

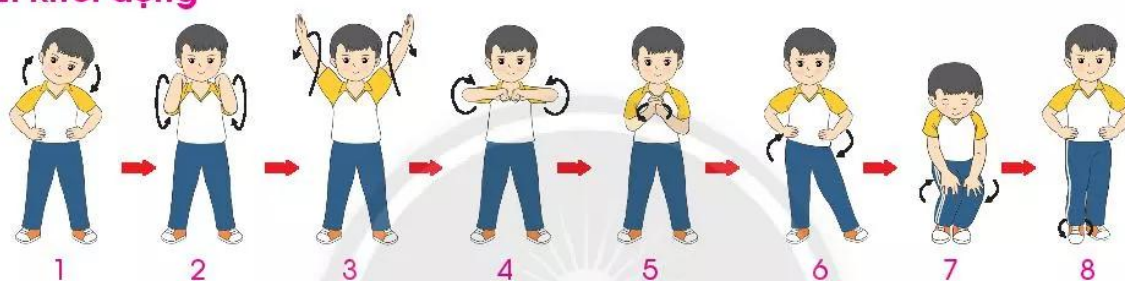


MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được động tác vươn thở và động tác tay.
- Tích cực, tự giác trong tập luyện.

2. Khởi động



Xoay các khớp



Đánh tay cao – tay thấp

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động

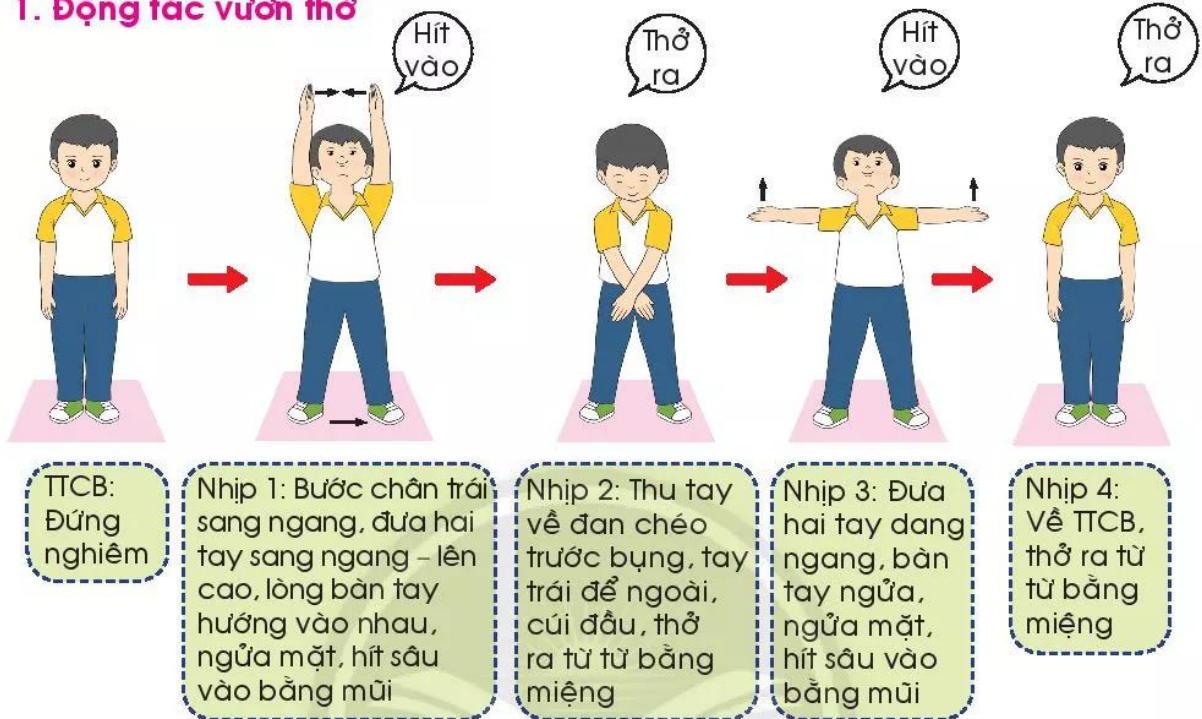


Trò chơi "Vỗ tay cao – thấp theo hiệu lệnh"



KIẾN THỨC MỚI

1. Động tác vươn thở



Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng bước chân phải sang ngang.

2. Động tác tay



Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng bước chân phải sang ngang.



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

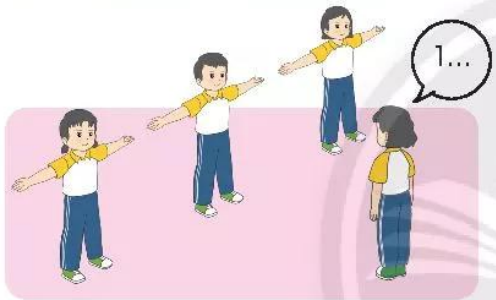


2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm

♦ Trò chơi bổ trợ khéo léo



Trò chơi "Tung bóng vào rổ"



VẬN DỤNG

1. Hình nào thể hiện nhịp 1 của động tác vươn thở?



Hình 1



Hình 2



Hình 3

2. Em hãy vận dụng bài tập này để tập thể dục buổi sáng hằng ngày.