

CÁC TƯ THẾ ĐẦU CỔ KẾT HỢP CHÂN CƠ BẢN

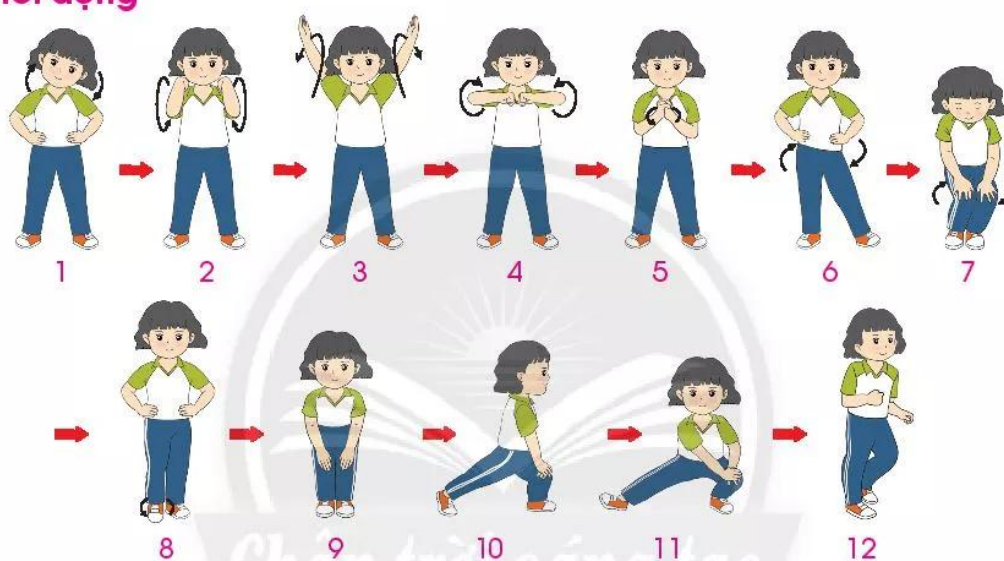


MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các tư thế đầu cổ kết hợp kiễng gót và đẩy hông.
- Tự giác, tích cực và năng động trong tập luyện.

2. Khởi động



Bài khởi động với nhạc

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động

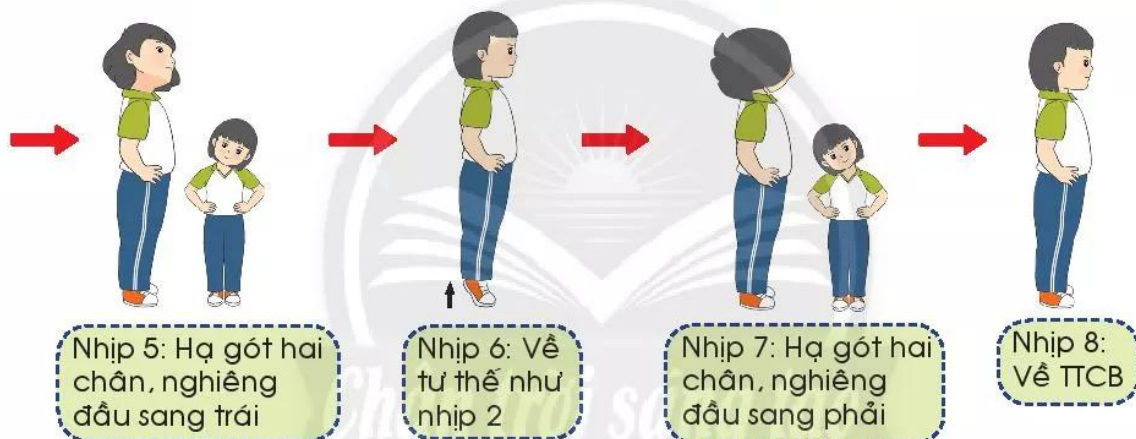
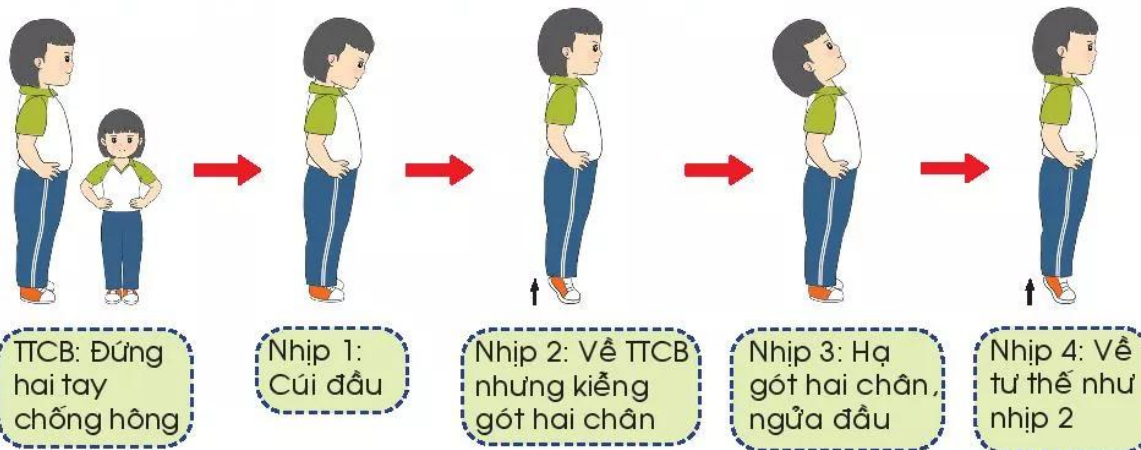


Trò chơi "Tìm người chỉ huy"

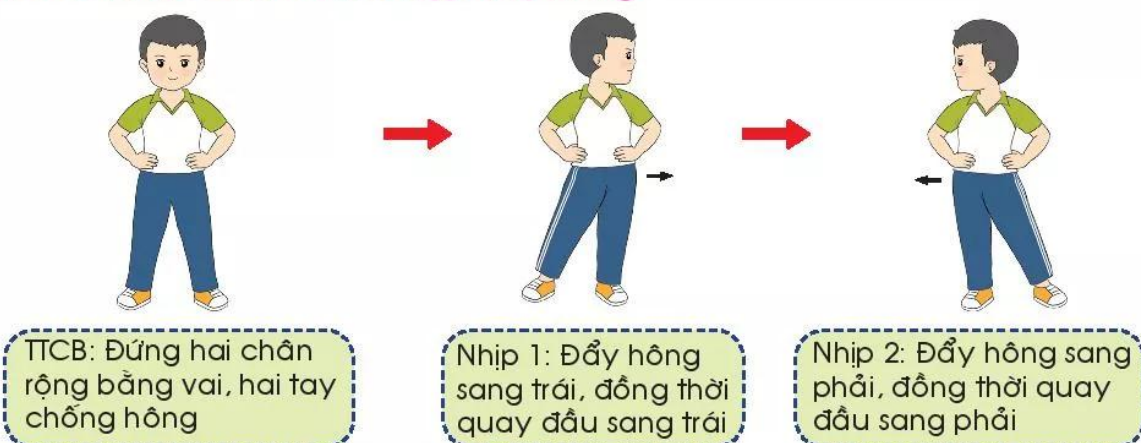


KIẾN THỨC MỚI

1. Các tư thế đầu cổ kết hợp chân kiễng gót



2. Các tư thế đầu cổ kết hợp đẩy hông



Nhịp 3 đến nhịp 8 lần lượt lặp lại động tác giống nhịp 1, 2.



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân



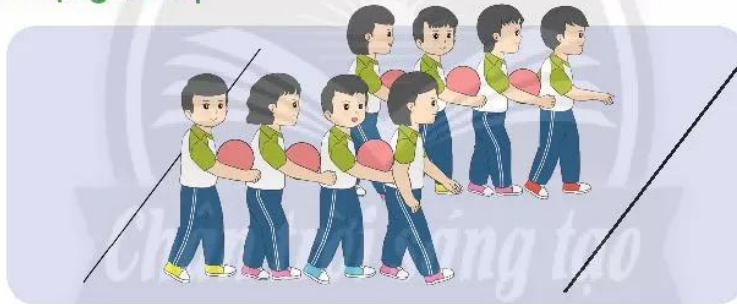
2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm



♦ Trò chơi vận động bổ trợ



Trò chơi "Những chú sâu tinh nghịch"



VẬN DỤNG

Hình nào thể hiện đúng động tác đẩy hông, quay đầu sang trái?



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4