



MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các động tác đi thay đổi hướng.
- Có ý thức kỉ luật, đoàn kết, hỗ trợ lẫn 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



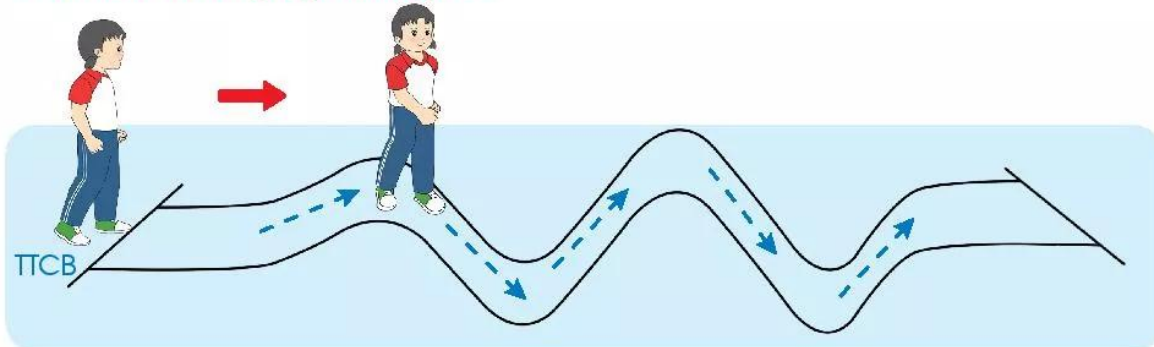
Trò chơi "Dấu chân tiếp nối"



KIẾN THỨC MỚI

► **TTCB:** Đứng chân trước – chân sau, hai tay buông tự nhiên.

1. Đi trên đường ngoằn ngoèo



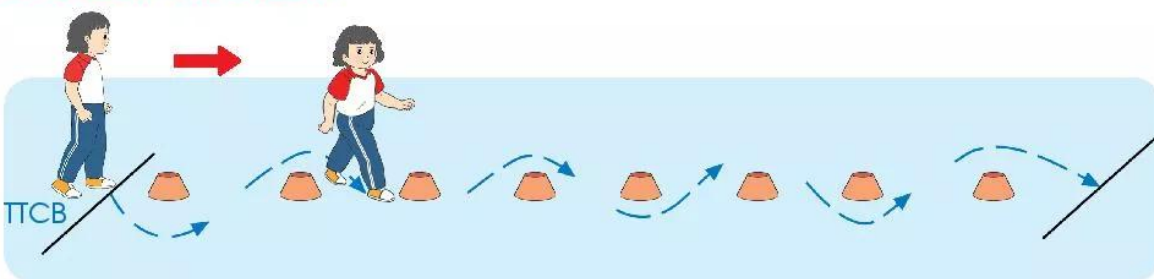
Từ vạch xuất phát, đi thường giữa hai vạch giới hạn trên đường ngoằn ngoèo đến đích, đầu và thân thẳng, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn theo hướng đi.

2. Đi chuyển hướng phải – trái



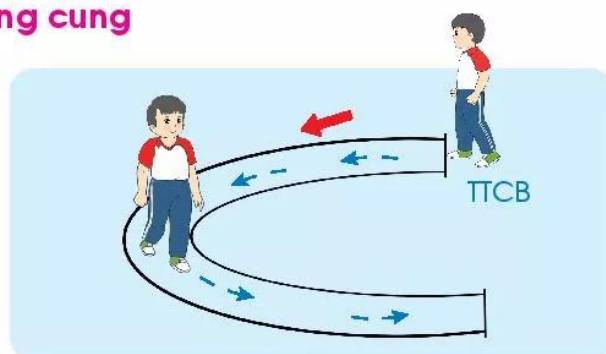
Từ vạch xuất phát, đi thường đến các vật chuẩn thì chuyển hướng đi, luân phiên chuyển hướng phải – trái cho đến đích, đầu và thân thẳng, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn theo hướng đi, không chạm hoặc làm lệch vật chuẩn.

3. Đi luồn vật chuẩn



Từ vạch xuất phát, đi thường luồn qua các vật chuẩn đến đích, đầu và thân thẳng, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn theo hướng đi, không chạm hoặc làm lệch vật chuẩn.

4. Đi theo vòng cung



Từ vạch xuất phát, đi thường giữa hai vạch giới hạn theo vòng cung đến đích, đầu và thân thẳng, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn theo hướng đi.

5. Đi theo hướng thẳng - quay đầu



Từ vạch xuất phát, đi thường thẳng hướng đến vật chuẩn, vòng qua vật chuẩn và đi thẳng hướng về vạch xuất phát, đầu và thân thẳng, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn theo hướng đi, không chạm hoặc làm lệch vật chuẩn.

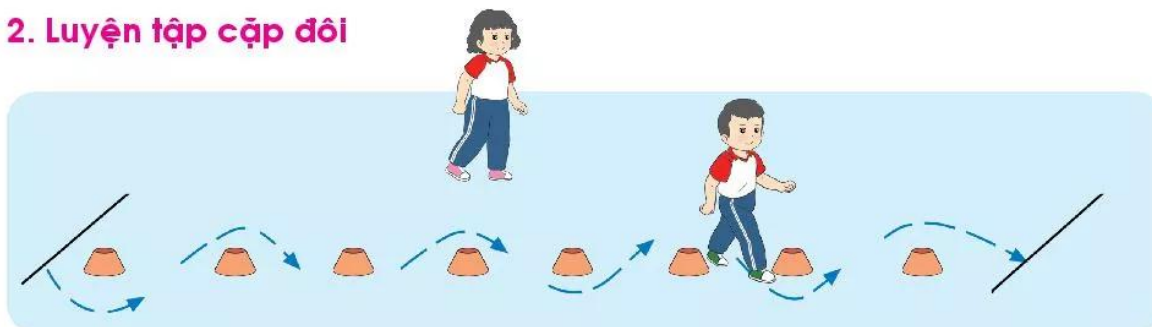


LUYỆN TẬP

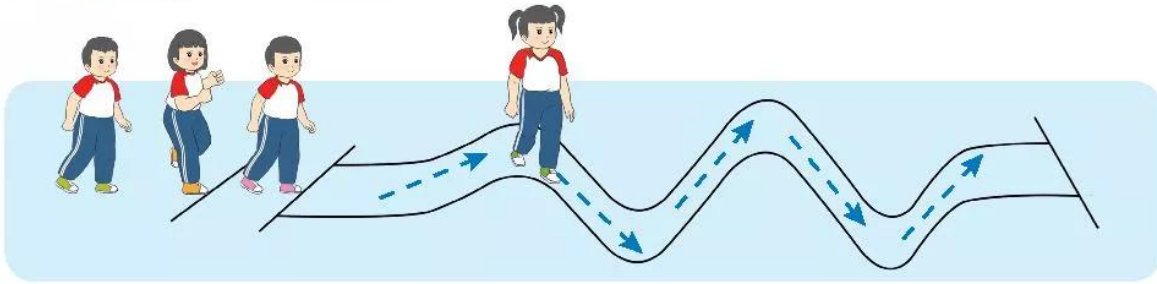
1. Luyện tập cá nhân



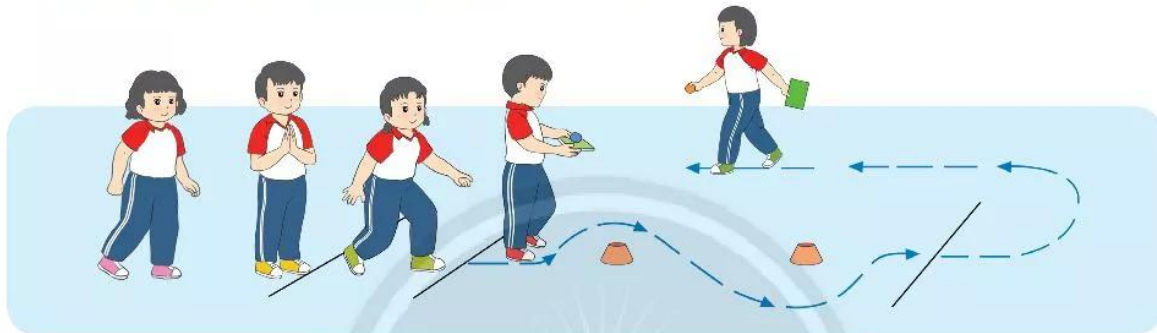
2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm



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



Trò chơi "Ai khéo hơn?"



VẬN DỤNG

1. Em cùng các bạn đi lên lớp trước mỗi buổi học.



2. Em hãy cùng gia đình đi bộ mỗi buổi sáng cuối tuần để rèn luyện sức khỏe.

