



MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các động tác quỳ cơ bản.
- Tích cực, tự giác trong tập luyện.

2. Khởi động



Xoay các khớp



Ép dẻo dọc

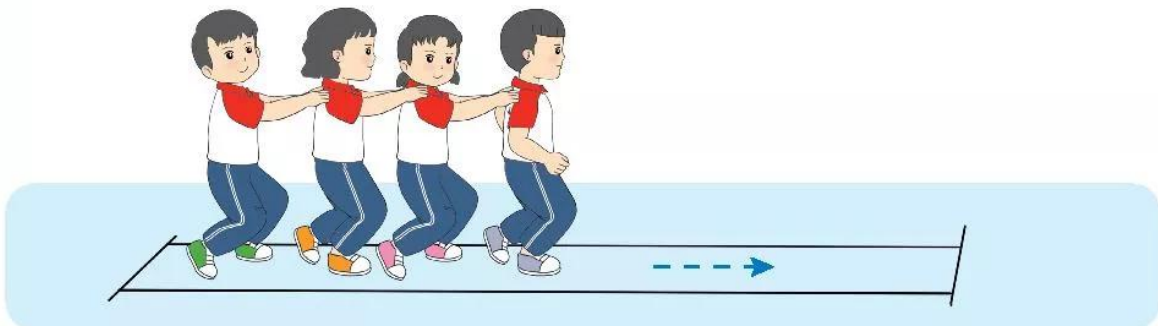


Ép dẻo ngang



Gập, duỗi gối

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Đi khuyu gối qua đường hẹp"



## KIẾN THỨC MỚI

### 1. Quỳ thấp



TTCB: Ngồi kiểng hai gót chân



Từ TTCB, đặt hai gối xuống, duỗi mũi chân thẳng về sau, ngồi trên gót chân, lưng thẳng, hai tay đặt lên đùi, mắt nhìn về trước

### 2. Quỳ cao

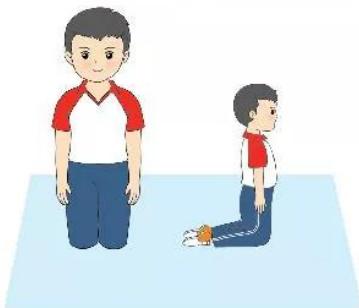


TTCB: Quỳ thấp



Từ TTCB, nâng thân lên, lưng thẳng, hai tay buông tự nhiên, mắt nhìn về trước

### 3. Quỳ trên một chân



TTCB: Quỳ cao



Từ TTCB, bước một chân rộng về trước, lưng thẳng, hai tay chống hông, 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 "Nối hàng về đích"



## VẬN DỤNG

1. Hình nào dưới đây thể hiện đúng tư thế quỳ cao?



Hình 1



Hình 2



Hình 3

2. Em vận dụng các động tác quỳ trong bài tập thể dục nhịp điệu.