



MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được động tác chân và động tác lườn.
- Có ý thức kỉ luật, đoàn kết, hỗ trợ lẫn nhau trong luyện tập.

2. Khởi động

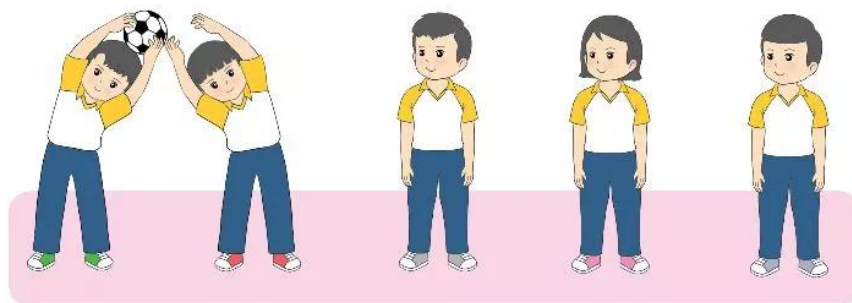


Ép dẻo dọc



Ép dẻo ngang

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động

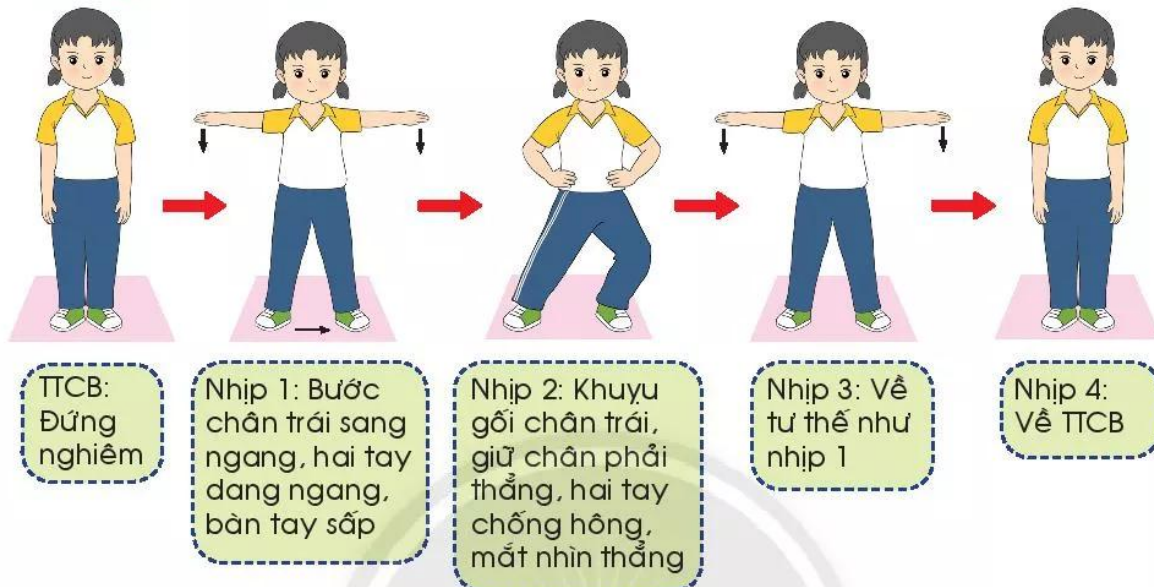


Trò chơi "Chuyển bóng theo hàng ngang"



KIẾN THỨC MỚI

1. Động tác chân



Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng bước và khuỵu gối chân phải.

2. Động tác lườn



Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng đổi sang bên phải.



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân



2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm



♦ Trò chơi bổ trợ khéo léo



Chạm trời sáng tạo

Trò chơi "Đôi bạn cùng tiến"



VẬN DỤNG

1. Hình dưới đây thể hiện nhịp thứ mấy của động tác lườn?



2. Em hãy tập các bài tập thể dục để rèn luyện sức khỏe.