

Chủ đề
2

Bài tập thể dục

Bài 1.

ĐỘNG TÁC VƯƠN THỞ VÀ ĐỘNG TÁC TAY



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

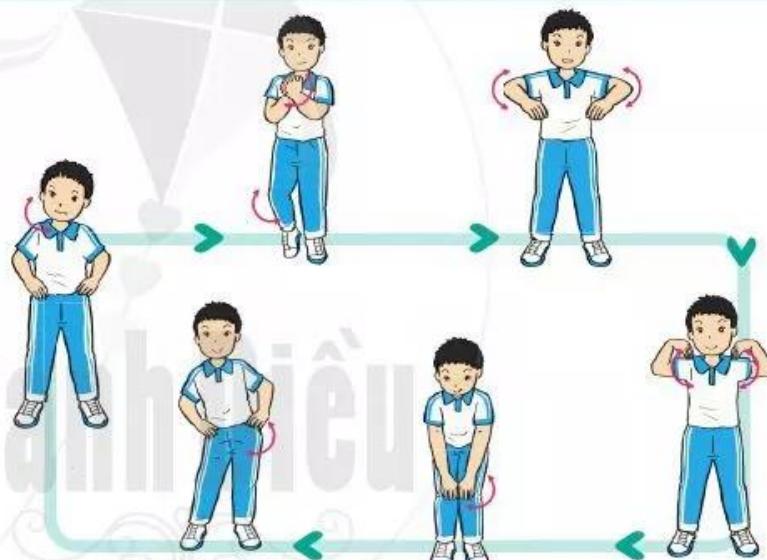
- Biết và thực hiện được động tác vươn thở, động tác tay.
- Tự giác, tích cực và chăm chỉ trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

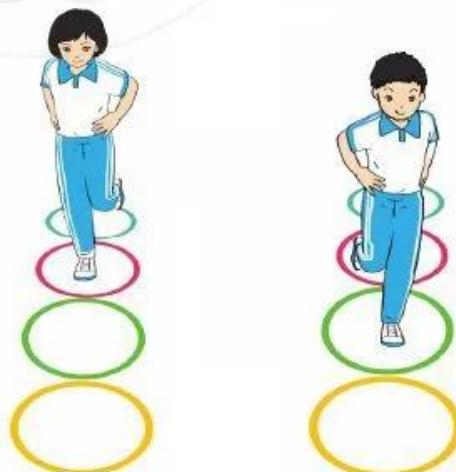
Khởi động

Xoay các khớp



**Trò chơi
bổ trợ
khởi động**

**Nhảy lò cò
theo vòng**





KIẾN THỨC MỚI

1. Động tác vuơn thở



Tư thế chuẩn bị:
Đúng nghiêm.

Nhịp 4



Về tư thế chuẩn bị,
thở ra.



Nhịp 1

Từ từ hít vào, đồng thời chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay đưa lên cao chéch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa.

Nhịp 2



Từ từ thở ra, đồng thời thu chân trái về, hai tay đưa xuống về tư thế chuẩn bị, đầu cúi.

Động tác
vuơn thở

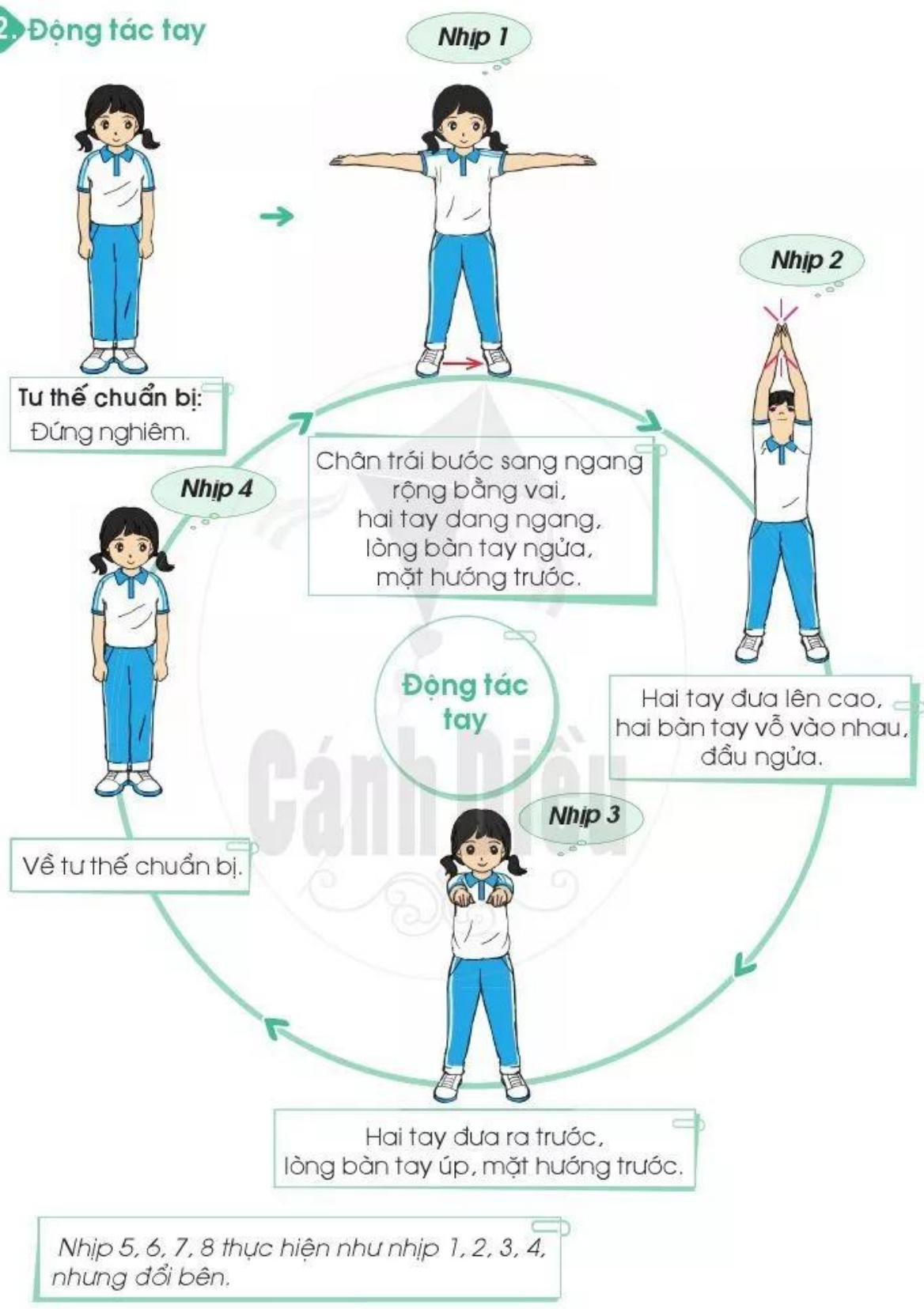
Nhịp 3



Từ từ hít vào, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay ngửa.

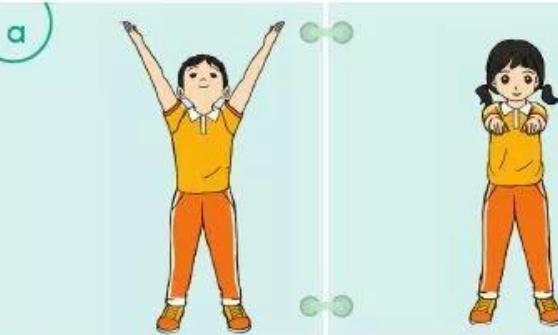
Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện như nhịp 1, 2, 3, 4,
nhưng đổi bên.

2. Động tác tay

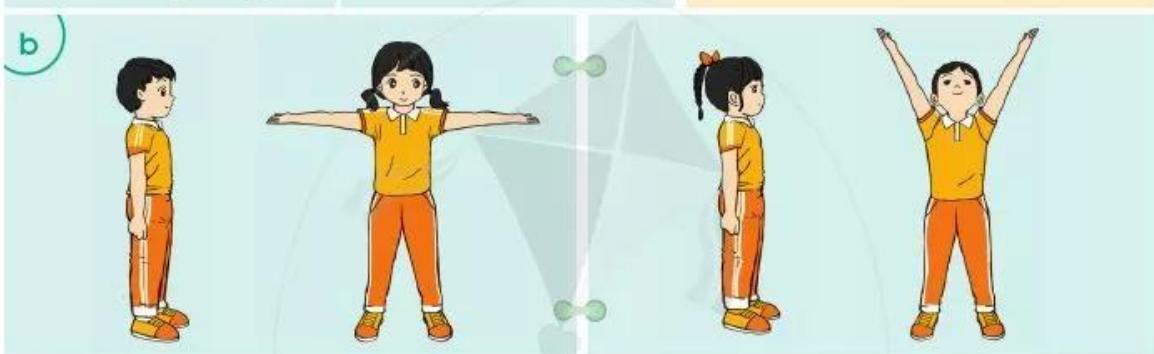




LUYỆN TẬP



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



Trò chơi bổ trợ khéo léo
Trò chơi: "Chuyển hàng"





VÂN DỤNG

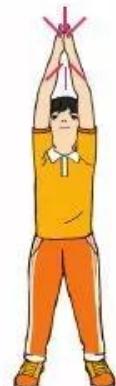
1. Em hãy cho biết hình nào dưới đây là nhịp 1 của động tác vươn thỏ.



Hình 1



Hình 2



Hình 3

2. Em cùng các bạn tập các động tác thể dục trong các giờ ra chơi để tạo hứng thú, giúp học tốt các môn học khác.

