

Bài 3 ĐỘNG TÁC BỤNG VÀ ĐỘNG TÁC TOÀN THÂN

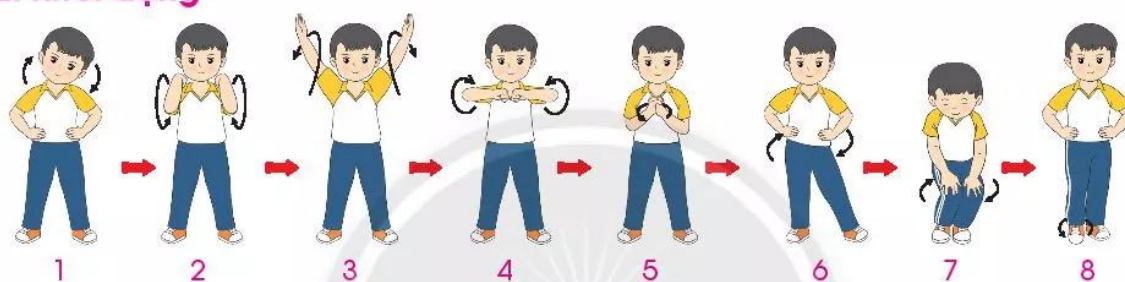


MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được động tác bụng và động tác toàn thân.
- Tích cực, tự giác trong quá trình luyện tập.

2. Khởi động

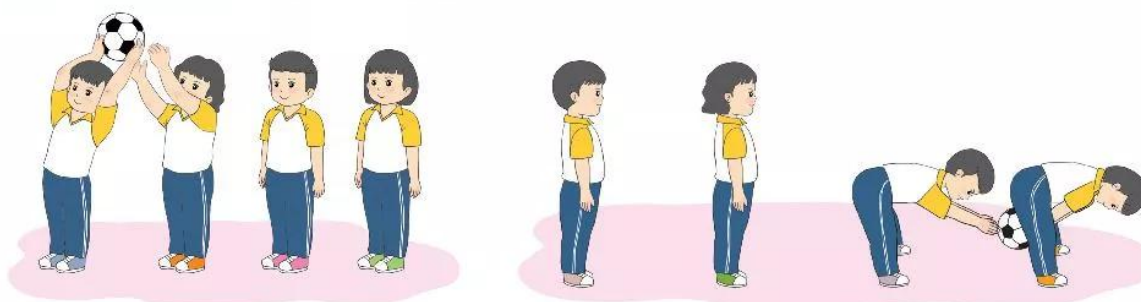


Xoay các khớp



Gập, duỗi gối

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Lượt đi

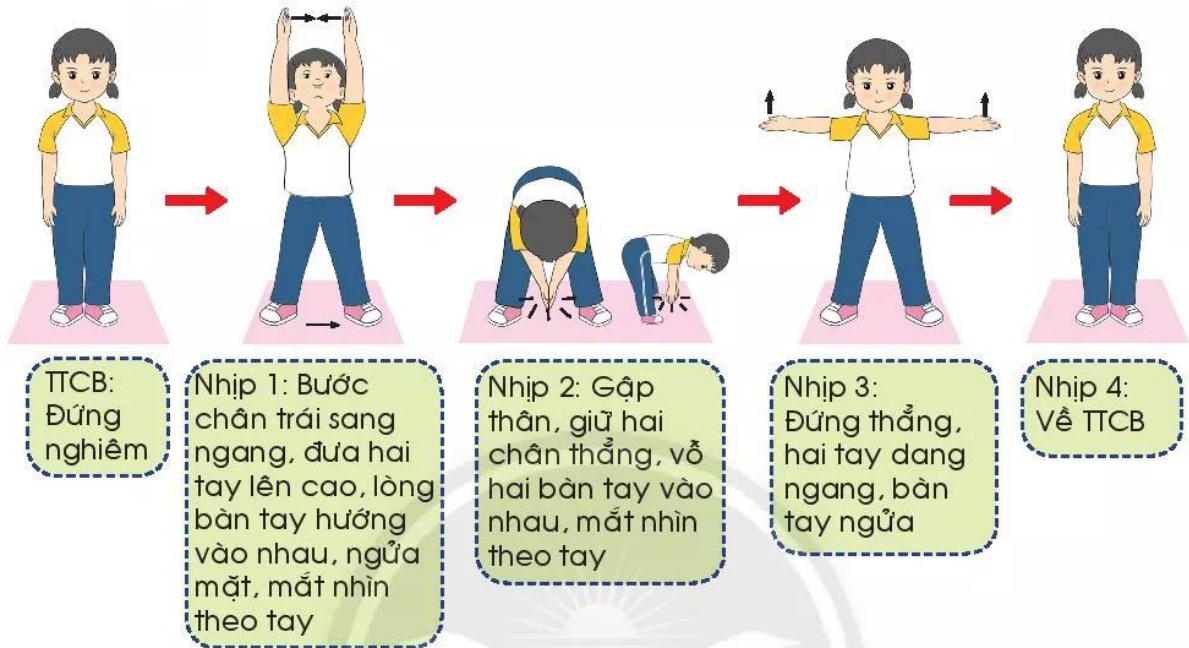
Lượt về

Trò chơi "Chuyển bóng qua đầu - qua chân"



KIẾN THỨC MỚI

1. Động tác bụng



Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng bước chân phải sang ngang.

2. Động tác toàn thân



Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng bước chân phải ra trước.



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân



2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm



♦ Trò chơi bổ trợ khéo léo



Trò chơi "Lăn bóng về đích"



VẬN DỤNG

1. Hình bên thể hiện nhịp thứ mấy của động tác bụng?



2. Các em thường xuyên tập các động tác của bài tập thể dục vào buổi sáng để tăng cường sức khỏe.