

Bài 4. CÁC ĐỘNG TÁC QUỖ CƠ BẢN



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Biết và thực hiện được các động tác quỳ cơ bản.
- Nghiêm túc, tích cực và chăm chỉ trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

Khởi
động

Xoay
các khớp



Trò chơi
bổ trợ
khởi động

Thỏ về hang





KIẾN THỨC MỚI

1. Quỳ cao một chân

Tư thế chuẩn bị:
Đứng thẳng tự nhiên.

Động tác:
Bước một chân rộng về trước,
từ từ khụy gối hai chân cho
đến khi gối chân sau chạm đất,
thân người và đầu thẳng.



Tư thế chuẩn bị



Quỳ cao một chân

2. Quỳ cao hai chân

Tư thế chuẩn bị:
Quỳ cao một chân.

Động tác:
Từ từ thu chân trước về sao cho
hai đầu gối đặt cạnh nhau,
thân người và đầu thẳng.



Tư thế chuẩn bị



Quỳ cao hai chân

3. Quỳ thấp

Tư thế chuẩn bị:
Quỳ cao hai chân.

Động tác:
Từ từ hạ thấp thân người sao
cho mông chạm gót chân,
thân người và đầu thẳng.



Tư thế chuẩn bị

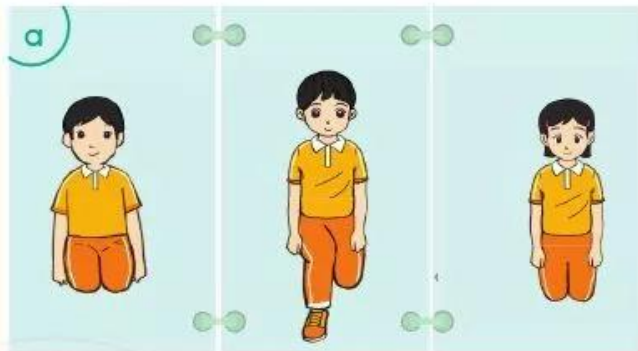


Quỳ thấp



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: "Làm theo hiệu lệnh"





VẬN DỤNG

1. Em hãy nêu đúng tên các động tác ở mỗi hình dưới đây.



Hình 1



Hình 2



Hình 3

2. Em cùng các bạn vận dụng các động tác quý khi biểu diễn văn nghệ.

