

Chủ đề
3

Tư thế và kỹ năng vận động cơ bản

Bài 1. ĐI THEO CÁC HƯỚNG



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

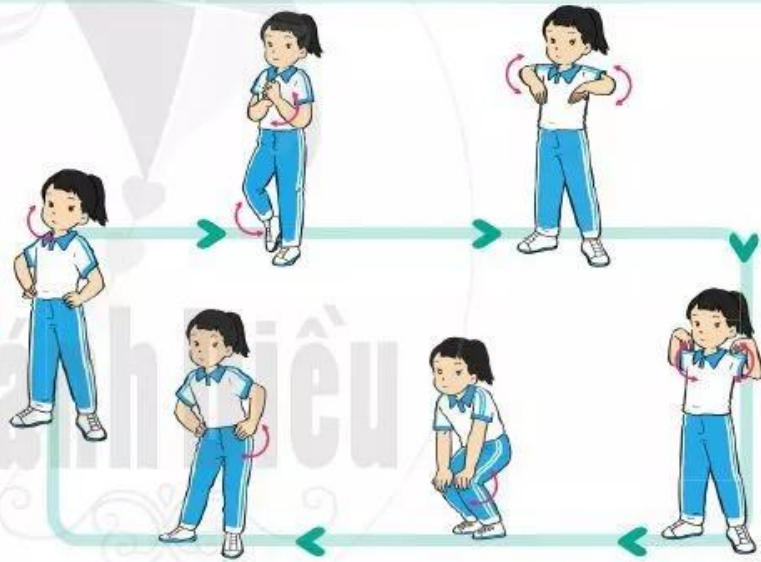
- Biết và thực hiện được động tác đi theo các hướng.
- Nghiêm túc, tích cực và chăm chỉ trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

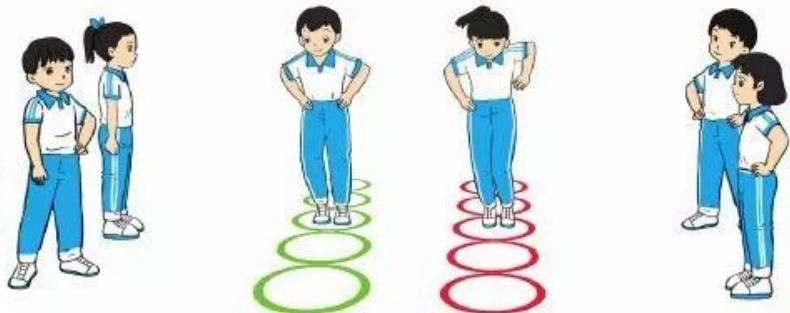
Khởi động

Xoay các khớp



Trò chơi bổ trợ khởi động

Nhảy theo vòng





KIẾN THỨC MỚI

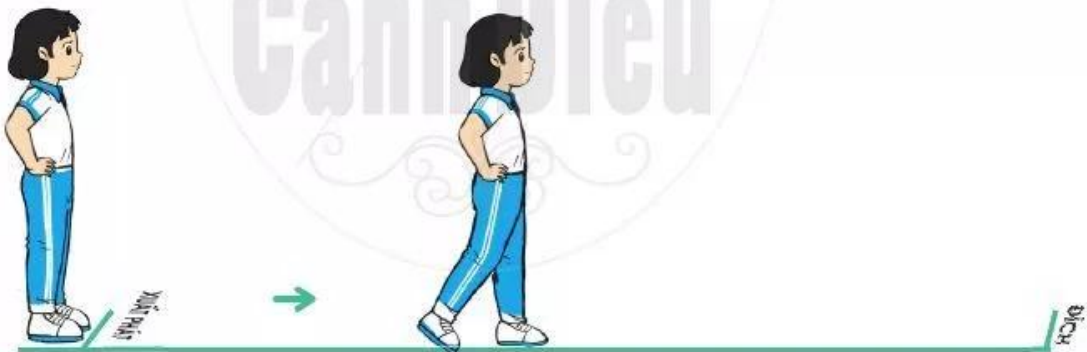
1. Đi thường theo đường kẻ thẳng



Tư thế chuẩn bị:
Đứng thẳng tự nhiên.

Động tác:
Chân bước tự nhiên, đặt bàn chân tiếp xúc từ gót đến cả bàn theo đường kẻ thẳng, tay đánh tự nhiên, thân người và đầu thẳng.

2. Đi theo đường kẻ thẳng, hai tay chống hông



Tư thế chuẩn bị:
Đứng thẳng, hai tay chống hông.

Động tác:
Hai tay chống hông, chân bước tự nhiên, đặt bàn chân tiếp xúc từ gót đến cả bàn theo đường kẻ thẳng, thân người và đầu thẳng.

3. Đi theo đường kẻ thẳng, hai tay dang ngang



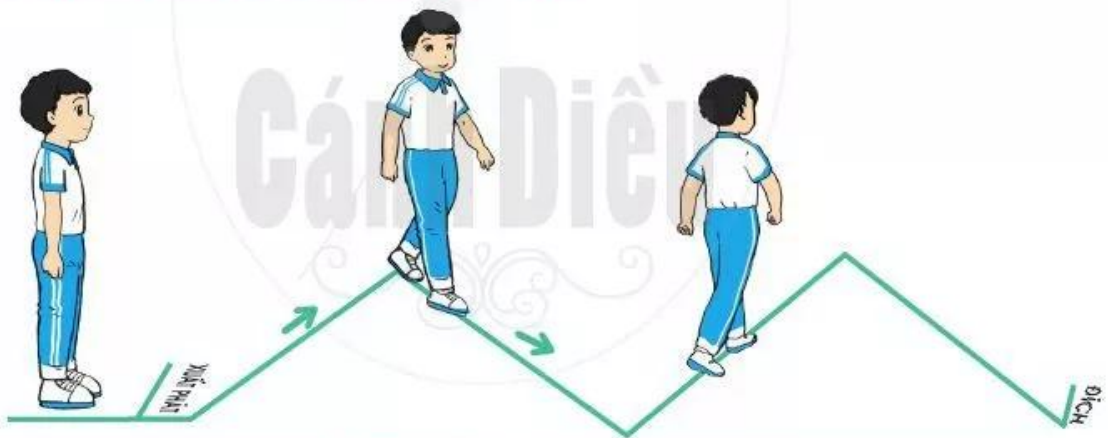
Tư thế chuẩn bị:

Đứng thẳng, hai tay dang ngang.

Động tác:

Hai tay dang ngang, chân bước tự nhiên, đặt bàn chân tiếp xúc từ gót đến cả bàn theo đường kẻ thẳng, thân người và đầu thẳng.

4. Đi thường chuyển hướng phải, trái



Tư thế chuẩn bị:

Đứng thẳng tự nhiên.

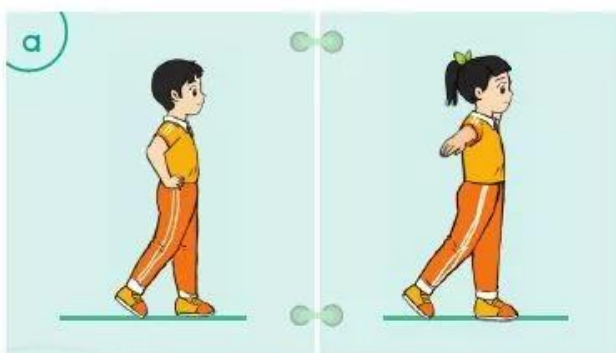
Động tác:

Chân bước tự nhiên, đặt bàn chân tiếp xúc từ gót đến cả bàn, tay đánh tự nhiên, thân người và đầu thẳng, khi cần chuyển hướng sang phải hoặc trái, bàn chân và toàn thân xoay về hướng đó.



LUYỆN TẬP

- a) Luyện tập cá nhân
- b) Luyện tập cặp đôi
- c) Luyện tập nhóm



Trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động và phản xạ
Trò chơi: "Đi theo vạch"





VẬN DỤNG

1. Em hãy nêu đúng tên động tác trong mỗi hình dưới đây.



Hình 1



Hình 2



Hình 3

2. Em cùng các bạn đi tham quan, dã ngoại.

