

Bài 15. CÁC HOẠT ĐỘNG VẬN ĐỘNG PHỐI HỢP CỦA CƠ THỂ



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Thực hiện được Bật nhảy về trước và Bật cao, tay với vật chuẩn.
- 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

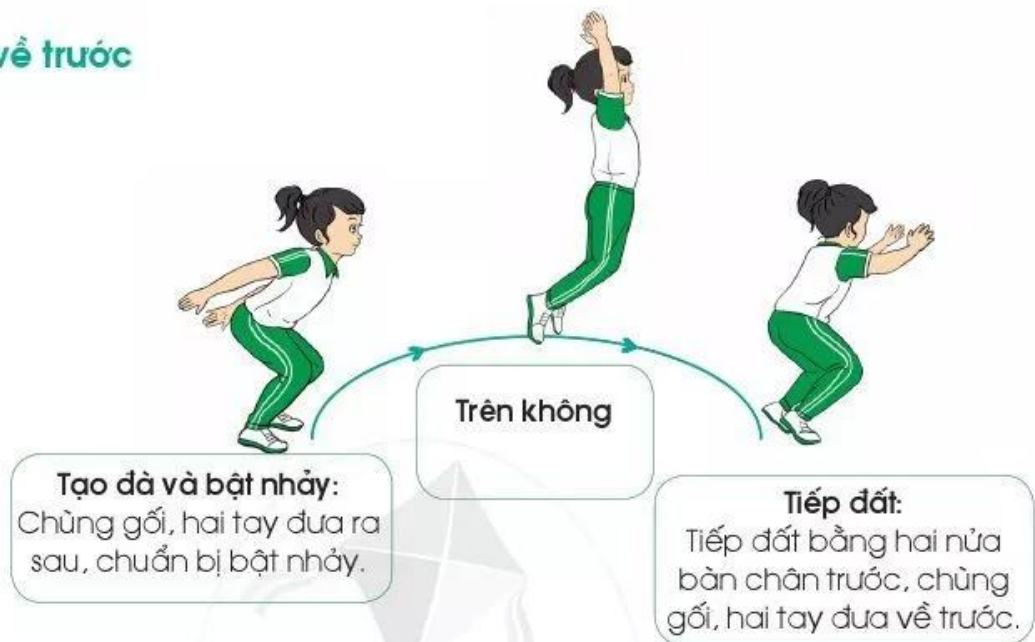


Trò chơi
hỗ trợ
khởi động





Bật nhảy về trước

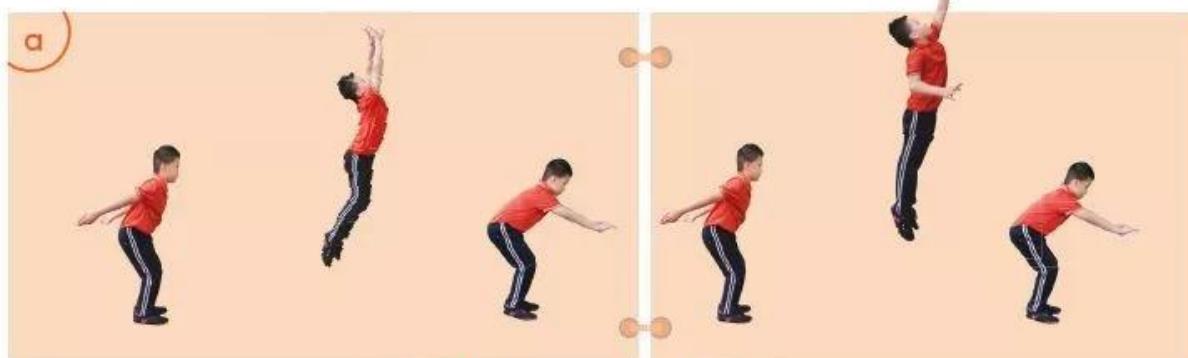


Bật cao, tay với vật chuẩn





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: *Mèo đuổi chuột*;
Thỏ nhảy tiếp sức;...



VẬN DỤNG

Quan sát hình dưới đây, cho biết các bạn đang ở tư thế nào của động tác Bật nhảy về trước.

