

Bài 4. ĐỘNG TÁC GIỆM CHÂN TẠI CHỖ, ĐỨNG LẠI



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Biết khẩu lệnh và thực hiện được động tác giậm chân tại chỗ, đứng lại.
- Nghiêm túc, tích cực, kỉ luật và đoàn kết trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

Khởi
động

Xoay
các khớp



Trò chơi
bổ trợ
khởi động

Giành cờ
chiến thắng





KIẾN THỨC MỚI

➤ Động tác giậm chân tại chỗ

- Chuẩn bị:
Đứng nghiêm.
- Khẩu lệnh: Giậm chân... Giậm!
- Động tác:

Nhịp 1: Nâng đùi trái lên cao, bàn chân cách mặt đất 10 – 15 cm, đồng thời tay trái đánh thẳng ra sau, tay phải gập trước ngực, bàn tay nắm hờ. Tiếp theo, cùng một lúc giậm chân trái xuống đất (đúng vào nhịp 1), nâng đùi phải lên cao, tay phải đánh thẳng ra sau, tay trái gập trước ngực.

Nhịp 2: Tiếp theo nhịp 1, chân phải giậm xuống đất (đúng vào nhịp 2), nâng đùi trái lên cao, tay trái đánh thẳng ra sau, tay phải gập trước ngực.



Tư thế chuẩn bị

Nhịp 1

Nhịp 2

➤ Động tác đứng lại

Khẩu lệnh: Đứng lại... Đứng!

Động tác: Dụ lệnh "Đứng lại..." khi bàn chân phải chạm đất, tiếp tục thực hiện nhịp 1. Động lệnh "Đứng!" vào nhịp 2 kế tiếp (bàn chân phải chạm đất), thực hiện tiếp nhịp 1 rồi hạ chân phải về tư thế đứng nghiêm.



Đứng lại...

Đứng!

1

2



LUYỆN TẬP



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



Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ
Trò chơi: "Ném vòng trúng đích"





VẬN DỤNG

1. Em hãy nêu đúng nhịp của động tác giậm chân tại chỗ trong các hình dưới đây.



Hình 1



Hình 2

2. Em hãy cho biết hình nào dưới đây có động tác giậm chân tại chỗ đúng.



Hình 1



Hình 2



Hình 3

3. Em cùng các bạn tập luyện giậm chân tại chỗ, đứng lại.

