

BÀI 6

BÀI TẬP PHỐI HỢP CÁC TƯ THẾ QUỳ, NGỒI CƠ BẢN



1 Khởi động

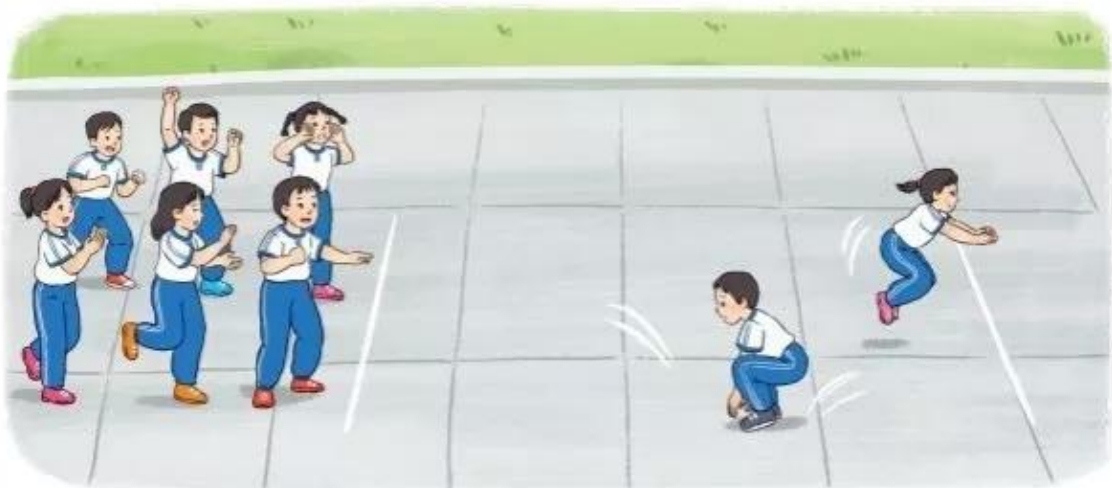
Mục tiêu

- Biết và thực hiện được bài tập phối hợp các tư thế 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 *Ếch nhây*





1 Bài tập 1



TTCB

Quý cao,
hai tay
chống hông



Nhip 1

Quý thấp, gập
thân ra trước, hai
tay duỗi thẳng,
mắt nhìn theo tay



Nhip 2

Về TTCB



Nhip 3

Như nhip 1



Nhip 4

Về TTCB

Nhip 5, 6, 7, 8: Như nhip 1, 2, 3, 4.

2 Bài tập 2



TTCB

Ngồi xổm



Nhip 1

Tì hai gối ra
trước, kiễng hai
gót chân, hai
tay dang ngang,
bàn tay sấp



Nhip 2

Hai tay gập
trước ngực,
ngồi trên
gót chân



Nhip 3

Như nhip 1



Nhip 4

Về TTCB

Nhip 5, 6, 7, 8: Như nhip 1, 2, 3, 4.

3 Bài tập 3



TTCB

Ngồi bệt thẳng chân,
hai tay chống sau



Nhịp 1

Đá chân trái
lên cao



Nhịp 2

Co gối chân
trái, bàn chân
chạm đất



Nhịp 3

Như nhịp 1



Nhịp 4

Về TTCB

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



1 Luyện tập



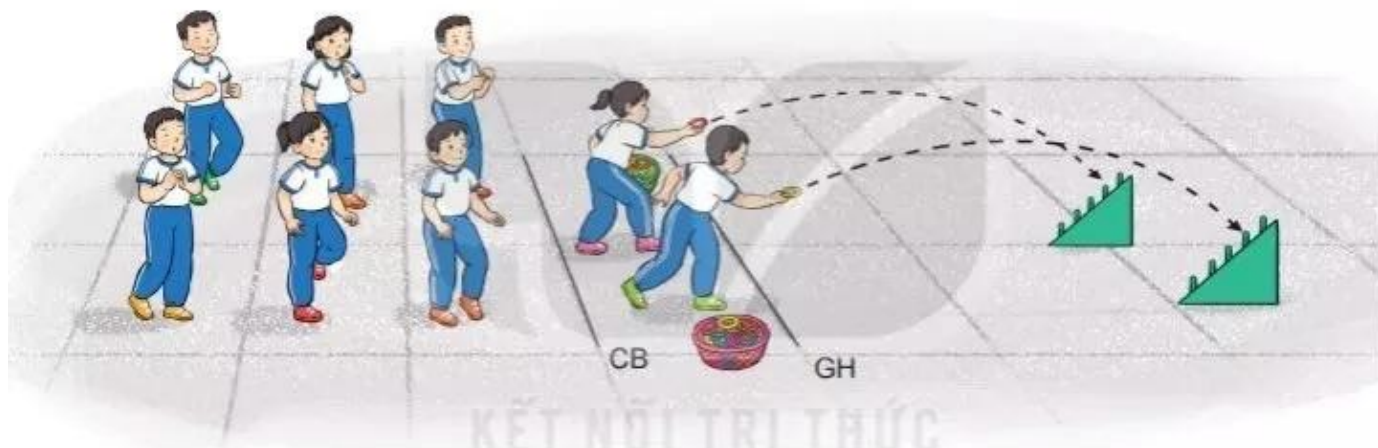
Luyện tập cá nhân



Luyện tập cặp đôi



2 Trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động và phản xạ
Trò chơi *Tung vòng vào đích*



1 Mỗi hình dưới đây thể hiện nhịp mấy của bài tập 1?



- 2 Em cùng các bạn vận dụng các bài tập phối hợp để tập hằng ngày.



- 3 Em cùng các bạn thực hiện bài tập phối hợp các tư thế quỳ, ngồi khi thấy mệt mỏi.

