

Bài 10. ĐỘNG TÁC PHỐI HỢP



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Thực hiện được động tác Phối hợp.
- Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của giáo viên để tập luyện.
- Tích cực tham gia tập luyện.



MỞ ĐẦU

Khởi
động



Trò chơi
hỗ trợ
khởi động





KIẾN THỨC MỚI



Tư thế chuẩn bị:
Đứng nghiêm.

Nhịp 1



Nhịp 4



Về tư thế
đứng nghiêm.

Chân trái bước lên trước
và khuỵu gối,
hai tay chống hông.

Động tác
Phối hợp

Nhịp 2



Thu chân trái về,
đứng thẳng,
hai tay dang ngang,
bàn tay ngửa.

Nhịp 3



Trở về như nhịp 1.

*Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện như nhịp 1, 2, 3, 4,
nhưng ở nhịp 5 và nhịp 7 chân phải bước lên trước.*



LUYỆN TẬP



a – Tập cá nhân
b – Tập cặp đôi
c – Tập theo tổ



Trò chơi bổ trợ khéo léo.

Có thể sử dụng một số trò chơi như: *Qua cầu tiếp sức;*
Kéo cưa lừa xẻ;...



VẬN DỤNG

Hãy quan sát hình dưới đây và nêu đúng nhịp của động tác Phối hợp.

