

BÀI 3

GIẬM CHÂN TẠI CHỖ, ĐỨNG LẠI



1 Khởi động

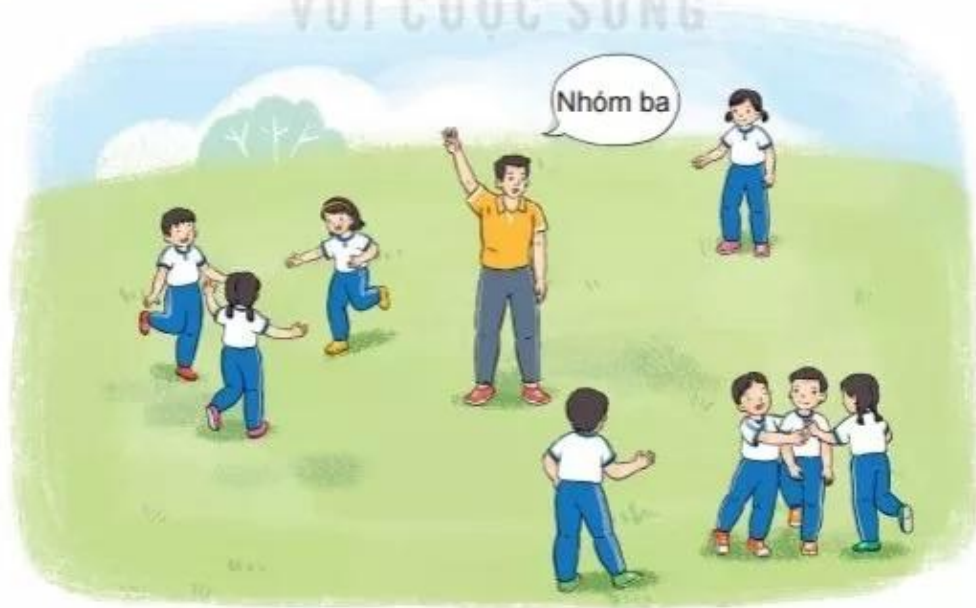
Mục tiêu

- Biết và thực hiện được động tác giậm chân tại chỗ, đứng lại.
- Đoàn kết, nghiêm túc, tích cực trong tập luyện.



2 Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi *Nhóm ba, nhóm bảy*





1 Giậm chân tại chỗ

- ♦ **TTCB:** Đứng nghiêm.
- ♦ **Khẩu lệnh:** “Giậm chân – Giậm!”.
- ♦ **Động tác:** Nâng đùi trái lên, bàn chân cách mặt đất 10 – 15 cm, đồng thời tay trái đánh thẳng ra sau, tay phải gấp trước ngực, hai bàn tay nắm hồ. Tiếp theo, cùng một lúc giậm chân trái xuống đất (đúng vào nhịp 1), nâng đùi phải lên, tay phải đánh thẳng ra sau, tay trái gấp trước ngực. Tiếp theo nhịp 1, cùng một lúc giậm chân phải xuống đất (đúng vào nhịp 2), nâng đùi trái lên, tay trái đánh thẳng ra sau, tay phải gấp trước ngực.



2 Đứng lại

- ♦ **Khẩu lệnh:** “Đứng lại – Đứng!”.
- ♦ **Động tác:** Dự lệnh “Đứng lại” khi bàn chân phải chạm đất, tiếp tục thực hiện nhịp 1. Động lệnh “Đứng!” vào nhịp 2 kế tiếp (bàn chân phải chạm đất), thực hiện tiếp nhịp 1 rồi hạ chân phải về thành tư thế đứng nghiêm.





1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



Luyện tập cặp đôi



Luyện tập nhóm

2 Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

Trò chơi *Chạy đổi chỗ, vỗ tay nhau*

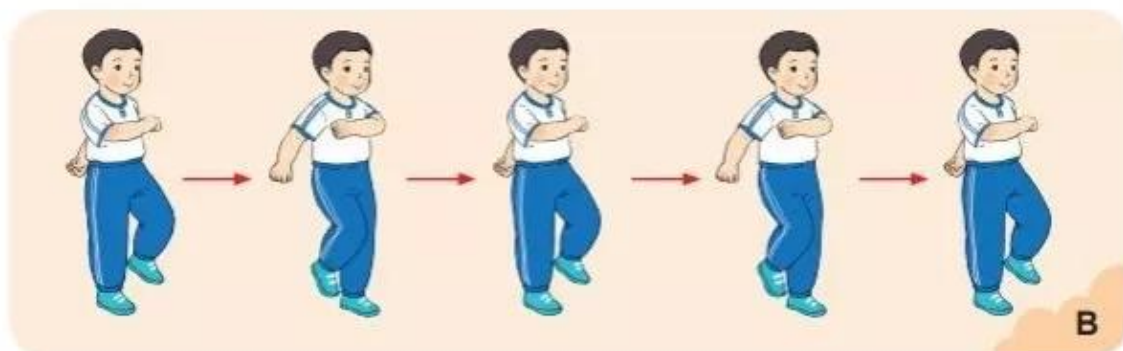




1 Hình nào dưới đây thể hiện các bạn đang giậm chân tại chỗ?



2 Hình nào dưới đây thể hiện động tác đứng lại?



3 Em tự hô và thực hiện các động tác giậm chân tại chỗ, đứng lại.