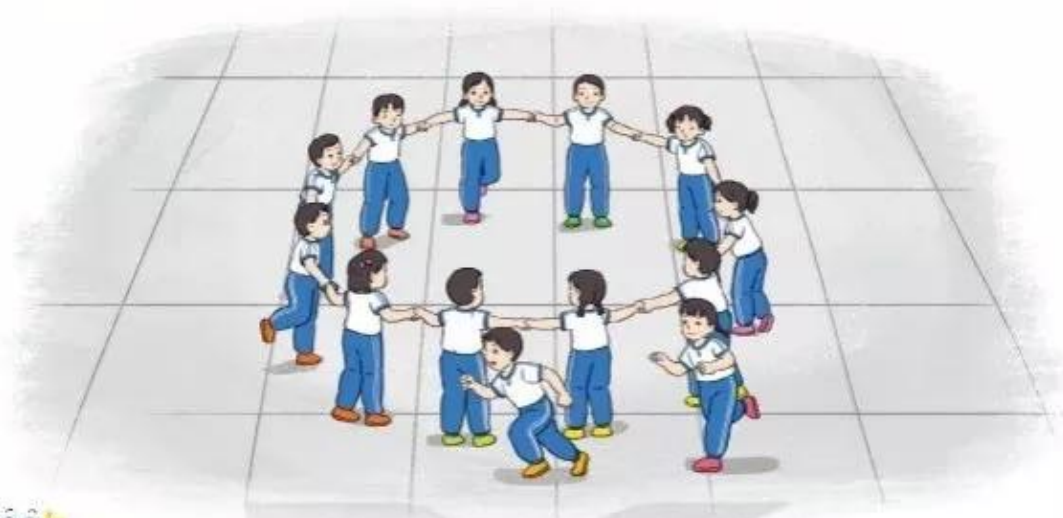
Luyện tập cặp đôi



Luyện tập nhóm

2 Trò chơi bỏ trợ khéo léo

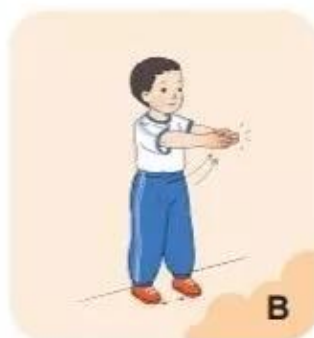
Trò chơi *Mèo đuổi chuột*



1 Hình nào dưới đây thể hiện đúng nhịp 1 của động tác phối hợp?



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



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



4 Tập các động tác thể dục giúp em tránh mệt mỏi để học tốt các môn học khác.

