

Bài 3

ĐI THƯỜNG NHANH DẦN CHUYỂN SANG CHẠY THEO CÁC HƯỚNG



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Biết và thực hiện được động tác đi thường nhanh dần chuyển sang chạy theo các hướng.
- Nghiêm túc, tích cực và chăm chỉ trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

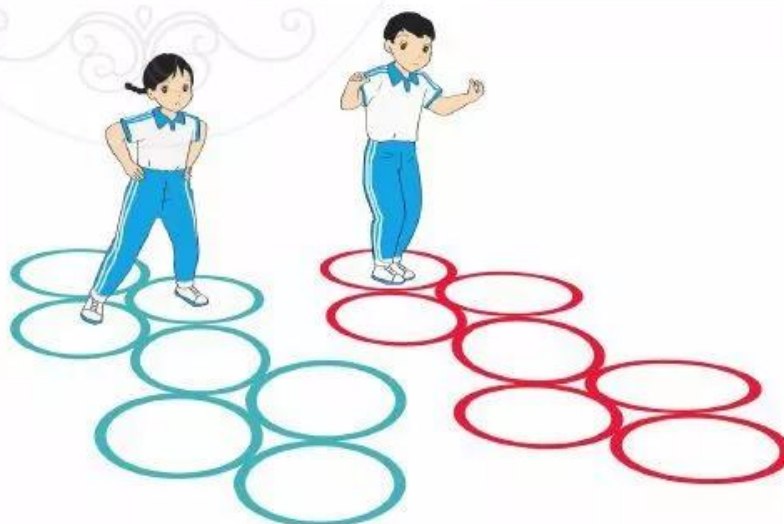
Khởi
động

Xoay
các khớp



Trò chơi
bổ trợ
khởi động

Nhảy nhanh,
nhảy đúng





KIẾN THỨC MỚI

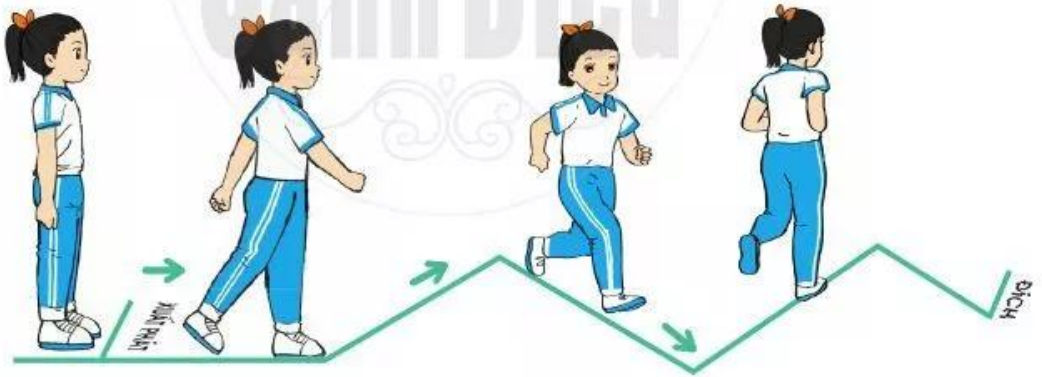
1. Đi thường nhanh dần chuyển sang chạy theo đường kẻ thẳng



Tư thế chuẩn bị:
Đứng thẳng tự nhiên.

Động tác: Đi thường tăng dần nhịp bước rồi chuyển thành chạy theo đường kẻ thẳng.

2. Đi thường nhanh dần chuyển sang chạy theo hướng phải, trái



Tư thế chuẩn bị:
Đứng thẳng tự nhiên.

Động tác: Đi thường tăng dần nhịp bước rồi chuyển thành chạy, 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



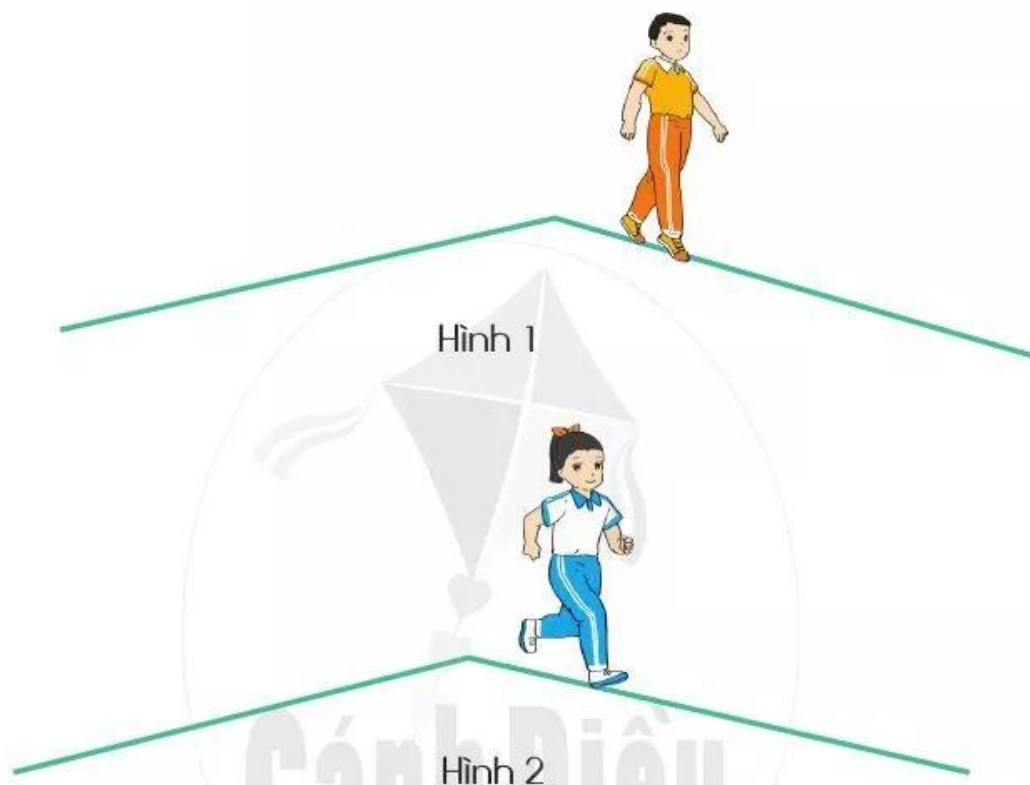
Trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động và phản xạ
Trò chơi: "Mèo đuổi chuột"





VẬN DỤNG

1. Em hãy cho biết hình nào dưới đây thể hiện động tác chạy.



2. Em cùng các bạn tập luyện để nâng cao sức khỏe.

