

## Bài 4 ĐỘNG TÁC NHẢY VÀ ĐỘNG TÁC ĐIỀU HOÀ



### MỞ ĐẦU

#### 1. Mục tiêu

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

#### 2. Khởi động



Xoay các khớp



Ép dẻo ngang

#### 3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Bật qua chướng ngại vật"

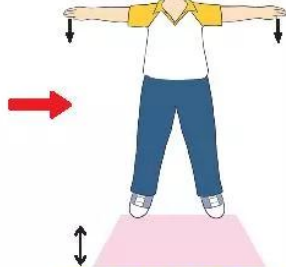


## KIẾN THỨC MỚI

### 1. Động tác nhảy



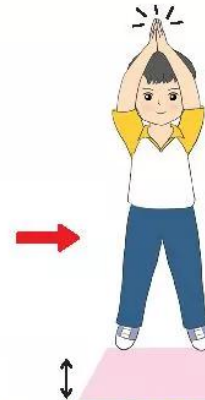
TTCB:  
Đứng  
ngheem



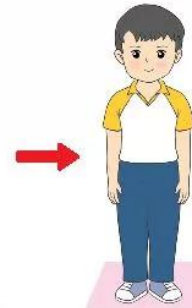
Nhịp 1: Bật nhảy lên (tách hai chân), đồng thời đưa hai tay dang ngang, bàn tay sấp, khi rơi xuống đứng hai chân rộng bằng vai



Nhịp 2: Bật nhảy lên về TTCB



Nhịp 3: Như nhịp 1 nhưng vỗ hai bàn tay vào nhau trên cao



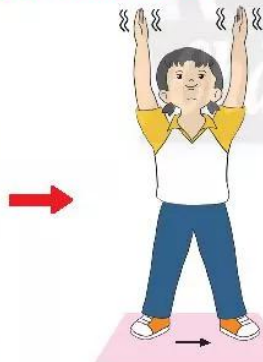
Nhịp 4: Bật nhảy lên về TTCB

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

### 2. Động tác điều hoà



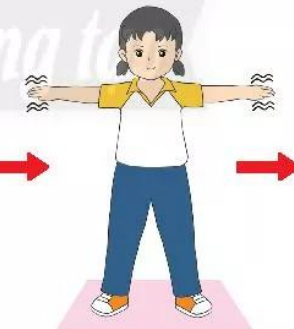
TTCB:  
Đứng  
ngheem



Nhịp 1: Bước chân trái sang ngang, đưa hai tay lên cao, lắc hai bàn tay, ngửa mặt, mắt nhìn theo tay



Nhịp 2: Gập thân, đồng thời hướng hai tay xuống đất, lắc hai bàn tay, giữ hai chân thẳng



Nhịp 3: Đứng thẳng, đồng thời đưa hai tay dang ngang, lắc hai bàn tay



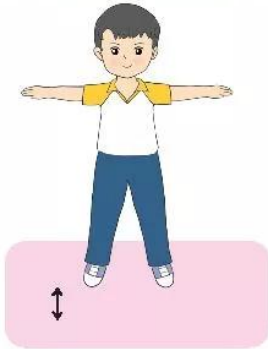
Nhịp 4:  
Về TTCB

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

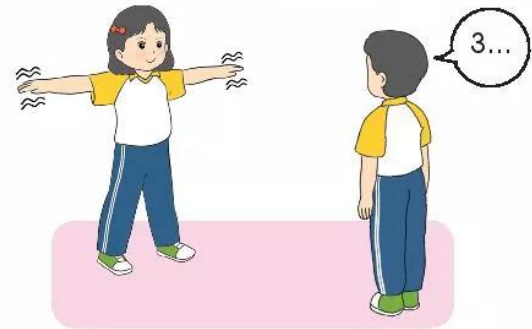


## LUYỆN TẬP

### 1. Luyện tập cá nhân



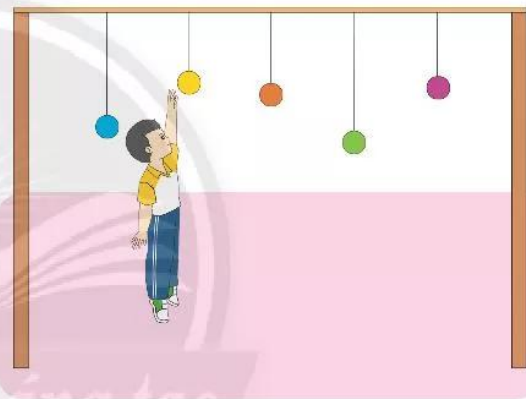
### 2. Luyện tập cặp đôi



### 3. Luyện tập theo nhóm



### • Trò chơi bổ trợ khéo léo



Chân trời sáng tạo

Trò chơi "Chạm vật"



## VẬN DỤNG

1. Hình nào thể hiện nhịp 2 của động tác điều hoà?



Hình 1



Hình 2



Hình 3

2. Em thường xuyên tập thể dục với người thân.