

Bài 8

BÀI TẬP THỂ DỤC CƠ BẢN

(Động tác 4, 5, 6)



MỤC ĐÍCH

- Thực hiện được động tác 4, 5, 6 của bài thể dục cơ bản
- Thực hiện được bài tập bổ trợ nâng cao thể lực



YÊU CẦU

- Chuẩn bị địa điểm và trang phục phù hợp để tập luyện
- Hoàn thành bài tập bổ trợ nâng cao thể lực

NỘI DUNG

- Khởi động (*thực hiện như hình 1, trang 3*)
- Học động tác 4, 5, 6 của bài thể dục cơ bản
- Bài tập bổ trợ: Ngồi đạp xe
- Thả lỏng
- Vận dụng

Động tác 20: Kết bài
(Thực hiện 3 lần x 8 nhịp)



Nhịp 1, 2:

Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay đan chéo trên vai



Nhịp 3, 4:

Chân phải thu sang chụm chân, hai tay ra trước hạ xuống



Nhịp 5, 6:

Chân phải bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay đan chéo trên vai



Nhịp 7, 8:

Chân trái thu sang chụm chân, hai tay ra trước hạ xuống



Nhịp 2, 2, 3, 4:

Chạy hất gót, hai tay đan chéo đưa từ dưới, ra trước, lên cao lắc cổ tay





Nhịp 5, 6,7:

Chạy hất gót, hai tay qua ngang hạ xuống, lắc cổ tay

Nhịp 8:

Chân chụm, hai tay hạ xuống, tay để thẳng tự nhiên theo người



Nhịp 1, 2:

Chân phải đan chéo qua chân trái, hai tay kết trái tim trên đầu

Nhịp 3, 4:

Quay 1 vòng sang trái

Nhịp 5, 6:

Chân phải thu về đứng chụm chân, hai tay cao, xòe bàn tay hướng ra trước

Nhịp 7, 8:

Hai tay trên cao lắc cổ tay

- Thực hiện 1 lần động tác 20 theo nhịp đếm.
- Thực hiện 2 lần động tác 20 với nhạc.
- Thực hiện 1 lần toàn bộ bài thể dục nhịp điệu với nhạc.

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 xuôi theo người

Vận dụng

- Em hãy tự tập luyện bài thể dục nhịp điệu đã học mỗi ngày.
- Em hãy lựa chọn các trò chơi vận động đã học để thực hành tại nhà.