

BÀI 5

CÁC ĐỘNG TÁC QUỲ, NGỒI CƠ BẢN



1 Khởi động

Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các động tác quỳ, ngồi cơ bản.
- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện; có trách nhiệm đối với bản thân và mọi người.



2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi Mèo và chim sẻ





1 Ngồi xổm

- ♦ TTCB: Đứng nghiêm.
- ♦ Động tác: Từ TTCB, từ từ ngồi xuống gập hết gối, hai tay buông tự nhiên, mắt nhìn thẳng.



2 Ngồi kiễng hai gót chân

- ♦ TTCB: Đứng nghiêm.
- ♦ Động tác: Từ TTCB, ngồi mông chạm gót chân, kiễng gót, hai tay chống xuống sàn, mắt nhìn thẳng.



3 Ngồi bệt thẳng chân

- ♦ TTCB: Ngồi xổm.
- ♦ Động tác: Từ TTCB, ngồi mông chạm sàn, hai chân khép, duỗi thẳng ra trước, hai tay chống xuống sàn, thân thẳng, mắt nhìn mũi bàn chân.



4 Quỳ thấp

- ♦ TTCB: Ngồi xổm.
- ♦ Động tác: Từ TTCB, tì hai đầu gối và cẳng chân sát sàn, duỗi mũi chân, thân thẳng, ngồi mông trên gót chân, hai tay thả lỏng tự nhiên, mắt nhìn thẳng.



5 Quỳ cao

- ♦ **TTCB:** Ngồi xổm.
- ♦ **Động tác:** Từ TTCB, tì hai đầu gối và cẳng chân sát sàn, duỗi mũi chân, hai tay thả lỏng tự nhiên, thân thẳng, mắt nhìn thẳng.

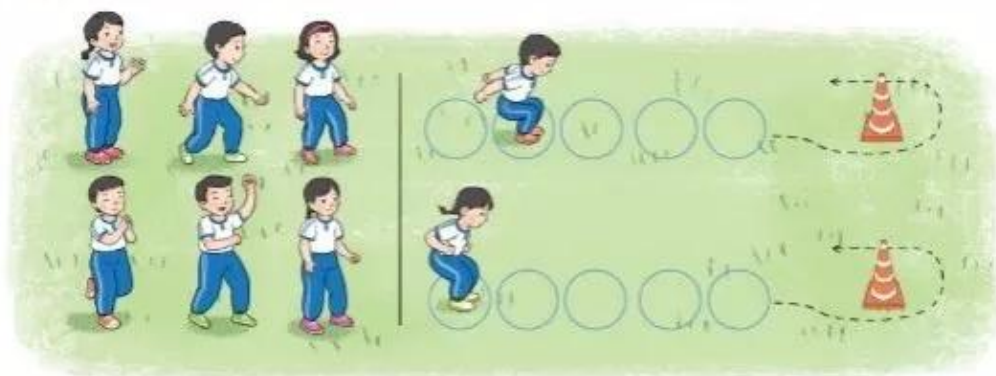


1 Luyện tập



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

Trò chơi *Vượt hồ tiếp sức*



1 Trong hai hình dưới đây, hình nào thể hiện động tác quỳ thấp, hình nào thể hiện động tác quỳ cao?



2 Hình nào dưới đây thể hiện động tác ngồi bệt thẳng chân?



3 Em cùng các bạn vận dụng các tư thế ngồi để khởi động trước khi tập luyện thể dục thể thao.