

## Bài 3.

# ĐỘNG TÁC LƯNG BỤNG VÀ ĐỘNG TÁC TOÀN THÂN



### Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Biết và thực hiện được động tác lưng bụng, động tác toàn thân.
- Tự giác, tích cực và chăm chỉ trong tập luyện.



### MỞ ĐẦU

Khởi  
động

Xoay  
các khớp



Trò chơi  
bổ trợ  
khởi động

Ô tô  
hai chỗ





## KIẾN THỨC MỚI

### 1. Động tác lưng bụng



Tư thế chuẩn bị:  
Đứng nghiêm.



Nhịp 1

Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay đưa lên cao chếch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa.



Nhịp 2

Cúi gập thân, chân thẳng, ngón tay với xuống mũi bàn chân.



Nhịp 4

Về tư thế chuẩn bị.

## Động tác lưng bụng

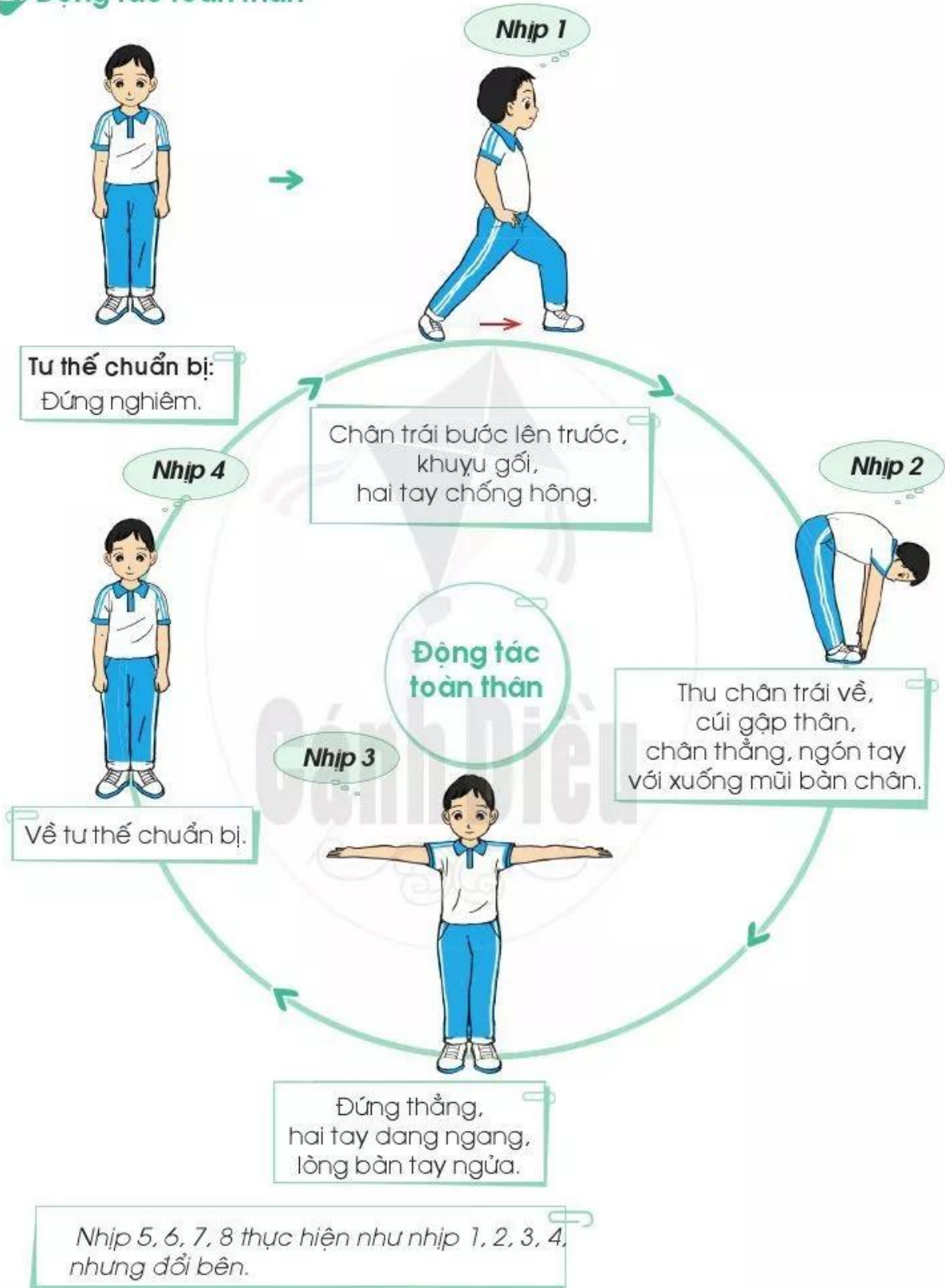
Nhịp 3



Đứng thẳng, 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 toàn thân

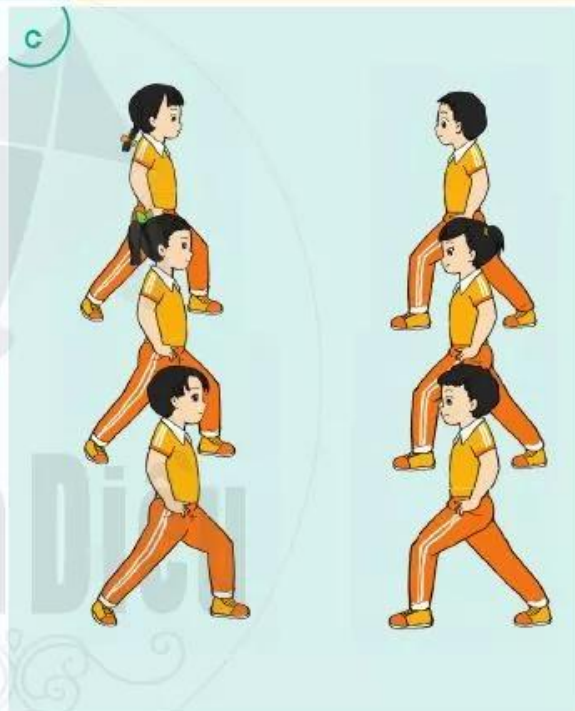




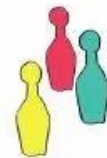
## LUYỆN TẬP



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



## Trò chơi bổ trợ khéo léo Trò chơi: "Lăn bóng trúng đích"





## VẬN DỤNG

1. Em hãy nêu đúng nhịp của động tác toàn thân trong mỗi hình dưới đây.



Hình 1



Hình 2

2. Hằng ngày, em cùng các bạn tập luyện các động tác của bài tập thể dục trong giờ ra chơi.

