



MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

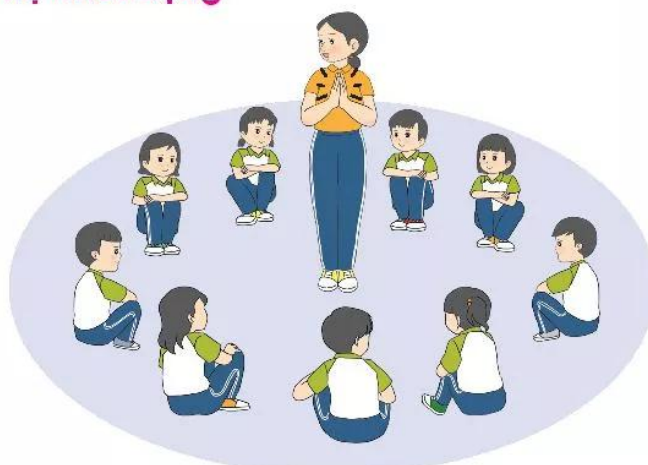
- Biết và thực hiện được các tư thế của thân kết hợp nhún gối.
- Có ý thức kỉ luật, đoàn kết, hỗ trợ lẫn nhau trong tập luyện.

2. Khởi động



Bài khởi động với nhạc

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Phản xạ nhanh"



KIẾN THỨC MỚI

1. Gập và ngửa thân



TTCB: Đứng hai chân rộng hơn vai



Nhịp 1: Gập thân ra trước, hai tay dang ngang, bàn tay sắp, ngẩng đầu, mắt nhìn phía trước



Nhịp 2: Về TTCB



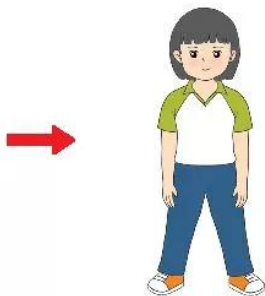
Nhịp 3: Ngửa căng thân, hai tay dang ngang, bàn tay ngửa



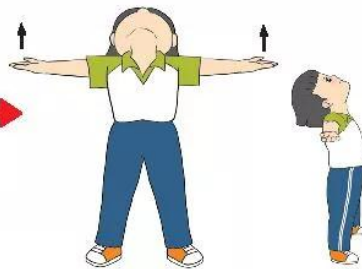
Nhịp 4: Về TTCB



Nhịp 5: Gập thân sâu ra trước, hai tay vỗ vào nhau



Nhịp 6: Về TTCB

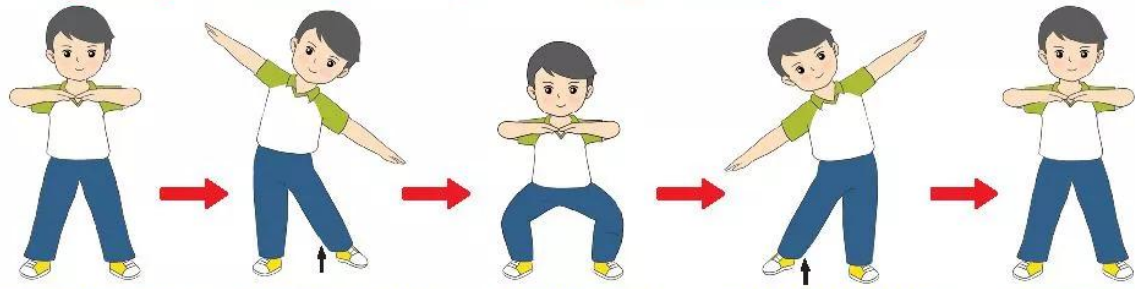


Nhịp 7: Thực hiện tương tự nhịp 3



Nhịp 8: Về TTCB

2. Nghiêng thân sang trái – phải kết hợp nhún gối



TTCB: Đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay gập trước ngực, bàn tay sắp

Nhịp 1: Duỗi thẳng hai tay ngang vai, đồng thời nghiêng thân sang trái, kiễng gót chân trái

Nhịp 2: Về TTCB nhưng nhún hai gối

Nhịp 3: Đứng thẳng, nghiêng thân sang phải, hai tay duỗi thẳng, kiễng gót chân phải

Nhịp 4: Về TTCB

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



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân



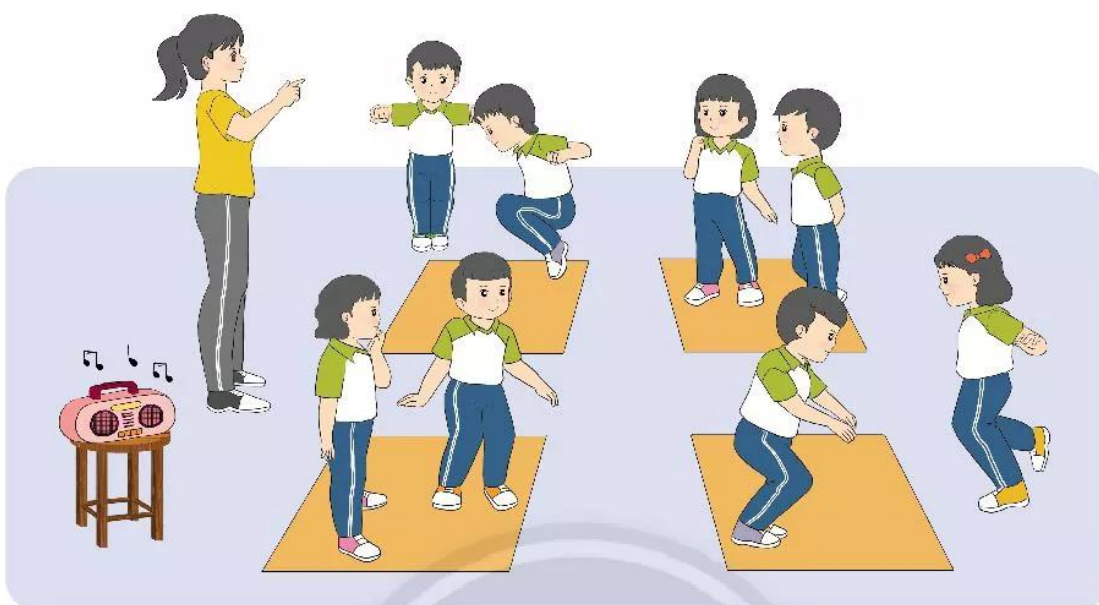
2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm



♦ Trò chơi vận động bổ trợ



Trò chơi "Thi nhảy theo nhạc"

 **VẬN DỤNG**

1. Hình nào thể hiện đúng động tác gập thân sâu, vỗ hai tay vào nhau?



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4

2. Em hãy tập luyện thường xuyên bài tập này để lưng khoẻ mạnh, chống cong, vẹo cột sống.