



MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các động tác ngồi cơ bản.
- Nâng cao tinh thần tự giác, tinh thần tập thể, biết giúp đỡ bạn bè.

2. Khởi động



Xoay các khớp



Ép dẻo dọc

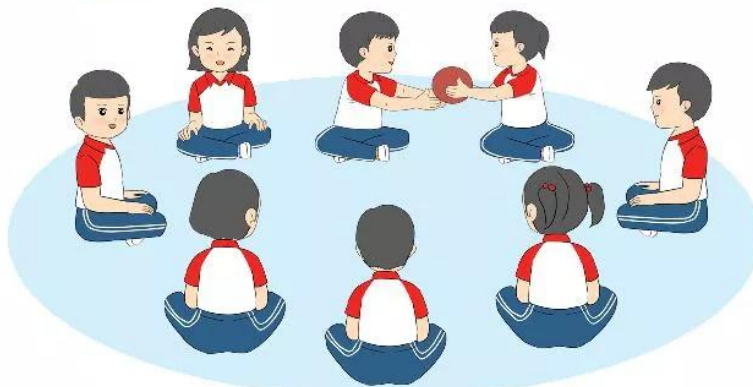


Ép dẻo ngang



Gập, duỗi gối

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Ngồi chuyển vật"



KIẾN THỨC MỚI

1. Ngồi kiễng hai gót chân



TTCB: Đứng hai tay buông tự nhiên



Từ TTCB, ngồi trên nửa trước của hai bàn chân, hai tay đưa ra trước chống chạm đất, mắt nhìn về trước

2. Ngồi bệt thẳng chân



TTCB: Đứng hai tay buông tự nhiên



Từ TTCB, ngồi bệt tự nhiên xuống, hai chân duỗi thẳng ra trước, lưng thẳng, hai tay chống ra sau, mắt nhìn về trước

3. Ngồi khoanh chân



TTCB: Đứng hai tay buông tự nhiên



Từ TTCB, ngồi bệt tự nhiên xuống, hai chân khoanh chéo nhau phía trước, lưng thẳng, hai tay đặt lên đùi, mắt nhìn về trước

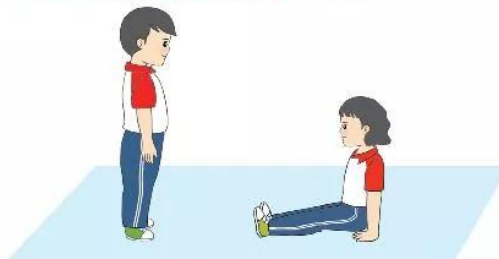


LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân



2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm



♦ Trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động và phản xạ



Trò chơi "Ngồi chuyển bóng"



VẬN DỤNG

1. Hình nào dưới đây thể hiện tư thế ngồi khoanh chân?



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4

2. Hình nào thể hiện tư thế ngồi học tốt cho cột sống của em?



Hình 1



Hình 2