

## GIẬM CHÂN TẠI CHỖ, ĐỨNG LẠI



### MỞ ĐẦU

#### 1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được động tác giật chân tại chỗ, đứng lại.
- Có ý thức kỉ luật, biết giúp đỡ bạn trong tập luyện.

#### 2. Khởi động



Xoay các khớp



Chạy tại chỗ kết hợp vỗ tay theo nhịp

#### 3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi “Đi nhanh – đi chậm”



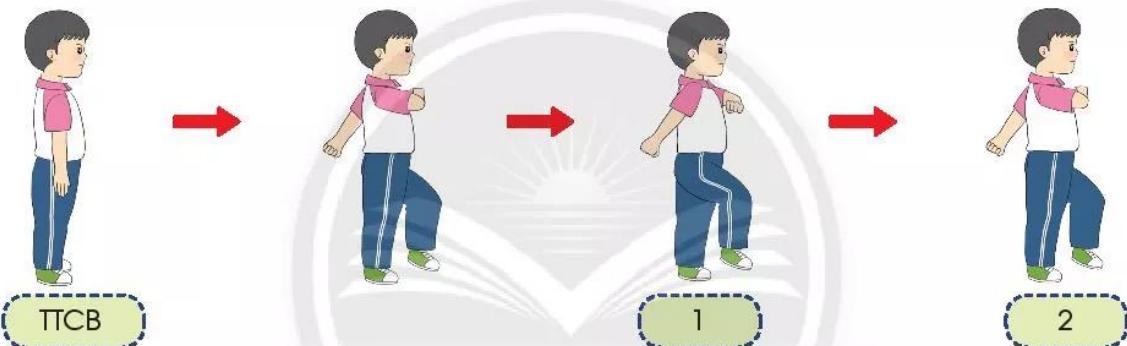
## KIẾN THỨC MỚI

### Giậm chân tại chỗ, đứng lại

- **TTCB:** Đứng nghiêm.
- **Khẩu lệnh:** “Giậm chân... Giậm!”.
- **Động tác:** Mắt nhìn thẳng, đầu không cúi, thân người thẳng, thực hiện động tác lặp lại theo nhịp 1 – 2.

+ **Nhịp 1:** Nâng đùi trái lên cao, bàn chân cách mặt đất 10 – 15 cm, đồng thời tay trái đánh thẳng ra sau, tay phải gập trước ngực. Tiếp theo, cùng một lúc giậm chân trái xuống đất (đúng vào nhịp 1), nâng đùi phải lên cao, tay phải đánh thẳng ra sau, tay trái gập trước ngực.

+ **Nhịp 2:** Tiếp theo nhịp 1, chân phải giậm xuống đất (đúng vào nhịp 2), nâng đùi trái lên cao, tay trái đánh thẳng ra sau, tay phải gập trước ngực.

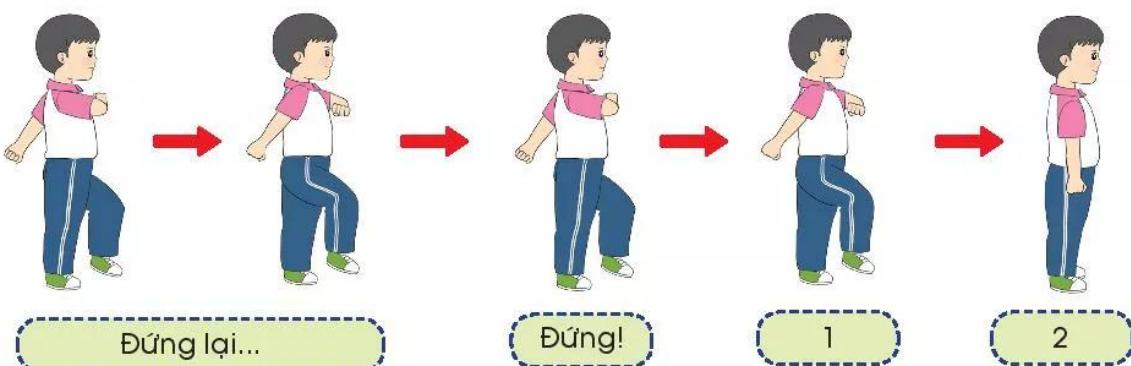


- **Khẩu lệnh:** “Đứng lại... Đứng!”.

### Động tác:

- Dự lệnh “Đứng lại...” khi bàn chân phải chạm đất, chân trái tiếp tục nâng lên để thực hiện nhịp 1.

- Động lệnh “Đứng!” (vào thời điểm bàn chân phải chạm đất) ở nhịp tiếp theo thì chân trái giậm thêm một nhịp rồi đưa chân phải về thành tư thế đứng nghiêm.



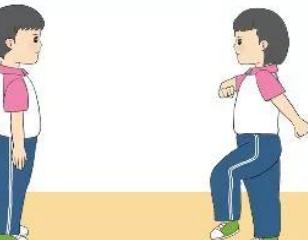


## LUYỆN TẬP

### 1. Luyện tập cá nhân



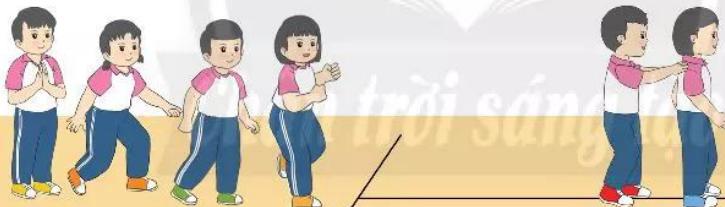
### 2. Luyện tập cặp đôi



### 3. Luyện tập theo nhóm



#### • Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ



Trò chơi “Đi trên vạch”



## VẬN DỤNG

Hình nào thể hiện đúng động tác giậm chân tại chỗ?



Hình 1



Hình 2