

Bài 13. TƯ THẾ VẬN ĐỘNG CỦA TAY



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Thực hiện được tư thế vận động của tay.
- 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



Xoay
khớp
cổ



Xoay
khớp
vai



Xoay
khớp
khuỷ
tay



Xoay
khớp
hông

Xoay
các khớp



Xoay
khớp cổ tay,
khớp
cổ chân



Xoay
khớp
gối

Trò chơi
hỗ trợ
khởi động





KIẾN THỨC MỚI

Tay chéch sau

Hai tay thẳng, chéch sau, lòng bàn tay hướng vào nhau.

Tay đưa ra trước

Hai tay đưa ra trước, thẳng, cao, rộng bằng vai, bàn tay úp.

Tay dang ngang, bàn tay ngửa

Hai tay dang ngang, thẳng, cao bằng vai, bàn tay ngửa.

Tay dang ngang, bàn tay úp

Hai tay dang ngang, thẳng, cao bằng vai, bàn tay úp.

Tay chéch cao

Hai tay giơ cao chéch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn lên.

Khẩu lệnh:

Hai tay chéch sau!

Khẩu lệnh:

Thôi!

Tu thế chuẩn bị:

Đúng nghiêm.

Về tư thế
đúng nghiêm.

Khẩu lệnh:

Hai tay dang ngang, bàn tay ngửa!

Khẩu lệnh:

Thôi!

Tu thế chuẩn bị:

Đúng nghiêm.

Về tư thế
đúng nghiêm.

Khẩu lệnh:

Hai tay chéch cao!

Khẩu lệnh:

Thôi!

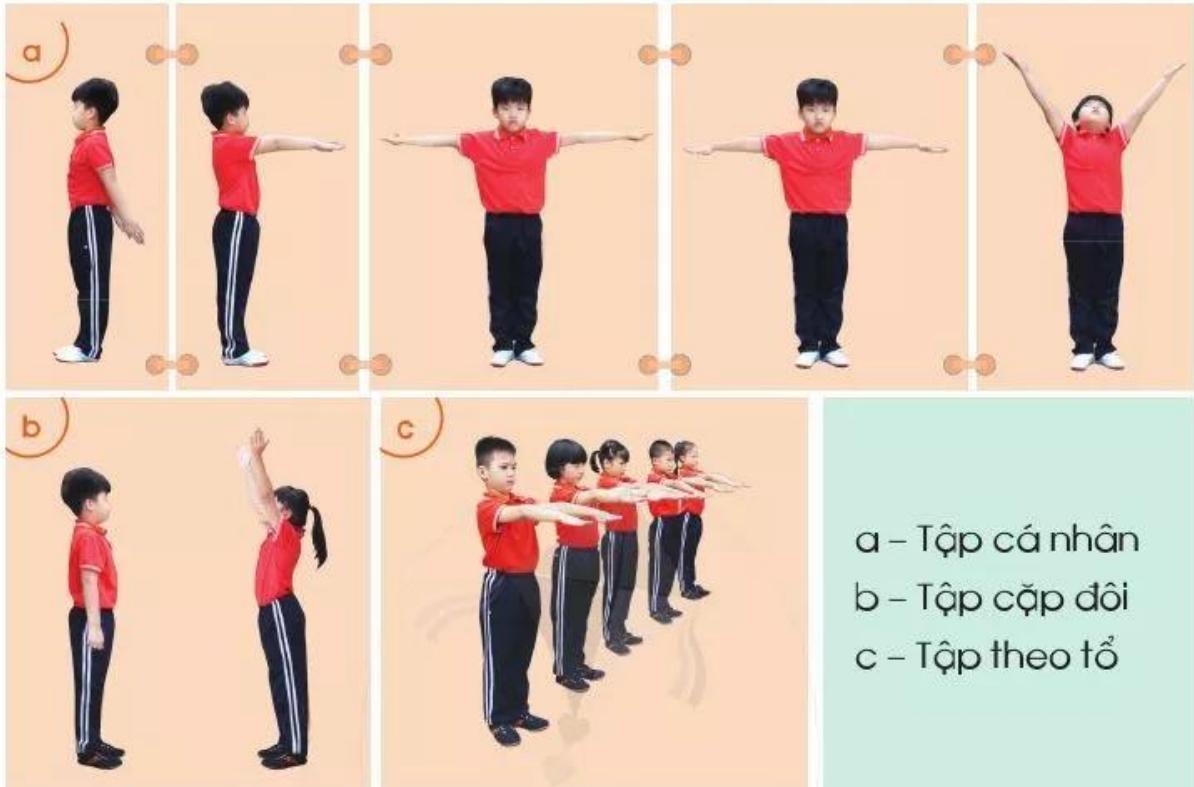
Tu thế chuẩn bị:

Đúng nghiêm.

Về tư thế
đúng nghiêm.



LUYỆN TẬP



Trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động và phản xạ.
Có thể sử dụng một số trò chơi như: Giành cờ chiến thắng;
Nhảy đúng, nhảy nhanh;...



VẬN DỤNG

Hãy quan sát hình A và B dưới đây, nếu đúng tên động tác ở tư thế vận động của tay.

