

BÀI 4

BÀI TẬP PHỐI HỢP DI CHUYỂN NHANH DẪN THEO VẠCH KẼ SANG TRÁI VÀ SANG PHẢI



1 Khởi động

Mục tiêu

- Biết và thực hiện được bài tập phối hợp di chuyển nhanh dẫn theo vạch kẻ sang trái và sang 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 *Kết bạn*

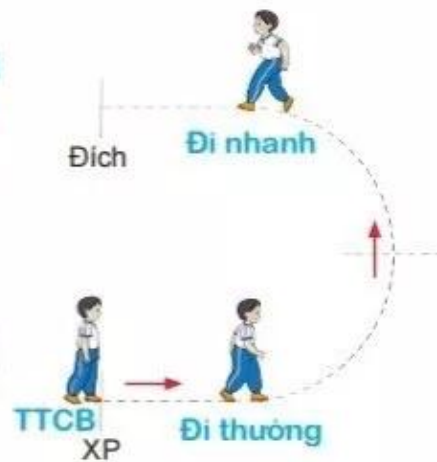
ỖI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG



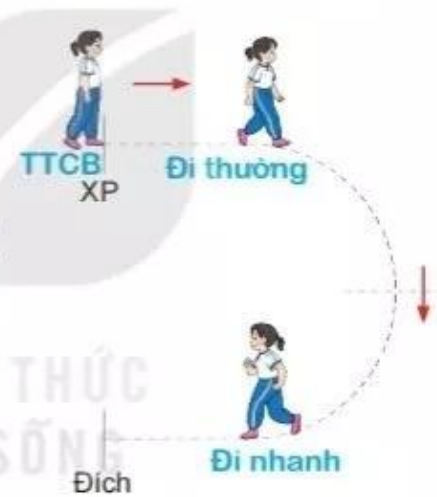


1 Đi nhanh dần theo vạch kẻ vòng trái (vòng phải), hai tay phối hợp tự nhiên

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

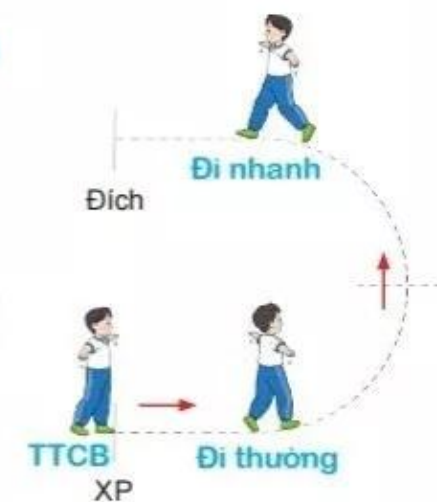


- Từ vạch xuất phát, đi nhanh dần theo vạch kẻ vòng phải, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn phía trước.

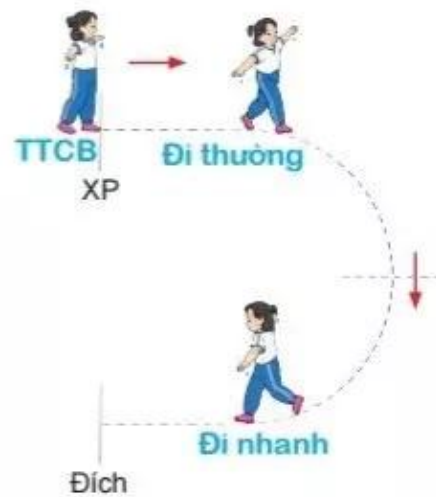


2 Đi nhanh dần theo vạch kẻ vòng trái (vòng phải), hai tay dang ngang

- ♦ **TTCB:** Đứng chân trước chân sau, hai tay dang ngang, bàn tay sấp.
- ♦ **Động tác:**
 - Từ vạch xuất phát, đi nhanh dần theo vạch kẻ vòng trái, hai tay dang ngang, bàn tay sấp, mắt nhìn phía trước.



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

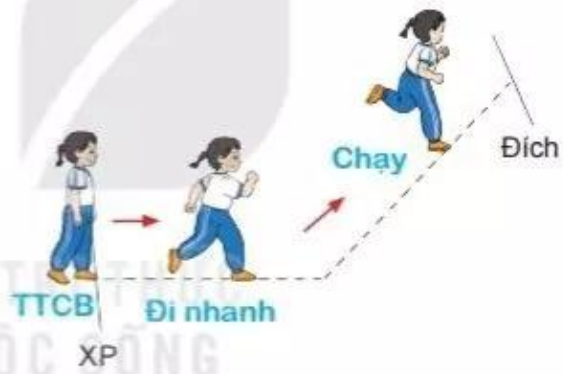


3 Đi nhanh chuyển sang chạy theo vạch kẻ hướng trái (hướng phải), hai tay phối hợp tự nhiên

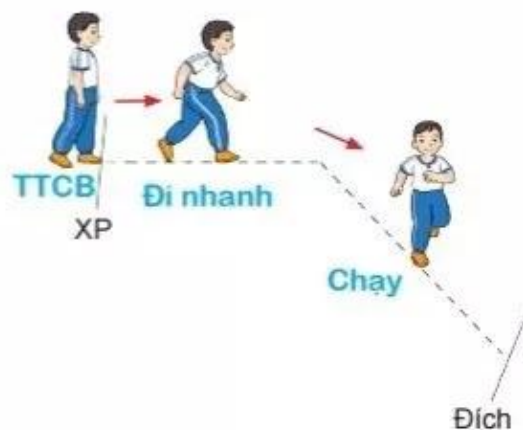
- ♦ **TTCB:** Đứng chân trước chân sau, hai tay buông tự nhiên.

♦ **Động tác:**

- Từ vạch xuất phát, đi nhanh chuyển sang chạy theo vạch kẻ hướng trái, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn phía trước.



- Từ vạch xuất phát, đi nhanh chuyển sang chạy theo vạch kẻ hướng phải, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn phía trước.

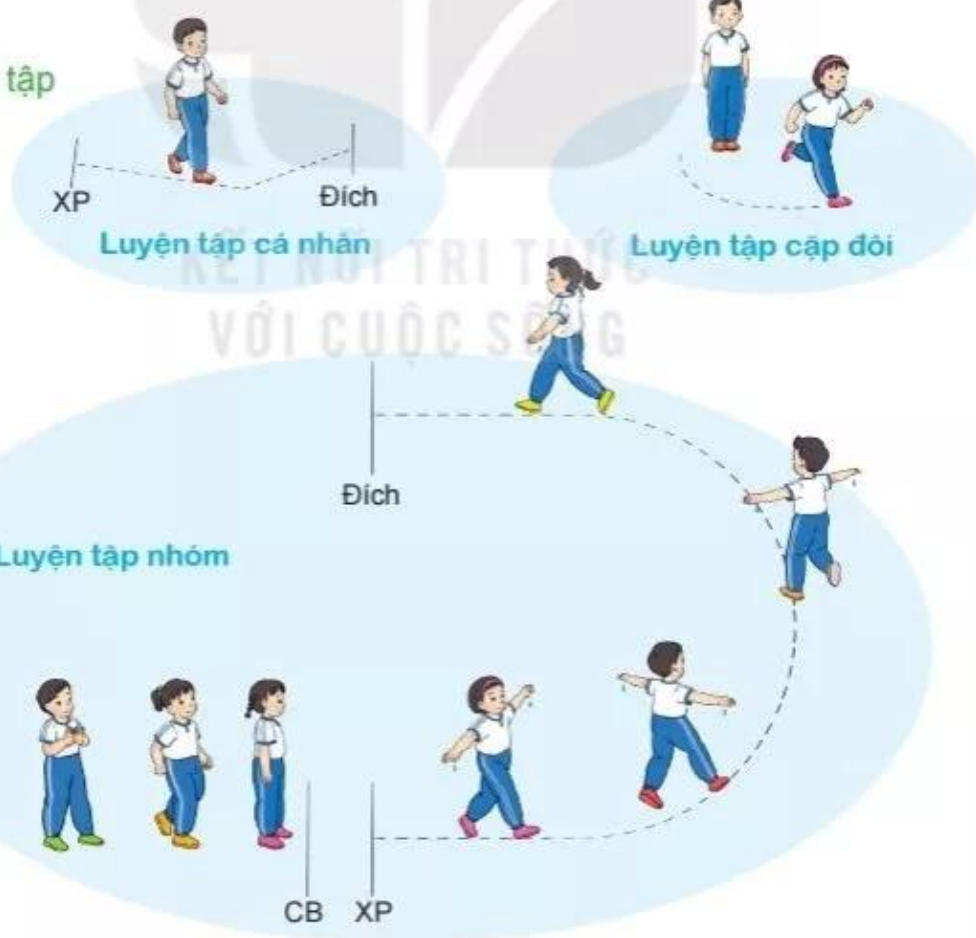


4 Bài tập phối hợp di chuyển nhanh dần theo vạch kẻ hướng trái và hướng phải

- ♦ 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, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn phía trước.

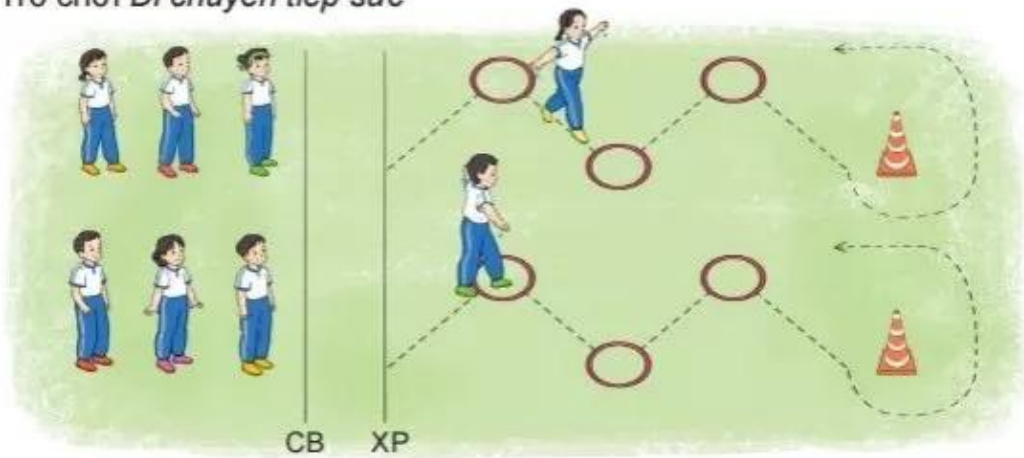


1 Luyện tập

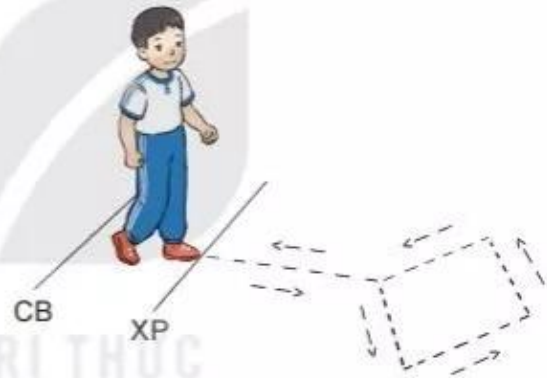


2 Trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ

Trò chơi *Di chuyển tiếp sức*



1 Nếu phải đi đường theo hình mũi tên trong hình vẽ bên, em có bao nhiêu lần rẽ phải và bao nhiêu lần rẽ trái?



2 Em vận dụng cách đi chuyển sang phải hoặc sang trái để tránh những vũng nước gặp phải khi đi học hoặc vui chơi trên sân trường.

