

## Bài 14. TƯ THẾ VẬN ĐỘNG CỦA CHÂN



### Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

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

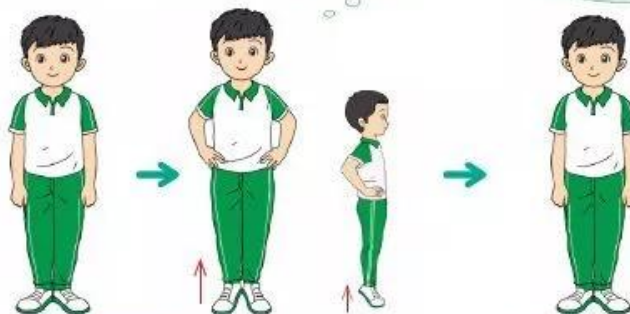




## KIẾN THỨC MỚI

### Đứng kiễng gót, hai tay chống hông

Thân người thẳng, hai tay chống hông, kiễng gót chân, mắt nhìn trước.



Khẩu lệnh: Kiễng gót, hai tay chống hông!

Khẩu lệnh: Thôi!

Tư thế chuẩn bị: Đứng nghiêm.

Về tư thế đứng nghiêm.

### Đứng đưa một chân ra trước, hai tay chống hông

Thân người thẳng, hai tay chống hông, đưa một chân ra trước thẳng hướng chân, mũi chân chéch xuống đất.



Khẩu lệnh: Đưa một chân ra trước, hai tay chống hông!

Khẩu lệnh: Thôi!

Tư thế chuẩn bị: Đứng nghiêm.

Về tư thế đứng nghiêm.

### Đứng đưa một chân sang ngang, hai tay chống hông

Thân người thẳng, hai tay chống hông, đưa một chân sang ngang, mũi chân chéch xuống đất.



Khẩu lệnh: Đưa một chân sang ngang, hai tay chống hông!

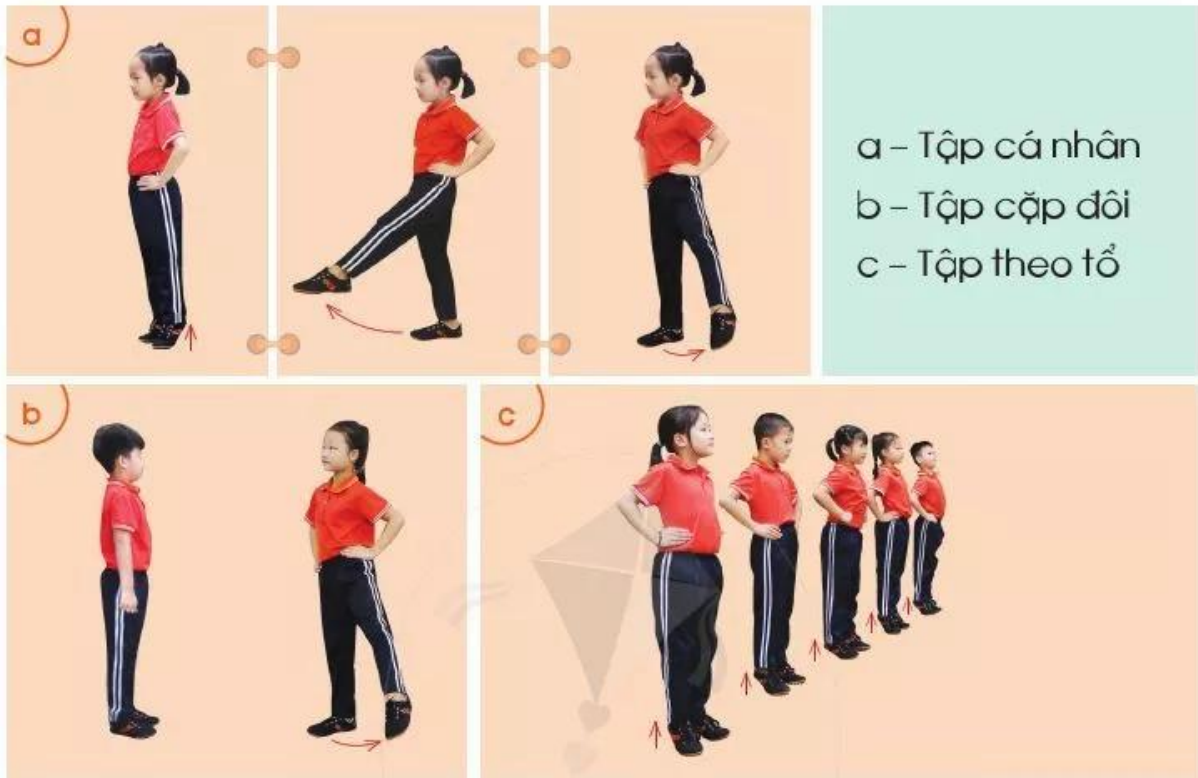
Khẩu lệnh: Thôi!

Tư thế chuẩn bị: Đứng nghiêm.

Về tư thế đứng nghiêm.



## LUYỆN TẬP



Trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động và phản xạ.  
Có thể sử dụng một số trò chơi như: *Nhảy ô tiếp sức; Ai nhanh hơn;...*



## VẬN DỤNG

Khi đứng quan sát bị che ngang tầm nhìn, em sử dụng động tác ở hình nào dưới đây để quan sát được rõ hơn?

