

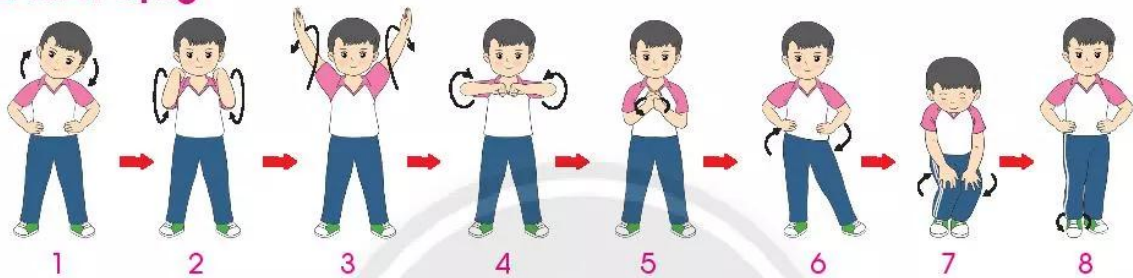


MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được động tác chuyển đội hình vòng tròn thành đội hình hàng dọc, hàng ngang.
- Có ý thức kỉ luật, đoàn kết và tinh thần tập thể.

2. Khởi động



Xoay các khớp



Chạy vòng tròn theo địa hình tự nhiên

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động

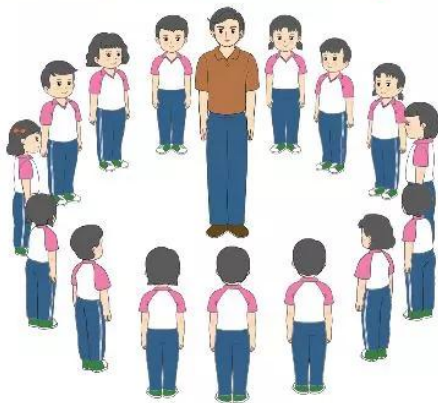


Trò chơi "Kết bạn"

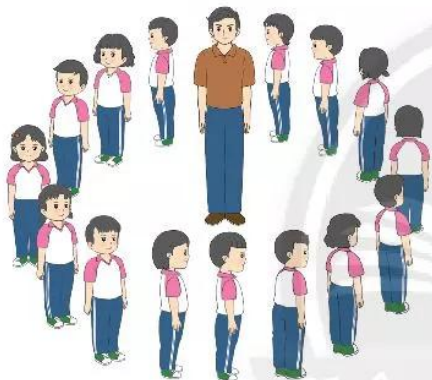


KIẾN THỨC MỚI

1. Chuyển đội hình vòng tròn thành đội hình hàng dọc

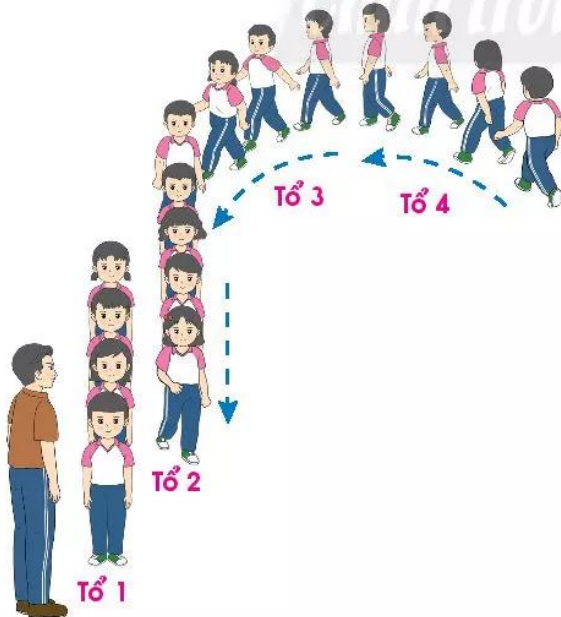


► *Chuẩn bị:* Đội hình vòng tròn (đứng nghiêm, mặt hướng vào trong vòng tròn).



► *Khẩu lệnh:* "Bên phải... Quay!".

► *Động tác:* Tất cả thực hiện động tác quay phải để quay mặt theo hướng vòng tròn.



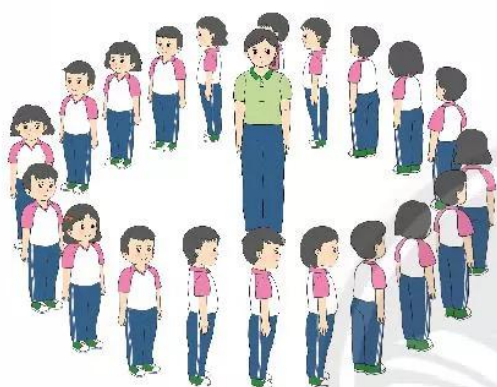
► *Khẩu lệnh:* "Thành 1 (2, 3, 4) hàng dọc đi thường (chạy thường)... Bước (Chạy)!".

► *Động tác:* Các bạn di chuyển theo chiều vòng tròn (ngược chiều kim đồng hồ), sau đó bắt đầu từ tổ trưởng tổ 1, lần lượt tách khỏi vòng tròn chuyển thành 1 (2, 3, 4) hàng dọc tại vị trí được quy định.

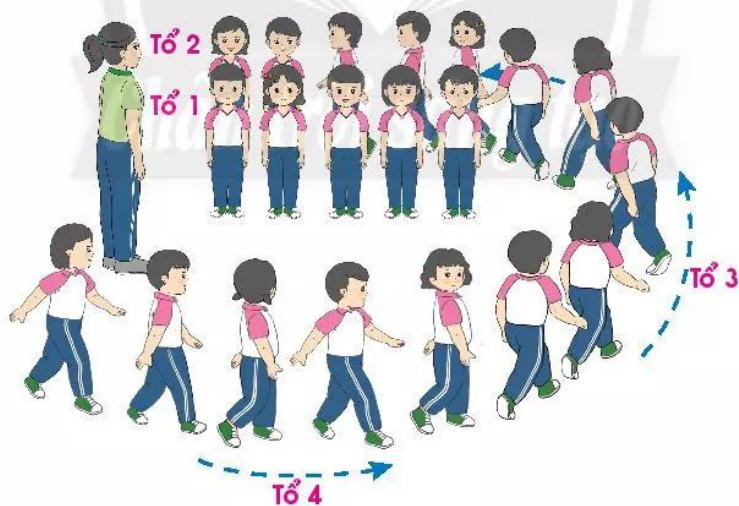
2. Chuyển đội hình vòng tròn thành đội hình hàng ngang



► *Chuẩn bị:* Đội hình vòng tròn (đứng nghiêm, mặt hướng vào trong vòng tròn).



► *Khẩu lệnh:* "Bên phải... Quay!".
► *Động tác:* Tất cả thực hiện động tác quay phải để quay mặt theo hướng vòng tròn.

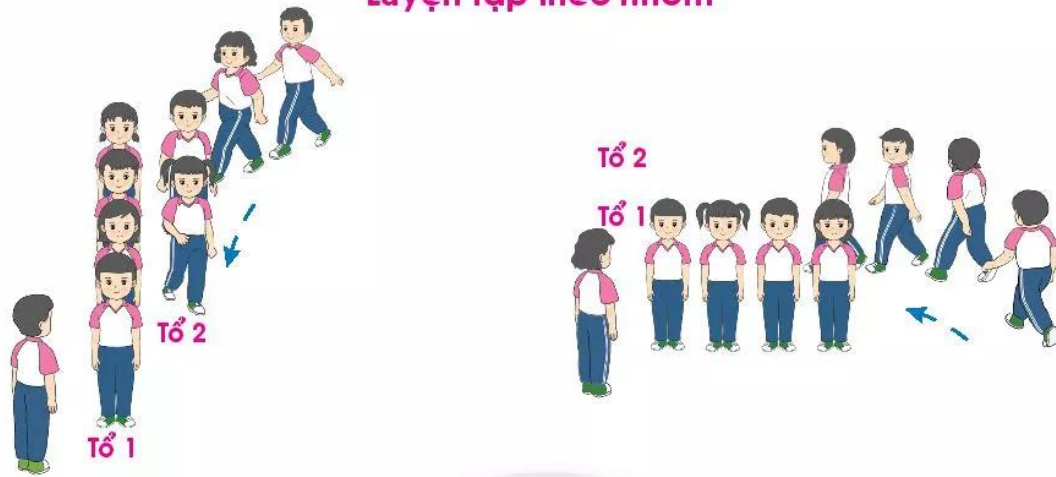


► *Khẩu lệnh:* "Thành 1 (2, 3, 4) hàng ngang đi thường (chạy thường)... Bước (Chạy)!".
► *Động tác:* Các bạn di chuyển theo chiều vòng tròn (ngược chiều kim đồng hồ), sau đó bắt đầu từ tổ trưởng tổ 1, lần lượt tách khỏi vòng tròn chuyển thành 1 (2, 3, 4) hàng ngang tại vị trí được quy định.



LUYỆN TẬP

Luyện tập theo nhóm



♦ Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ



Trò chơi "Mèo đuổi chuột"



VẬN DỤNG

Em cùng các bạn chuyển đội hình vòng tròn thành đội hình hàng dọc để di chuyển lên lớp sau khi tập thể dục giữa giờ.

