

Chủ đề

2

Bài tập thể dục

Bài 5. ĐỘNG TÁC VƯƠN THỞ



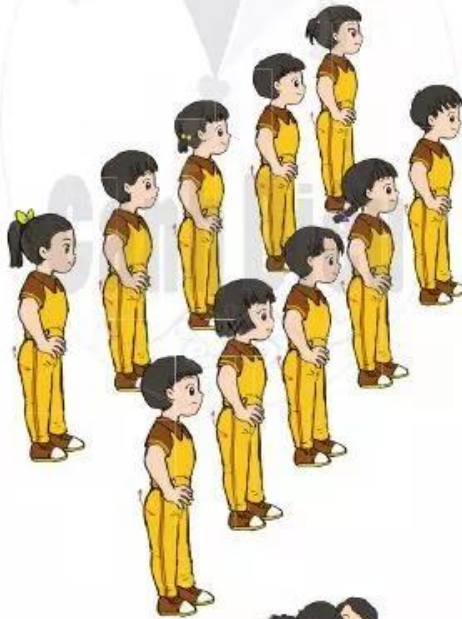
Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Thực hiện được động tác Vươn thở.
- 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



Tư thế chuẩn bị:
Đứng nghiêm.



Nhịp 1

Chân trái bước sang ngang
rộng bằng vai, hai tay
giơ cao, đầu hơi ngửa,
mắt nhìn theo tay, hít vào.

Nhịp 4



Về tư thế đứng nghiêm,
thở ra.

Nhịp 2



Hai tay bắt chéo
phía trước, đầu cúi,
thở ra.

Động tác
Vươn thở

Nhịp 3



Trở về như nhịp 1.

*Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện như nhịp 1, 2, 3, 4,
nhưng ở nhịp 5 chân phải bước sang ngang.*



LUYỆN TẬP



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



Trò chơi bổ trợ khéo léo.

Có thể sử dụng một số trò chơi như: *Qua cầu tiếp sức; Lò cò tiếp sức;...*



VẬN DỤNG

Hãy quan sát hình A và B dưới đây, nêu đúng nhịp của động tác Vươn thỏ.

