

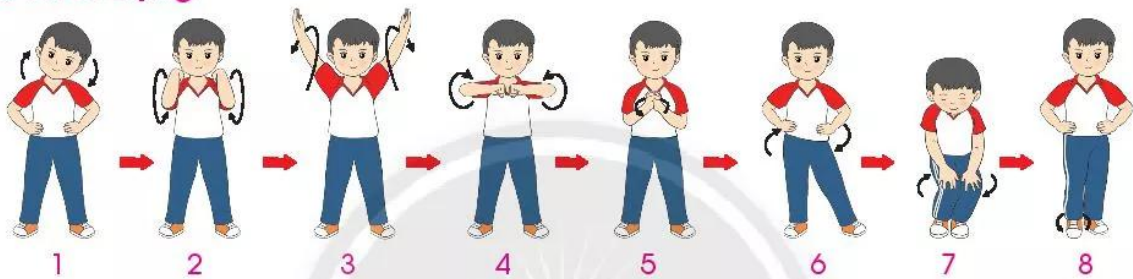


MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các động tác đi theo hướng thẳng.
- Có ý thức kỉ luật, giúp đỡ nhau trong tập luyện.

2. Khởi động



Xoay các khớp



Ép dẻo dọc



Ép dẻo ngang



Gập, duỗi gối

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động

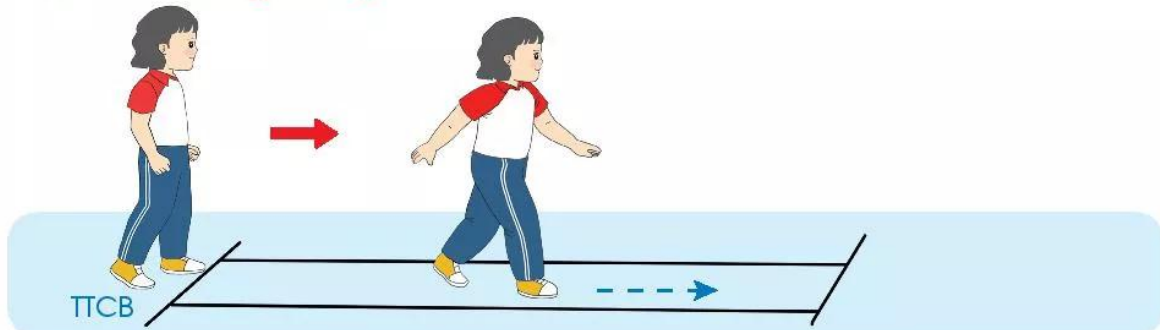


Trò chơi "Đi theo hiệu lệnh"



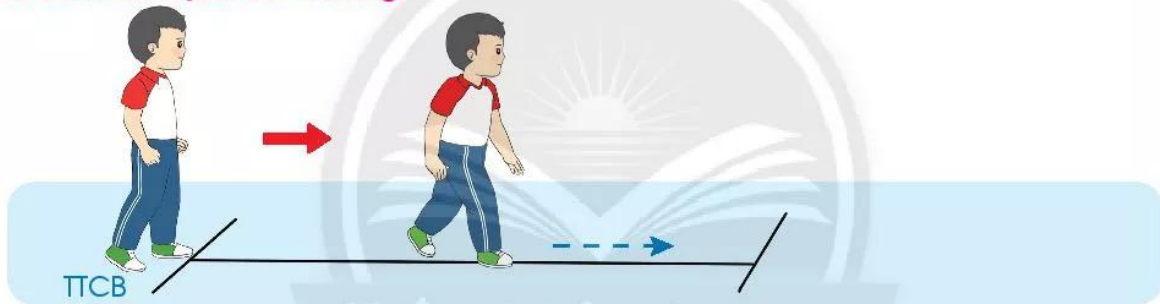
## KIẾN THỨC MỚI

### 1. Đi theo hướng thẳng



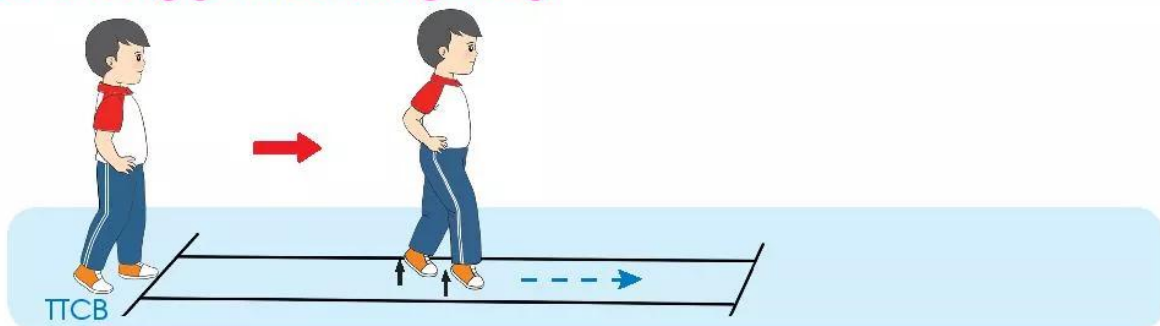
- ▶ **TTCB:** Đứng chân trước – chân sau, hai tay buông tự nhiên.
- ▶ **Động tác:** Từ vạch xuất phát, đi thường giữa hai vạch giới hạn thẳng hướng đến đích, đầu và thân thẳng, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn phía trước.

### 2. Đi trên vạch kẻ thẳng



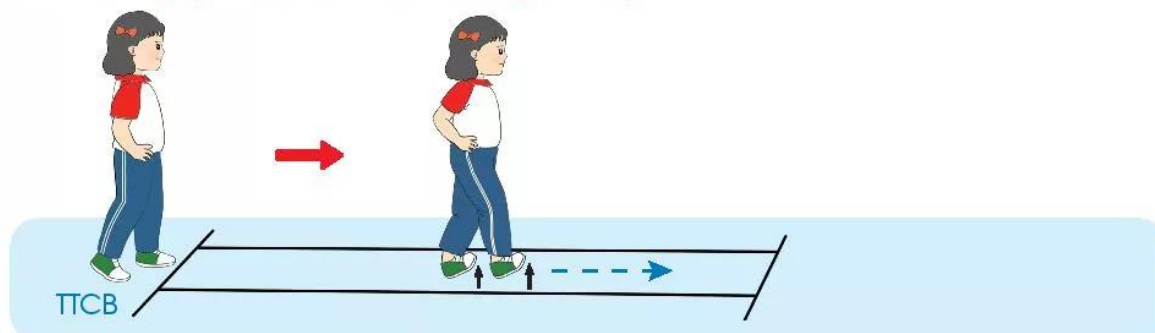
- ▶ **TTCB:** Đứng chân trước – chân sau, hai tay buông tự nhiên.
- ▶ **Động tác:** Từ vạch xuất phát, đi thường trên vạch kẻ thẳng đến đích, đầu và thân thẳng, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn phía trước.

### 3. Đi kiễng gót theo hướng thẳng



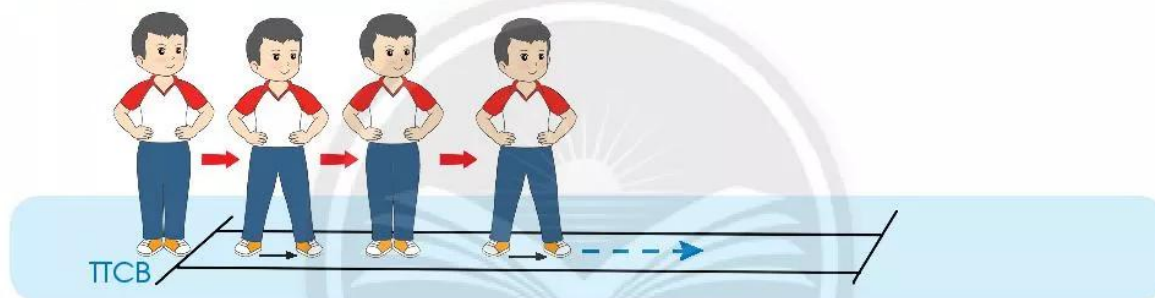
- ▶ **TTCB:** Đứng chân trước – chân sau, hai tay chống hông.
- ▶ **Động tác:** Từ vạch xuất phát, nhấc gót chân lên và thực hiện đi kiễng gót giữa hai vạch giới hạn thẳng hướng đến đích, đầu và thân thẳng, mắt nhìn phía trước.

#### 4. Đi bằng gót chân theo hướng thẳng



- ▶ **TTCB:** Đứng chân trước – chân sau, hai tay chống hông.
- ▶ **Động tác:** Từ vạch xuất phát, nhấc mũi chân lên và thực hiện đi bằng gót chân giữa hai vạch giới hạn thẳng hướng đến đích, đầu và thân thẳng, mắt nhìn phía trước.

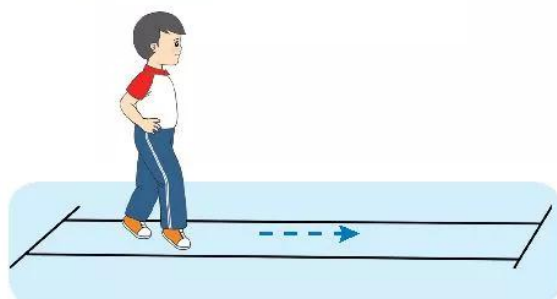
#### 5. Đi bước dồn ngang theo hướng thẳng



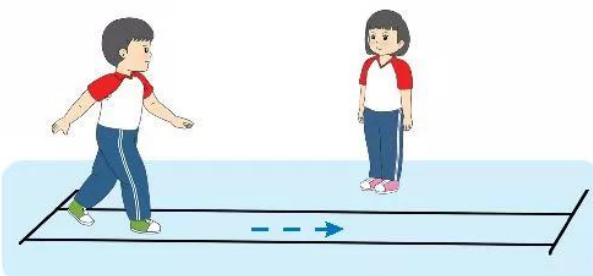
- ▶ **TTCB:** Đứng thẳng, hai tay chống hông, vai trái hướng vạch xuất phát.
- ▶ **Động tác:** Từ vạch xuất phát, bước chân trái sang ngang, sau đó thu chân phải đặt sát chân trái, cứ thế thực hiện đi giữa hai vạch giới hạn thẳng hướng đến đích, mặt hướng về hướng đi.

### LUYỆN TẬP

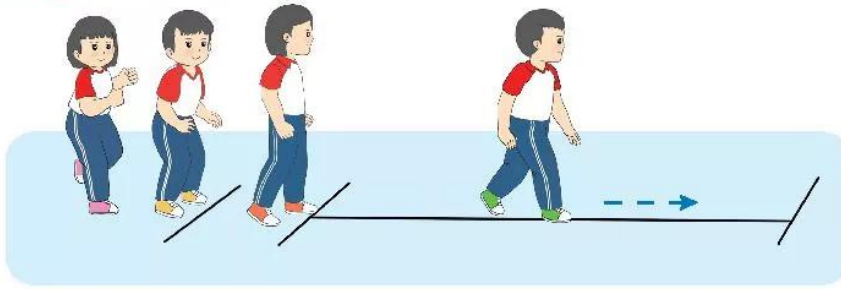
#### 1. Luyện tập cá nhân



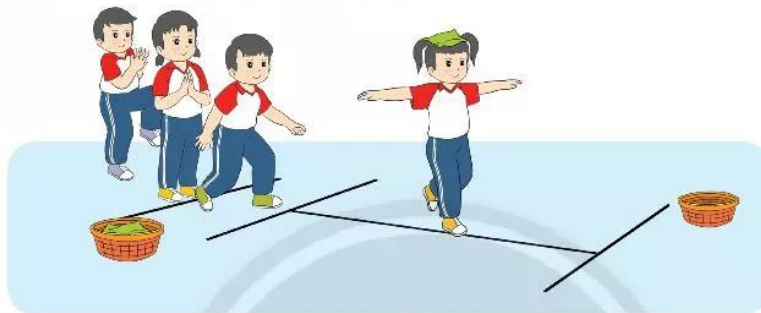
#### 2. Luyện tập cặp đôi



### 3. Luyện tập theo nhóm



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



Trò chơi "Chuyển vật"

### VẬN DỤNG

1. Hình nào thể hiện động tác đi bằng gót chân?



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4

2. Khi qua đường, em hãy đi trên vạch dành cho người đi bộ.

