

Bài 2. ĐỘNG TÁC CHÂN VÀ ĐỘNG TÁC LƯỠN



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Biết và thực hiện được động tác chân, động tác lườn.
- Tự giác, tích cực và chăm chỉ trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

Khởi
động

Xoay
các khớp



Trò chơi
bổ trợ
khởi động

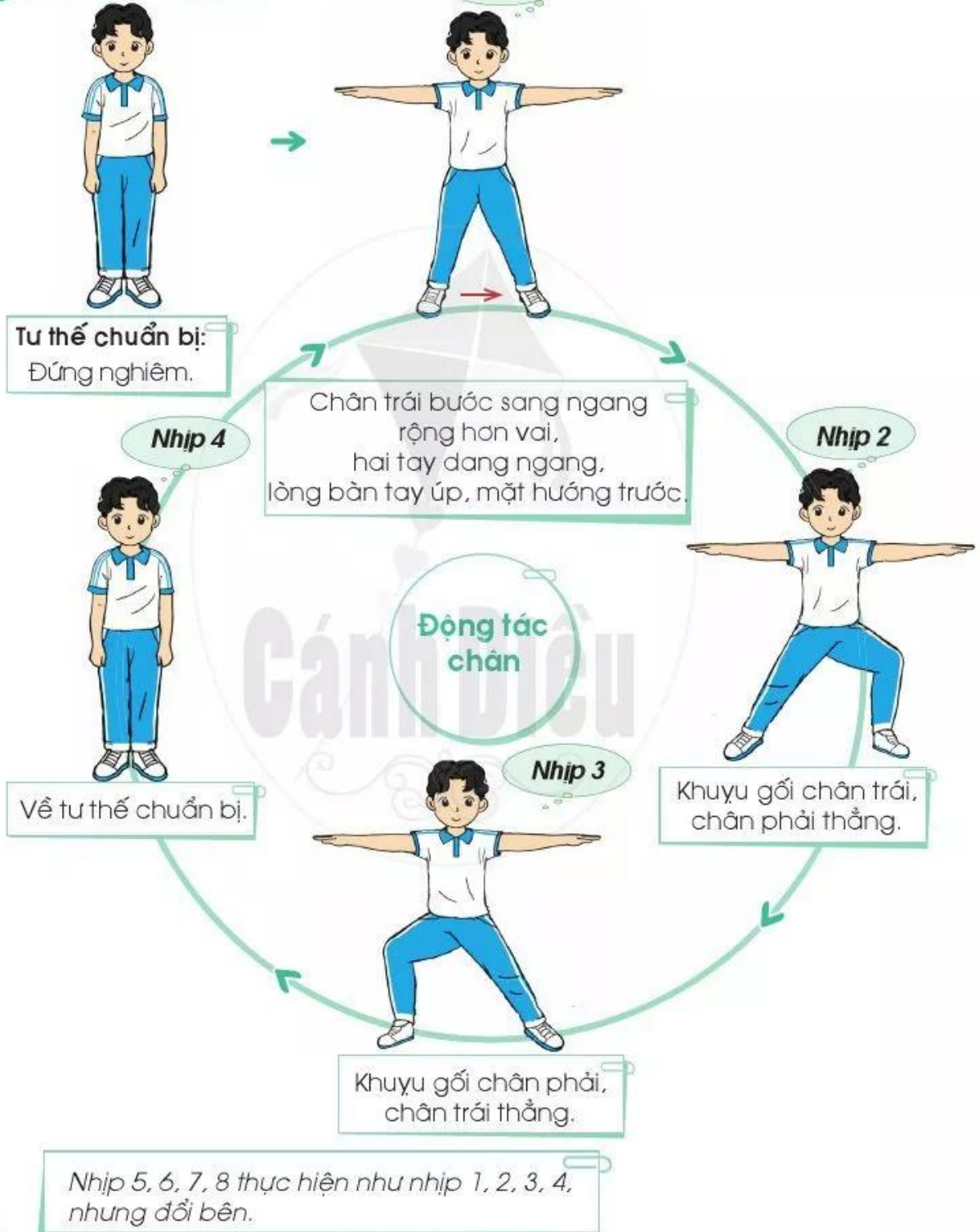
Nhảy dây



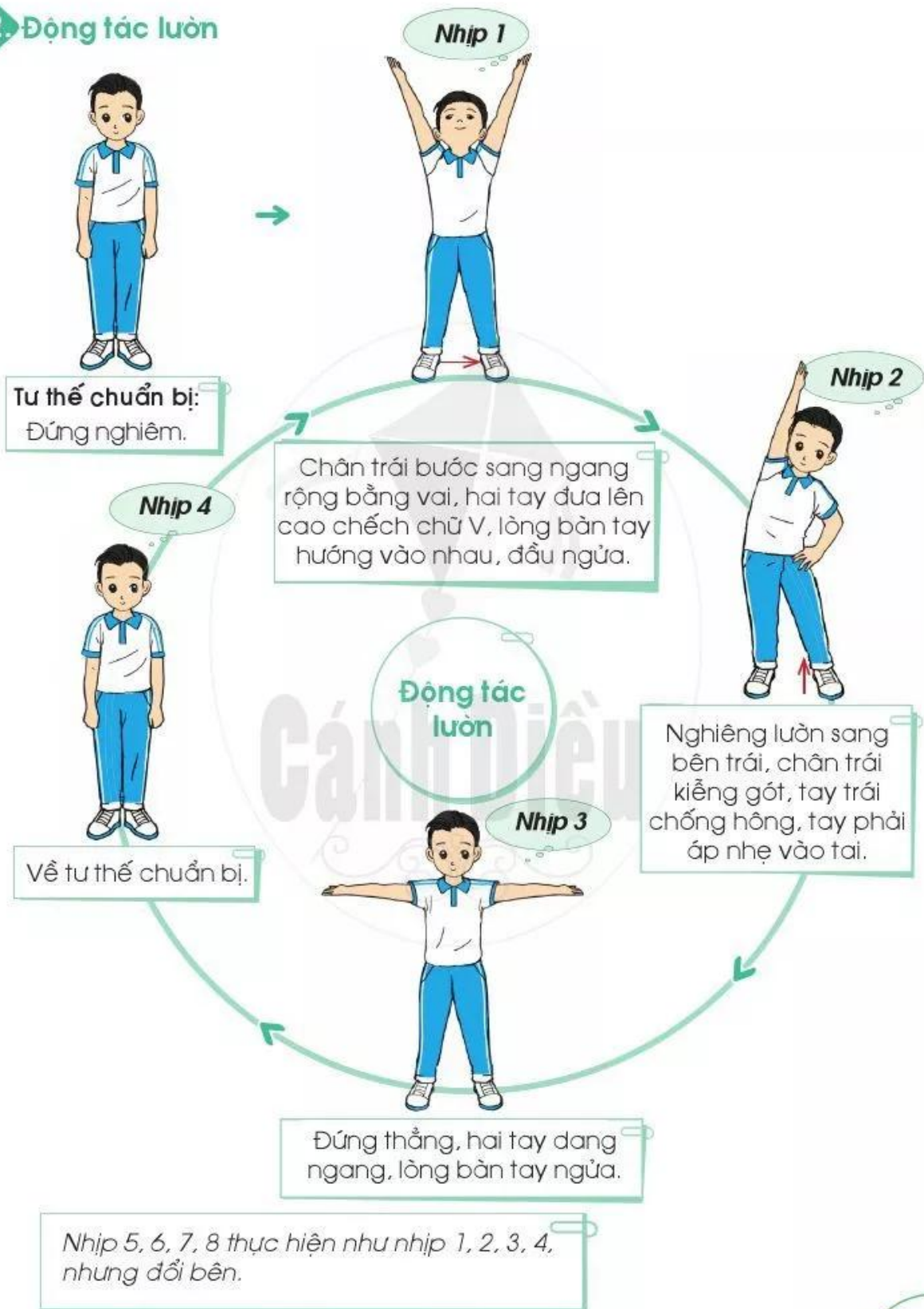


KIẾN THỨC MỚI

1. Động tác chân



2. Động tác lườn





LUYỆN TẬP



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



Trò chơi bổ trợ khéo léo
Trò chơi: "Kẹp bóng di chuyển"





VẬN DỤNG

1. Em hãy cho biết hình nào dưới đây có động tác lườn đúng.



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4



Hình 5

2. Em tập thể dục cùng gia đình.

