

Bài 5

BÀI THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU CÁC ĐỘNG TÁC PHỐI HỢP

(Động tác 14, 15, 16, 17, 18, 19)



MỤC ĐÍCH

- Thực hiện được động tác 14, 15, 16, 17, 18, 19 của bài thể dục nhịp điệu
- Thực hiện được bài tập bổ trợ rèn luyện thể lực



YÊU CẦU

- Chuẩn bị địa điểm và trang phục phù hợp để tập luyện
- Quan sát động tác mẫu và thực hiện theo
- Biết thực hiện bài tập thả lỏng sau buổi tập

NỘI DUNG

- Khởi động (*thực hiện như hình 1, trang 3*)
- Ôn lại 13 động tác đã học của bài thể dục nhịp điệu
- Thực hiện động tác 14, 15, 16, 17, 18, 19 của bài thể dục nhịp điệu (cách thực hiện giống như động tác 3, 4, 10, 11, 12, 13 đã học).
- Bài tập bổ trợ: Chạy hất gót theo nhịp vỗ tay
- Thả lỏng
- Vận dụng

Động tác 6: Giậm chân kết hợp đánh tay
(Thực hiện 1 lần x 8 nhịp)



Nhịp 1:

Chân trái co lên và giậm xuống, tay phải đánh ra trước, tay trái đánh ra sau



Nhịp 2:

Chân phải co lên và giậm xuống, tay trái đánh ra trước, tay phải đánh ra sau



Nhịp 3:

Chân trái co lên và giậm xuống, tay phải đánh ra trước, tay trái đánh ra sau



Nhịp 4:

Chân phải co lên và giậm xuống, tay trái đánh ra trước, tay phải đánh ra sau



Nhịp 5, 6, 7:

Thực hiện tương tự như nhịp 1,2,3

Nhịp 8:

Chân chụm lại, hai tay hạ về tư thế đứng nghiêm

Động tác 7: Đặt gót chân kết hợp xoay tay
(Thực hiện 1 lần x 8 nhịp)



Nhịp 1, 2:

Chân phải khuyu gối, chân trái đặt gót chân sang ngang, người quay chéo sang trái, hai tay co trước ngực xoay cẳng tay 2 vòng

Nhịp 3, 4:

Chân trái thu về đứng thẳng, hai tay co trước ngực xoay cẳng tay 2 vòng



Nhịp 5, 6:

Chân trái khuyu gối, chân phải đặt gót chân sang ngang, người quay chéo sang phải, hai tay co trước ngực xoay cẳng tay 2 vòng

Nhịp 7, 8:

Chân phải thu về đứng thẳng, hai tay co trước ngực xoay cẳng tay 2 vòng

Động tác 8: Giậm chân kết hợp đánh tay
(Thực hiện 1 lần x 8 nhịp)



Nhịp 1:

Chân trái co lên và giậm xuống, tay phải đánh ra trước, tay trái đánh ra sau



Nhịp 2:

Chân phải co lên và giậm xuống, tay trái đánh ra trước, tay phải đánh ra sau



Nhịp 3:

Chân trái co lên và giậm xuống, tay phải đánh ra trước, tay trái đánh ra sau



Nhịp 4:

Chân phải co lên và giậm xuống, tay trái đánh ra trước, tay phải đánh ra sau



Nhịp 5, 6, 7:

Thực hiện tương tự như nhịp 1,2,3

Nhịp 8:

Chân chụm lại, hai tay hạ về tư thế đứng nghiêm

Động tác 9: Đặt gót chân, hai tay trên vai
(Thực hiện 1 lần x 8 nhịp)



Nhịp 1, 2:

Chân phải khụy gối, chân trái đặt gót chân sang ngang, người quay chéo sang trái, hai tay đan chéo trên vai



Nhịp 3, 4:

Chân trái thu về đứng thẳng, hai tay trên vai



Nhịp 5, 6:

Chân trái khụy gối, chân phải đặt gót chân sang ngang, người quay chéo sang phải, hai tay đưa lên cao chéo chữ V, lòng bàn tay hướng ra ngoài



Nhịp 7, 8:

Chân phải thu về đứng thẳng, 2 tay qua ngang hạ xuống

- Thực hiện 1 lần động tác 6, 7, 8, 9 vừa học theo nhịp đếm.
- Thực hiện 2 lần ghép 4 động tác 6, 7, 8, 9 với nhạc.
- Thực hiện 1 lần 9 động tác đã học với nhạc.

TRÒ CHƠI “BẬT VÀO VÒNG TRÒN”

Mục đích: Rèn luyện sức bật của đôi chân

Chuẩn bị:

- 05 vòng nhựa hoặc phấn viết
(Hoặc có thể sử dụng các vật dụng tương tự có trong gia đình)
- Đặt các vòng nhựa hoặc vẽ các vòng tròn theo sơ đồ sau:

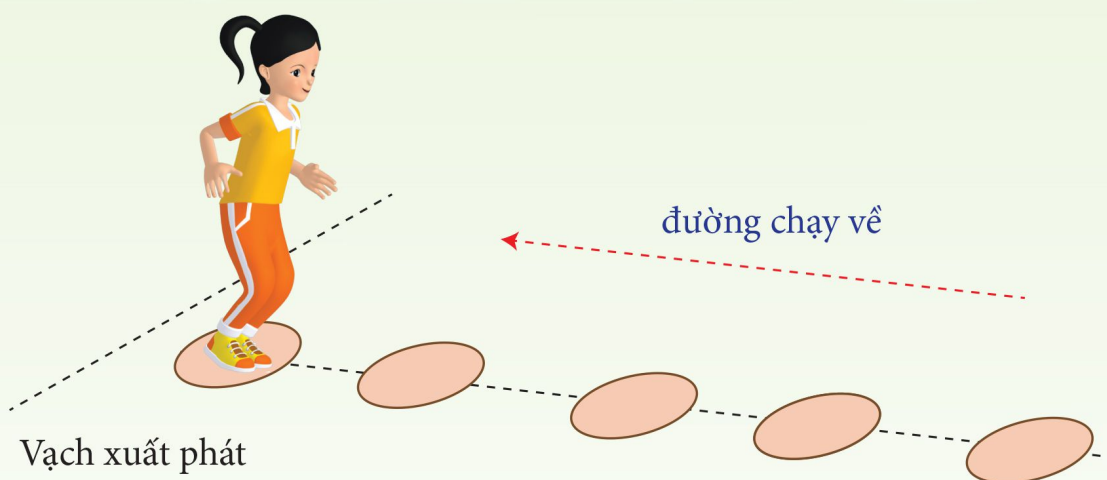


Vạch xuất phát

Cách chơi: Học sinh đứng 2 chân trong vòng tròn thứ nhất, bật chụm chân vào vòng tròn số 2, rồi lần lượt bật vào các vòng tròn kế tiếp. Khi kết thúc chạy về vạch xuất phát tiếp tục và thực hiện lượt thứ 2.

Lưu ý:

- Học sinh bật chụm 2 chân vào giữa vòng tròn.
- Học sinh khi bật kết hợp đánh tay ra trước.



Hình 4. Trò chơi “Bật vào vòng tròn”

Thả lỏng

Thực hiện 2 lần x 8 nhịp (đếm chậm)



Tư thế chuẩn bị:

Hai chân đứng tách rộng bằng vai, hai bàn tay đan vào nhau trước ngực



Nhịp 1:

Gót chân kiễng lên đồng thời hai tay đưa lên cao, hai tay thẳng, 2 lòng bàn tay hướng lên trên



Nhịp 2, 3, 4:

Giữ tư thế của nhịp 1



Nhịp 5, 6, 7, 8:

Gót chân hạ xuống đồng thời nghiêng lườn sang trái, hai tay vẫn giữ thẳng, lòng bàn tay hướng sang trái



Nhịp 2, 2, 3, 4:

Nghiêng lườn sang phải, hai tay giữ thẳng, lòng bàn tay hướng sang phải



Nhịp 5, 6:

Người gập về trước, hai bàn tay chạm sàn



Nhịp 7, 8:

Đứng thẳng dậy, hai tay để tự nhiên theo người

Vận dụng

- Em hãy học thuộc 9 động tác đã học của bài thể dục nhịp điệu.