

Bài 5

CÁC ĐỘNG TÁC NGỒI CƠ BẢN



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

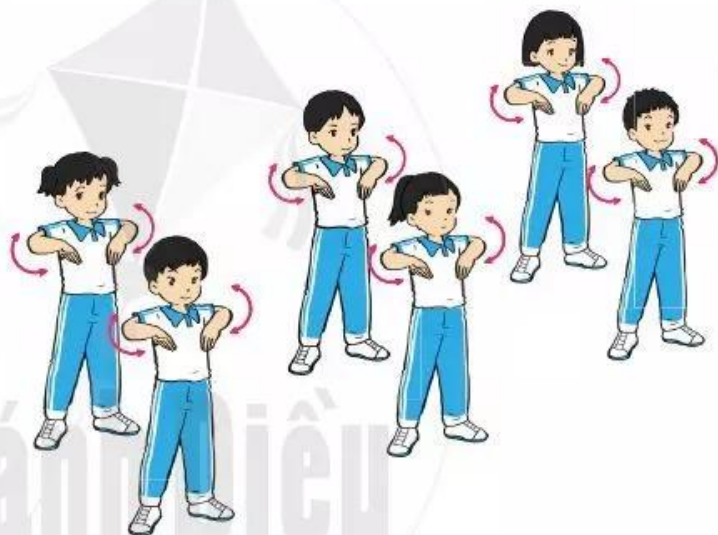
- Biết và thực hiện được các động tác ngồi cơ bản.
- Nghiêm túc, tích cực và chăm chỉ trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

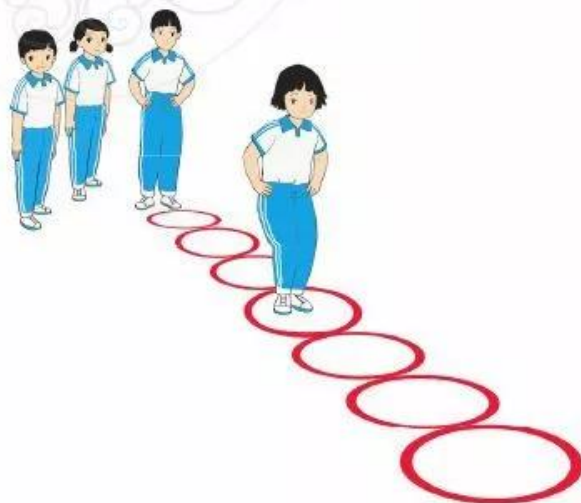
Khởi
động

Xoay
các khớp



Trò chơi
bổ trợ
khởi động

Nhảy vòng
tròn tiếp sức

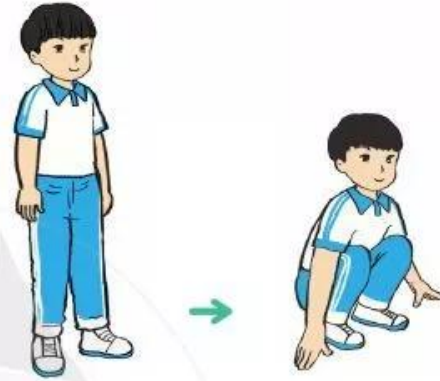




1. Ngồi xổm

Tư thế chuẩn bị:
Đứng thẳng tự nhiên,
hai chân rộng bằng vai.

Động tác:
Từ từ ngồi xuống gập hết gối,
hai tay buông tự nhiên,
mắt nhìn thẳng.



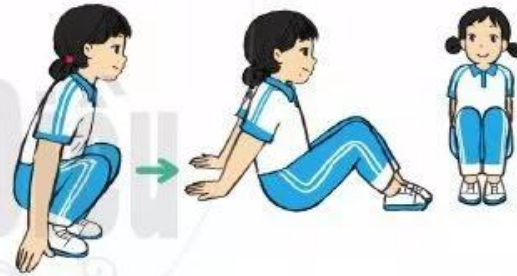
Tư thế chuẩn bị

Ngồi xổm

2. Ngồi bệt co chân

Tư thế chuẩn bị: Ngồi xổm.

Động tác: Hai tay chống ra sau,
từ từ hạ mông chạm đất, chân
co tự nhiên, mắt nhìn thẳng.



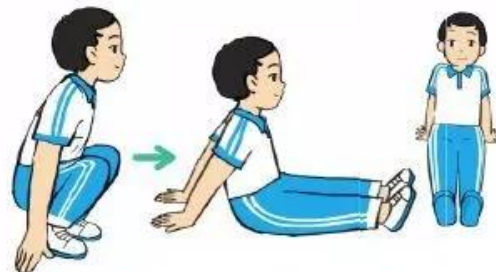
Tư thế chuẩn bị

Ngồi bệt co chân

3. Ngồi bệt thẳng chân

Tư thế chuẩn bị: Ngồi xổm.

Động tác: Hai tay chống ra sau,
từ từ hạ mông chạm đất, duỗi
thẳng chân, mắt nhìn thẳng.



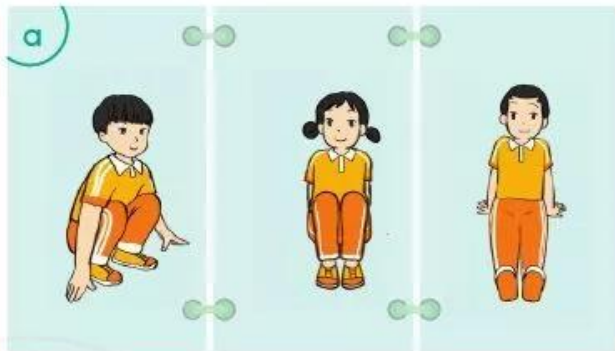
Tư thế chuẩn bị

Ngồi bệt thẳng chân



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: "Dung dăng dung dè"





VẬN DỤNG

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



Hình 1



Hình 2

2. Em ngồi học bài đúng tư thế.

