

Chủ đề

3

# Tư thế và kỹ năng vận động cơ bản

## Bài 12. TƯ THẾ VẬN ĐỘNG CỦA ĐẦU VÀ CỔ



### Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Thực hiện được tư thế vận động của đầu và cổ.
- 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

### Cúi đầu

Thân người thẳng, gập cổ, cúi đầu về trước.

### Ngửa đầu

Thân người thẳng, ngửa cổ, ngả đầu ra sau.

### Nghiêng đầu sang trái

Thân người thẳng, nghiêng đầu sang vai trái.

### Nghiêng đầu sang phải

Thân người thẳng, nghiêng đầu sang vai phải.





## LUYỆN TẬP



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



Trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động và phản xạ.  
Có thể sử dụng một số trò chơi như: *Giăng lưới bắt cá;*  
*Mèo đuổi chuột;*...



## VẬN DỤNG

Hình nào dưới đây được sử dụng làm động tác khởi động trong giờ học Giáo dục thể chất?

