

## Bài 8. ĐỘNG TÁC VẶN MÌNH



### Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Thực hiện được động tác Vặn mình.
- 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.



Chân trái bước sang ngang  
rộng bằng vai,  
hai tay dang ngang,  
bàn tay ngửa.



Vặn mình sang trái,  
tay phải đưa sang trái  
vỗ vào bàn tay trái, hai  
chân giữ nguyên.

**Nhịp 4**



Về tư thế  
đứng nghiêm.

**Động tác  
Vặn mình**

**Nhịp 3**

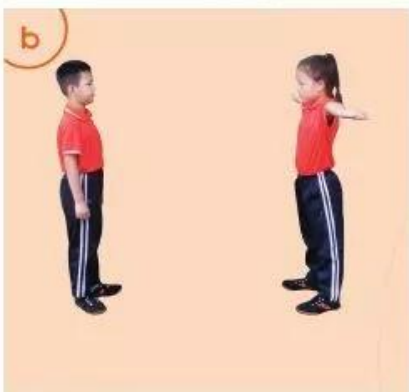


Trở về như nhịp 1.

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



## LUYỆN TẬP



Trò chơi bổ trợ khéo léo.

Có thể sử dụng một số trò chơi như: Lò cò tiếp sức;  
Kéo cưa lừa xẻ:...



## VẬN DỤNG

Quan sát hình sau, cho biết hình nào em phải sử dụng động tác Vận mình.

