

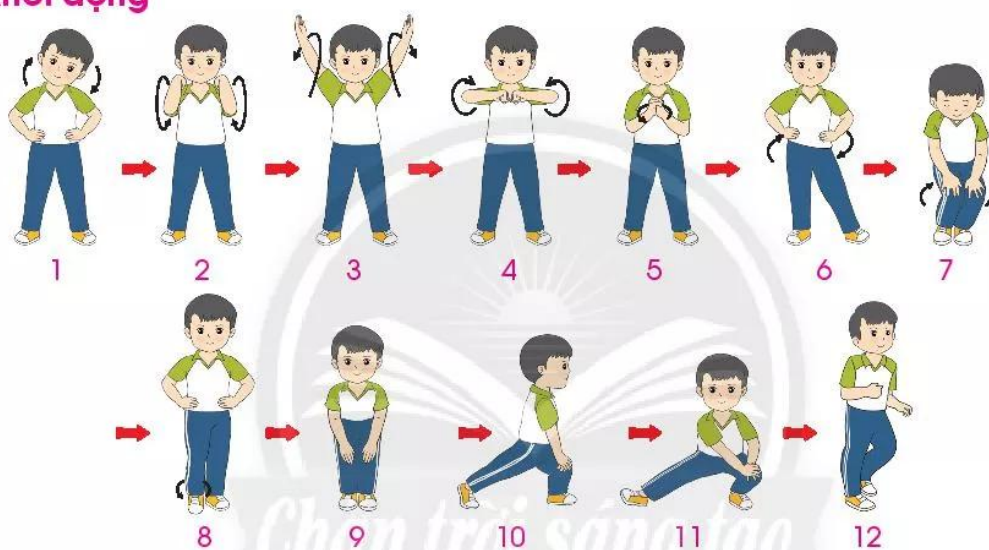


## MỞ ĐẦU

### 1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các tư thế tay vai, tay ngực kết hợp kiễng gót và nhún gối.
- Tích cực, tự giác trong tập luyện.

### 2. Khởi động



Bài khởi động với nhạc

### 3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Trời mưa, trời mưa!"



## KIẾN THỨC MỚI

### 1. Các tư thế tay vai kết hợp chân kiễng gót



TTCB: Đứng hai tay ép sát thân



Nhịp 1: Kiễng gót chân trái, hai tay dang ngang, bàn tay ngửa



Nhịp 2: Hạ gót chân trái, kiễng gót chân phải, hai tay đưa lên cao vỗ vào nhau



Nhịp 3: Về tư thế như nhịp 1



Nhịp 4: Về TTCB

Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3, 4.

### 2. Các tư thế tay ngực kết hợp nhún gối



TTCB: Đứng hai tay khoanh vuông góc trước ngực, bàn tay nắm



Nhịp 1: Nhún gối, mở hai khuỷu tay sang hai bên



Nhịp 2: Đứng thẳng, duỗi hai tay thẳng ra trước, đặt chéo nhau, tay phải trên tay trái

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

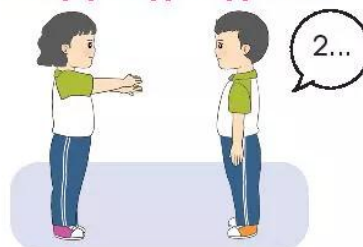


## LUYỆN TẬP

### 1. Luyện tập cá nhân



### 2. Luyện tập cặp đôi



### 3. Luyện tập theo nhóm



### ♦ Trò chơi vận động bổ trợ



Trò chơi "Chim về tổ"



## VẬN DỤNG

1. Hình nào thể hiện đúng động tác kiễng gót chân trái, đồng thời hai tay đưa dang ngang?



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4

2. Em hãy tập luyện thường xuyên các bài tập này kết hợp với nhạc.