

Bài 4. ĐỘNG TÁC NHẢY VÀ ĐỘNG TÁC ĐIỀU HOÀ



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Biết và thực hiện được động tác nhảy, động tác điều hoà.
- Tự giác, tích cực và chăm chỉ trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

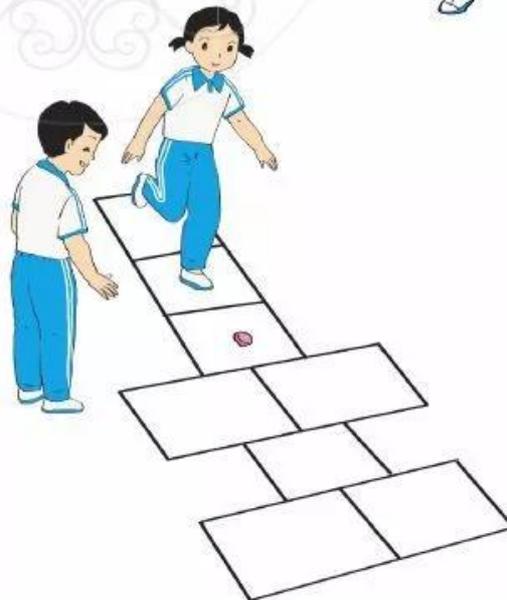
Khởi
động

Xoay
các khớp



Trò chơi
bổ trợ
khởi động

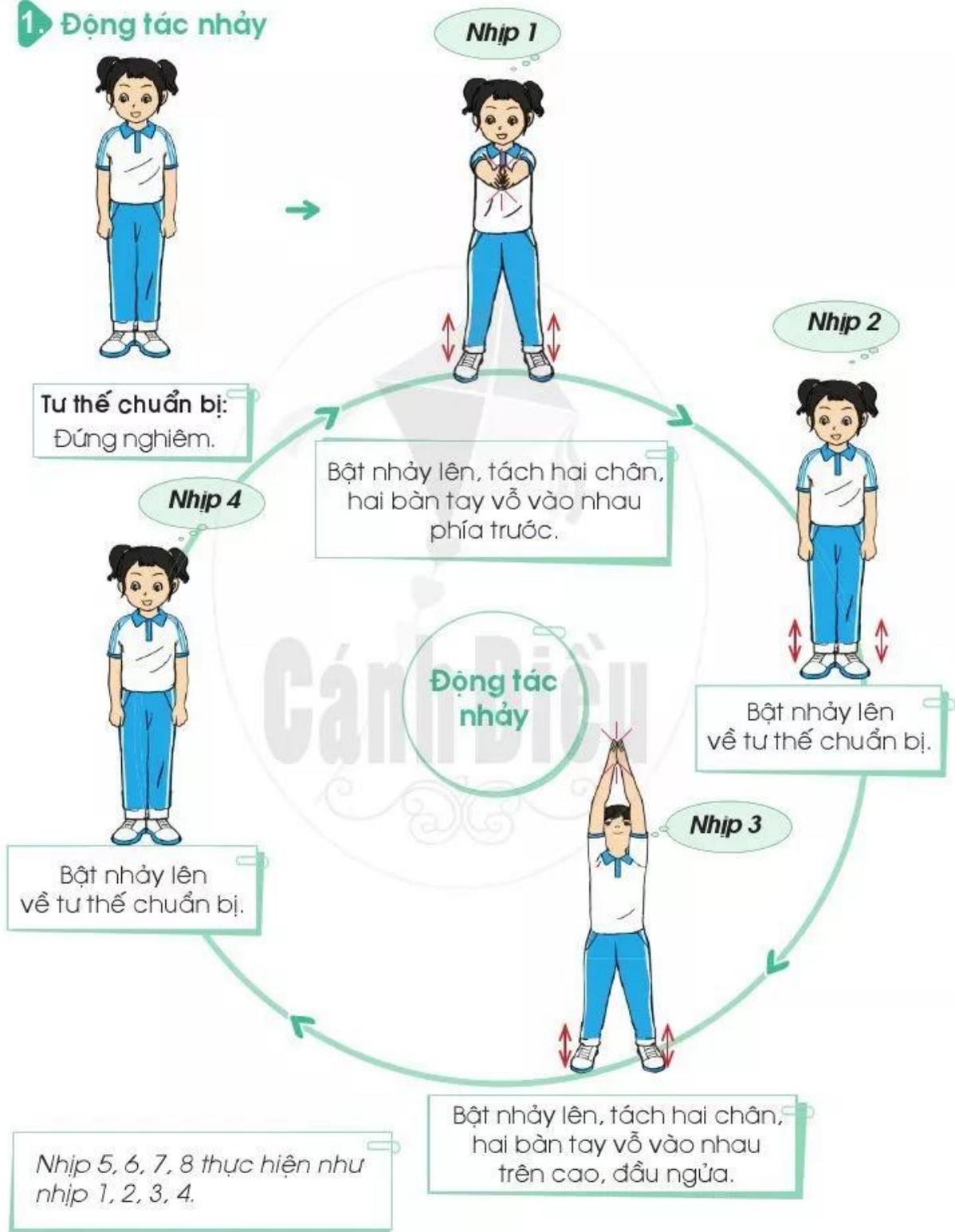
Nhảy lò cò



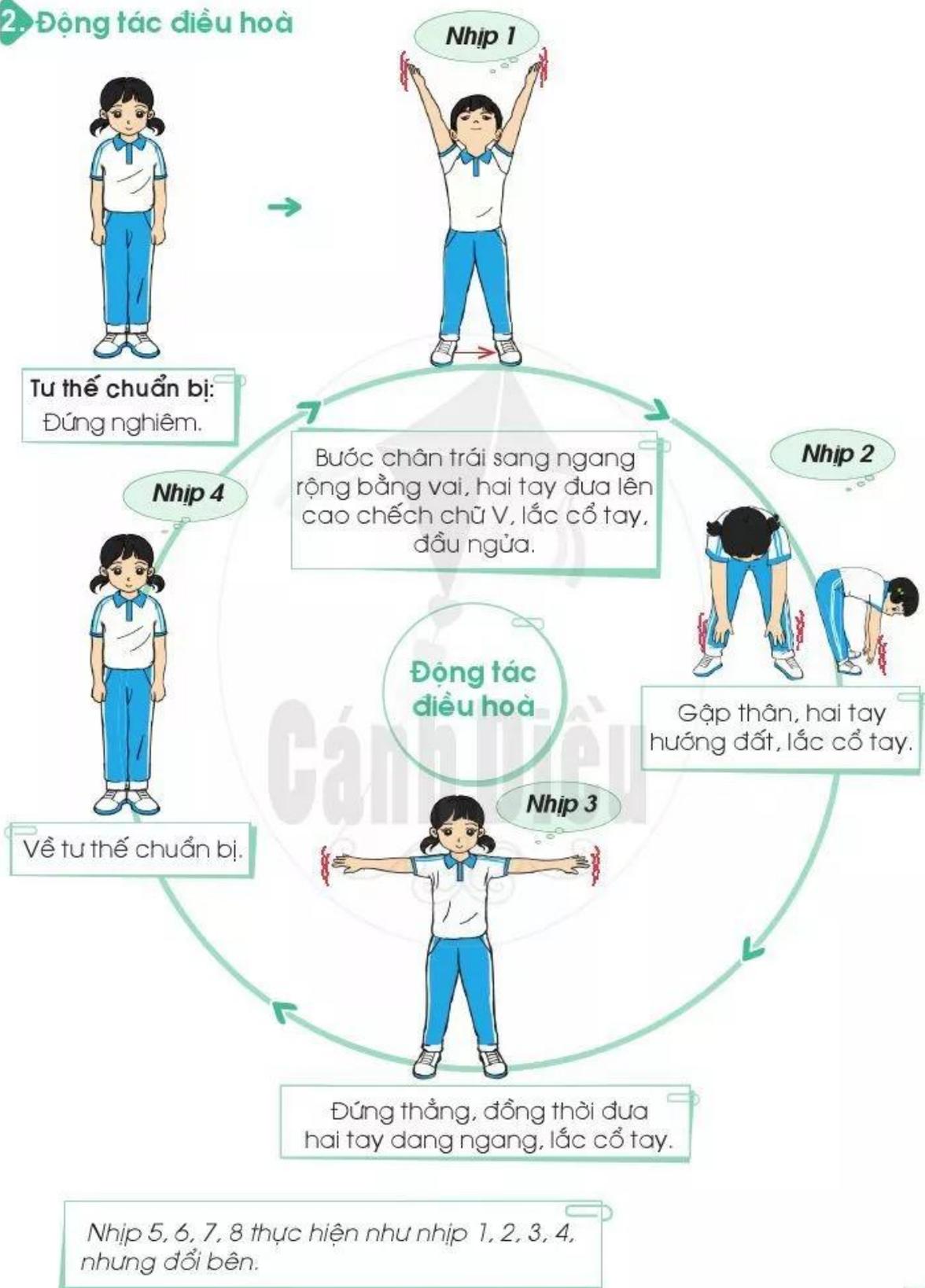


KIẾN THỨC MỚI

1. Động tác nhảy

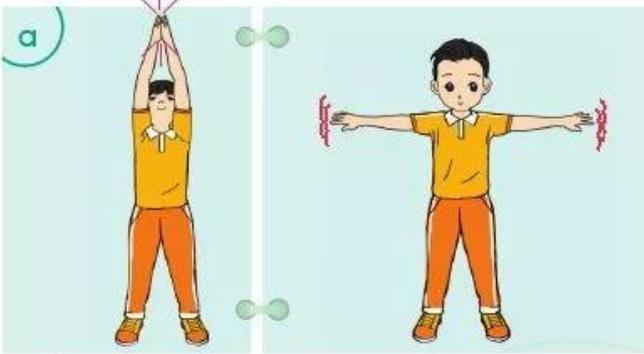


2. Động tác điều hoà

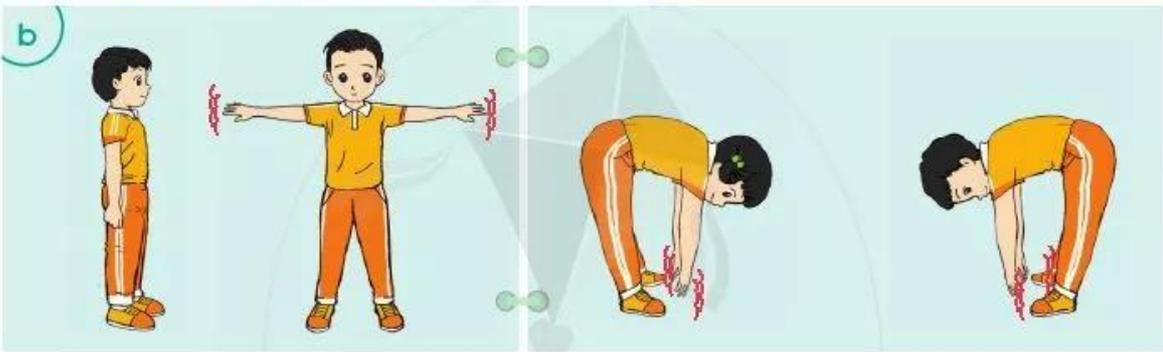




LUYỆN TẬP

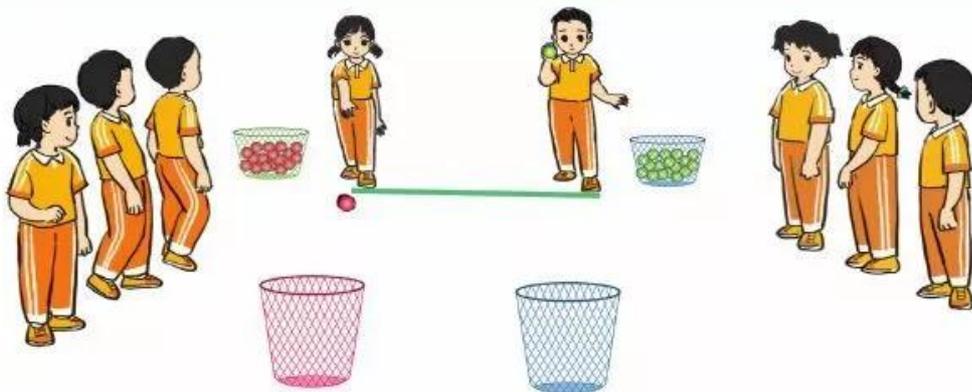


- a) Luyện tập cá nhân
- b) Luyện tập cặp đôi
- c) Luyện tập nhóm



Trò chơi bổ trợ khéo léo

Trò chơi: "Ném trúng đích"





VẬN DỤNG

1. Em hãy cho biết hình nào dưới đây là nhịp 1 của động tác nhảy.



Hình 1



Hình 2

2. Em hãy nêu đúng nhịp của động tác điều hoà trong mỗi hình dưới đây.



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4

3. Em thường xuyên tập bài thể dục để rèn luyện sức khoẻ.

