

## Bài 11. ĐỘNG TÁC ĐIỀU HOÀ



### Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

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



MỞ ĐẦU

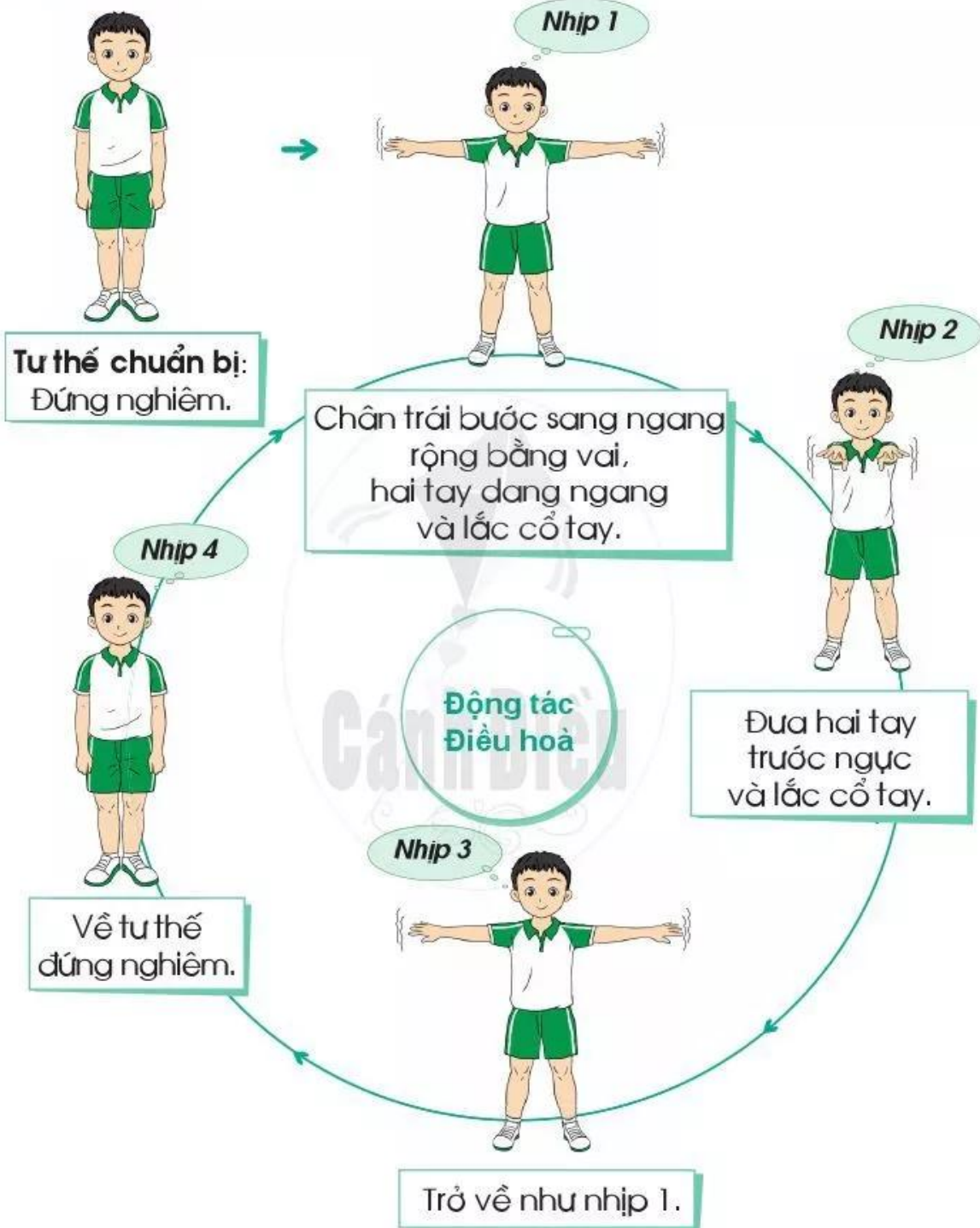
Khởi  
động

Trò chơi  
hỗ trợ  
khởi động





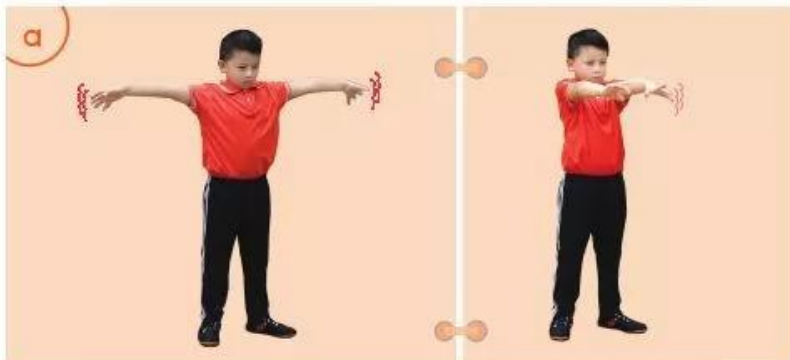
## KIẾN THỨC MỚI



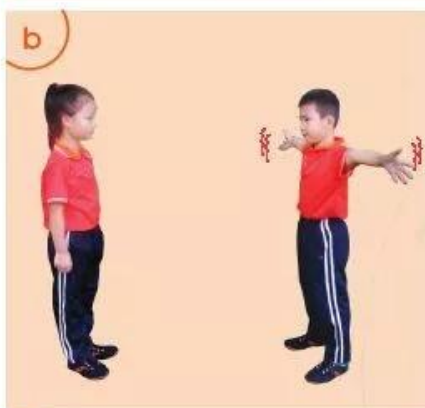
Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng ở nhịp 5 chân phải bước sang ngang.



## 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: *Kéo cưa lừa xẻ; Vượt chướng ngại vật;...*



## VẬN DỤNG

Hình nào dưới đây mô tả động tác giúp em thả lỏng cơ thể sau giờ học Giáo dục thể chất?

