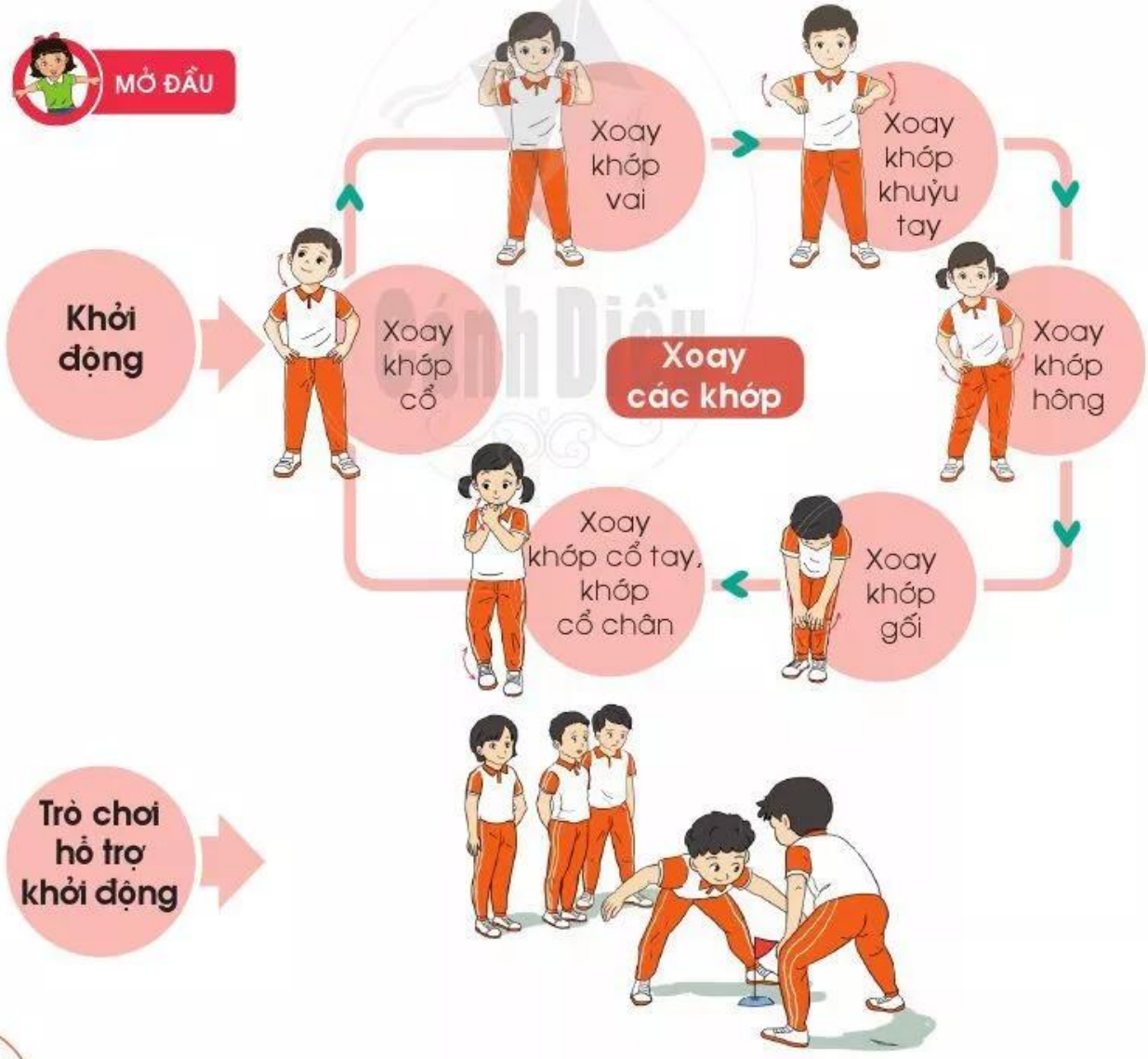
Bài 13. TƯ THẾ VẬN ĐỘNG CỦA TAY

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.



KIẾN THỨC MỚI

Tay chếch sau

Hai tay thẳng, chếch 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

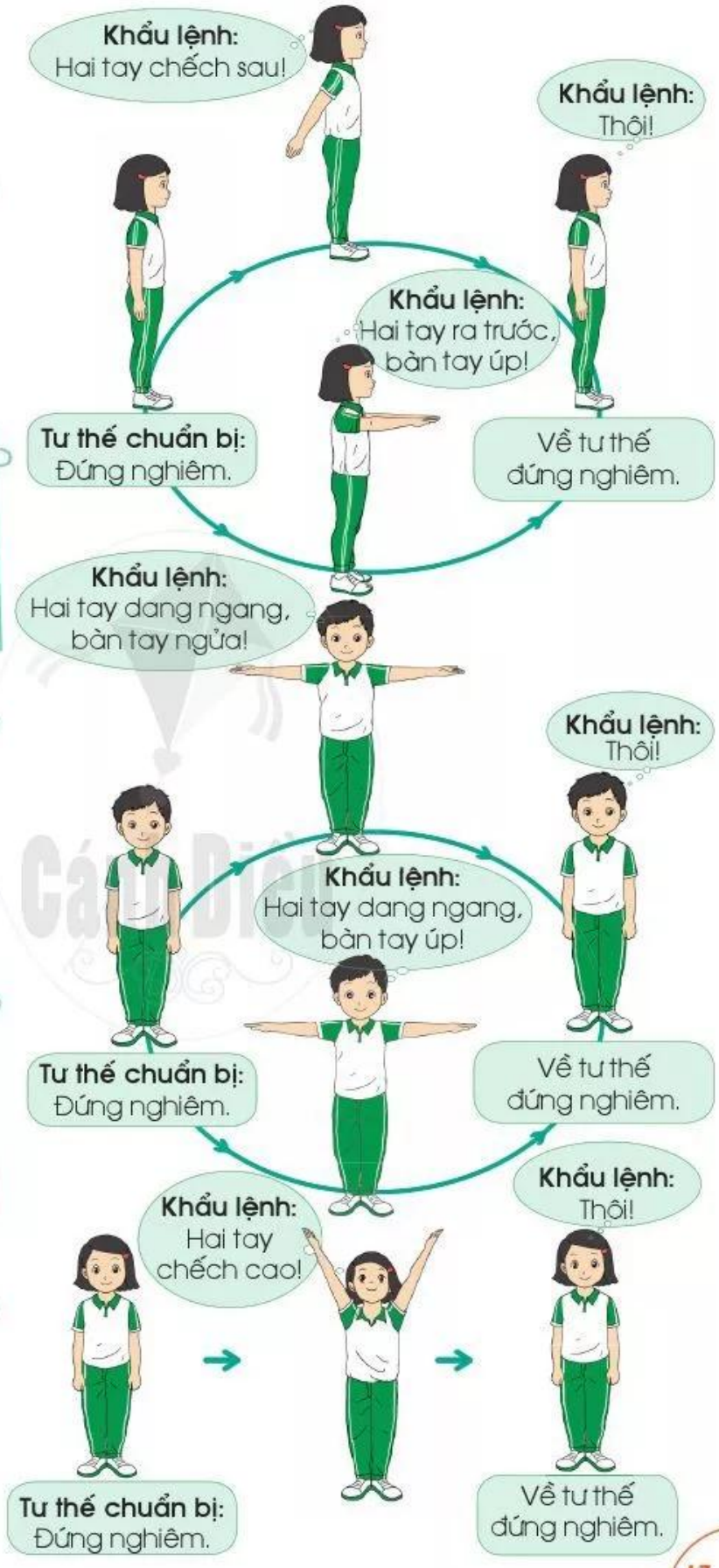
Hai tay dang ngang, thẳng, cao bằng vai, bàn tay ngửa.

Tay dang ngang, bàn tay úp

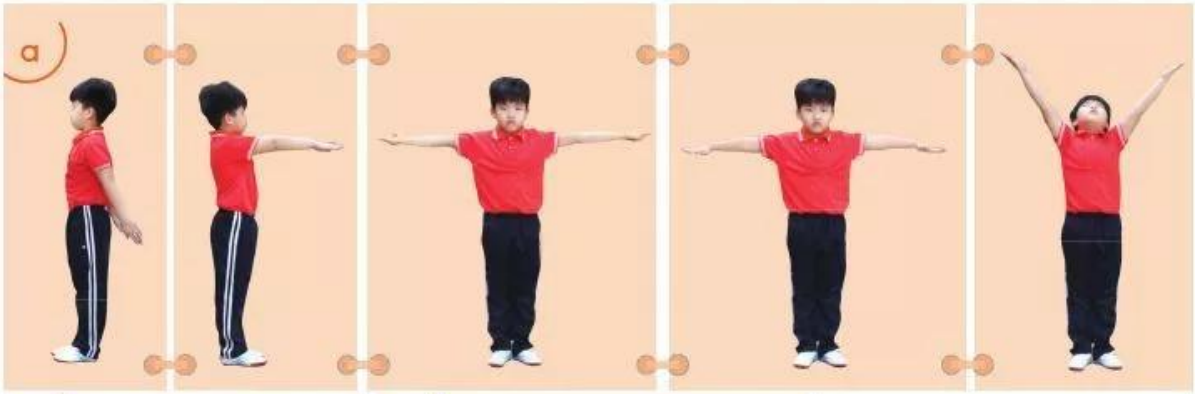
Hai tay dang ngang, thẳng, cao bằng vai, bàn tay úp.

Tay chếch cao

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

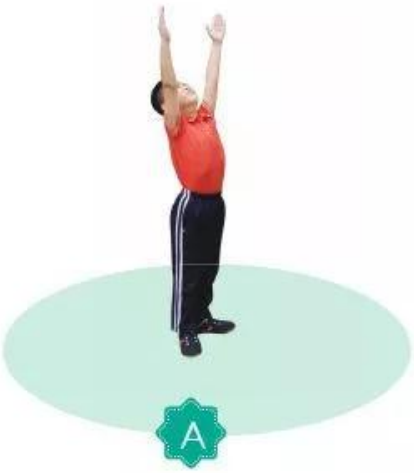
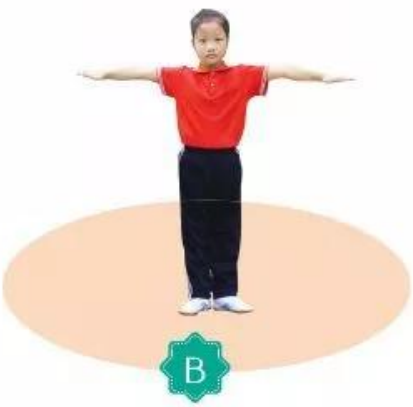


LUYỆN TẬP



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

Trò chơi rèn luyện kĩ 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, nêu đúng tên động tác ở tư thế vận động của tay.