

Bài 2. ĐI KIỂNG GÓT THEO CÁC HƯỚNG



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Biết và thực hiện được động tác đi kiểng gót 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

Chuyền bóng
bằng tay





KIẾN THỨC MỚI

1. Đi kiễng gót theo đường kẻ thẳng



Tư thế chuẩn bị:
Đứng thẳng tự nhiên.

Động tác:
Chân kiễng gót, đi bằng nửa bàn chân trên theo đường kẻ thẳng, tay đánh tự nhiên, thân người và đầu thẳng.

2. Đi kiễng gót 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 kiễng gót, đi bằng nửa bàn chân trên theo đường kẻ thẳng, thân người và đầu thẳng.

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



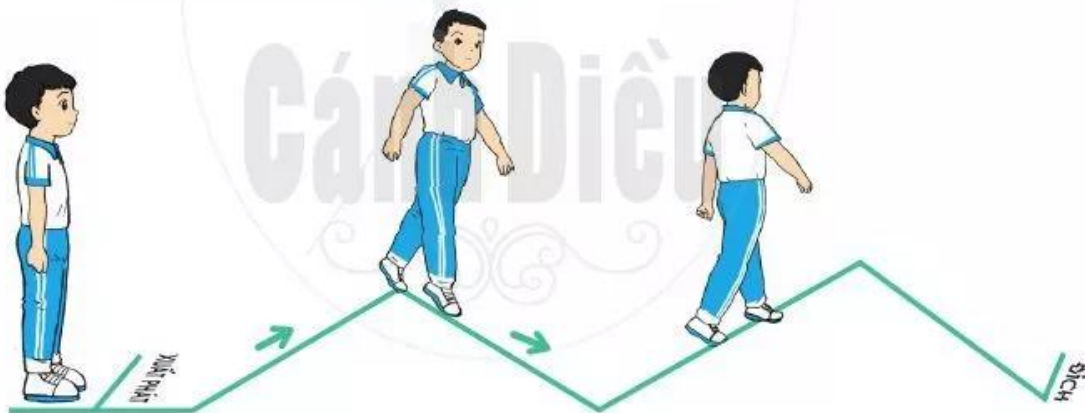
Tư thế chuẩn bị:

Đứng thẳng, hai tay dang ngang.

Động tác:

Hai tay dang ngang, chân kiễng gót, đi bằng nửa bàn chân trên theo đường kẻ thẳng, thân người và đầu thẳng.

4. Đi kiễng gót chuyển hướng phải, trái



Tư thế chuẩn bị:

Đứng thẳng tự nhiên.

Động tác:

Chân kiễng gót, đi bằng nửa bàn chân trên, 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.

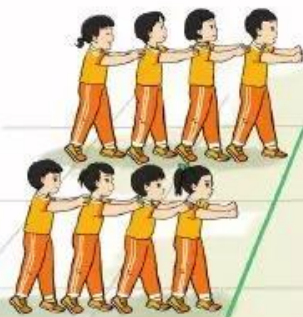


LUYỆN TẬP

- 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: "Đoàn tàu về ga"





VẬN DỤNG

1. Em hãy cho biết hình nào dưới đây có động tác đúng khi đi kiếng gót theo đường kẻ thẳng, hai tay chống hông.



2. Em thực hiện các động tác đi kiếng gót khi tập múa cùng các bạn.

